

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Озёрная ООШ»

/С.Н. Николаева/
« » 2023 г.

**Примерное десятидневное меню питания обучающихся
МБОУ «Озёрная ООШ»
Зубово – Полянского муниципального района
(осенне – зимний период для детей 7-11 лет, 12-18 лет).**

День 1
Понедельник
Осенне-зимний 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	173.2	19.8	0.23
	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											
	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	17.5	0.8
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		13.05	11	9	2.2
№424 CP 2005	Яйцо 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	120.11	468.486	485.9	72.2	5.26
Обед														
	Салат из свеклы	60		0.86	3.65	5.05	56.34	0.01	5.7	0	21.09	24.58	12.5	0.8
	свекла столовая	73-78,1												
№33 CP 2005	масло подсолнечное	5	5											
	Суп картофельный с рыбными консервами	200		6.89	6.72	11.47	133.8	0.08	7.29	12	36.24	141.2	37.9	1.01
	картофель	74,7-93,3												
	морковь	16-17,3												
	лук	7.6												
	масло растительное	3												
	консервы "сайра"	32												
	рис длинозерный	4												
№87 CP 2010	соль йодированная	0.5												
	Шницель говяжий	80		12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7	1.2
	говядина	65												
	молоко	14												
	хлеб пшеничный	14												
	лук	7												
	сухари панировочные	8												
	соль йодированная	0.5												
№608 CP 2005	масло подсолнечное	5												
	Макаронные изделия отварные	150		5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	4.86	37.17	21.1	1.11
	соль	0.3												
	макаронные изделия	51												
№688 CP 2005	масло сливочное	5.3												
	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												
№868 CP 2005	сахарный песок	20												
	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			31.44	21.43	117.14	777.67	0.4	7.578	56	106.02	443.6	131	6.1
	Всего за завтрак и обед			52.56	45.141	199.563	1412.8	0.614	19.378	176.11	574.506	929.4	203	11.4
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	222.11	577.506	961.1	253	12.5

№187 СР 2005	соль йодированная	0.2	0.2											
№511 СР 2005	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											
№694 СР 2005	Картофельные шоре	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											
	соль йодированная	0.2	0.2											
№694 СР 2005	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	17.53	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			24.02	17.7	105.85	654.61	0.61	48.65	46.66	196.74	362.62	208.9	7.72
	Всего за завтрак и обед			70.334	52.44	237.415	1528.393	0.99	55.17	47.14	668.354	992.835	326.79	11.442
	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			77.114	65.09	261.045	1769.643	1.07	55.51	48.54	708.354	1232.84	506.79	11.642

№104 СР 2005	соль йодированная	0.2	0.2											
№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
	макаронные изделия	51	51											
	соль йодированная	0.3	0.3											
№868 СР 2005	масло сливочное	5.3	5.3											
	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			32.872	31.3	115.784	873.93	0.514	33.928	21.11	113.755	261.729	128.606	7.748
	Всего за завтрак и обед			43.557	47.73	175.585	1291.147	0.748	35.627	110.7	319.978	506.959	205.496	9.873
	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			46.607	50.97	200.765	1434.247	0.778	35.677	110.8	324.978	538.059	249.696	10.523

№436 СР 2005	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			30.68	28.77	190.62	780.64	0.402	20.98	15	92.56	419	164.71	9.486
	Всего за завтрак и обед			55.097	57.373	245.75	1345.65	0.664	46.48	399.01	432.68	871.06	237.54	13.935
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											
	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			86.457	59.623	277.71	1484.16	125.764	46.5	399.03	442.58	892.54	246.24	14.595

№307 СР 2005	морковь	0.1	0.1											
	лук	0.24	0.24											
	соль йодированная	0.1	0.1											
	сахарный песок	0.15	0.15											
	Картофельное пюре	150		3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	36.98	27.75	86.6	0.01
№694 СР 2005	картофель	160,4-214	171											
	молоко	23.7	23.7											
	соль йодированная	0.15	0.15											
	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			25.74	28.439	112.469	803.007	0.552	31.934	25.561	229.787	519.609	207.85	4.325
	Всего за завтрак и обед			58.314	49.769	182.594	1263.82	0.732	32.214	210.82	391.021	691.484	524.14	7.167
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			60.294	57.429	227.924	1527.07	1.332	32.274	256.82	391.021	714.484	547.14	7.667

