

Директор МБОУ «Школа № 12»
М.Н.Шадрина
« » _____ 2024 г



ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ МЕНЮ

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 12»
рационов питания по возрастным нормам питания**

1 день

№ рецепт уры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-10 лет					Возраст детей 11-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Завтрак</i>										
390	Каша жидкая пшенная на молоке с м/сл	200/10	9,96	15,01	40,66	355,34	250/10	12,45	18,76	50,82	419,17
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
968	Напиток кофейный на молоке	200	1,7	1,55	22,51	111,8	200	1,7	1,55	22,51	111,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
847	Плоды свежие (Яблоко)	180	0,48		11,76	54	120	0,48		11,76	54
	ИТОГО:		24,36	22,58	95,13	760,74		30,46	26,74	110,27	886,77
	<i>Обед</i>										
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	3,4	14	100	0,8	0,1	3,4	14
218	Суп лапша-домашняя На бульоне из птицы	250	3,2	5,2	21,5	141	300	3,84	6,24	25,8	169,2
337	Птица отварная	100	26,75	27	1,03	354,27	125	32,57	32,93	1,25	431,3
708	Капуста тушеная	150	3,75	4,35	16,95	120	200	5	5,8	22,6	160
883	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	112	70	5,32	0,63	34,79	158,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	ИТОГО:		40,04	37,73	95,54	870,26		49,84	46,69	117,53	1053,59
	<i>Полдник</i>										
	Печенье слоное	50	5,2	2,6	38,4	229	50	5,2	2,6	38,4	229
	Сок абрикосовый	200	1		27,4	112	200	1		27,4	112
	ИТОГО		6,2	2,6	65,8	341		6,2	2,6	65,8	341
	ВСЕГО:		70,6	62,91	256,47	1972		86,5	76,03	293,6	2281,36

2 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-10 лет					Возраст детей 11-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>						100	1,1	0,2	3,8	23
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	23					
510	Котлеты рыбные	75	9,22	6,05	10,46	134,53	100	12,29	8,06	13,95	179,4
694	Картофельное пюре	150	3,53	5,59	23,25	154,53	200	4,32	7,46	31,12	207,48
	Чай с молоком										
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
847	Фрукты свежие (Бананы)	180	1,8		23,04	106,8	180	1,8		23,04	106,8
	ИТОГО:		19,85	13,26	99,18	612,46		23,96	17,55	115,52	736,48
	<u>Обед</u>										
827	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	100	1,2	5	12	129
197	Рассольник домашний на мясном бульоне	250	2,5	5,2	18,8	131,1	300	3	6,24	22,56	157,32
561	Бефстроганов из говядины	100	16,48	19,59	6,29	266,8	150	24,66	29,04	8,65	393,48
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,91	5,55	46,18	263,7	200	9,22	7,4	61,58	351,6
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	112	70	5,32	0,63	34,79	158,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	ИТОГО:		19,33	36,27	140,3	1051		47,2	70,82	218,44	1723,2
	<u>Полдник</u>										
	Вафли	50	1,7	15,1	32,35	269,5	50	1,7	15,1	32,35	269,5
966	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
	ИТОГО:		7,3	21,5	40,55	381,5		7,3	21,5	40,55	381,5
	ВСЕГО:		46,48	71,03	280,03	2044,96		78,46	109,87	374,51	2841,18

3 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-10 лет					Возраст детей 11-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
469	<u>Завтрак</u>										
	Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,16	26,97	61,24	203,65	150/20	25,16	26,97	61,24	203,65
959	Какао с молоком	200	3,76	3,82	25,34	143	200	3,76	3,82	25,34	143
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		33,92	33,69	129,46	569,45		34,69	33,99	134,44	595,65
	<u>Обед</u>										
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	3,4	14	100	0,8	0,1	3,4	14
206	Суп картофельный с горохом	250	8	5,3	23,25	171,25	300	9,6	6,4	27,9	205,5
	Плов из говядины										
867	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		13,56	6,82	83,12	443,64		16,49	27,52	152,04	1037,62
	<u>Полдник</u>										
Пр.197 1	Крендель сахарный	50	3,48	6,56	30,31	191,38	50	3,48	6,56	30,31	191,38
965	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО:		9,08	12,96	39,71	307,38		9,08	12,96	39,71	307,38
	ВСЕГО:		56,56	53,47	252,29	1320,47		60,26	74,47	326,19	1940,65

4 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-10 лет					Возраст детей 11-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
619	<u>Завтрак</u>										
	Тефтели из говядины тушеные с соусом	110	8,9	15,7	10,8	194,1	190	17,07	30,12	20,74	372,01
	Сыр	15									
708	Капуста тушеная	150	3,75	4,35	16,95	120	200	5	5,8	22,6	160
	Чай с молоком										
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО		16,85	21,47	56,33	458,7		27,6	38,97	102,51	456,8
	<u>Обед</u>										
	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	6,5	40	100	3,2	0,2	6,5	40
208	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	3,2	5,2	20,8	141	300	3,84	6,24	25,8	169,2
637	Птица отварная	100	26,75	27	1,03	354,27	125	32,57	32,93	1,25	431,3
692	Картофель отварной	150	3,03	4,12	29,7	163,77	200	4,04	5,95	39,6	218,36
	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	132	200	0,6	0	32,2	132
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО		40,98	37,94	118,81	975,64		49,78	46,94	140,81	1153,76
	<u>Полдник</u>										
Сб. 1971	Крученик слоёный	60	4,4	5,57	38,26	211,22	60	4,4	5,57	38,26	211,22
965	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО		10	11,97	47,66	327,22		10	11,97	47,66	327,22
	ВСЕГО		67,83	56,47	226,17	1633,66		88,62	97,88	290,98	1937,78

