

День 1
Понедельник
Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценное	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Каша рисовая молочная	200/5		3.82	9.191	21.893	199.75	0.054	0.39	0.093	147.416	173.199	19.76	0.231
№168 СР 2010	рис длинозерный	44.4	44.4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0.3	0.3											
№42 СР 2005	Сыр Голландский	15		3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.0048	132	75	5.25	0.15
	сыр Голландский	15.9	15											
№959 СР 2005	Какао на молоке	200		3.52	3.72	25.49	145.2	0.01	1.3	0.01	122	90	14	0.56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		13.05	11	9	2.2
№424 СР 2005	Яйно отварное	1 шт		6.1	5.52	0.34	75.36	0.03	0	120	41	95.16	6.64	1.32
	Всего за завтрак			21.12	23.711	82.423	635.13	0.214	11.8	120.1078	468.486	485.859	72.18	5.261
Обед														
№33 СР 2005	Салат из свежлы	60		0.86	3.65	5.05	56.34	0.01	5.7	0	21.09	24.58	12.54	0.8
	свекла столовая	73-78,1	57											
	масло подсолнечное	5	5											
№87 СР 2010	Суп картофельный с рыбными ко	200		6.89	6.72	11.47	133.8	0.08	7.29	12	36.24	141.22	37.88	1.01
	картофель	74,7-93,3	56											
	морковь	16-17,3	13											
	лук	7,6	6											
	масло растительное	3	3											
	консервы "сайра"	32	32											
	рис длинозерный	4	4											
	соль йодированная	0,5	0,5											
№608 СР 2005	Шницель говяжий	80		12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7	1.2
	говядина	65	51											
	молоко	14	10											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	7	7											
	сухари панировочные	8	8											
	соль йодированная	0,5	0,5											
	масло подсолнечное	5	5											
№688 СР 2005	Макаронные изделия отварные	150		5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	4.86	37.17	21.12	1.11
	соль	0.3	0.3											
	макаронные изделия	51	51											
	масло сливочное	5.3	5.3											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			31.44	21.43	117.14	777.67	0.4	7.578	56	106.02	443.59	130.73	6.1
	Всего за завтрак и обед			52.56	45.141	199.563	1412.8	0.614	19.378	176.1078	574.506	929.449	202.91	11.361
Полдник														
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			3.25	2.95	52.02	253.1	0.62	0.08	46	3	31.7	50	1.13
	Всего за день			55.81	48.091	251.583	1665.9	1.234	19.458	222.1078	577.506	961.149	252.91	12.491

День 2
 Вторник
 Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№469 СР 2005	Запеканка из творога с молоком с	150/20		27.84	18	32.4	279.6	0.09	0.74	0.33	226.4	344.9	48.9	0.84
	творог	141	141											
	кр. манная	10	10											
	сахарный песок	10	10											
	яйцо столовое	4	1/10											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари панировочные	5	5											
молоко сгущеное	20	20												
№3 СР 2007	Бутерброд с маслом и сыром	50		13.78	12.64	60.11	394.55	0.17	0	0.15	216	217	42.9	1.74
	сыр	16	16											
	хлеб пшеничный	30	30											
	масло сливочное	7	5											
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№13 СР 2005	Салат из свежих огурцов	60		0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.7	0	13.11	24.01	7.98	0.34
	огурец	71.3	57											
	растительное масло	3.6	3.6											
Всего за завтрак														
Обед														
№45 СР 2005	Винегрет овощной	60		0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0	13.92	26.98	12.5	0.51
	картофель	20,6-25,8	15											
	свекла	15,3-16,3	12											
	морковь	11,3-12,1	11.3											
	огурцы соленые	15	12											
	лук	11,3-10,7	10.7											
	масло растительное	3.6	3.6											
	№187 СР 2005	Щи из блк капусты	200		1.4	3.91	6.79	67.8	0.05	14.77	0	34.66	38.1	17.8
капуста		50	40											
картофель		30-40	24											
морковь		10-10,7	8											
лук		9.6	8											
масло растительное		4	4											
говядина		32.4	32.4											
соль йодированая		0.2	0.2											
Котлеты рыбные														
		80		10.64	3.76	7.67	107	0.07	0.34	21	42.7	146.8	24	0.59