№679 СР 2005	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			41.81	30.315	117.572	801.34	0.664	135.62	22.5	127.783	680.22	198.315	11.876
	Всего за завтрак и обед			59.748	56.493	204.917	1440.224	0.978	140.92	81.5982	475.372	1226.7	267.029	14.645
	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			61.162	64.143	233.272	1621.507	0.998	141	81.5982	478.466	1229.5	267.579	14.647

№304 СР 2005	лук	11	9											
	томатная паста	7	7											
	рис	46	46											
	соль йодированная	0.2	0.2											
№870 СР 2005	Кисель п/ягодный+ Вит. С	200	0	0	26.06	95.96	0	0.153	0	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		28.59	25.75	120.02	816.04	0.35	19.443	48	99.03	398.17	124.82	6.04	
	Всего за завтрак и обед		55.464	50.16	199.705	1276.493	0.53	29.723	172.3	233.19	487.89	443.47	9.762	
	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 полдник		8.05	7.94	30.32	231.1	0.1	0.36	1.4	43	248.7	207	0.83	
	Всего за день		63.514	58.1	230.025	1507.593	0.63	30.083	173.7	276.19	736.59	650.47	10.592	

№694 СР 2005	Картофельное 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	128.3											
	молоко	23.7	22.5											
	соль йодированная	0.15	0.15											
	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			21.45	14.47	101.75	618.27	0.592	33.77	28.5	121.34	325.05	202.03	5.316
	Всего за завтрак и обед			30.455	21.09	178.061	1006.037	0.756	34.559	28.568	175.84	439.29	239.96	6.761
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			32.235	29.04	196.551	1159.287	0.766	34.589	28.668	177.84	461.69	257.16	6.781

№336 СР 2005	Капуста тушенная	180		3.33	7.77	41.42	256.23	0.28	37.8	37.8	26.35	143.5	52.79	2.08
	капуста	258	206.3											
	масло растительное	6.3	6.3											
	морковь	4,5-4,7	3.6											
	лук	8.6	7.2											
	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	486.6	158.66	7.73
	Всего за завтрак и обед			49.787	52.483	194.53	1436.8	0.902	75.89	444.812	472.157	938.7	231.49	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	490.812	475.157	970.4	281.49	13.309

День 10
Пятница
Осенне-зимний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		бруттог	неттог	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№469 CP 2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20		27.84	18	32.4	279.6	0.09	0.74	0.33	226.4	344.91	48.92	0.84
	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 сгущенное	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	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				32.534	22.1	71.455	479.233	0.21	6.52	0.33	255.624	413.215	74.98	1.982
Обед														
№38 CP 2005	Салат из моркови	50		0.481	2.3	4.996	41.364	0.024	0.709	0.028	28.229	33.275	12.35	0.193
	морковь	45	43											
	масло подсолнечное	5	5											
	сахарный песок	3	3											
№201 CP 2005	Суп Крестьянский	200		4.76	6.03	12.42	118.62	0.06	0.03	1.02	32.07	34.98	5.42	0.3
	цыпленок бройлер	36.7	32											
	капуста свежая	30	24											
	картофель	26.6	20											
	крупа ячневая	8	8											
	морковь	10	8											
	лук	9.6	8											
	масло растительное	4	4											
№536 CP 2005	Сосиска молочная отварная	80		8.32	16	16.96	179.2	0.03	0	0	19.2	16	127.2	1.44
	сосиска молочная	81.6	80											
№688 CP 2005	Макаронные изделия	150		5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	4.86	37.17	21.12	1.11
	макаронные изделия	51	51											
	масло сливочное	5.3	5.3											
	соль йодированная	0.3	0.3											
№868 CP 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			25.671	29.8	127.486	800.054	0.354	0.907	22.048	114.279	253.525	212.12	5.823
Всего за завтрак и обед				58.205	51.9	198.941	1279.287	0.564	7.427	22.378	369.903	666.74	287.1	7.805
Полдник														
№870 CP 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			60.545	59.55	243.591	1530.727	0.564	7.427	22.378	379.803	685.22	287.1	7.835