5 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-10 лет				Возраст детей 11-18 лет				
			Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
591	<u>Завтрак</u>	125	15,65	16,81	5,42	236,34	125	15,65	16,81	5,42	236,34
	Гуляш из говядины										
688	Изделия макаронные отварные	150	5,49	4,68	36,98	214,08	200	7,31	6,54	48,85	285,53
958	Напиток кофейный на молоке	200	1,7	1,55	22,51	111,8	200	1,7	1,55	22,51	111,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО		11,35	7,43	89,13	478,68		22,94	39,09	106,68	880,33
	<u>Обед</u>	100	1,1	0,2	3,8	23	100	1,1	0,2	3,8	23
	Помидоры свежие										
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,31	13,37	97,87	300	3,84	6,24	25,8	169,2
516	Тефтели рыбные со сметанным соусом № 799	75/50	10,85	7,95	14,14	168,83	100/75	15,19	11,65	19,37	243,94
694	Картофельное пюре	150	3,53	5,59	23,25	154,53	200	4,32	7,46	31,12	207,48

883	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО		22,82	19,13	107,22	685,22		32,08	27,17	144,57	922,71
	<u>Полдник</u>										
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,9	4,1	38,3	207	50	3,9	4,1	38,3	207
966	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
	ИТОГО		9,5	10,5	46,5	319		9,5	10,5	46,5	319
	ВСЕГО							64,52	76,76	297,75	2122,04

6 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-10 лет					Возраст детей 11-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
637	<u>Завтрак</u>										
	Птица отварная	100	26,75	27	1,03	354,27	125	32,57	32,93	1,25	431,3
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,91	5,55	46,18	263,7	200	9,22	7,4	61,58	351,6
944	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО		14,7	18,96	49,06	431,92		21	28,13	55,07	563,87
	<u>Обед</u>										
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	3,4	14	100	0,8	0,1	3,4	14

	Рассольник петербургский										
708	Капуста тушеная	150	3,75	4,35	16,95	120	200	5	5,8	22,6	160
867	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО		43,24	36,83	87,51	856,46		54,8	45,73	112,2	1054,29
	<i>Полдник</i>										
1078	Ватрушка с повидлом	75	4,58	2,38	50,47	229	0,09	0,31	0,006	97,07	0,33
965	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	1,4		190	0,2
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	15	0,004	24	3,3
	ИТОГО		15,5	12	40,9	302		15,5	12	40,9	302
	ВСЕГО		73,44	67,79	177,47	1590,38		91,3	85,86	208,17	1920,16

7 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-10 лет					Возраст детей 11-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Завтрак</i>										
438	Омлет натуральный с маслом	110	11,07	17,75	2,07	211,5	165	16,6	26,62	3,1	317,25
	Зелёный горошек	60									
	Какао										
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
847	Фрукты свежие (Бананы)	120	1,8		23,04	106,8	120	1,8		23,04	106,8
	ИТОГО		5,08	18,99	59,56	274,6		5,85	28,16	618,05	300,8
	<i>Обед</i>										
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	3,4	14	100	0,8	0,1	3,4	14

170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,31	13,37	97,87	300	3,84	6,24	25,8	169,2
	Шницель из рыбы										
798	Соус сметанный	30	0,43	1,51	1,9	22,92	30	0,43	1,51	1,9	22,92
694	Картофельное пюре	150	3,53	5,59	23,25	154,53	200	4,32	7,46	31,12	207,48
883	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		28,08	13,13	95,58	599,66		43,74	17,84	127,15	808,89
	<i>Полдник</i>										
1058	Ватрушка с творогом	75	9,65	5	33,68	213,3	75	9,65	5	33,68	213,3
966	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
	ИТОГО:		15,25	11,4	41,88	325,3		15,25	11,4	41,88	325,3
	ВСЕГО:		48,41	43,52	197,02	1199,56		64,84	57,4	236,67	1752,24

8 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-10 лет					Возраст детей 11-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Завтрак</i>										
536	Сосиски отварные	100	9	29,5	0,7	304	100	9	29,5	0,7	304
708	Капуста тушеная	150	3,75	4,35	16,95	120	200	5	5,8	22,6	160
944	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		20,07	38,87	74,31	723,4		22,09	40,62	84,94	789,6
	<i>Обед</i>										
	<i>Огурец солёный (консерв.)</i>	100	2,8		1,3	19	100	2,8		1,3	19

