

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Приморскому краю в
г. Спасск-Дальний

С.Н. Синяговский

« »

2017 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Центр содействия
семейному устройству с. Черниговка»

В.Н. Волкова

В.Н. Волкова

« »

2017 год



краевое государственное казенное учреждение
«Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с. Черниговка»
(КГКУ «Центр содействия семейному устройству с. Черниговка»)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний сезон)

с. Черниговка

2017 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак:</u>													
311	Каша манная молочная	250												
	молоко свежее 200		5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	3,0	0,050	0,18	240	180	280	0,2
	манка 30		3,39	0,21	21,99	97,8	0,042	-	-	0,76	0,06	25,5	5,4	0,3
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	сахар 10		0,0	0,0	9,98	37,4	-	-	-	-	-	-	-	-
1	Бутерброд с маслом	25												
	пшеничный хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,0001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,0001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58								
	Итого:		36,14	33,82	102,239	725,0	0,193	3,0	0,0302	2,68	258,51	264	298	1,03
	<u>Обед:</u>													
138	Суп рыбный	250												
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,042	37,4								
	картофель 100		1,10	0,0	13,8	58,10	0,09	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	рис 10		0,70	0,06	7,73	32,30	0,0008	-	-	0,045	0,004	32,8	11,6	0,21
	морковь 15		0,20	0,0	1,18	6,28	0,0009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105

	горбуша 70		14,35	5,35	-	108	0,14	0,0007	0,021	-	129,50	161	39,20	0,63
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,270	-		3,3	70,50	235,50	73,50	5,85
45	Капуста квашеная с маслом, луком	115												
	капуста квашеная 100		0,70	0,0	2,88	14,4	0,02	30	-	-	48	31	16	0,6
	лук зеленый 15		0,30	0,0	1,72	7,74	0,007	1,5	-	0,003	4,65	8,7	2,10	0,12
	сахар 5		0,0	0,0	4,47	18,20								
	масло раст. 5		0,0	4,45	0,0	44,45								
436	Жаркое домашнему с мясом	230												
	Мясо говядина 30		11,28	3,92	0,0	80,64	0,0002	0,0003	0,0003	0,45				
	картофель 200		2,80	0,0	27,60	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	масло сливочное 5		0,06	8,24	0,09	74,8								
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				
639	Компот из сухофруктов	200												
	сухофрукты 20		0,32	0,0	12,90	54,72	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,20	1,80	0,44
	сахар 15		0,0	0,01	19,96	74,80								
	аскорбиновая кислота							25						
	Итого:		78,02	34,94	170,072	1082,53	0,5989	78,1203	1,4253	4,698	160,404	492,45	179,7	10,025
	<u>Полдник:</u>													
728	Блинчики с повидлом	100												
	мука 45		5,30	0,65	36,6	164,50	-	-	-	-	8,10	38,7	7,2	0,54
	молоко свежее 104		2,8	3,20	4,70	58,0	0,046	1,56	0,026	0,0936	120	90	14	0,1
	яйцо 1/4		2,54	2,30	0,14	31,40	0,06	0,02	-	1	5,5	19,2	1,2	0,25
	сахар 5		0,0	0,00	4,47	18,20								

	повидло 20		0,0	0,0	4,47	18,20								
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,40								
	масло раст. 5		0,0	4,45	0,0	44,45								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		10,37	14,72	65,425	430,15	0,066	1,58	0,026	1,936	133,6	147,9	22,4	0,89
	<u>Ужин:</u>													
101	Икра кабачковая	50	6,50	8,00	9,7	102	0,015	7,50	0,015	-	7,50	6,0	0,45	0,2
297	Гречневая каша с маслом	130												
	гречка 50		6,30	1,3	34	164,5	0,26	-	0,005	3,325	10	149,0	100	38,5
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
424	Мясная поджарка	125												
	мясо говядина 80		15,20	5,08	0,0	105,88	0,06	0,001	0,001	0,57	-	-	-	-
	лук репчатый 24		0,45	0,0	2,58	11,67	0,012	0,4	-	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192
	масло растительное 11		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
1	Бутерброд с маслом	25												
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,00	7,03	122,8	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		60,62	49,7	139,775	1191,65	0,587	7,901	0,0233	6,879	55,39	213,42	134,81	40,532
	<u>Ужин 2:</u>													
	Печенье	50	3,70	5,0	38,10	103,80	0,024	-	0,0003	-	6,90	27,00	6	0,63
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Итого:		0,52	3,0	38,96	202,80	0,024	-	0,0003	-	6,90	27,00	6	0,63
	ИТОГО:		130,17	133,18	490,517	3699,13	1,6339	90,6013	1,5251	16,193	614,804	1380,27	640,91	69,397

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецеп- та	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Б	Ж	У	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
333	Макароны с сыром	150												
	макароны 35		4,16	0,36	30,08	132,8	0,059	-	-	0,735	6,65	40,60	26,6	0,56
	сыр 17		5,36	5,46	0,0	77,20	0,005	0,48	0,07	0,052	170	102	9,35	0,119
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	сосиска жареная 100		12,3	34,1	1,9	365	0,25	-	-	-	-	-	-	-
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,0001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8	-	-	-	-	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Пшеничный хлеб	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,0001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
	Итого:		17,04	63,40	54,46	907	0,338	0,48	0,0701	1,077	180,1	152,35	38,05	0,839
	<u>Обед:</u>													
124	Щи с свежей капустой, сметаной	250												
	капуста белокочанная 63		0,98	0,0	3,01	15,68	0,063	18,9	0,19	-	30,24	19,53	10,08	0,378
	картофель 40		0,56	0,0	5,52	23,24	0,036	6	0,008	0,04	4	23,20	9,2	0,36
	морковь 15		0,20	0,01	1,18	8,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096