Сосиска	81.6
Гречка	67.8
Соль йодированная	9.7
Масло сливочное	22.8
Чайная заварка	0.05
Сахар	40
Лимон	7
Морковь	123.8
Масло растительное	7
Томат паста	6
Лимон. Кислота	3.2
Минтай	79
Хлеб пшеничный	79
Молоко	20
Макаронны	51
Компот. Смесь	20
Хлеб ржаной	40
Аскорбиновая кислота	50

День 1
Понедельник
Осенне-зимний период (12-18 лет)

№ рецептуры	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														
	Каша рисовая молочная	210/5		3.09	4.07	36.98	197	0.03	0	20	5.9	67	21.8	0.47
№168 CP 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 CP 2005	Сыр Голландский	15		3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	0.0048	132	75	5.25	0.15
№41 CP 2005	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	1	2	0	0
	масло сливочное	10	10											
№959 CP 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											
№424 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		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
	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														
№33 CP 2005	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)	95											
№87 CP 2010	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	70											
	морковь	20,3-21,7	16,25											
	лук	9,5	7,5											
	масло растительное	3,8	3,8											
	консервы "сайра"	40	40											
	рис длинозерный	5	5											
	соль йодированная	0,5	0,5											
	№608 CP 2005	Шницель говяжий	80		12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7
говядина		65	59											
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 CP 2005	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											
№868 CP 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	10.5	87	28.5	1.8	
	Всего за обед			33.28	22.93	125.95	926.82	0.42	7.578	63	107.64	455.98	137.77	6.47
	Всего за завтрак и обед			53.67	41.52	223.46	1634.2	0.61	18.988	203.0148	434.61	835.64	211.99	11.97
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	46	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			56.92	44.47	275.48	1887.3	1.23	19.068	249.0148	437.61	867.34	261.99	13.1

№511 CP 2005	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											
	масло растительное	7	7											
№694 CP 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											
	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	17.53	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			25.39	20.28	114.36	717.31	0.66	58.39	55.16	217.73	459.86	163.75	9.21
	Всего за завтрак и обед			75.094	62.35	250.475	1581.803	10.53	59.29	55.68	723.234	1114.41	292.4	13.252
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			81.874	75	274.105	1823.053	10.61	59.63	57.08	763.234	1354.41	472.4	13.452

№104 СР 2005	масло растительное	1.5	1.5											
	соль йодированная	0.2	0.2											
№688 СР 2005	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											
	масло сливочное	7	7											
№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			36.372	35.89	131.474	991.39	0.594	48.068	28.11	137.945	310.069	141.296	8.728
	Всего за обед и завтрак			61.318	59.06	256.281	1769.521	1.022	50.458	58.92	587.389	803.574	273.446	12.786
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			64.368	62.3	281.461	1912.621	1.052	50.508	59.02	592.389	834.674	317.646	13.436

День 4
четверг
Осенне-зимний 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	346.49	25.97	3.91
	яйцо	3,9шт	156.6											
	молоко	55	55											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированая	0.1	0.1											
№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											
№951 СР 2005	Кофейный напиток	200		1.767	1.363	23.78	105.26	0.012	0.142	0.012	66.897	55.055	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			30.237	51.363	59.99	816.98	0.352	50.582	570.92	393.637	562.05	105.3	5.919
Обед														
№38 СР 2005	Салат из моркови	100		1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.25	0	24.28	44	30.75	1.08
	морковь	93.8	75											
	яблоко	28.4	25											
	сахарный песок	1	1											
№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 йодированая	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	210.63	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 йодированая	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			31.47	29.82	219.12	817.3	0.432	25.54	15	111.15	447.25	182.26	10.156
	Всего за завтрак и обед			61.707	81.183	279.11	1634.28	0.784	76.122	585.92	504.787	1009.3	287.56	16.075
	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			93.067	83.433	311.07	1772.79	125.884	76.142	585.94	514.687	1030.8	296.26	16.735