	Суп картофельный с фрикадельками										
590	Жаркое по домашнему	300	19,02	21,24	35,4	406,9	325	27,06	24,84	41,04	486,5
867	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		27,62	25,52	105,03	776,39		41,19	30,4	125,95	916,5
	<i>Полдник</i>										
Сб. 1971	Крученик слоёный	60	4,4	5,57	38,26	211,22	60	4,4	5,57	38,26	211,22
965	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО:		10	11,97	47,66	327,22		10	11,97	47,66	327,22
	ВСЕГО:		57,69	76,36	227	1827,01		73,28	82,99	258,55	2033,32

9 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-10 лет				Возраст детей 11-18 лет				
			Пищевые вещества (г)				Пищевые вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки	жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Завтрак</i>										
487	Рыба (минтай) тушеная с овощами	75/75	18,31	8,61	6,81	162,2	100/100	24,42	11,48	9,08	216,3
694	Картофельное пюре	150	3,53	5,59	23,25	154,53	200	4,32	7,46	31,12	207,48
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	16,6	63	200	0,2	0,04	16,6	63
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО		25,68	28,16	106,41	813,54		10,64	8,55	65,47	395,4
	<i>Обед</i>										
	<i>Помидоры свежие</i>	100	1,1	0,2	3,8	23	100	1,1	0,2	3,8	23
213	Суп картофельный с клёцками	250	3,7	3,2	16,8	111,9	300	4,5	3,94	20,26	134,31

606	Котлеты рубленые из говядины	75	12,94	11,34	16,14	214,5	100	16,97	14,48	20,54	275,38
708	Капуста тушеная	150	3,75	4,35	16,95	120	200	5	5,8	22,6	160
867	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		26,23	20,17	101,5	707,99		34,4	26,04	130,55	869,38
	<i>Полдник</i>										
1058	Ватрушка с повидлом	75	4,58	2,38	50,47	229	75	4,58	2,38	50,47	229
883	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	200	1,36		29,02	116,19
	ИТОГО		5,94	2,38	79,49	345,19		5,94	2,38	79,49	345,19
	ВСЕГО		62	49,75	294,74	1864,29					

10 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-10 лет				Возраст детей 11-18 лет				
			Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Завтрак</i>										
	Огурец свежий	100									
620	Фрикадельки мясные в соусе	105	9,4	10,24	13,14	179,25	105	9,4	10,24	13,14	179,25
694	Картофельное пюре	150	3,53	5,59	23,25	154,53	200	4,32	7,46	31,12	207,48
	Какао										
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		35,55	29,88	117,39	482,07		32,32	30,18	122,37	508,27
	<i>Обед</i>										
827	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	100	1,2	5	12	129

129	Сельдь с луком, растит. маслом	55	5	5,1	1,3	72,5	55	5	5,1	1,3	72,5
204	Суп крестьянский с перловой крупой	250	3,1	5	20,8	141,3	300	3,7	6	25,2	169,56
590	Жаркое по домашнему	300	19,02	21,24	35,4	406,9	325	27,06	24,84	41,04	486,5
	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	132	200	0,6	0	32,2	132
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		31,9	32,42	113,34	877,5		42,63	37,56	135,2	1023,46
	<i>Полдник</i>										
Сб.1986	Булочка домашняя	50	3,6	6,56	30,7	197,07	50	3,6	6,56	30,7	197,07
965	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО:		9,2	12,96	40,1	313,07		9,2	12,96	40,1	313,07
	ВСЕГО:		66,85	66,42	263,58	1920,95		84,2	76,86	306,69	2225,44

12 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-10 лет					Возраст детей 11-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Завтрак</i>										
390	Каша из риса молочная жидкая с м/слив	200/10	7,11	4,15	36,28	300,66	250/10	8,88	17,69	45,35	375,83
	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	30	6,9	8,7	0	108
	Ватрушка с творогом										
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	16,6	63	200	0,2	0,04	16,6	63
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
847	Плоды свежие (Бананы)	120	1,8		23,04	106,8	120	1,8		23,04	106,8
	ИТОГО		11,98	14,09	59,56	382,6		21,63	27,93	109,89	784,63

	<u>Обед</u>										
129	Сельдь с луком и маслом раст.	55	5	5,1	1,3	72,5	55	5	5,1	1,3	72,5
187	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,7	8,5	80	300	4,7	4,95	12,6	111
	Куры тушеные										
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,91	5,55	46,18	263,7	200	9,22	7,4	61,58	351,6
868	Компот из сухофруктов						200	0,56		27,89	113,78
883	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19					
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	50	3,85	1,5	24,9	131
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО		27,46	25,3	112,78	757,93		40,62	31,93	147,37	995,19
	<u>Полдник</u>										
Сб.1986	Сдоба обыкновенная	100	7,9	4,94	62,2	311,94	100	7,9	4,94	62,2	311,94
966	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
	ИТОГО		13,5	11,34	70,4	423,94		13,5	11,34	70,4	423,94
	ВСЕГО		52,94	50,73	242,74	1564,47		75,75	71,2	327,66	2203,76