	минтай	80	74											
	хлеб пшеничный	10	10											
	яйцо столовое	0.5	0.5											
	масло сливочное	10	10											
	сухари панировочные	7	7											
	соль йодированная	0.2	0.2											
№511 СР 2005	масло растительное	7	7											
	Картофельные пюре	150		3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	36.98	27.75	86.6	0.01
	картофель	160,4-214	128											
	молоко	23.7	22											
	масло сливочное	5.3	5											
№694 СР 2005	соль йодированная	0.2	0.2											
	Сок фруктовый+ вит. С	200		1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	14	8.8	1.8
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.5	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			23.47	17.33	102.07	659.15	0.49	43.43	46.5	165.8	382.1	196	6.15
	Всего за завтрак и обед			65.984	51.62	208.735	1419.71	0.79	49.95	46.98	624.4	970.8	296	9.072
	Полдник													
	Снежок	200		5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			6.78	12.65	23.63	241.25	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Всего за день			72.764	64.27	232.365	1660.96	0.87	50.29	48.38	664.4	1211	476	9.272

№688 СР 2005	масло сливочное	7	7											
	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.17	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			34.722	33.4	124.234	933.38	0.52	20.2	28.1	114.05	289.6	131.6	8.608
	Всего за завтрак и обед			45.526	56.33	197.139	1444.233	0.78	36.1	177	311.04	519.6	209.2	13.84
	Полдник													
	Йогурт	200		0.8	0.3	2.86	18	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			3.05	3.24	25.18	143.1	0.03	0.05	0.1	5	31.1	44.2	0.65
	Всего за день			48.576	59.57	222.319	1587.333	0.81	36.2	177	316.04	550.7	253.4	14.49

№436 СР 2005	лук	15.8	13.14											
	томатная паста	7.89	7.89											
	масло растительное	7.89	7.89											
	соль йодированная	0.2	0.2											
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.1	0	8.87	10.9	23.4	0.216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			31.43	35.66	192.674	852.78	0.396	19	15	123.3	474	169.01	12.62
	Всего за завтрак и обед			55.847	64.263	247.804	1417.79	0.658	45	399	463.4	926	241.84	17.07
Полдник														
№870 СР 2005	Кисель	200		1.36		29.02	116.19				9.9	18.5		0.03
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Печенье	30		30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	0.02		3	8.7	0.63
	Всего за полдник			31.36	2.25	31.96	138.51	125.1	0	0.02	9.9	21.5	8.7	0.66
	Всего за день			87.207	66.513	279.764	1556.3	125.8	45	399	473.3	947	250.54	17.73

№307 СР 2005	масло сливочное	2+0,3	2+0,3											
	мука	0.52	0.52											
	томатная паста	0.1	0.1											
	морковь	0.1	0.1											
	лук	0.24	0.24											
	соль йодированная	0.1	0.1											
	сахарный песок	0.15	0.15											
№694 СР 2005	Картофельные пюре	200		4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3	115.46	37	1.34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
	соль йодированная	0.2	0.2											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			27.18	31.539	121.619	895.347	0.622	39.684	34.06	248.54	624.69	169.01	5.675
	Всего за завтрак и обед			65.314	56.709	169.784	1400.96	0.842	40.244	288.6	435.77	1136.1	239.26	9.037
Полдник														
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			1.98	7.66	45.33	263.25	0.6	0.06	46	0	23	23	0.5
	Всего за день			67.294	64.369	215.114	1664.21	1.442	40.304	334.6	435.77	1159.1	262.26	9.537

2005	томатная паста	12	12											
№679 СР 2005	Каша рассыпчатая (гречка)	150		7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0	12.98	208.5	67.5	3.95
	крупа гречневая	60.6	60.6											
	соль йодированная	0.3	0.3											
	масло сливочное	5.3	5.3											
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			42.47	33.85	121.184	849.53	0.676	136.6	22.5	150.436	720.8	209.69	13.766
	Всего за завтрак и обед			58.638	61.912	197.789	1446.652	0.98	143.9	81.6	496.565	1265	267.93	16.225
Полдник														
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			1.414	7.65	28.355	181.283	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	Всего за день			60.052	69.562	226.144	1627.935	1	144	81.6	499.659	1268	268.48	16.227