	хлеб пшеничный	11	11											
	молоко	16	16											
	сахари панировочные	6	6											
	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											
№307 СР 2005	сахарный песок	0.15	0.15											
	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											
№694 СР 2005	соль йодированная	0.2	0.2											
	Компот из сухофруктов + Ви	200		0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.168	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			27.18	31.539	121.619	873.347	0.622	39.684	34.061	248.537	624.689	169.01	5.675
	Всего за завтрак и обед			68.794	77.539	169.984	1583.56	0.852	40.354	406.62	569.651	1215.104	244.51	9.187
				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			70.774	85.199	215.314	1846.81	1.452	40.414	452.62	569.651	1238.104	267.51	9.687

№679 СР 2005	масло сливочное	7	7											
	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			44.95	35.72	133.124	926.34	0.736	136.62	22.52	154.756	790.26	232.19	15.076
	Всего за завтрак и обед			65.659	72.146	224.124	1682.132	1.077	144.42	260.602	529.745	1362	305.804	19.012
	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			67.073	79.796	252.479	1863.415	1.097	144.5	260.602	532.839	1364.7	306.354	19.014

День 7
Вторник
Осень-зимний 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														
	Пудинг из творога (запеченный)	200		27.8	19.2	10.2	224	0.09	0.48	134.6	130	371.96	45.53	1.24
№467 СР 2005	творог	152	150											
	крупa 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	0.005	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	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		13.05	11	9	2.2
	Всего за завтрак			35.914	40.88	57.825	634.853	0.23	10.67	252.6	293.16	506.26	77.86	4.392
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											
	рис	5	5											
	лук	6	5											
	морковь	12,5-13,3	10											
	огурцы соленные	13.4	13.4											
	масло растительное	5	5											
	сметана	4	4											
	говядина	32.4	32.4											
	соль йодированная	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											
	рис	57.5	57.5											
	соль йодированная	0.2	0.2											
№870 СР 2005	Кисель пшеничный+ 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			70.974	74.38	192.045	1601.133	0.64	40.043	312.6	415.59	980.07	227.45	11.512
Подник														
	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			79.024	82.32	222.365	1832.233	0.74	40.403	314	458.59	1228.8	434.45	12.342

№244 СР 2005	лук	6.3	5											
	масло растительное	4	4											
	соль йодированная	0.1	0.1											
№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											
	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			24.39	18.73	110.69	704.2	0.662	46.71	37.75	143.71	443.45	160.93	7.056
	Всего за завтрак и обед			47.656	40.29	252.107	1527.881	1.02	48.19	37.996	442.43	807.965	254.12	10.434
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			49.436	48.24	270.597	1681.131	1.03	48.22	38.096	444.43	830.365	271.32	10.454

№336 СР 2005	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			26.85	27.46	150.75	958.77	0.7	60.038	65	153.95	532.27	178.28	8.71
	Всего за завтрак и обед			57.087	62.423	210.54	1625.75	1.052	110.62	556.912	545.587	1090.315	283.58	14.629
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			60.337	65.373	262.56	1878.85	1.672	110.7	602.912	548.587	1122.015	333.58	15.759