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
390 сб. 2005г	<u>Завтрак</u>													
	Каша пшеничная.жид.мол.со слив. маслом	200/10	7,74	11,6	37,4	284,4	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	1,13
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
382 сб.2011г	Какао с молоком сгущенным	200	3,76	2,6	25	148	0,05	1,58	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47
	Яблоко(свежий фрукт в ассортименте)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,07	78,6	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	5,13	36,2	0,032				5,8	18,1	8	0,57
	ИТОГО:		20,82	20,46	107,88	670,3	0,562	6,58	0,195	0,949	472,06	495,52	76,19	5,51
	<u>Обед</u>													
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25
637 сб.2005г	Цыплята отварные	90	10	8,8	0,7	98,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21
	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО:		23,64	15,33	74	615,55	0,451	49,2	0,27	8,41	282,74	490,01	153,42	5,29
	<u>Полдник</u>													
410 сб.2011г	Булочка домашняя(в ассортименте)	30	2,2	2,7	19,1	105,6	0,05	0	0	0	84,6	120,9	12,76	0,3
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО		7,8	9,1	28,5	209,6	0,13	1,13	0,04	0,2	336,6	310,9	42,22	0,5
	ВСЕГО:		52,26	44,89	210,38	1495,45	1,14	57	0,505	9,559	1091,4	1296,43	271,83	11,3

2 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15 сб.2011г	<u>Завтрак</u>													
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18,1	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Апельсин(фрукт свежий)	190	1,34	0,3	12,2	126,8	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,07	78,6	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО:		20,48	13,06	95,86	681,68	0,351	24,4	0,08	5,488	239,6	446,62	125,05	5,82
	<u>Обед</u>													
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79
196 сб.2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,1		0,06	39,75	65,83	28	1,08
265 сб.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68
867 сб.2005г	Компот из изюма(из сухих фруктов)	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО:		20,49	31,75	127	888,08	0,293	18	0,08	1,87	140,62	368,05	126,01	6,17
	<u>Полдник</u>													
	конд.изделие(печенье)	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
	Сок фруктовый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО:		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,13	0,04		256,5	208,36	32,76	0,47
	ВСЕГО:		48,13	51,99	243,68	1732,56	0,734	43,5	0,2	7,358	636,72	1023,03	283,82	12,46

3 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
469 сб.2005г	Запеканка из творога с мол.сгущ. или	150/20	18,7	21,2	33,5	300	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисомс мол.сгущ.	150/20	11,04	14,9	28,3	300	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	40	3,8	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	ИТОГО:		35,06	38,66	97,3	785,8	0,25	2,07	0,27	2,33	597,8	817,8	106,7	2,07
	<u>Обед</u>													
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11,3	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6
204/3 сб.2005г	Суп с рыбными консервами	250/25	6,6	8,6	16,8	179	0,15	22,4		0,05	31,71	165,8	20,67	0,7
295 сб.2011г	Котлета из птицы	90	13,8	12,4	13,9	223,5	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42
413 сб.2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75
867 сб2005г	Компот из кураги(из сухих фруктов)	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,8	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,068				11,6	36,2	16	1,14
	Яблоко(свежий фрукт в ассортименте)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77
	ИТОГО:		33,47	30,19	121,84	938,55	0,42	35,1	91,471	2,9	200,79	600,89	239,75	7,57
	<u>Полдник</u>													
	конд.изделие в ассортименте(вафли)	15	0,48	0,42	12	52,5	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО:		6,08	6,82	21,4	156,5	0,09	1,13	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47
	ВСЕГО:		74,61	75,67	240,54	1880,85	0,76	38,3	91,801	5,43	1055,09	1627,05	379,21	10,11

4 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет													
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<u>Завтрак</u>														
15 сб.2011г	<u>Завтрак</u> Сыр голландский порционный	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15	
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2	
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18,1	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01	
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	5,13	36,2	0,032				5,8	18,1	8	0,57	
	ИТОГО:		18,14	18,15	85,96	616,24	0,222	19,7	0,054	0,428	245	403,5	103,93	5,94	
	<u>Обед</u>														
таб.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31	
187 сб.2005г	Щи из св.кап.со картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18,4	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8	
229 сб.2011г	Рыба тушенная с овощами	75/75	14,6	7,2	4,1	138,75	0,09	3,67	0,08	6,7	41,43	221,81	44,06	0,88	
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52	
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	Банан	200	2,8	0,08	41,2	185	0,49	19,3	0,12	0,09	15	54,9	82	1,1	
	ИТОГО:		30,77	21,47	152,59	919,25	1,021	58,2	0,47	11,4	251,39	724,45	266,44	6,54	
	<u>Полдник</u>														
410 сб.2011г	Сдоба обыкновенная(в ассортименте)	30	2,2	2,7	19,1	105,6	0,05	0	0	0	84,6	120,9	12,76	0,3	
	сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34,3	0,06	0,06		0,015	104	55	3,9	0,1	
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47	
	ИТОГО:		8,87	8,84	36,67	258,5	0,16	1,64	0,02	0,025	340,84	300,46	38	0,87	
	ВСЕГО:		57,78	48,46	275,22	1793,99	1,403	79,6	0,544	11,853	837,23	1428,41	408,37	13,35	

