



Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №12,27,31,37,40,43,52,53,56,57,58,63,64 и МБОУ ФЭЛ №29 (осенне-зимний сезон 7-11 лет)

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

Цель: потребитель															
№ п/п	Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В	I	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			80		4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-15														
262/2013	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33	
	Крупа манная-23,1														
	Молоко -79,5														
	Сахар -3,75														
	Масло сливочное -3,75														
96/2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2														
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
111/2013	Батон нарезной	35	3,48	1	17,88	91,88	0,038	0	0	0,59	6,6	22,62	4,52	0,42	
	Батон нарезной-35														
112.4/2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	фрукт 200														
	ИТОГО за завтрак		18,25	25,06	99,11	674,93	0,236	22,44	80,09	1,98	259	277,52	120,67	2,49	
	Обед														
4/2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16,61	0	2,68	26,3	19,122	10,15	0,354	
	Капуста белокачанная-63,6														
	Морковь-7,8														
	Масло растительное-6														
	Сахар-3														
111/2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72	
	Вермишель -20														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	томатное пюре-1,5														
	Масло растительное-5														
406/2013	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	297	0,024	1	0,016	0,14	26,28	78,02	13,61	0,34	
	мясо говядины-110														
	масло растительное-5														
	лук репчатый-6														
	морковь-10														
	рис-34														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111/2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,013	0	0	0,17	1,88	6,44	1,28	0,3	
	Батон нарезной-10														
109/2013	Хлеб ржаной	45	2,98	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,63	15,75	71,1	21,15	1,75	
	Хлеб ржаной-45														
	ИТОГО за обед		22,47	26,3	78,3	660,1	0,188	18,56	0,016	3,62	108,51	214,452	62,41	3,594	
	Полдник														
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-2006														
311/2009	Булочка домашняя	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	мука пшеничная-32,75														
	сахар-5,83														
	масло сливочное-4,16														
	яйцо-3,6														
	соль-0,6														
	дрожжи-0,66														
	ванилин-0,025														
	Итого за полдник		13,14	8,7	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6	
	ВСЕГО за день		53,86	60,06	214,56	1614,33	0,544	42,4	80,18	6,5	614,51	701,972	216,08	6,684	

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

День: вторник															
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
313/2013	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1	
	творог -141														
	крупа манная-9,7 или мука пшеничная-12														
	молоко-36														
	яйцо-4														
	сахар-9,7														
	сметана-5,2														
	сахари-5,2														
	масло сливочное-5,2														
481/2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04	
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,12	10,87	0,19	112,5				60	3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
111/2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
	ИТОГО за завтрак		27,92	38,65	64,33	742,35	0,1	3,6	60,21	1	379,05	409,06	48,75	1,67	
	Обед														
119/2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	26,4	34,8	18	1,02	
	свекла-57,6														
	лук репчатый-12,6														
	томатное пюре-16,8														
	масло растительное-4,8														
	лимонная кислота-0,27														
	сахар-0,72														
101/2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
	Картофель-100														
	Рис-5														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	Масло растительное-2,5														
209/2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037	
	курица-186,42														
	хлеб пшеничный-16,7														
	молоко-23,1														
	масло сливочное -5														
429/2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05	
	картофель-169,5														
	молоко-24														
	масло сливочное-6,75														
512/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	смесь сухофруктов-25														
	Сахар-15														
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	ИТОГО за обед		23,2	29,93	81,38	594,15	0,364	18,75	0,079	3,4	162,66	344,42	106,1	6,652	
	Полдник														
11.1.15.1	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
335/2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7	
	мука пшеничная-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3,75														
	соль-0,37														
	дрожжи-1,25														
	мука на полдник-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	повидло-25,25														
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5	
	ВСЕГО за день		57,52	73,84	214,43	1688,12	1,254	26,43	61,16	5,96	596,16	825,32	190,42	9,822	