День 10
Пятница
Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал э. ценное	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 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 сгущенное	50	50												
№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	200/15/7		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											
	Хлеб пшеничный	50		3.8	0.45	24.9	113.22	0.08	0	0	13.02	41.5	17.53	0.8
№13 СР 2005	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	118.37	291.514	471.545	85.74	2.302
Обед														
№38 СР 2005	Салат из моркови	100		1.18	7.08	9.27	106.75	0.05	3.18	0	24.66	50.19	34.58	0.65
	морковь	113.8	91											
	масло подсолнечное	7	7											
	сахарный песок	3	3											
№201 СР 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 СР 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 СР 2005	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											
	масло сливочное	7	7											
№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			31.52	41.59	147.92	995.45	0.43	3.388	29.28	125.15	434.58	135.55	7.09
	Всего за завтрак и обед			66.684	87.42	224.125	1682.663	0.66	13.788	147.65	416.664	906.125	221.29	9.392
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											
	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			69.024	95.07	268.775	1934.103	0.66	13.788	147.65	426.564	924.605	221.29	9.422

наименование продуктов	норма за 1 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	сумма за 10 дней	средняя за 10 дней
Хлеб пшеничный	150	114	140	100	100	111	100	100	100	114	100	1079	107.9
Хлеб ржаной	80	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50
Масло сливочное	30	10.3	25	10	24.3	11.6	22.8	22	14.05	6	10.3	156.35	15.6
Масло растительное	15	13	18.2	7.89	9	7.6	5	7.6	12.6	18.3	12.6	111.79	11.1
Сахар	40	44	28	32.6	43.1	47.15	39.6	35	22.75	45.4	58	395.6	39.5
Соль йодированная	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3
Молоко и кисломолочные продукты	300	366	222	122	340	39.7	356	200	379.5	132		2157.2	215.7
Макаронные изделия	15	51			51			32.4		8	51	193.4	19.3
Сухофрукты	20	20			20	20				20	20	100	10
Говядина	95	51	32.4	173		32.4	110		32.4	51		482.2	48.2
Колбасные изделия	15										81.6	81.6	8.6
Рыба филе и консерва	60	32	74				31.3		42.1			179.4	17.9
Курица	51				109	89.6		139.7			36.7	375	37.5
Крупы, бобовые	45	34.8	10		32.2	12	91.4	56.6	42.2			279.2	27.9
Картофель	250	74.7	160	196.1	80	244.9	59.5	80	251	80	18	1244.2	124.4
Овощи свежие	350	217	193.5	202.03	108.6	101.4	96.93	123.3	176.8	402.9	26.6	1649.1	164.9
Яйцо	40		24	60		41.5	40	8		60	163.9	397.4	39.7
Чай	0.4		2		2	2	2	2	2		2	14	1.4
Какао и кофейный напиток	1.2	4		8			4			8		24	2.4
Сыр	10	15	16	15						15		61	6.1
Фрукты свежие	200	100	25.5	17	7	107	24	107	7		7	401.5	40.1
Сок	200	200	200	200		200	200		200	200		1400	140
Творог	60		141			125.7		125.7			141	533.4	53.3
Сметана	10		5			4		8			5	22	2.2
Аскорбиновая кислота	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.5	0.05
Кондитерские изделия	30	38	37	30	30	35	25	34	25	38	30	322	32.2

%
71.9
62.5
52
74
98.75
60
71.9
128.6
50
50.7
57.3
29.8
73.5
62
49.8
47.1
99.25
350
200
61
20.05
70
88.8
22
100
107.3