	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	курица 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,005	0,009	-	8,60	6	0,8	2
79	Икра овощная закусочная	100	6,5	8,0	9,7	102								
	свекла 53		0,84	0,0	1,08	23,04	0,011	5,3	0,0053	0,074	19,61	22,79	11,66	0,742
	морковь 52		0,50	0,0	2,80	13,20	0,031	2,6	4,68	0,31	14,04	28,60	19,76	0,364
	лук репчатый 23		0,30	0,0	1,72	7,74	0,01	2,3	-	0,046	7,13	13,34	3,22	0,184
	масло раст. 5		0,0	5,45	0,0	44,45								
718	Пельмени с мясом, маслом	200												
	мука 70		7,42	0,91	51,24	230,30	-	-	-	-	22,4	128,8	51,1	2,73
	яйцо ¼ яйца		0,09	0,08	0,02	1,82	0,003	-	0,01	-	2,20	7,68	0,48	0,1
	вода 260													
	говядина 80		11,28	3,92	0,0	80,64	0,048	0,0008	0,0008	0,46				
	лук репчатый 10		0,30	0,0	1,72	7,74	0,005	1	-	0,02	3,72	6,96	1,68	0,096
	масло слив. 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,0	12,9	54,72	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,20	1,80	0,44
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,27	-	-	3,3	70,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		41,39	35,33	169,24 5	1102,15	0,54	44,8358	6,2881	4,474	193,43	538,91	190,66	13,445
	<u>Полдник:</u>													
672	Гренки с яйцом со сгущенным молоком	100												
	хлеб пшеничный 50		4,15	0,65	24,05	113,50	0,06	-	0,05	0,98	1	32,50	7	0,55
	яйцо 1/7		0,09	0,08	0,02	1,82	0,005	-	0,02	0,14	3,85	13,44	0,84	0,175
	молоко 1,5		0,02	0,03	0,02	1,2	-	-	0,0004	-	1,8	1,35	0,21	0,015
	сахар 4		0,0	0,0	4,44	18,20								
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	масло раст. 5		0,0	45,45	0,0	44,45								

	сгущенное молоко 20		0,56	0,64	0,94	11,6	0,012	0,2	0,008	-	61,4	43,8	6,8	0,04
693	Какао с молоком	200												
	какао порошок 2													
	молоко свежее 200		5,60	6,4	9,4	116	0,04	3,0	0,050	0,90	240	180	28	0,2
	сахар 10		0,0	0,0	9,0	37,4								
	Итого:		10,45	16,465	38,55	228,17	0,117	3,2	0,1284	2,02	308,05	271,09	42,85	0,98
	<u>Ужин:</u>													
535	Капуста жареная	100												
	капуста белокочанная 166		2,24	0,0	6,98	35,84	0,166	199,2	0,50	1,66	79,66	51,46	26,56	0,996
	масло сливочное 4		0,03	4,12	0,045	37,4								
	томат пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	морковь 3		0,05	0,0	1,58	1,32	0,002	0,15	0,27	0,18	0,81	1,65	1,14	0,21
	лук репчатый 5		0,75	0,0	0,43	15,43								
	мука 2		0,1	0,13	0,7	32,2	0,003	0,5	-	0,002	1,55	2,9	0,7	0,04
	сахар 4		0,0	0,0	4,99	18,7								
520	Картофельное пюре с маслом	200												
	картофель 220		29,4	0,0	30,36	122,01	0,198	33	0,044	0,22	22	127,6	50,6	1,98
	молоко св. 15		0,28	0,32	0,47	11,6	0,006	0,22	0,004	0,13	18	13,50	2,10	0,015
	масло слив. 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
454	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	145	12,8	23,9	11,1	310								
	мясо говядина 38		5,84	1,96	0,0	40,32	0,023	0,004	0,0004	0,034				
	свинина 6		1,41	0,49	0,0	10,08	0,004	-	-					
	картофель 10		0,14	0,0	1,38	5,81	0,0002	2	0,002	0,0001	1	5,8	2,3	0,09
	лук репчатый 6		0,15	0,0	0,86	387	0,003	0,5	-	0,002	1,55	2,9	0,7	6,04
	яйцо 1/16 шт.		0,08	0,08	0,004	0,98	0,01	-	0,04	0,32	8,80	30,72	8,80	0,4
	сухари 5		0,23	0,03	2,45	10,20	0,006							
	масло раст. 9		0,0	9,99	0,0	89,90								

1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб 20		1,66	0,26	9,62	45,40	0,032	-	0,0002	0,392	7	2,8	9,4	0,22
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	Хлеб	80	6,64	1,04	38,48	181,60	0,032	-	0,2	0,392	28	11,2	11,2	0,88
	Яйцо вареное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,035	-	0,125	1	55	192	12	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		57,63	56,41	115,16 9	1023,1	0,5202	23,5574	1,1856	4,3303	223,37	278	122,5	13,877
	<u>Ужин 2:</u>													
	Вафли	30	2,2	3,0	22,86	121,80	0,024	-	-	-	8,70	27,00	6	0,63
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Яблоко	300	0,020	0,0	30,60	123,20	0,03	30	0,06	-	48	33	27	6,60
	Итого:		3,5	3,0	69,56	311,0	0,024	30	0,06	-	56,70	60	33	13,23
	ИТОГО:		130,91	131,50 5	446,74 9	3698,12	1,5692	90,574	773,22	11,901 3	961,65	1300,3 5	430,06	16,765

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак:</u>													
161	Суп молочный с пшеном	250												
	молоко свежее 250		7	8	11,75	145	0,1	3,75	0,0625	0,225	300	22,5	35	0,25
	пшено 15		2,4	0,58	12,66	66,80					2,10	8,40	3,15	0,105
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	сахар 5		0,0	0,0	4,99	18,7								
337	Яйцо вареное	1 шт.												
	яйцо 50		6,35	5,75	0,35	78,50	0,07	-	0,215	2	55	192	12	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,0001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
	Итого:		27,58	34,73	90,665	782,8	0,241	3,75	0,8761	3,965	375,55	281,4	62,75	2,835
	<u>Обед:</u>													
132	Рассольник ленинградский	250												
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,005	0,009	-	8,6	6	0,8	0,02
	картофель 100		1,10	0,0	13,8	58,10	0,009	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	перловка 5		0,46	0,55	3,68	16,20	0,006	-	-	0,185	0,95	5,05	0,7	0,03
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				

[illegible]