День 7
Вторник
Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Пудинг из творога (запеченный)	200		27.8	19.2	10.2	224	0.09	0.48	134.55	130	371.96	45.53	1.24
	творог	152	150											
	крупа манная	15	15											
	сахар	15	15											
	яйца	10	10											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари	5	5											
№467 CP 2005	Масло сливочное	20		0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	4	0	0
№41 CP 2005	масло сливочное	20	20											
Чай с сахаром и лимоном														
	чай с сахаром и лимоном	200/15/17		0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№943 CP 2005	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	13.05	11	9	2.2
	Яблоко	100	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	13.05	11	9	2.2
	Всего за завтрак			32.434	36.45	57.825	580.253	0.22	10.56	252.55	161.164	431.255	72.61	4.242
Обед														
	Салат из свежих помидоров с луком	100		1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0	17.58	32.88	17.79	0.84
	помидоры	84.7	72											
	лук	28.8	24.2											
	масло растительное	6	6											
№15 CP 2005	Рассольник петербургский	200		1.06	4.09	13.54	97.4	0.08	6.03	0	19.96	50.64	21.12	0.75
	картофель	80-100	60											
	рис	4	4											
	лук	4.8	4.8											
	морковь	10-10,7	10											
	огурцы соленые	15	13,4											
	масло растительное	4	4											
	сметана	4	4											
	говядина	32,4	32,4											
№197 CP 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	Плов из птицы	210		20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48	45	199.3	47	2.19
	цыпленок бройлер	139,7	100,3											
	масло сливочное	8	8											
	морковь	16-17,3	13											
	лук	11	9											
	томатная паста	7	7											
	рис	46	46											
№304 CP 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	Кисель ягодный+ Виг. С	200		0	0	26.06	95.96	0	0.153	0	0	0	0	0
	кисель концентрат	24	24											
№870 CP 2005	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			29.04	28.23	121.91	847.68	0.37	27.613	48	106.06	411.32	131.94	6.38
	Всего за завтрак и обед			61.474	64.68	179.735	1427.933	0.59	38.173	300.55	267.224	842.575	204.55	10.622
Полдник														

	Снежок	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за подник		8.05	7.94	30.32	231.1	0.1	0.36	1.4	43	248.7	207	0.83
	Всего за день		69.524	72.62	210.055	1659.033	0.69	38.533	301.95	310.224	1091.275	411.55	11.452

Сок фруктовый+ Вит. С	200		0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216
сок фруктовый	200	200											
Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13	41.5	17.53	0.8
Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
Всего за обед			24.39	18.73	110.69	704.2	0.662	46.71	37.75	144	443.45	160.93	7.056
Всего за завтрак и обед			43.294	35.64	227.015	1332.783	0.912	56.79	37.93	384	704.25	218.39	11.328
Полдник													
Йогурт	200		0.8	0.3	2.86	18	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
Всего за полдник			1.78	7.95	18.49	153.25	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
Всего за день			45.074	43.59	245.505	1486.033	0.922	56.82	38.03	386	726.65	235.59	11.348

№336 СР 2005	томатная паста	10.8	10.8											
	мука	2.2	2.2											
	сахарный песок	5.4	5.4											
	соль йодированная	0.2	0.2											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			25.37	23.88	139.4	871.79	0.64	50.388	60.8	132.04	487	158.7	7.73
	Всего за завтрак и обед			49.787	52.483	194.53	1436.8	0.902	75.89	444.8	472.16	939	231.5	12.179
Полдник														
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			3.25	2.95	52.02	253.1	0.62	0.08	46	3	31.7	50	1.13
	Всего за день			53.037	55.433	246.55	1689.9	1.522	75.97	490.8	475.16	970	281.5	13.309