наименование продуктов	норма за 1 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	сумма за 10 дней	средняя за 10 дней	%
Хлеб пшеничный	200	114	140	130	130	141	100	130	130	114	100	1229	122.9	61.45
Хлеб ржаной	120	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	41.6
Масло сливочное	35	17.3	27	25.3	30	20	44.8	30	21	6	30.3	251.7	25.1	71.71
Масло растительное	18	14.8	21	11.5	7.89	10.8	5	11	15	19.8	15.6	132.39	13.2	73.3
Сахар	45	46	28	30.6	33.5	47.15	40	37	25	45.4	58	390.65	39	86.6
Соль йодированная	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	75
Молоко	300	358	272	340	150	46	356	200	323.7	155	50	2250.7	225	75
Макаронные изделия	20	68		68						13.3	68	217.3	21.7	108.5
Сухофрукты	20	20		20		20				20	20	100	10	50
Говядина	105	65	32.4		173	32.4	139	32.4	32.4	65		571.6	57.1	54.4
Колбасные изделия	20										102	102	10.2	60
Рыба филе	80	40	80				32		42.1			194.1	19.4	24.25
Курица	76			112		89.6		174.7			64	440.3	44	57.8
Крупы, бобовые	50	49.4	10	36.3		15	111.6	77.5	30.8		20	350.6	35	70
Картофель	250	116.7	335	125	208.1	411.3	59.5	125	365	125	33.3	1903.9	190.3	76.2
Овощи свежие	400	168.3	277.1	228	313.2	152.34	137.1	181.6	227.6	556.2	314.6	2556.04	255.6	63.9
Яйцо	40	40	24		156.6	50	40	10		60	4	344.6	34.4	86
Чай	4.4		2	2		2	2	2	2		2	14	1.4	39
Какао и кофейный напиток	1.2	4			8		4			8		24	2.4	200
Сыр	12	16	16	16	16	16		16	16	15.9		127.9	12.7	105.8
Фрукты свежие	200	100	27	7	28.4	107	35.4	107	7		7	425.8	42.5	21.4
Сок	200	200	200		200		200		200	200		1200	120	60
Творог	60		141			152		152			141	586	58.6	97.6
Сметана	10		5			5		9			5	24	2.4	24
Аскорбиновая кислота	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.7	0.07	100
Кондитерские изделия	30	30	37	30	30	35	25	34	25	38	30	314	31.4	104.6

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	114
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	10.3
Масло растительное	13
Сахар	44
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	366
Макаронные изделия	51
Сухофрукты	20
Говядина	51
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	32
Курица	
Крупы	
рис	34.8
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	74.7
Овощи свежие	
свекла	55
морковь	16
лук	14.6
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	
перец сладкий	
Яйцо	
Чай	
Какао и кофейный напиток	4
Сыр	15
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	8
Молоко сгущеное	
Томатная паста	
Мука	
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	140
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	25
Масло растительное	18.2
Сахар	28
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	222
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	74
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	10
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	160
Овощи свежие	
свекла	
морковь	21.3
лук	17.1
огурцы сол и свежие	71.3
помидоры	
капуста	68.8
перец сладкий	15
Яйцо	24г
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	18.5
лимон	7
Сок	200
Творог	141
Сметана	5
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	12
Молоко сгущеное	20
Томатная паста	
Мука	
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	24.3
Масло растительное	9
Сахар	43.1
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	340
Макаронные изделия	51
Сухофрукты	20
Говядина	
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	109
Крупы	
рис	
гречневая	16
манная	
пшено	
ячневая	
горох	16.2
Картофель	80
Овощи свежие	
свекла	
морковь	58
лук	11.1
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	39.5
перец сладкий	
Яйцо	
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	7
Сок	
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сахари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	3
Мука	3.5
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	10
Масло растительное	7.89
Сахар	32.6
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	122
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	173
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	196.1
Овощи свежие	
свекла	40
морковь	66.63
лук	25.4
огурцы сол и свежие	
помидоры	50
капуста	20
перец сладкий	
Яйцо	60г
Чай	
Какао и кофейный напиток	8
Сыр	15
Фрукты свежие	
яблоко	17
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сахари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	13.89
Мука	
Кисель	24

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	111
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	11.6
Масло растительное	7.6
Сахар	47.15
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	39.7
Макаронные изделия	
Сухофрукты	20
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	89.6
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	12
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	244.9
Овощи свежие	
свекла	15.3
морковь	21.4
лук	20.54
огурцы сол и свежие	15
помидоры	
капуста	20
перец сладкий	
зеленый горошек	9.2
Яйцо	41,5г
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	7
Сок	200
Творог	125.7
Сметана	4
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	10
Молоко сгущеное	
Томатная паста	0.1
Мука	0.52
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	22.8
Масло растительное	5
Сахар	39.6
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	356
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	110
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	31.3
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	60.6
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	30.8
Картофель	59.5
Овощи свежие	
свекла	
морковь	71.63
лук	25.3
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	40
Чай	2
Какао и кофейный напиток	4
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	17
лимон	7
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	12
Мука	4
Кисель	
Икра кабачковая	50