697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,7	116	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	Итого:		13,71	16,12	71,04	466,35	0,0806	3	0,0725	0,36	268,38	300,68	38,625	0,98
	Ужин:													
102	Салат дальневосточный с морской капусты (консервы)	50	6,5	8,0	9,7	102	0,02	1	0,075	-	2	27,5	85	8
520	Картофельное пюре с маслом	200												
	картофель 200		2,80	0,0	27,6	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 6		0,03	4,12	0,045	37,4								
377	Рыба жареная	100												
	рыба свежая 110		12,76	0,33	0,0	55,00	0,099	1,1	-	1,012	71,50	286	44	1,21
	мука 5		5,03	0,06	3,66	6,45					1,6	9,20	3,65	0,195
	масло растительное 12		0,0	9,99	0,0	89,90								
685	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	58								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	,9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	Итого:		44,54	40,52	122,445	986,95	0,551	32,55	0,1248	4,175	161,55	183,2	203,85	12,875
	Ужин 2:													
	Яблоко свежее	250	0,75	0,0	25,50	103,5	0,025	25	0,05	-	40	27,50	22,50	5,50
	Печенье	50	3,70	5,0	38,10	203,0	-	-	0,001	-	14,5	45	10	1,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		4,65	5,0	78,6	364,5	-	-	0,51	-	40	72,50	32,50	6,60
	ИТОГО:		132,98	134,72	499,235	3720,14	1,3346	90,3109	886,33	15,533	974,51	1228,38	470,485	15,175

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
340	Омлет	110	10,0	16,7	1,9	199								
	яйцо 2 шт.		12,7	11,5	0,70	157,00	0,0014	-	0,005	0,14	89,1	214,50	15,4	2,53
	молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
101	Икра кабачковая	50	6,50	8,00	9,7	102	0,015	7,5	0,015	-	7,5	6	4,5	0,2
3	Бутерброд с сыром	35												
	сыр 16		5,36	5,46	0,0	77,20	0,0032	0,448	0,62	0,0496	160	96	8,80	0,112
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	180,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
	Итого:		37,2	42,2	74,58	776,2	0,1026	8,398	0,6495	1,9566	311,05	402	45,5	3,852
	Обед:													
139	Суп гороховый с курицей	250												
	картофель 67		0,98	0,0	9,66	40,67	0,0603	10,05	0,0134	0,067	6,7	38,86	15,41	0,603
	горох 20		4,6	0,32	11,54	64,60	0,05	2,84	0,007	0,1	17,80	45,20	17,60	1,4
	лук репчатый		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096

	12													
	морковь 13		0,20	0,0	1,18	5,28	0,0078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,15	4,94	0,091
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-	-	-	-	-
78	Икра свекольная	100												
	свекла свежая 96		1,40	0,0	1,8	38,40	0,192	9,6	0,096	0,1344				
	лук репчатый 21		0,30	0,0	1,72	7,74	0,01	2	-	0,04	6,51	11,55	7,98	0,168
	томатное пюре 28		1,08	0,0	3,54	18,90								
	сахар 1,2		0,001	0,001	1,105	4,18								
520	Картофельное пюре с маслом	200												
	картофель 200		2,80	0,0	27,6	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 6		0,03	4,12	0,045	37,4								
430	Печень жареная с луком	155	25,7	14,5	4,5	254								
	печень говяжья 86		14,58	2,61	0,0	81,99	0,258	28,38	2,967	1,1008				
	мука пшеничная 3		0,04	0,004	0,22	0,33					0,36	1,72	0,32	0,024
	масло растительное 3		0,0	9,99	0,0	89,90								
	лук репчатый 20		0,3	0,0	1,72	7,74	0,01	2	-	0,04	6,51	11,55	7,98	0,168
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	16,1	67								
	аскорбиновая кислота							25						

	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,270	-		3,3	70,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		64,531	40,305	160,245	1247	1,0911	87,17	4,3359	5,1112	171,61	501,49	179,61	10,23
	<u>Полдник:</u>													
790	Булочка «Новинка»	60												
	мука пшеничная 34		4,24	0,52	29,28	131,60					6,12	29,24	5,44	0,408
	сахар 5		0,0	0,0	4,99	18,7								
	дрожжи 1,6													
	яйцо 1/9		1,27	1,15	0,07	15,70	0,0049	-	0,0225	0,18	4,95	17,28	1,08	0,225
	морковь свежая 6		0,10	0,0	0,56	2,64	0,0036	0,3	0,54	0,036	1,62	3,23	2,28	0,042
	масло растительное 2		0,0	0,9	0,0	9,9								
648	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	100												
	кисель из концентрата 0,12		0	3,0	31	150								
	сахар 8		0,0	0,0	9,98	37,4								
	Итого:		5,61	5,57	75,88	365,94	0,0085	0,3	0,5625	0,216	12,69	49,75	8,8	0,675
	<u>Ужин:</u>													
214	Капуста тушеная	125	3,8	9,7	8,3	137								
	капуста свежая 178		2,38	0,0	5,44	37,2	0,534	53,4	-	-	85,44	55,18	28,48	1,068
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	томат-пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	морковь 3		0,3	0,0	0,48	0,79	0,0025	-	0,00112	0,09	0,81	1,65	1,14	0,021
	лук репчатый		0,6	0,0	0,48	1,58	0,003	0,6	-	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048

	6													
	мука пшеничная 2		0,21	0,03	1,46	6,58								
	сахар 4		0,0	0,0	4,99	18,7								
508	Каша пшенная с маслом	100	4,3	6,9	24,8	183								
	пшено 96		12,0	2,90	63,30	334,10					14,92	51	21	0,7
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
497	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132								
	говядина 80		11,28	3,92	0,0	80,64	0,048	0,0008	0,0008	0,456				
	масло растительное 4		0,0	4,45	0,0	44,45								
	лук репчатый 12		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томат-пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	мука пшеничная 3		0,21	0,03	1,46	6,58					0,36	1,72	0,32	0,024
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	120	9,96	1,56	57,72	272,40	0,192	-	0,0012	2,352	42	189,6	56,40	4,68
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		65,03	59,47	229,115	1049,09	1,0095	55,2008	0,00411	3,224	152,56	318,74	111,96	6,797
	Ужин 2:													
2	Бутерброд с повидлом	40												
	повидло 30		0,09	0,0	13,84	78,00								
	масло		0,03	4,12	0,045	37,4								

	сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
697	Молоко кипяченное	200	5,9	6,6	9,9	123	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	Итого:		10,91	17,72	30,985	360,4	0,104	-	0,006	0,47	243,45	189,75	30,10	0,18
	ИТОГО:		130,28	131,265	497,82	3707,94	1,3157	90,0688	5,55801	10,5078	891,35	1261,73	375,97	21,05965