№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			27.82	36.01	132.824	884.73	0.374	2.21	22.28	139.38	310.08	223.88	9.49
	Всего за завтрак и обед			59.894	60.55	205.229	1390.883	0.594	12.5	22.61	403.74	739.305	304.18	11.702
Полдник														
№870 СР 2005	Кисель	200		1.36		29.02	116.19				9.9	18.48		0.03
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			2.34	7.65	44.65	251.44				9.9	18.48		0.03
	Всего за день			62.234	68.2	249.879	1642.323	0.594	12.5	22.61	413.64	757.785	304.18	11.732

День 1
Понедельник
Весенне-летний период (12-18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Каша рисовая молочная	210/5		3.09	4.07	36.98	197	0.03	0	20	5.9	67	21.8	0.47
	рис длинозерный	44.4	44.4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
№168 CP 2010	соль йодированная	0.3	0.3											
	Сыр Голландский	15		3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.0048	132	75	5.25	0.15
№42 CP 2005	сыр Голландский	15.9	15											
	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	1	2	0	0
№41 CP 2005	масло сливочное	10	10											
	Какао на молоке	200		3.52	3.72	25.49	145.2	0.01	1.3	0.01	122	90	14	0.56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
№959 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		13.05	11	9	2.2
№424 CP 2005	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		13.05	11	9	2.2
	Яйцо отварное	40		6.1	5.52	0.34	75.36	0.03	0	120	41	95.16	6.64	1.32
	Яйцо отварное	40		6.1	5.52	0.34	75.36	0.03	0	120	41	95.16	6.64	1.32
	Всего за завтрак			20.39	18.59	97.51	707.38	0.19	11.41	140.0148	326.97	379.66	74.22	5.5
Обед														
	Салат из свеклы	100		1.43	6.09	8.36	93.6	0.02	9.5	0	35.15	40.97	20.9	1.33
	свекла столовая	121.6(130.1)												
	масло подсолнечное	6	6											
№33 CP 2005	масло подсолнечное	6	6											
	Суп картофельный с рыбными консервами	250		6.89	6.72	11.47	133.8	0.08	7.29	12	36.24	141.22	37.88	1.01
	картофель	87.5-116.7												
	морковь	20.3-21.7												
	лук	9.5	7.5											
	масло растительное	3.8	3.8											
	консервы "сайра"	40	40											
	рис длинозерный	5	5											
№87 CP 2010	соль йодированная	0.5	0.5											
	Шницель говяжий	100		15.15	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	25	39	142	28	1.5
	говядина	81.25	73.75											
	молоко	16	12											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	8.2	8.2											
	сухари панирочные	9.5	9.5											
	соль йодированная	0.5	0.5											
№608 CP 2005	масло подсолнечное	5	5											
	Макаронные изделия отварные	200		7.36	6.02	35.26	224	0.08	0	28	6.48	49.56	28.16	1.48
	соль	0.3	0.3											
	макаронные изделия	68	68											
№688 CP 2005	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
№868 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			35.99	25.24	129.09	972.57	0.44	7.608	65	111.64	464.88	140.07	6.77
	Всего за завтрак и обед			56.38	43.83	226.6	1679.95	0.63	19.018	205.0148	438.61	844.54	214.29	12.27
Поддник														
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за поддник			3.25	2.95	52.02	253.1	0.62	0.08	46	3	31.7	50	1.13
	Всего за день			59.63	46.78	278.62	1933.05	1.25	19.098	251.0148	441.61	876.24	264.29	13.4

№511 СР 2005	Котлеты рыбные	100		12.7	3.76	7.67	133.75	0.09	0.5	25	50	152	32	0.7
	минтай	100	92.5											
	хлеб пшеничный	12	12											
	яйцо столовое	0.7	0.7											
	масло сливочное	12	12											
	сухари панировочные	8	8											
	соль йодированная	0.2	0.2											
масло растительное	8	8												
№694 СР 2005	Картофельные пюре	200		4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3	115.5	37	1.34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
	соль йодированная	0.2	0.2											
	Сок фруктовый+ вит. С	200		1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	14	8.8	1.8
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.5	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			26.9	19.91	110.58	748.6	0.56	53.33	59	194.07	484.6	159	7.75
	Всего за завтрак и обед			76.604	61.98	246.695	1613.093	10.43	54.23	59.52	699.57	1139	287	11.792
Полдник														
	Снежок	200		5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			6.78	12.65	23.63	241.25	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Всего за день			83.384	74.63	270.325	1854.343	10.51	54.57	60.92	739.57	1379	467	11.992