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

День: среда															
Ч. код	Наим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
290/2015	Птица, тушенная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14	
	Курица-109														
330/2015	Масло растительное-2														
	Соус сметанный														
	сметана-12,5														
	мука пшеничная-3,76														
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78	
	макаронные изделия-51														
	масло сливочное-6,75														
111/2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-20														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
112/2013	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	Фрукт 200														
	ИТОГО за завтрак		20,3	24,45	77,04	627,8	0,183	21,39	116,1	1,52	97,46	175,64	42,8	6,91	
	Обед														
25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,14	4,62	5,76	69,6	0,04	6	0		0,02	33,78	14,4	0,48	
	картофель-18														
	горошек консервированный-10,2														
	морковь-14,4														
	огурцы соленные-12,6														
	Заправка для салатов-15														
144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
	картофель-83,25														
	горох -20,25 или горошек консерв -38,75														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	Масло сливочное -5														
331/2013	Рыба отварная	100	17,7	0,68	0,39	153,36	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-147(111)														
	морковь-3,9														
414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53	
	крупа рисовая-54														
494/2013	Масло сливочное-6,75														
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13	
	Хлеб ржаной-55														
	ИТОГО за обед		28,56	16,29	88,5	692,26	1,337	22,18	0,09	5,49	92,94	464,12	130	5,24	
	Полдник														
503/2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко сгущенное-40														
335/2009	Пирожок печенный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7	
	мука пшеничная-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3,75														
	соль-0,37														
	дрожжи-1,25														
	мука на подпыл-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	молоко сгущенное вареное-25														
	Итого за полдник		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5	
	ВСЕГО за день		57,56	47,6	222,56	1644,68	2,29	44,04	117,1	8,57	333,85	774,6	203,37	13,65	

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

День: четверг															
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
267/2013	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,85	7,1	26,5	212,7	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9	
	Крупа пшеничная-30														
	Молоко -84														
	Сахар -3,75														
	Масло сливочное -3,75														
111/2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
	сыр сычужный твердый порциями														
96/2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20,3	20	4,64	5,9	0	72	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	Фрукт-200	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
497/2013	Какао с молоком (Ивариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Какао-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		22,07	19,52	121,02	769,75	0,356	22,9	0,102	1,66	303,33	404,15	169,6	4,78	
	Обед														
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
	свекла-72,3														
	масло растительное-3														
149/2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-2,5														
270/2015	Котлеты Московские	90	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95	
	говядина-74,63														
	жир-сырец говяжий-10,98														
	хлеб пшеничный-15,41														
	лук репчатый-1,35														
	сухари-4,38														
	масло растительное-4,38														
	масло сливочное -11,02														
313/2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,90	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14	
	картофель-64,2														
	морковь-30														
	лук репчатый-14,4														
	капуста белокачанная-63,9														
	масло сливочное -6														
	соус красный основной														
	бульон или вода-30														
	масло сливочное -0,9														
	мука пшеничная-2,25														
	томатная паста-1,35														
	морковь-4,5														
	лук репчатый-1,08														
	Сахар-0,68														
	лавровый лист-0,012														
	соль-0,9														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	ИТОГО за обед		18,5	38,02	68,84	693,65	0,426	50,45	46,1	6,01	125,5	325,07	104,71	6,62	
	Полдник														
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Курага-20														
	Сахар-20														
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	
	мука пшеничная-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйцо-2,6														
	соль-0,5														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,1														
	Итого за полдник		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78	
	Итого за день		48,43	60,22	259,29	1797,27	0,848	73,99	46,21	8,69	479,81	791,43	302,33	12,18	

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
211/2015	Омлет с сыром	150	17,92	29,42	2,55	280	0,1	0,32	363		261,49	0,27	21,82	2,75
	яйцо-100													
	молоко -37,5													
	Сыр -21,25													
14/2015	масло сливочное -10	15	0,12	10,87	0,19	99			80		4,8	6		0,04
493/2013	Масло сливочное-15					60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15									
	чай-1													
	Сахар-15													
111/2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-35													
	ИТОГО за завтрак		20,4	41,17	31,88	517,25	0,12	0,32	443	0,26	280,14	19,03	24,77	3,29
	Обед													
21/2015	Салат из соевых огурцов	60	0,5	3	1,1	33,6	0,08	4,2	0		20,3	13,9	8,3	0,4
	с луком													
	огурец соевый -60,78													
	лук репка-10,74													
	Масло растительное-3													
142/2013	Щи из свежей капусты с	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофелем													
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
345/2013	Котлеты или биточки	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	рыбные													
	минтай-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
429/2013	масло сливочное -2	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	Пюре картофельное													
	картофель-169,5													
	молоко-24													
348/2015	масло сливочное-6,75	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Компот из изюма													
	Изюм -20													
	Сахар-20													
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,019	0	0	0,25	2,82	9,66	1,92	0,19
	Батон нарезной-15													
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		25,09	19,33	88,89	633,4	1,368	28,83	10,08	4,55	191,65	431,2	128,33	5,65
	Полдник													
11.1.1.5.1	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
311/2009	Булочка дрожжевая	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,5													
	сахар-11,66													
	масло сливочное-8,32													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	Итого за полдник		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6
	ВСЕГО за день		60,77	68,3	211,67	1649,25	1,608	33,15	453,1	6,61	525,79	534,23	181,1	10,54