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
315	Запеканка рисовая с творогом со сметанным соусом	260												
	крупа рисовая 38		2,80	0,24	30,92	129,20	0,0248	-	-	0,171	15,20	124,64	44,08	0,798
	творог 50		6,0	4,2	0,36	102,2	0,084	0,86	0,106	0,6292	84,21	20,08	10,12	0,222
	яйцо 1/8 шт.		1,27	1,15	0,07	15,70	0,0056	-	0,02	0,16	33,292	44,66	4,669	0,0812
	сахар 8		0,0	0,0	9,98	37,40	0,07	-	0,25	2	27,5	9,6	6	1,25
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	сухари пшеничные 3		0,28	0,04	1,60	756	0,0065	-	0,0	-	1	7,9	0,7	1,195
	сметана 5		0,10	1,0	0,15	10,2	0,015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
693	Какао с молоком	200	0,2	0,0	15,0	58								
	молоко 200		5,6	6,4	9,40	116	0,08	3	0,05	0,18	240	190	28	0,2
	сахар 10		0,0	0,0	9,98	37,40								
	какао 2													
	Итого:		27,68	33,44	88,99 5	871,46	0,3569	3,885	0,473	4,8802	423,95 2	485,38	201,06 9	4,7362
	Обед:													
144	Борщ с картофелем, курицей, сметаной	250												
	свекла 51		0,70	0,0	0,90	19,20	0,010	5,10	0,005	0,0714	18,87	21,93	21,93	11,22
	картофель 67		0,98	0,0	9,66	40,67	0,0603	10,05	0,0134	0,067	6,7	38,86	15,41	0,603

	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томатное пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	сахар 2		0,002	0,002	1,107	4,20								
	курица 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-	4,30	3,00	0,40	0,01
	сметана 5		0,10	1,0	0,15	10,2	0,0015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
17	Соленые огурцы с луком, маслом	100	12,9	2,4	7,9	104								
	огурец соленый 101		0,06	0,0	0,11	0,70	0,303	10,10	0,0606	0,101	23,23	42,42	14,14	0,606
	лук репчатый 18		0,30	0,0	1,72	7,74	0,009	1,8	-	0,036	6,20	11,60	2,80	0,16
	масло растительное 5		0,0	4,995	0,0	44,95								
725	Вареники с картошкой, маслом	200												
	мука 69		7,42	0,91	51,24	230,30	-	-	-	-	16,56	79,35	30,36	1,449
	яйцо 1/3 шт.		2,116	1,916	0,116	26,06	0,021	-	0,075	0,06	1,65	5,76	0,36	0,075
	свежее молоко 24		0,84	0,96	1,41	17,4	0,084	0,36	0,006	0,216	28,8	21,6	3,36	0,024
	сахар 2		0,0	0,0	499	1,8								
	картофель 120		1,68	0,0	16,56	69,72	0,108	18	0,024	0,12	12,00	69,6	7,60	1,08
	лук репчатый 3		0,05	0,0	0,286	1,29	0,015	0,3	-	0,006	0,006	0,93	1,71	0,42
	масло растительное 4		0,0	4,995	0	44,95								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	16,1	67								
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321	0,27	-	-	3,3	70,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		26,668	25,638	187,119	1110,51	0,9318	47,685	2,1594	4,0914	200,886	375,76	175,99	6,1708
	<u>Полдник:</u>													
11	Горячий бутерброд с колбасой, сыром	100												
	сыр 11		2,68	2,73	0,0	36,10	0,0033	0,308	0,0429	0,0341	110	66	6,05	0,077
	колбаса вареная 50		6,15	15,45	1,05	168	0,462	-	0,0021	0,063				

[illegible]

697	Кипяченое молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,05	0,18	240	190	28	0,2
	Итого:		15,451	9,716	93,586	566,16	0,0821	3	0,125	0,24	241,65	195,76	28,36	0,275
	ИТОГО		130,584	133,994	499,383	3716,23	1,5084	90,8772	897,57	13,5177	1043,916	1376,24	407,629	18,9209

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
161	Суп молочный с геркулесом	250												
	молоко 250		7	8	11,75	145	0,1	3,75	0,0625	0,225	300	225	35	0,25
	геркулесовая крупа 15		1,785	0,87	9,81	51,75	0,405	-	-	-	2,85	10,50	4,35	0,12
	масло сливочное 2		0,03	1,65	0,018	14,96								
	сахар 3		0,0	0,0	3,326	12,46								
337	Яйцо вареное	1 шт.	10,2	9,2	0,6	126	0,07	-	0,25	2	27,5	96	6	1,25
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		30,815	36	87,074	786,57	0,646	3,75	0,3145	3,965	348,8	390	152,45	2,6
	Обед:													
134	Суп крестьянский	250												
	капуста свежая 38		0,56	0,0	1,72	8,96	0,076	11,40	-	-	18,24	11,78	6,08	2,28

	картофель 33		0,56	0,0	5,52	23,24	0,0297	4,95	0,0066	0,033	3,3	19,14	7,59	29,7
	морковь 13		0,10	0 0	0,56	2,64	0,078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,17	4,9	0,094
	лук репчатый 12		0,12	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	масло растительное 5		0,0	4,99	0,0	44,95								
	курица 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				
	пшено 20		2,4	0,58	12,66	66,80	0,124	-	0,004	0,52	2,80	11,20	4,2	0,14
	сметана 5		10,5	1,0	0,15	10,2	0,015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
536	Свекла тушеная	100												
	свекла 113		1,54	0,0	1,98	42,24	0,0226	11,3	0,0113	0,1582	41,81	48,59	24,86	1,582
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,40								
	сахар 1		0,001	0,001	0,92	3,48								
377	Рыба жареная	100												
	горбуша 110		14,35	5,35	0,0	138	0,033	1,72	-	1,02	203,50	253	61,6	0,99
	мука пшеничная 6		5,03	0,65	1,464	3					1,92	11,04	4,38	0,234
	масло растительное 6		0,0	5,99	0,0	56,94								
297	Гречневая каша с маслом	180	5,6	7,2	27,5	202								
	гречневая крупа 68		8,82	1,82	47,60	230,30	0,2544	-	0,0048	3,192	9,60	143,52	96	3,216
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,40								
648	Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактов	200	5,6	7,2	27,5	202								
	аскорбиновая кислота							25						

[illegible]

	хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,03	74,8								
	Хлеб пшеничный	120	9,96	1,56	57,72	272,40	0,192	-	0,012	2,352	24	78	16,80	0,22
	Итого:		29,83	37,92	90,22	925,81	0,40578	32,2008	4,089	3,1788	81,05	207,95	69,72	3,303
	Ужин 2:													
6	Хлеб с отварной колбасой	57												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	колбаса 42		5,64	1,96	0,0	40,32	0,0924	-	0,042	0,126				
	карамель	50	0,05	0,05	46,05	174,0								
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Итого:		10,87	9,01	69,45	402,32	0,1626	-	0,064	0,479	3,45	9,75	2,10	0,16
	ИТОГО:		129,186	132,101	484,438	3706,49	2,02547	89,1958	802,74	16,7472	1194,28	1392,25	550,58	20,985