№688 СР 2005	масло сливочное	7	7											
	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.17	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			40.87	39.34	131.61	1059.77	0.6	25.5	28.12	137.63	324.8	147.6	9.72
	Всего за обед и завтрак			65.254	58.31	256.225	1802.173	1.01	36.5	58.87	543.66	762.8	264	15.59
Полдник														
	Йогурт	200		0.8	0.3	2.86	18	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			3.05	3.24	25.18	143.1	0.03	0.05	0.1	5	31.1	44.2	0.65
	Всего за день			68.304	61.55	281.405	1945.273	1.04	36.5	58.97	548.66	793.9	308.2	16.24

День 4
четверг
Весенне-летний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№438 СР 2005	Омлет натуральный	200/5		18.99	28.32	3.51	345.9	0.13	0.33	452.9	151.72	346.5	25.97	3.91
	яйцо	3,9штг	156.6											
	молоко	55	55											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0.1	0.1											
№41 СР 2005	Масло сливочное	20		0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	4	0	0
	масло сливочное	20	20											
№951 СР 2005	Кофейный напиток	200		1.767	1.363	23.78	105.26	0.012	0.142	0.012	66.897	55.06	4.55	0.059
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Помидор	100		2.2	0.4	7.6	48	0.12	50	0	28	40	52	1
	Всего за завтрак			26.757	46.933	59.99	762.38	0.342	50.472	570.9	261.64	487	100.05	5.769
Обед														
	Икра из кабачков консервир	100		1.4	7	7.224	96.38	0.024	2	0	45.306	81.08	22.75	3.78
	икра из кабачков консервиров	100	100											
№42 СР 2005	Сыр Голландский	15		3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.005	132	75	5.25	0.15
	сыр Голландский	15.9	15											
№170 СР 2005	Борщ из свежей капусты	250		1.81	4.91	125.25	102.5	0.05	10.29	0	44.38	53.23	26.25	1.19
	свекла	50-53,3	40											
	капуста	25	20											
	картофель	25-33,3	21.3											
	лук	12	9.6											
	томатная паста	7.5	7.5											
	масло сливочное	5	5											
	сахарный песок	2.5	2.5											
	лимонная кислота	4	4											
	соль йодированная	0.2	0.2											
	говядина	32.4	32.4											
морковь	12,5-13,3	10												
№436 СР 2005	Жаркое по-домашнему	230		21.29	23.78	21.79	387.7	0.13	8.88	15	10.1	210.6	55.83	5.07
	говядина	140.6	103.83											
	картофель	174.8	131.4											
	лук	15.8	13.14											
	томатная паста	7.89	7.89											
	масло растительное	7.89	7.89											
соль йодированная	0.2	0.2												
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216

	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			35.27	41.07	217.724	927.88	0.416	21.4	15	264.18	559.3	179.51	13.01
	Всего за завтрак и обед			62.027	88.003	277.714	1690.26	0.758	71.872	585.9	525.81	1046	279.56	18.78
	Полдник													
	Кисель	200		1.36		29.02	116.19				9.9	18.48		0.03
№870 СР 2005	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Печенье	30		30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	0.63
	Всего за полдник			31.36	2.25	31.96	138.51	125.1	0.02	0.02	9.9	21.48	8.7	0.66
	Всего за день			93.387	90.253	309.674	1828.77	125.858	71.892	585.9	535.71	1068	288.26	19.44

№307 СР 2005	хлеб пшеничный	13	13											
	молоко	18	18											
	сухари панировочные	7	7											
	масло сливочное	2+0,3	2+0,3											
	мука	0.52	0.52											
	томатная паста	0.1	0.1											
	морковь	0.1	0.1											
	лук	0.24	0.24											
	соль йодированная	0.1	0.1											
сахарный песок	0.15	0.15												
№694 СР 2005	Картофельные пюре	200		4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3	115.46	37	1.34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
№868 СР 2005	соль йодированная	0.2	0.2											
	Компот из сухофруктов + Е	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			28.59	32.54	122.17	955.26	0.55	39.788	34.07	250.28	632.38	169.26	5.72
	Всего за завтрак и обед			70.204	78.54	170.535	1665.473	0.78	40.458	406.6	571.39	1222.8	244.76	9.232
	Полдник													
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			1.98	7.66	45.33	263.25	0.6	0.06	46	0	23	23	0.5
	Всего за день			72.184	86.2	215.865	1928.723	1.38	40.518	452.6	571.39	1245.8	267.76	9.732