5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
390 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая с маслом	200/10	5,04	10,61	32,93	237,9	0,12	1,2	0,075	0,012	128,3	129,76	27,51	1,01
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Апельсин(фрукт свежий)	190	1,34	0,3	12,2	126,8	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26
	ИТОГО		15,26	17,14	75,1	577,8	0,41	7,03	0,215	0,932	287,3	337,23	76,63	3,25
	<u>Обед</u>													
т.32 сб.2005г	Кукуруза консерв.	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03
268 сб.2011г	Биточки рубленные из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2
143 сб..2011г	Рагу из овощей	150	2,6	16,4	12,9	213	0,09	18,7		4,01	55,7	67,5	30,97	0,9
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,068				11,6	36,2	16	1,14
	ИТОГО		20,16	32,692	94,38	800,39	0,298	24,9	0,024	4,7	151,9	361,35	122,03	6,09
	<u>Полдник</u>													
	Вафли (конд.изделие)	15	0,48	0,42	12	52,5	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО		6,08	6,82	21,4	156,5	0,09	1,13	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47
	ВСЕГО		41,5	56,652	190,88	1534,69	0,798	33	0,299	5,832	695,7	906,94	231,42	9,81

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,15	188,25		59,79	130,95	9,36	1,53
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,07	78,6	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	5,13	36,2	0,032				5,8	18,1	8	0,57
техн.карта588	Зефир	30	0,24	0	21	91,2								
	ИТОГО		24,13	30,43	71,57	678,45	0,202	1,63	188,25	0,01	230,49	306,25	56,59	5,07
	<u>Обед</u>													
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31
235/3сб.2005г	Суп молочный с макар.изд.	250	5,59	5,82	21,32	160,54	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25
619сб.2005г	Тефтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18,1	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО:		23,07	13,63	80,81	699,94	0,491	44,8	0,5	3,828	235,05	574,6	161,25	5,5
	<u>Полдник</u>													
	конд.изделие(печенье)	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО:		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,13	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47
	ВСЕГО:		54,36	51,24	173,2	1541,19	0,783	47,6	188,81	4,038	722,04	1089,21	250,6	11,04

8 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15 сб.2011г	<u>Завтрак</u> Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15
295 сб.2011г	Котлета из птицы	90	13,8	12,4	13,9	223,5	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	5,13	36,2	0,032				5,8	18,1	8	0,57
	ИТОГО:		25,82	23,56	67,83	600,1	0,282	28,2	91,44	4,13	436,31	385,6	94,22	4,52
т.32 сб.2005г	<u>Обед</u> Сельдь с луком	25/20/10	5	5,1	1,3	72,5	0,24	5,58			27,25	11,6	11,72	0,16
197 сб.2005г	Рассольник петербур.со сметаной	250/5	2,01	5,1	11,98	107,25	0,09	8,25		0,06	29,15	63,3	26,4	0,94
510 сб.2005г	Биточки рыбные (из горбуши)	90	11,4	3,6	7,9	111	0,08	0,3	0,02	5,36	22,9	146	24	0,65
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18,1	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01
868 сб.2005г.	фруктов)	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Банан	200	2,8	0,08	41,2	185	0,49	19,3	0,12	0,09	15	54,9	82	1,1
	ИТОГО:		27,76	20,46	103,94	720,55	0,563	32,6	0,05	5,618	168,3	392,05	124,42	5,71
469 сб.2005 г	<u>Полдник</u> Творожное кулинарное блюдо (сырники с маслом ,запеканка твор.с мол.сгущ.)	100/5	12,52	14,16	22,37	236,71	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28
	ИТОГО		0,06	0,02	16,6	299,71	0	0	0,001	0	8,05	2,5	1,3	0,28
	ВСЕГО:		53,64	44,04	188,37	1620,36	0,845	60,8	91,491	9,748	612,66	780,15	219,94	10,51

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисомс мол.сгущ.	150/20	11,04	14,9	28,3	300	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	
469 сб.2005 г	Запеканка из творога с мол.сгущенным	150/20	18,7	21,2	33,5	300	0,07	0,36	0,14	220	315	33,3	0,9	
377 сб.2011г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,01	11,31	41,6			0,001		8,05	9,78	1,3	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	ИТОГО:		32,85	36,47	91,87	734	0,21	0,74	0,261	221,6	574,25	453,08	60,2	0,8
	<u>Обед</u>													
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной на мясном бульоне	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	10,5	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,068				11,6	36,2	16	1,14
	Булочка творожная(в ассортименте)	30	3,9	1,8	11,6	78,6	0,01		0,01		22,7	42	3,3	0,45
	ИТОГО:		31,98	28,332	120,61	920,78	0,28	21,3	0,066	4,46	140,9	400,69	109,1	6,14
	Сок (фруктовый)	200	0,6	0,4	32,6	136,6	0,04	4			40	24	18	0,8
	Яблоко(свежий фрукт в ассортименте)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77
	ИТОГО:		0,6	0,4	32,6	136,6	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	ВСЕГО:		65,43	65,202	245,08	1791,38	0,53	26	0,327	226,06	755,15	877,77	187,3	6,94