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

[illegible]

[illegible]

733	Оладьи со сметанным соусом	85												
	мука 48		5,30	0,65	36,60	164,50					15,36	88,32	35,04	1,872
	яйцо 3/5		0,639	0,57	0,035	7,35	0,035	-	0,0125	0,1	2,75	10,9	0,60	0,125
	сахар 2		0,0	0,0	1,996	7,48								
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,45	37,40								
	масло растительное 8		0,0	9,99	0,0	89,90								
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,030	0,050	0,090	-	8,60	60	0,8	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		6,379	17,33	54,381	385,03	0,065	0,050	0,1025	0,1	26,71	159,22	36,44	2,017
	Ужин:													
516	Рожки отварные с маслом	180												
	рожки 60		6,24	0,54	45,12	199,20	0,088	-	-	0,91	7,62	35	31	0,66
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	Огурец соленый	100	0,60	0,0	1,10	7,00	0,03	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6
374	Рыба тушеная в томатном соусе	150	11,7	6,5	5,6	130								
	горбуша 130		22,16	6,36	0,0	188	0,033	1,72	-	1,22	263,50	258	64,6	1,99
	морковь 23		0,20	0,0	1,12	5,28	0,012	2,4	-	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192
	лук репчатый 10		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томат пюре 10		0,36	0,0	1,18	6,30								
	масло растительное 5		0,0	4,99	0,0	44,45								
	сахар 2		0,0	0,0	2,12	3,73								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								

	Яйцо вареное	1 шт.	10,2	9,2	0,6	126	0,07	-	0,25	2	27,5	96	6	1,25
685	Чай сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	317,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	Итого:		66,97	56,9	149,43	903,83	0,391	15,32	1,2225	7,038	343,2	464,38	138,64	5,428
	<u>Ужин 2:</u>													
	Яблоко	250	0,75	0,0	25,5	101,24	0,025	25	0,05	-	40	27,5	22,50	5,50
	Печенье	50	3,70	5,0	38,1	203,00	0,04	-	0,0005	-	14,50	45,0	10	1,05
	Молоко кип.	200	5,40	6,4	9,4	116	0,1	3,75	0,0025	0,225	300	225	35	0,25
	Итого:		6,95	11,45	73,0	420,24	0,140	28,75	0,053	0,225	354,5	297,5	67,5	6,80
	ИТОГО:		125,274	126,9	465,0	3697,97	1,7286	90,00	361,44	15,599	964,03	1237,45	515,14	23299

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
311	Пшеничная молочная каша	250												
	пшеничная крупа 30		3,6	0,87	18,99	100,20	0,186	-	0,006	0,78	12,00	82,80	18,00	1,41
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	молоко свежее 200		5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	сахар 5		0,0	0,0	9,98	30,25	0,07	-	0,25	2	27,5	9,6	6	1,25
1	Бутерброд маслом	35	1,3	8,2	6,9	108								
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
	Итого:		22,63	36,28	106,685	835,25	0,454	3	0,309	6,15	312,95	409,65	264,1	4,66
	Обед:													
124	Щи со свежей капустой, сметаной	250												
	капуста белокочанная 63		0,49	0,0	2,24	11,2	0,063	18,9	0,19	-	30,24	19,53	10,08	0,378
	картофель 40		0,56	0,0	5,52	23,24	0,036	6	0,008	0,04	4	23,20	9,2	0,36
	морковь 13		0,0	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								

	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035					
	сметана 5		0,10	1,0	0,15	10,2	0,0015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
545	Икра кабачковая консервированная	50	2,7	4,5	12,2	47	0,015	7,5	0,015	-	7,5	6	4,5	0,2
476	Суфле из печени с овощами	140												
	печень 122		19,44	3,48	0,0	109,32	6,15	30,75	14,94		11,07	386,22	22,14	8,487
	яйцо 1 шт.		10,27	9,2	0,6	126	0,07	-	0,25	2	27,5	96	6	1,25
	масло сливочное 10		0,06	8,26	0,90	75,00								
	морковь 10		0,10	0,0	0,56	2,64	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 10		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
297	Каша рисовая рассыпчатая	180	2,2	6,8	33,7	203	0,016	-	-	0,090	1,6	30,0	10,0	0,20
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	61	67	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,20	1,8	0,44
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	7,05	1,05	77,7	321,50	0,27	-	-	3,3	79,5	235,50	73,50	5,85
	Итого:		42,94	32,4 2	169,2 9	1140,15	0,6411	68,325	16,58 3	4,792	163,7 2	801,08	153,5 6	16,70 8
	<u>Полдник:</u>													
738	Пирожки с повидлом	100												
	мука 53		5,85	0,90	35,40	164,00					16,96	77,52	38,69	2,067
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	яйцо 1/3		1,27	1,15	0,07	15,70	0,006	0,02	-	1	5,5	19,2	1,2	0,25
	повидло 25		0,12	0,0	20,61	78,00								
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	Итого:		13,17	12,9 8	66,02 5	418,1	0,086	0,32	0,05	1,18	262,4 6	276,72	67,89	2,517
	<u>Ужин:</u>													
394	Свекла отварная с маслом, луком	120												
	свекла 130		1,82	0,0	2,34	49,32	0,026	13	0,013	0,182	48,10	55,90	28,60	1,82