	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8	
	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8	
	Всего за обед		44.95	35.72	133.124	926.34	0.736	136.6	22.52	154.76	790	232.2	15.076	
	Всего за завтрак и обед		65.339	78.056	217.884	1641.762	10.527	138.2	260.6	527.32	1328	288.4	18.502	
	Полдник													
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.8	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			1.414	7.65	28.355	181.283	0.02	0.08	0	3.094	2.8	0.55	0.002
	Всего за день			66.753	85.706	246.239	1823.045	10.547	138.3	260.6	530.41	1331	288.9	18.504

День 7
Вторник
Весенне-летний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№467 СР 2005	Пудинг из творога (запеченный)	200		27.8	19.2	10.2	224	0.09	0.48	134.55	130	371.96	45.53	1.24
	творог	152	150											
	крупа манная	15	15											
	сахар	15	15											
	яйца	10	10											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
сухари	5	5												
№42 СР 2005	Сыр Голландский	15		3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.0048	132	75	5.25	0.15
	сыр Голландский	15.9	15											
№41 СР 2005	Масло сливочное	20		0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	4	0	0
	масло сливочное	20	20											
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/17		0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Яблоко	150		0.6	0.6	18	60	0.05	15	0	18	16	13	3.3
	Всего за завтрак			36.114	41.08	66.025	647.853	0.25	15.67	252.5548	298.114	511.255	81.86	5.492
Обед														
№15 СР 2005	Салат из свежих помидоров с луком	100		1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0	17.58	32.88	17.79	0.84
	помидоры	84.7	72											
	лук	28.8	24.2											
	масло растительное	6	6											
№197 СР 2005	Рассольник петербургский	250		2	5.11	16.93	121.75	0.1	7.54	0	24.95	63.3	26.4	0.94
	картофель	100-125	80											
	рпе	5	5											
	лук	6	5											
	морковь	12,5-13,3	10											
	огурцы соленые	13.4	13.4											
	масло растительное	5	5											
	сметана	4	4											
	говядина	32.4	32.4											
	соль йодированая	0.2	0.2											
№304 СР 2005	Плов из птицы	260		25.38	21.25	44.61	471.25	0.08	1.26	60	56.38	249.13	59.37	2.74
	цыпленок бройлер	174.7	125.3											
	масло сливочное	10	10											
	морковь	20-21,6	16,3											
	лук	13,8	11,3											
	томатная паста	8,8	8,8											
	рпе	57,5	57,5											
	соль йодированая	0,2	0,2											
№870 СР 2005	Кисель ягодный+ Вит. С	200		0	0	26.06	95.96	0	0.153	0	0	0	0	0
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			35.06	33.5	134.22	966.28	0.41	29.373	60	122.43	473.81	149.59	7.12
	Всего за завтрак и обед			71.174	74.58	200.245	1614.133	0.66	45.043	312.5548	420.544	985.065	231.45	12.612
	Полдник													
	Снежок	200		5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	40	240	180	0.2
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02	0	3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			8.05	7.94	30.32	231.1	0.1	0.36	1.4	43	248.7	207	0.83
	Всего за день			79.224	82.52	230.565	1845.233	0.76	45.403	313.9548	463.544	1233.765	438.45	13.442