9 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,15	188,25		59,79	130,95	9,36	1,53
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57
	ИТОГО		23,75	29,78	53,47	582,25	0,202	1,63	188,25	0,01	230,49	306,25	56,59	5,07
	<u>Обед</u>													
т.32 сб.2005г	Кукуруза консерв.	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9
208 сб.2005г	Суп картоф.с вермишелью	250	2,6	2,8	17,1	118,25	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в смет.томатн. соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	3,37
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	конд.изделие(печенье)	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
	ИТОГО:		29,53	24,02	122,15	835,45	0,361	29,7	0,154	2,21	131,1	501,07	237,1	8,82
	<u>Полдник</u>													
425 сб.2011г	Булочка дорожная	30	2	4,1	12,6	96,3	0,03		0,02		5,5	32,1	7,8	0,36
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	ИТОГО		7,8	9,1	20,6	196,3	0,09	1,4	0,06	0	245,5	222,1	35,8	0,56
	ВСЕГО		61,08	62,9	196,22	1614	0,653	32,7	188,46	2,22	607,09	1029,42	329,49	14,45

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1
413 сб.2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Апельсин(фрукт свежий)	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22,1		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11
	ИТОГО		23,7	17,29	64,08	555,65	0,124	22,7	0,038	1,69	63,42	361,95	180,08	3,81
	<u>Обед</u>													
т.32 сб.2005г	Салат из с оленных огурцов с луком	50	0,42	2,5	1,3	30	0,005	1,8		0,1	7,5	42	14	0,19
201 сб.2005г	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,13	0,05	20	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51
511 сб..2005г	Шницель рыбный	90	14,4	4,4	9,2	130	0,1	2,9	0,16	5,36	43,7	185	32,5	0,9
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18,1	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,068				11,6	36,2	16	1,14
	ИТОГО		27,61	18,752	109,12	708,73	0,323	43	0,22	7,208	141,57	430,95	120,63	4,71
	<u>Полдник</u>													
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
425 сб.2011г	Булочка в ассортименте(российская)	30	1,94	1,18	11,7	65,5	0,04		0,07		5,5	18,5	7,2	0,44
	ИТОГО		7,54	7,58	21,1	169,5	0,12	1,13	0,04	0,2	257,5	208,5	36,66	0,64
	ВСЕГО		58,85	43,622	194,3	1433,88	0,567	66,8	0,298	9,098	462,49	1001,4	337,37	9,16

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
390 сб.2005г	Каша пшеничная жид.мол.с маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	0,13
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
382 сб.2011г	Какао с молоком сгущенным	200	3,76	2,6	25	148	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47
	Яблоко(свежий фрукт)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	ИТОГО:		23,04	27,34	122,5	785,4	0,56	6,6	0,195	0,949	470,86	494,22	74,79	4,27
	<u>Обед</u>													
г.32 сб.2005г	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,8	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25
637 сб.2005г	Цыплята отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95
321 сб.2011г	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,2	37,1	1,45
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	70	5,45	2,1	34,2	178,2	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33
	Хлеб ржано -пшенич.	70	4,62	0,84	20,5	126,4	0,11				23,1	63,35	28	1,99
	ИТОГО:		31,72	18,76	101,7	794,4	0,578	54,3	0,27	9,2	322,97	571,8	188,8	7,43
	<u>Полдник</u>													
425 сб.2011г	Булочка в ассортименте(домашняя)	30	2,2	2,7	19,1	105,6	0,05		0		84,6	120,9	12,76	0,3
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО		7,8	9,1	28,5	209,6	0,13	1,13	0,04	0,2	336,6	310,9	42,22	0,5
	ВСЕГО:		62,56	55,2	252,7	1789	1,27	62,03	0,505	10,349	1130,4	1376,9	305,8	12,2

2 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
14 сб.2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,86	33,3	1,1
379 сб2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Апельсин(фрукт свежий)	190	1,34	0,3	12,2	126,8	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26
	ИТОГО:		21,88	20,82	109,45	812,3	0,561	28,06	0,091	5,508	254,27	480,68	151,2	6,26
	<u>Обед</u>													
52 сб.2011г	Салат из свеклы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35
196 сб2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,1		0,06	39,75	65,83	28	1,08
265 сб.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68
867 сб2005г	Компот из изюма(из сухих фруктов)	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,06				13,2	36,2	16	1,23
	ИТОГО:		22,89	34,88	140,05	996	0,359	20,65	0,08	1,87	166,21	418,56	148,2	7,62
	<u>Полдник</u>													
	конд.изделие(печенье)	20	2	1	14,8	76,40	0,01		0,02		5,85	23,8	4,2	0,35
385 сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО:		7,6	7,4	24,2	180,4	0,09	1,13	0,06	0,2	257,85	213,8	33,66	0,55
	ВСЕГО:		52,37	63,1	273,7	1989	1,01	29,19	0,231	7,378	678,33	1113	333	14,43