	масло растительное 6		0,03	4,13	0,045	37,40								
	лук 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
394	Рыбные тефтели	120												
	горбуша 110		22,16	6,36	0,0	188	0,33	1,72	-	1,22	263,5	268	64,6	1,99
	хлеб пшеничный 7		0,83	0,13	4,81	22,70	0,0112	-	0,0	0,137 2				
	молоко свежее 10		0,28	0,32	0,47	5,8	0,04	10,00	0,001	0,09	12	9,0	1,4	0,01
	лук репчатый 20		0,30	0,0	1,72	7,74	0,012	2,4	-	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192
	мука 5		5,03	0,07	3,16	16,45					1,60	9,20	3,65	0,195
	масло растительное 8		0,0	9,99	0,0	89,90								
520	Картофельное пюре	200												
	картофель 220		3,08	0,0	30,06	127,82	0,198	33	0,044	0,22	22	127,6	50,6	1,98
	свежее молоко 16		0,56	0,64	0,94	11,6	0,006	0,20	0,004	0,13	18	13,5	2,10	0,015
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	105	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		39,58	41,0 1	98,18	956,67	0,7002	61,62	0,06	3,791	394,8 1	562,58	263,0 9	8,098
	Ужин 2:													
	Вафли	40	2,96	4,0	30,48	172,40	0,032	-	-	-	11,60	36,0	8,0	0,84
685	Чай с сахаром		0,2	0,0	15,0	58								
	Яблоко	250	0,75	0,0	25,5	101,24	0,025	25	0,05	-	40	27,5	22,50	5,50
	Итого:		3,91	4,0	70,98	340,64	0,57	25	0,05	-	51,60	63,5	30,50	6,34
	ИТОГО:		128,7 1	132, 12	485,1 7	3691,8	2,0653	90,94	470,0 2	10,89 2	1185, 54	1236,8 1	427,1 4	22,32 3

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
161	Рисовая молочная каша	250												
	молоко 200		7	8	11,75	145	0,1	3,75	0,062 5	0,225	300	225	35	0,25
	рисовая крупа 20		3,6	0,87	18,99	100,20	0,186	-	0,006	0,78	12,0	82,90	18,00	1,41
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	сахар 5		0,0	0,0	45,45	18,20								
2	Бутерброд с повидлом	40	1,3	8,2	6,9	118								
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	повидло 20													
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	85	7,47	1,17	43,29	204,30	0,050		0,004	1,51	16,0	50,79	109	0,84
	Итого:		24,53	33,5	148,77	840,5	0,36	3,75	5,073	2,865	331,4 5	368,4 4	164,1	2,66
	Обед:													
148	Суп-лапша домашняя	250												
	мука 30		3,51	0,54	21,24	96,40					5,85	59,8	5,20	0,39
	яйцо 1/10 шт.		1,27	1,15	0,07	15,70	0,0078	0,65	-	1	5,5	19,20	1,2	0,25
	морковь 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	1,17	0,078	3,51	7,15	4,94	0,091
	лук репчатый 12		0,03	4,13	0,045	37,40	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	масло сливочное 5													
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035					

488	Куры тушеные с овощами	275												
	горошек зеленый 8		0,20	0,0	0,46	32,66	0,02	1,136	0,028	0,04				
	курица 108		13,97	3,63	0,77	172,70	0,756	-	0,0756	-				
	масло сливочное 10		0,006	8,26	0,090	74,80								
	картофель 200		1,8	0,0	27,6	11,62	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	морковь 20		0,28	0,0	1,18	6,28	0,012	1	1,8	0,12	5,40	11	7,6	0,14
	лук репчатый 12		0,17	0,0	0,88	3,90	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	мука пшеничная 5		0,585	0,09	3,04	16,40					1,6	9,20	3,65	0,195
45	Капуста квашеная с луком	100												
	капуста квашеная 116		1,54	0,0	4,73	17,6	0,0232	11,60	-	-	55,68	35,96	18,56	0,696
	лук зеленый 13		0,09	0,0	0,31	1,60	0,006	1,2		0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	сахар 5		0,0	0,0	45,45	18,20								
	масло растительное 5		0,0	45,45	0,0	45,45								
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	61	67	0,02	0,78	-	0,11	3,20	2,20	1,80	0,44
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,5	0,27	-	-	3,3	79,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		40,451	68,72	246,285	1080,45	1,348	49,966	9,148	47,438	166	516,89	167,49	10,14
	<u>Полдник:</u>													
324	Оладьи манные со сметанным соусом	160												
	манная крупа 40		4,52	0,24	29,32	130,4	0,084	-	-	1,52	0,12	19,38	10,8	0,6
	молоко 80		2,24	2,36	2,76	46,4	0,024	0,90	0,014	0,054	7,2	56	8,4	0,03
	яйцо 1/10		1,27	1,15	0,07	15,70	0,006	-	0,022	0,18	4,95	17,28	1,08	0,225
	сахар 5		0,0	0,0	4,99	18,20								
	масло сливочное 10		0,03	4,13	0,045	37,40								
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,005	0,009	-	8,6	6	0,8	0,02

[illegible]

	Бутерброд с жареной колбасой	45												
	хлеб пшеничный 15		1,66	0,26	9,62	45,40	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	колбаса вареная 30		4,49	15,19	2,1	222,6	0,110	-	0,005	0,15				
	Конфеты шок.	50	6,6	8,5	72,4	39,6					14	47,5	49,5	1,5
	Итого:		13,05	23,95	100,22	373,6	0,134	-	0,006	0,44	17,45	57,25	51,6	1,66
	ИТОГО:		127,071	132,38	495	3711,55	3,311	89,594	234,522	18,7177	988,99	1291,94	502,61	19,461

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецепт а	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Б	Ж	У	К/кал	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак:</u>													
340	Омлет с сыром	200												
	яйцо – 2 шт.		12,7	11,5	0,70	157,00	0,0014	-	0,005	0,14	89,1	214,50	15,4	2,53
	молоко 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 6		0,06	8,25	0,09	74,80								
	сыр 16,5		5,36	5,46	0,0	77,20	0,0032	0,448	0,62	0,0496	160	96	8,80	0,112
1	Хлеб с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,006	8,26	0,090	74,80								
	Помидор свежий	100	0,30	0,0	2,9	12,70	0,06	25	1	0,4	14	26	20	0,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб	85	6,64	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,0	48,75	105	0,82
	Итого:		31,006	42,47	65,97	775,5	0,1476	25,898	1,6345	2,3566	317,5 5	42,2	155,5	4,552
	<u>Обед:</u>													
131	Рассольник со сметаной	250												
	капуста свежая 25		0,35	0,0	1,075	5,6	0,005	7,5	-	-	12	7,75	4	0,15
	картофель 100		1,40	0,0	13,8	58,10	0,09	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	морковь 13		0,13	0,0	0,728	0,432	0,078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,77	4,94	0,091
	лук репчатый 12		0,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096