№694 СР 2005	Картофельные пюре	230		4.28	7	30	200	0.21	25	36	51	117	39	1.5
	картофель	223-296	130											
	молоко	40	40											
	масло сливочное	7	7											
	соль йодированная	0.2	0.2											
	Сок фруктовый+ Вит. С	200		0.74	0	21.56	88.48	0.032	0.12	0	8.87	10.89	23.4	0.216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			24.59	19.33	113.43	741.2	0.692	47.49	39.75	145	444.99	162.93	7.216
	Всего за завтрак и обед			43.494	36.24	229.755	1415.93	0.952	57.57	39.94	388	712.46	222.89	11.608
Полдник														
	Йогурт	200		0.8	0.3	2.86	18	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			1.78	7.95	18.49	153.25	0.01	0.03	0.1	2	22.4	17.2	0.02
	Всего за день			45.274	44.19	248.245	1569.18	0.962	57.6	40.04	390	734.86	240.09	11.628

№336 СР 2005	лук	9.6	8											
	томатная паста	12	12											
	мука	2.4	2.4											
	сахарный песок	6	6											
	соль йодированная	0.2	0.2											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			29.96	29.77	153.89	1004.52	0.72	60.068	70.75	162.7	431.3	318.96	9.01
	Всего за завтрак и обед			60.197	64.733	213.68	1671.5	1.072	110.65	562.7	554.3	989.345	424.26	14.929
	Полдник													
	Сок	200		1	0.01	29.7	128	0.6	0.06	46		23	23	0.5
	Печенье	30		2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3	8.7	27	0.63
	Всего за полдник			3.25	2.95	52.02	253.1	0.62	0.08	46	3	31.7	50	1.13
	Всего за день			63.447	67.683	265.7	1924.6	1.692	110.73	608.7	557.3	1021.05	474.26	16.059

День 10

Пятница

Весенне-летний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№469 CP 2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50		30.93	22.89	36	310.66	0.1	0.82	0.37	251.55	383.23	54.36	0.93
	творог	141	140											
	кр. манная	10	10											
	сахарный песок	10	10											
	яйцо столовое	4	4											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари панировочные	5	5											
	молоко сгущеное	50	50											
№41 CP 2005	Масло сливочное	20		0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	4	0	0
	масло сливочное	20	20											
№943 CP 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0.434	0	12.725	46.033	0.02	0.08	0	3.094	2.795	0.55	0.002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№13 CP 2005	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
	Салат из свежих огурцов	100		0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	0	21.85	40.02	13.3	0.57
	огурец	118.8	95											
	растительное масло	6	6											
	Всего за завтрак			35.164	45.83	76.205	687.213	0.23	10.4	118.4	291.51	471.545	85.74	2.302
Обед														
	Икра из кабачков консервирован	100		1.4	7	7.224	96.38	0.024	2	0	45.306	81.08	22.75	3.78
	икра из кабачков консервирован	100	100											
№201 CP 2005	Суп Крестьянский	250		5.99	7.54	15.53	148.28	0.08	0.04	1.28	40.09	43.73	6.78	0.38
	цыпленок бройлер	64	55.8											
	капуста свежая	37.5	30											
	картофель	33.3	25											
	крупа ячневая	10	10											
	морковь	12.5	10											
	лук	12	10											
	масло растительное	5	5											
№536 CP 2005	Сосиска молочная отварная	100		10.4	20	21.2	224	0.04	0	0	24	159	20	1.8
	сосиска молочная	102	100											
№688 CP 2005	Макаронные изделия отварны	200		7.36	6.02	35.26	224	0.08	0	28	6.48	49.56	28.16	1.48
	соль	0.3	0.3											
	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
№868 CP 2005	Компот из сухофруктов + Вит.	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	0	6.4	3.6	0	0.18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8

	Хлеб ржаной	50		2.75	0.5	17	85	0.09	0	0	10.5	87	28.5	1.8
	Всего за обед			31.74	41.51	145.874	985.08	0.404	2.208	29.28	145.8	465.47	123.72	10.22
	Всего за завтрак и обед			66.904	87.34	222.079	1672.293	0.634	12.608	147.7	437.31	937.015	209.46	12.522
Полдник														
№870 СР 2005	Кисель	200		1.36		29.02	116.19				9.9	18.48		0.03
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Пряник	25		0.98	7.65	15.63	135.25							
	Всего за полдник			2.34	7.65	44.65	251.44				9.9	18.48		0.03
	Всего за день			69.244	94.99	266.729	1923.733	0.634	12.608	147.7	447.21	955.495	209.46	12.552