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ п/п	Продукт питания	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260/2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,8	169,67	0,06	0,99	0,06	0,15	94,96	105,3	22,95	0,42
	Крупа рисовая-11,25													
	Крупа пшено -8,25													
	Молоко -76,5													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -7,5													
96/2013	сыр сычужный твердый порционных	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2													
14/2015	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
501/2013	Кофейный напиток с	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
	ИТОГО за завтрак		13,52	26,9	49,27	486,81	0,176	2,39	60,11	0,89	240,41	253,16	51,3	1,93
	Обед													
1/2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4
	картофель-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленные-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
209/2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		22,66	23,12	68,71	473,86	0,192	1,585	0,094	4,47	71,42	206,85	48,65	3,687
	Полдник													
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
311/2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		48,66	62,01	163,86	1302	0,488	5,375	60,27	6,26	558,83	670,01	132,95	6,217

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

Детей: повзрелый															
№ п/п	Продукт, наименование Классификация	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171,34	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93	
	крупа геркулес-23,16														
	молоко -88,52														
	сахар -3,75														
	масло сливочное -3,75														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2														
14//2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66				60	3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
497//2013	Какао с молоком (Гварнигг)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Какао-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	фрукт-200														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		20,83	24,72	116,26	773,89	0,346	22,96	60,1	1,95	316,05	418,36	179,06	4,84	
	Обед														
32//2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59	
	картофель-49,8														
	масло растительное-3														
	лук репчатый-7,8														
	огурцы соленые-1,2 или капуста квашеная-11,4														
	морковь-15,6														
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
	картофель-40														
	капуста свежая-62,5														
	лук репчатый-12														
	морковь-15,75														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-5														
142.1	сметана -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78	
	макаронные изделия-51														
	масло сливочное-6,75														
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037	
	курица-186,42														
	хлеб пшеничный-16,7														
	молоко-23,1														
	масло сливочное -5														
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	шиповник-20														
	сахар-15														
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13	
	Хлеб ржаной-55														
111//2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-20														
	ИТОГО за обед		28,59	27,56	104,1	639,8	1,746	26,21	10,16	7,62	134,13	324,45	89,21	5,897	
	Полдник														
11.1.1.5/	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
335//2009	Пирожок печеный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7	
	мука пшеничная-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3,75														
	соль-0,37														
	дрожжи-1,25														
	мука на полдник-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	повидло-25,25														
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5	

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
96/2013	сыр сычужный твердый порционными	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2														
301/2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08	
	яйцо-123,2														
	молоко -77														
	масло сливочное -15,4														
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
111/2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		27,83	34,52	41,34	570,03	0,236	2,02	0,45	1,66	305,09	451,36	52,99	4,56	
	Обед														
48/2013	Салат из квашеной капусты-60	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36	
	капуста квашеная-69,6														
	лук репчатый-7,2														
	масло растительное-6														
144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
	картофель-83,25														
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	Масло сливочное -5														
214/2009	Рагу из птицы	150	13,12	16,73	15,53	263,7	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67	
	Грудка куриная-64														
	масло растительное-5,14														
	томатное пюре-2														
	лук репчатый-10,2														
	мука пшеничная-0,85														
	морковь-19,5														
	картофель-114														
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	0,36	17,56	0,48	
	Курага -20														
	Сахар-20														
111/2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-20														
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13	
	Хлеб ржаной-55														
	ИТОГО за обед		22,29	28,32	88,74	700	1,388	42,73	22,2	4,04	123,74	360,28	121,34	6,8	
	Полдник														
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
311/2009	Булочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,24														
	сахар-11,62														
	масло сливочное-8,3														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	изюм -7														
	Итого за полдник		24,96	23,98	91,76	682,66	0,24	2,8	0,14	1,8	494	420	66	1,2	
	ВСЕГО за день		75,08	86,82	221,84	1952,69	1,864	47,55	22,79	7,5	922,83	1231,64	240,33	12,56	

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ дня	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46	
	макаронные изделия-20														
	молоко -175														
	сахар -2,5														
	масло сливочное -2,5														
14//2015	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66				60		3,6	4,5	0,03	
	Масло сливочное-10														
300//2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1	
	яйцо-40														
497//2013	Какао с молоком (Гварни)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Какао-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	фрукт-200														
	ИТОГО за завтрак		22,42	25,78	112,93	774,35	0,24	22,15	60,15	1,69	386,85	435,41	153,93	4,19	
	Обед														
1//2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4	
	картофель-17,64														
	свекла-11,4														
	морковь-7,8														
	огурцы соленные-22,8														
	лук репчатый-10,8														
	масло растительное-6														
50//2009	Суп картофельный	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36	
	картофель-150														
	лук репчатый-12,5														
	морковь-12,5														
	масло растительное-5														
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52	
	Грудка куриная-63														
	масло сливочное-9														
	морковь-9,3														
	томатная паста-9,3														
	мука пшеничная-1,9														
	сметана-5														
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47	
	крупка гречневая -71,4														
	масло сливочное-5														
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	шиповник-20														
	сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-20														
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13	
	Хлеб ржаной-55														
	ИТОГО за обед		57,08	22,74	102,96	1087,06	1,48	7,69	0,11	4,58	124,08	660,35	270,87	12,44	
	Подник														
11.11.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
312//2009	Булочка ванильная	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42	
	мука пшеничная-68,34														
	сахар-15														
	масло растительное-15														
	яйцо для смазки -2														
	соль-0,6														
	дрожжи-1,66														
	Итого за подник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22	
	ВСЕГО за день		87,38	60,7	309,83	2381,75	1,91	34,04	60,26	7,47	569,93	1195,94	471,15	18,85	