	огурец соленый 17		0,12	0,0	0,22	1,40	0,0051	1,7	0,01	0,017	3,91	7,14	2,38	0,102
	Масло сливочное 5		0,03	4,125	0,045	37,40								
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035	-				
614	Маринад овощной со свеклы	100												
	свекла 51		0,714	0,0	0,918	19,584	0,010	5,10	0,005	0,0714	18,87	21,93	11,22	7,14
	морковь 25		0,25	0,0	1,4	6,6	0,015	1,25	2,25	0,15	6,75	13,75	7	0,175
	лук репчатый 23		0,345	0,0	1,978	8,901	0,0115	0,30	-	0,046	7,13	13,34	3,22	0,184
	масло растительное 10		0,0	9,99	0,0	89,90								
	томатное пюре 10		0,06	8,25	0,09	74,80								
	крахмал картофельный 1		0,1	0,0	0,1	0,58								
	сахар 2		0,0	0,0	1,996	7,48								
508	Каша гречневая с маслом	180												
	гречка 60		7,56	1,56	40,8	197,4	0,3816	-	0,0072	4,788	14,4	215,28	144	4,824
	масло сливочное		0,03	4,125	0,045	37,40								
387	Сельдь запеченная в тесте	160												
	сельдь свежая 110		12,54	4,51	0,0	93,50	0,033	2,97	-	1,32	66	308	33,0	1,1
	лук репчатый 7		0,105	0,0	0,602	2,709	0,004	0,07	-	0,013	3,74	3,33	0,86	0,048
	молоко 7		2,8	3,2	4,7	58,0	0,04	1,5	0,025	0,09	120	90	14	0,1
	масло сливочное 5		0,03	4,125	0,045	37,40								
	мука пшеничная 10		1,06	0,13	7,32	32,90					3,2	18,40	7,30	0,390
	сыр 2,2	150	0,589	0,600	0,0	7,942	0,0007	0,0616	0,009	0,007	22	13,20	1,21	0,0014
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	6,1	67	0,02	0,78	-	0,11	30	97,50	21	1,65
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,5	0,27	-	-	3,3	79,50	235,5	73,50	5,85

[illegible]

	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,006	8,26	0,090	74,80								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	Итого:		39,693	41,952	136,38 8	1085,774	0,377	31,2010 7	1,5122	3,2395	103,4 1	224,61	100,0 8	10,945 8
	<u>Ужин 2:</u>													
	Печенье	50	3,70	5,0	38,1	203,00	0,04	-	0,0005	-	14,50	45,0	10	1,05
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Яблоко	250	0,75	0,0	25,5	103,5	0,025	25	0,05	-	40	27,50	22,50	5,50
	Итого:		4,48	50	79,7	372,5	0,065	25	0,0505	-	54,50	72,50	32,50	6,55
	ИТОГО:		131,216	135,042	505,19 8	3738,014	1,9615	90,1906 7	741,94	16,794 1	1170, 22	1367,1 8	611,2 3	26,958 2

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

Номер рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
311	Манная молочная каша	250												
	молоко свежее 200		5,6	6,4	9,4	116	0,08	30	0,050	0,18	240	180	28	0,2
	манка 30		3,39	0,21	21,99	97,8	0,042	-	-	0,76	0,06	25,5	5,4	0,5
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	сахар 10		0,0	0,0	9,98	37,4								
3	Бутерброд с сыром	35												
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								
	сыр 16		5,36	5,46	0,0	77,20	0,0032	0,448	0,62	0,0496	160	96	8,80	0,112
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	Хлеб пшеничный	85	6,64	1,04	38,48	180,60	0,047	-	0,001	1,45	15,00	48,75	10,5	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		28,12	29,35	102,24	863,8	0,1962	30,448	0,672	1,74	418,51	360	54,8	1,792
	Обед:													
110	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	250												
	сметана 10		0,21	2,0	0,30	20,4	0,003	0,005	0,009	-	8,60	60	0,8	0,02
	свекла 50		0,84	0,0	1,08	23,04	0,011	5,3	0,0053	0,074	18,5	21,5	11	0,7
	капуста свежая 25		0,35	0,01	0,80	5,6	0,005	7,5	-	-	12	7,7	4	0,15
	картофель 27		0,54	0,0	5,50	23,21	0,0291	4,92	0,0062	0,032	3,1	19,12	7,56	2,97

	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 12		0,3	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томатное пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	сахар 3		0,002	0,002	1,10	4,20								
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035					
431	Печень по-строгановски	100												
	печень говяжья 89		14,58	2,61	0,0	81,99	0,445	22,25	10,68	-	8,01	279,46	16,2	6,141
	масло сливочное 6													
	сметана 5		0,10	1,0	0,15	10,2	0,0015	0,025	0,045	-	4,30	30	0,4	0,01
	мука пшеничная 5		5,03	0,65	1,464	3					1,92	11,04	4,38	0,234
	масло растительное 5													
	томат-пюре 5		0,18	0,0	5,9	3,15								
517	Макароны отварные с маслом	180												
	макароны 60		6,24	0,54	45,12	199,2	0,0885	-	-	1,1025	9,975	60,9	39,9	0,84
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,99	74,8								
101	Икра кабачковая	50	6,50	8,00	9,7	102	0,015	7,5	0,015	-	7,50	6	4,5	0,2
648	Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактов	200	5,6	7,2	27,5	202								
	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,50	0,27	-	-	3,3	79,50	235,50	73,50	5,85
	Итого:		56,852	39,852	181,429	1165,51	0,9181	49,45	12,1455	4,6225	87	746,43	169,62	17,316
	<u>Полдник:</u>													
	Яблоко	250	0,75	00	25,50	103,5	0,025	25	0,05	-	40	27,50	22,50	5,50
742	Расстегаи с рыбой	100												
	мука пшеничная 37		4,24	0,52	29,28	131,60					8,88	42,55	16,28	0,777

	сахар 2													
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	дрожжи 2		0,0	0,0	1,996	0,748								
	яйцо 1/10		1,27	1,15	0,07	15,70	0,0056	-	0,02	0,16	33,292	44,66	4,669	0,0812
	сайра консервированная 30		3,48	0,09	0,0	15,00					10,8	67,2	12	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		9,97	5,89	71,891	361,948	0,0306	25	0,07	0,16	92,972	181,91	32,949	1,3382
	Ужин:													
534	Капуста тушеная	100												
	капуста белокочанная 125		1,75	0,0	4	20	0,025	37,5	0,375	1,25	60	38,75	20	0,75
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	морковь 5		0,05	0,0	0,28	1,32	0,003	0,25	0,45	0,03	1,35	2,75	19	0,035
	лук репчатый 9		6,15	0,0	0,86	3,87	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томатное пюре 10		0,36	0,0	1,18	6,30								
	мука пшеничная 1		0,106	0,013	0,732	3,290					0,18	0,86	0,16	0,012
	сахар 3		0,0	0,0	2,994	11,22								
520	Картофельное пюре с маслом	200												
	картофель 200		2,80	0,0	27,6	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 6		0,03	4,12	0,045	37,4								
464	Тефтели из говядины (паровые)	175												
	говядина 51		1,05	2,45	0,0	50,40	0,03	0,001	0,001	0,57				
	хлеб пшеничный 8		0,83	0,13	4,81	22,10	0,0128	-	0,0	0,1566	1,60	12,64	1,12	0,312
	молоко свежее 13		0,28	0,32	0,47	5,8	0,0052	0,52	0,0032	0,017	15,6	11,70	1,82	0,013
	масло сливочное 13		0,03	4,13	0,045	37,40								
	Яйцо вареное		6,35	5,75	0,35	78,50	0,035	-	0,125	1	27,50	96	6	1,25
2	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,024	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16