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	22
Масло растительное	7.6
Сахар	35
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	200
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	139.7
Крупы	
рис	44.6
гречневая	
манная	12
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	80
Овощи свежие	
свекла	
морковь	26
лук	33.1
огурцы сол и свежие	13.4
помидоры	50.8
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	8г
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	7
Сок	
Творог	125.7
Сметана	8
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	4
Молоко сгущеное	
Томатная паста	7
Мука	
Кисель	24
Икра кабачковая	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	14.05
Масло растительное	12.6
Сахар	22.75
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные продукты	379.5
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	42.1
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	42.2
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	251
Овощи свежие	
свекла	
морковь	93
лук	23.6
огурцы сол и свежие	26.3
помидоры	33.9
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	7
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	50мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	
Мука	
Кисель	
Икра кабачковая	
Фасоль консервированная	16.2

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	114
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	6
Масло растительное	18.3
Сахар	45.4
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	132
Макаронные изделия	8
Сухофрукты	20
Говядина	51
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	80
Овощи свежие	
свекла	55
морковь	14.7
лук	25.2
огурцы сол и свежие	
помидоры	50
капуста	258
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	60
Чай	
Какао и кофейный напиток	8
Сыр	15
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	8
Молоко сгущеное	
Томатная паста	10.8
Мука	2.2
Кисель	
Икра кабачковая	
Фасоль консервированная	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	10.3
Масло растительное	12.6
Сахар	58
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	
Макаронные изделия	51
Сухофрукты	20
Говядина	
Колбасные изделия	81.6
Рыба филе и консерва	
Курица	36.7
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	10
пшено	
ячневая	8
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	26.6
Овощи свежие	
свекла	
морковь	53
лук	9.6
огурцы сол и свежие	71.3
помидоры	
капуста	30
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	4г
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	7
Сок	
Творог	141
Сметана	5
Аскорбиновая кислота	50 мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	5
Молоко сгущеное	20
Томатная паста	
Мука	
Кисель	24
Икра кабачковая	
Фасоль консервированная	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	114
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	17.3
Масло растительное	14.8
Сахар	46
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	358
Макаронные изделия	68
Сухофрукты	20
Говядина	65
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	40
Курица	
Крупы	
рис	49.4
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	116.7
Овощи свежие	
свекла	130.1
морковь	21.7
лук	16.5
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	
перец сладкий	
Яйцо	40
Чай	
Какао и кофейный напиток	4
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	8
Молоко сгущеное	
Томатная паста	
Мука	
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	140
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	27
Масло растительное	21
Сахар	28
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	222
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	80
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	10
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	335
Овощи свежие	
свекла	
морковь	32.5
лук	18.3
огурцы сол и свежие	118.8
помидоры	
капуста	87.5
перец сладкий	20
Яйцо	24г
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	20
лимон	7
Сок	200
Творог	141
Сметана	5
Аскорбиновая кислота	70мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	12
Молоко сгущеное	50
Томатная паста	
Мука	
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	130
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	25.3
Масло растительное	11.5
Сахар	30.6
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	340
Макаронные изделия	68
Сухофрукты	20
Говядина	
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	112
Крупы	
рис	
гречневая	16
манная	
пшено	
ячневая	
горох	20.3
Картофель	125
Овощи свежие	
свекла	
морковь	116.3
лук	13.5
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	99
перец сладкий	
Яйцо	
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	7
Сок	
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сахари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	3
Мука	3.5
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	130
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	30
Масло растительное	7.89
Сахар	33.5
Соль йодированая	
Молоко и кисломолочные продукты	150
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	173
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	208.1
Овощи свежие	
свекла	53.3
морковь	107.1
лук	27.8
огурцы сол и свежие	
помидоры	100
капуста	25
перец сладкий	
Яйцо	156.6
Чай	
Какао и кофейный напиток	8
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	28.4
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сахари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	15.39
Мука	
Кисель	24