3 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	0	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
469 сб2005г	Запеканка из творога с мол.сгущен. или	200/20	25,04	28,32	44,74	391	0,09	0,48	0,18	0,84	282,3	403	42,56	1
236сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с мол.сгущен.	200/20	14,73	19,88	37,86	399	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	ИТОГО:		42,91	49,42	118,8	957,8	0,23	0,86	0,301	2,44	541,55	815,5	101,9	3,28
	Обед													
827 сб2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6
99 сб.2011г	Суп с рыбными консервами	250/25	6,6	8,6	16,8	179		0,14	0,15		0,05			
295 сб 2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42
413 сб2005г	Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33
867 сб2005г	Компот из кураги(из сухих фруктов)	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4
	Яблоко(свежий фрукт)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77
	ИТОГО:		32,31	49,52	156,64	1274	0,572	12,88	0,13	3,22	183,86	537,49	279	8,28
	Полдник													
	конд.изд.(вафли)	20	0,64	0,56	16	70	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО:		5,6	6,4	9,4	174	0,08	1,13	0,04		252	190	29,46	0,2
	ВСЕГО:		80,82	105,34	284,84	2406	0,882	14,87	0,471	5,66	977,41	1543	410,3	11,76

4 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
15сб2011г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	0,028	0,4	43,75	166,38	32,13	1,5
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,86	33,3	1,1
379 сб2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО:		28,18	31,45	105,25	780,8	8,481	32,442	10,109	11,556	296,02	583,99	144	21,81
	<u>Обед</u>													
таб.32сб.2005	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31
187 сб.2005г	Щи из св.кап. с картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18,4	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,6	7,2	4,1	138,8	0,09	3,67	0,08	6,7	41,43	221,81	44,06	0,88
302 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64	0,56
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,08				14,5	45,25	20	1,4
	Банан (фрукт свежий)	200	2,8	0,08	41,2	185	0,014	19	0,12	0,09	15	54,9	82	1,1
	ИТОГО:		30,95	20,33	160,64	972	0,571	57,87	0,227	8,4	257,29	747,41	275,8	7,13
	<u>Полдник</u>													
425сб.2011г	Булочка в ассортименте(обыкновенная)	30	2,2	2,7	19,1	105,6	0,05		0,02		84,6	120,9	12,76	0,3
	Сыр голландский (порционный)	10	2,6	2,6	0	34,3	0,06	0,1		0,015	104	55	3,9	0,1
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47
	ИТОГО:		8,87	5,3	36,67	258,5	0,16	1,68	0,02	0,025	340,84	300,46	38	0,87
	ВСЕГО:		68	57,08	302,56	2011	9,212	91,992	10,356	19,981	894,15	1631,9	457,7	29,81

5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
390 сб.2005г	Каша жид.мол.рисовая со сл..маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,4	0,12	1,5	0,075	0,012	160,4	162,2	27,51	1,01
376 сб.2011г	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Апельсин(фрукт свежий)	190	1,34	0,3	12,2	126,8	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26
	ИТОГО		23,25	29,26	94,29	789,6	0,52	7,3	0,315	1,732	346	463,27	88,03	4,58
	<u>Обед</u>													
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,1	8,03	99,3	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,8		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03
268 сб.2011г	Биточки рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	0,028	0,4	43,75	166,38	32,13	1,5
143 сб.2011г	Рагу из овощей	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,25	37,1	1,45
	Кисель из концентрата	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,5	108	0,01				17,4	54,3	24	1,7
	ИТОГО		28,75	30,99	127,23	937,1	0,339	50,33	0,028	6,67	261,64	492,59	176,8	8,37
	<u>Полдник</u>													
	конд.изд.(вафли)	20	0,64	0,56	16	70	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
385 сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО		6,24	6,96	25,4	174	0,09	1,13	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47
	ВСЕГО		58,24	67,21	246,92	1901	0,949	58,76	0,403	8,602	864,14	1164,2	297,5	13,42

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
438сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	190/10	20	32	3,7	384,5	0,11	0,18	235,3		74,7	163,7	11,7	1,8
379 сб2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Зефир	30	0,24	0	21	91,2								
	ИТОГО		28,83	35,43	88,46	807,2	0,271	1,66	235,3	0,01	252,9	364,85	69,53	5,95
	<i>Обед</i>													
таб.32сб.2005	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31
235/3 сб.2005г	Суп молочный с макаронами	250	5,59	5,82	21,32	160,5	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25
619сб.2005г	Тефтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,079	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,86	33,3	1,1
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4
	ИТОГО:		28,41	14,22	108,62	831,8	0,709	48,48	0,501	3,848	255,12	635,16	184,7	6,71
	<i>Полдник</i>													
	Конд.изделие(печенье)	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
385 сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО:		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,13	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47
	ВСЕГО:		64,4	56,83	217,9	1802	1,07	51,27	235,861	4,058	764,52	1208,4	286,9	13,13