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	крупа рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
96/2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
497/2013	Какао с молоком (Гаргант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
112.4/2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111/2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-35													
	ИТОГО за завтрак		19,62	22,64	119,11	760,19	0,236	22,71	60,08	1,67	222,21	334,88	149,65	4,22
	Обед													
4/2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36
	капуста белокочанная-63,6													
	морковь-7,8													
	масло растительное-6													
	сахар-3													
	лимонная кислота-0,06													
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,50	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.-11,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
209/2009	Котлеты, биточки, шницели	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
282/2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	яблоки-45,4													
	сахар-15													
	кислота лимонная-0,2													
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		26,75	30,76	90,76	653,28	1,726	25,83	10,2	5,25	142,97	317,64	97,04	5,627
	Полдник													
503/2013	Кофейный напиток на стуженом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко стуженое-40													
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарин творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1
	ВСЕГО за день		56,35	58,03	272,57	1745,54	2,032	48,98	70,3	7,94	512,84	779,83	270,15	10,947

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ п/п	Продукты питания, наименование	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
406/2013	Плов из отварной птицы	150	11,42	11,36	27,1	256,4	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	курица-148,21													
	масло растительное-7,86													
	лук репчатый-15,71													
	морковь-10													
	рис-35													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99				60	3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
112/2013	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Фрукт-200													
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111/2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-35													
	ИТОГО за завтрак		16,02	24,15	82,71	623,45	0,146	24,01	60,02	1,11	91,32	166,53	47,75	6,22
	Обед													
22/2013	Салат из моркови	60	0,68	6,04	6,22	82,08	0,02	2,64	0,06	0,16	21,55	22,11	15,51	0,65
	морковь-66													
	сахар-1,8													
	Масло растительное-6													
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
	свекла-50													
	капуста свежая-25													
	картофель-26,75													
	морковь-15,75													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-5													
	сахар-2,5													
	томатное пюре-7,5													
14.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
429/2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		21,21	15,56	61,97	474,2	0,319	15,85	10,08	3,97	139	354,9	93,85	4,32
	Полдник													
11.1.1.1	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
	Сок персиковый-200													
335/2009	Пирожок печенный со стуженны	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	молоко стуженное вареное-25													
	Итого за полдник		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1
	ВСЕГО за день		43,63	44,57	213,8	1445,27	1,255	51,94	70,97	6,64	254,77	599,27	183,17	11,64

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рон.	Приним пища, наименование	Масса и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153/2009	Пудинг творожный	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
	творог -114													
	крупа манная-11													
	ванилин-0,02													
	яйцо-10													
	сахар-11													
	изюм-15,4													
	масло сливочное-4,5													
	сахари-3,7													
	сметана-3,7													
481/2013	молоко стуженное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
14/2015	Масло сливочное (поршнми)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
	ИТОГО за завтрак		23,69	29,31	66,99	639,44	0,12	0,5	60,11	0,9	261,85	345,06	41,75	1,97
	Обед													
50/2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
	свекла-72,6													
	масло растительное-3													
101/2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113(87) или треска-112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	пшеница - 5													
142/2015	Картофель, тушеный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,61	21		27,13	74,22	26,22	1
	картофель-231													
	Морковь-10,5													
	Лук репка-9													
	Лавровый лист -0,015													
	Соус сметанный	30												
	сметана-7,5													
	мука пшеничная-2,25													
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		20,97	24,06	67,35	574,35	0,376	32,98	21,01	6	130,13	406,39	114,49	4,925
	Полдник													
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307/2009	Булочка вешушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	мука пшеничная-35													
	сахар-3,6													
	масло растительное-3,17													
	яйцо для смазки -1,08													
	соль-0,3													
	дрожжи-1,08													
	изюм-1,75													
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9
	ВСЕГО за день		54,3	62,05	171,75	1479,87	0,646	34,98	81,16	7,497	641,45	969,39	198,35	7,795