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	141
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	20
Масло растительное	10.8
Сахар	47.15
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	46
Макаронные изделия	
Сухофрукты	20
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	89.6
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	15
пшено	
ячневая	
горох	
Картофель	411.3
Овощи свежие	
свекла	27.2
морковь	33.5
лук	30.14
огурцы сол и свежие	25
помидоры	
капуста	25
перец сладкий	
зеленый горошек	11.5
Яйцо	50
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	7
Сок	200
Творог	152
Сметана	5
Аскорбиновая кислота	70мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	10
Молоко сгущеное	
Томатная паста	0.1
Мука	0.52
Кисель	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	44.8
Масло растительное	5
Сахар	40
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	356
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	139
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	32
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	80.8
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	30.8
Картофель	59.5
Овощи свежие	
свекла	
морковь	108.8
лук	28.3
огурцы сол и свежие	
помидоры	
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	40
Чай	2
Какао и кофейный напиток	4
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	28.4
лимон	7
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	12
Мука	4
Кисель	
Икра кабачковая	100

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	130
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	30
Масло растительное	11
Сахар	37
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	200
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	174.7
Крупы	
рис	62.5
гречневая	
манная	12
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	125
Овощи свежие	
свекла	
морковь	34.9
лук	48.6
огурцы сол и свежие	13.4
помидоры	84.7
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	10
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	100
лимон	7
Сок	
Творог	152
Сметана	9
Аскорбиновая кислота	70мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сухари	4
Молоко сгущеное	
Томатная паста	8.8
Мука	
Кисель	24
Икра кабачковая	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	130
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	14.3
Масло растительное	15
Сахар	25
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	323.7
Макаронные изделия	
Сухофрукты	
Говядина	32.4
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	42.1
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	30.8
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	365
Овощи свежие	
свекла	
морковь	97.7
лук	29.6
огурцы сол и свежие	43.8
помидоры	56.5
капуста	
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	16
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	7
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70мг
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	
Молоко сгущеное	
Томатная паста	
Мука	
Кисель	
Икра кабачковая	
Фасоль консервированная	16.2

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	114
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	6
Масло растительное	19.8
Сахар	45.4
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	155
Макаронные изделия	13.3
Сухофрукты	20
Говядина	65
Колбасные изделия	
Рыба филе и консерва	
Курица	
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	
пшено	
ячневая	
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	125
Овощи свежие	
свекла	130.1
морковь	18.5
лук	27.6
огурцы сол и свежие	
помидоры	100
капуста	286
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	156.6
Чай	
Какао и кофейный напиток	8
Сыр	15.9
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	
Сок	200
Творог	
Сметана	
Аскорбиновая кислота	70 мг
Кондитерские изделия	
печенье	30
пряник	
сахари	8
Молоко сгущеное	
Томатная паста	12
Мука	2.4
Кисель	
Икра кабачковая	
Фасоль консервированная	

Наименование продуктов	Кол-во
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	50
Масло сливочное	30.3
Масло растительное	15.6
Сахар	58
Соль йодированная	
Молоко и кисломолочные продукты	
Макаронные изделия	68
Сухофрукты	20
Говядина	
Колбасные изделия	102
Рыба филе и консерва	
Курица	64
Крупы	
рис	
гречневая	
манная	10
пшено	
ячневая	10
горох	
овсяные хлопья (геркулес)	
Картофель	33.3
Овощи свежие	
свекла	
морковь	146.3
лук	12
огурцы сол и свежие	118.8
помидоры	
капуста	37.5
перец сладкий	
зеленый горошек	
Яйцо	4
Чай	2
Какао и кофейный напиток	
Сыр	
Фрукты свежие	
яблоко	
лимон	7
Сок	
Творог	141
Сметана	5
Аскорбиновая кислота	
Кондитерские изделия	
печенье	
пряник	25
сухари	5
Молоко сгущеное	50
Томатная паста	
Мука	
Кисель	24
Икра кабачковая	
Фасоль консервированная	