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
236сб.2010г	Пудинг из творога с рисом,с мол.сгущ.	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24
469 сб.2005г	Запеканка из творога с мол.сгущ.	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3	0,09	0,48	0,18	0,84	293,3	420	44,4	1,2
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	ИТОГО:		52,17	52,51	131,59	1189	0,26	2,34	0,3	2,45	702,5	962	131,7	5,6
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	0,03		0,03	10		0,1	23	42	14	0,9
170 сб2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	10,53	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1
302 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64	0,56
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08
	Хлеб ржано -пшеничный	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28	1,99
	Булочка творожная	30	3,9	1,8	11,6	78,6	0,01		0,01		22,7	42	3,3	0,45
	ИТОГО:		31,57	26,29	155,96	1016	0,357	22,93	0,067	4,46	159,2	441,65	128,4	7,33
	<u>Полдник</u>													
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11	0		16	18	10	0,04
	Яблоко(свежий фрукт)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77
	ИТОГО:		0,55	0,52	26	136,3	0,01	3,5	0	0,014	5,62	3,86	3,15	1,77
	ВСЕГО:		84,29	79,32	313,55	2341	0,627	28,77	0,367	6,924	867,32	1407,5	263,2	14,7

8 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
14сб2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02
15сб2011г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2
295 сб.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42
321 сб.2011г	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,2	37,1	1,45
376 сб.2011г	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО:		23,32	50,39	83,88	918,3	0,439	33,172	91,47	4,928	324,84	439,69	125,8	5,25
т.32сб2005г	Сельдь с луком	25/20/10	5	5,1	1,3	72,5	0,24	5,58			27,25	11,6	11,72	0,16
197 сб2005г	Рассольник петербур.с цыпл. со смет.	250/20	4,81	7,55	12,18	134,6	0,092	8,25	0,002	0,06	34,31	82,55	29,1	1,17
510 сб2005г	Котлеты ,биточки из горбуши	100	12,68	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,86	33,3	1,1
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2
	Хлеб пшеничный	70	5,45	2,1	34,2	183,4	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,08				14,5	45,25	20	1,4
	Банан (фрукт свежий)	200	2,8	0,08	41,2	185	0,014	19	0,12	0,09	15	54,9	82	1,1
	ИТОГО:		35,31	25,19	124,13	881,7	0,764	36,31	0,053	5,538	193,83	480,46	150,2	7,09
	<u>Полдник</u>													
469 сб2005г	Творож.блюда(сырники с маслом , запеканки с мол.сгущ.)	100/5	12,52	14,16	22,37	236,7	0,01				4,5	18,36	3,3	0,27
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28
	ИТОГО		12,58	14,18	38,97	299,7	0,01	0			12,55	20,86	4,6	0,55
	ВСЕГО:		71,21	89,76	246,98	2100	1,21	69,48	91,523	10,466	531,22	941,01	280,6	12,89

9 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
438сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	190/10	20	32	3,7	384,5	0,11	0,18	235,3		74,7	163,7	11,7	1,8
377 сб.2011	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	0,035	2,9	0,013	0	8,05	9,78	5,24	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО		25,96	33,86	53,67	625,9	0,276	3,08	235,313	0	102,95	242,63	45,44	3,59
	<u>Обед</u>													
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,1	8,03	99,3	0,061	5,58			11,19	34,66	11,7	0,39
208 сб.2005г	Суп картофельный с вермишелью с мясом цыплят	250/20	2,6	2,8	17,1	118,3	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65
288 сб2010г	Фрикадельки из гов.в сметан.томат.соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91
302 сб2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,6	7,3	46,3	292,6	0,23		0,025	1,32	17,7	244,8	165,6	2,097
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	70	5,45	2,1	34,2	183,4	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,08				14,5	45,25	20	1,4
	Кондитерское изделие в ассортименте	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
	ИТОГО:		35,28	28,46	139,92	1018	0,661	25,25	0,158	2,33	132,59	569,58	277	7,18
	<u>Полдник</u>													
425сб.2011г	Булочка дорожная	30	2	4,1	12,6	96,3	0,03		0,02		5,5	32,1	7,8	0,36
386сб2011	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	ИТОГО		7,8	9,1	20,6	196,3	0,09	1,4	0,06	0	245,5	222,1	35,8	0,56
	ВСЕГО		69,04	71,42	214,19	1840	1,027	29,73	235,531	2,33	481,04	1034,3	358,2	11,33

10 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1
413 сб.2005г	Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО		27,18	18,61	87,77	681,4	0,431	0,6	0,049	1,98	69,15	467,85	241	5,46
	<u>Обед</u>													
21сб.2011г	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,1	2,6	59,8	0,01	3,6	0,05	1,75	15	48,5	25,08	0,39
201 сб.2005г	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,1	0,05	20,01	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51
511 сб.2005г	Шницель рыбный	100	12	3,92	8,21	116	0,08	2,62	0,18	5,36	38,9	164,6	28,9	0,83
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,86	33,3	1,1
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	70	5,45	2,1	34,2	183,4	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО		27,2	17,14	116,45	715,2	0,471	55,41	0,241	7,128	151,94	407,71	120,2	5,02
	<u>Полдник</u>													
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
425сб.2011г	Булочка в ассортименте(российская)	30	1,94	1,18	11,7	65,5	0,04		0,07		5,5	18,5	7,2	0,44
	ИТОГО		7,54	1,18	11,7	65,5	0,04	0	0,07	0	5,5	18,5	7,2	0,44
	ВСЕГО		61,92	43,33	225,32	1566	1,022	57,14	0,4	0,2	478,59	1084,1	397,8	11,12