	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
	Хлеб	100	8,715	1,365	50,505	238,35	16,8	-	0,00105	2,058	21,00	68,25	14,70	1,155
	Итого:		27,981	32,858	102,366	883,75	1,7098	19,93	0,87875	4,6226	162,9	294,66	110,78	4,363
	<u>Ужин 2:</u>													
551	Гренки с яйцом	80												
	хлеб пшеничный 40		3,32	0,52	19,24	90,80	0,08	-	0,05	0,98	10	34,5	7	0,53
	яйцо 1/10		3,17	2,875	0,17	39,25	0,017	-	0,625	0,5	13,5	48	3	0,625
	масло растительное 10		0,0	9,99	0,0	89,90								
	Колбаса жареная	50	6,15	15,45	1,05	168	0,11	-	0,005	0,15	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		16,02	31,71	35,64	445,95	0,225	-	0,18	2,13	37,5	130,5	13	3,095
	ИТОГО:		132,043	138,66	499,566	3720,958	1,8464	89,398	804,625	15,2751	798,882	1213,5	381,149	24,0322

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

[illegible]

	картофель 100		1,40	0,0	13,8	58,10	0,09	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	вермишель 10		1,04	0,09	7,52	33,20	0,004	-	0,0	0,21	1,9	8,7	7,6	0,16
	морковь 13		0,13	0,0	0,61	3,38	0,078	0,65	1,17	0,078	3,51	7,17	4,94	0,09 1
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,09 6
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40								
	куры 50		4,45	1,55	0,0	33,50	0,035	-	0,035					
224	Рагу из овощей	200												
	картофель 100		1,40	0,0	13,8	68,10	0,09	15	0,02	0,1	10	58	23	0,9
	капуста свежая 120		1,68	0,0	5,16	26,88	0,024	36	-	-	57,60	37,20	19,20	0,72
	лук репчатый 17		0,25	0,0	1,462	6,239	0,0085	1,7	-	0,034	527	9,86	2,38	0,13 6
	морковь 29		0,30	0,0	1,68	7,92	0,174	1,45	2,61	0,174	7,83	15,95	11,02	0,20 3
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	мука пшеничная 2		0,212	0,026	1,464	2,23					0,32	1,534	0,523	0,03 9
	томатное пюре 5		0,16	0,0	0,59	3,15								
378	Рыба жареная с луком	130												
	горбуша 140		28,70	10,7	-	216	0,28	0,0014	0,042	-	259	322	78,40	1,26
	мука пшеничная 5		0,53	0,06	6,58						0,64	3,68	1,46	0,07 8
	масло растительное 8		0,0	9,98	0,0	89,98								
	лук репчатый 36		0,54	0,0	3,096	13,932	0,018	3,60	-	0,072	11,16	20,86	5,04	0,36
	Помидор свежий	100	0,30	0,0	2,90	12,70								
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,50	0,27	-	-	3,3	79,50	235,50	13,50	5,85
639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,0	32,86	129,52	0,02	0,78	-	0,11				
	аскорбиновая							25						

	кислота													
	Итого:		52,75	35	171,86	1177,871	1,2217	76,761 4	3,897	4,202	972,18	785,41 4	191,74 3	4,91
	<u>Полдник:</u>													
358	Сырники со сметанным соусом	130												
	творог 101		12,12	9,09	3,333	142,41	0,0505	0,0050	0,101	0,3838	165,64	222,70	23,23	0,40 4
	мука 20		2,12	0,26	14,64	65,80								
	яйцо 1/15 шт.		2,54	2,30	0,14	31,40	0,0105	-	0,0375	0,30	8,25	28,80	1,80	0,37 5
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,045	37,40	0,03	4,13	0,45	37,4				
	сахар 10		0,0	0,0	9,98	37,40								
	сметана 20		0,42	4,0	0,60	40,8	0,006	0,1	0,018	-	0,86	12,00	1,6	0,04
694	Какао с молоком	200	0,2	0,0	15,0	58								
	молоко свежее 200		5,6	6,40	9,4	116	0,08	3	0,05	0,18	240	180	28	0,2
	сахар 15		0,0	0,0	19,96	74,8								
	какао-порошок 2										0,36	13,10	8,50	0,44
	Итого:		23,03	26,18	73,098	598,01	0,177	7,235	0,681	38,263 8	415,11	456,6	63,13	1,89
	<u>Ужин:</u>													
102	Салат дальневосточный с морской капусты (консерв.)	50	6,5	8,0	9,7	102	0,02	1	0,075	-	2	27,5	85	8
429	Колбаса жареная по-ленинградски	60												
	Колбаса вареная 57		8,46	2,94	0,0	60,48	0,1254	-	0,0057	0,171				
	мука 3		0,351	0,005	0,2124	0,984					0,96	5,52	2,19	0,11 7
	яйцо 1/10 шт.		1,27	1,15	0,07	15,70	0,007	-	0,025	0,20	5,50	19,20	1,20	0,25

	сухари 10		0,83	0,13	4,81	22,70	0,013							
	масло топленое 6		0,04	4,14	0,046	37,42								
511	Рис отварной с маслом	100												
	рис 35		2,45	0,21	27,05	113,05	0,028	-	-	0,1575	3,50	17,85	6,3	0,14
	масло сливочное 6		0,03	4,13	0,045	37,40								
1	Бутерброд с маслом	25												
	хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,24	-	0,01	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	Итого:		36,711	37,765	131,6684	952,334	0,6494	1	0,117	2,7617	27,8185	87,57	115,69	10,14
	<u>Ужин 2:</u>													
	Яблоко	250	0,75	0,0	25,50	102,50	0,025	25	0,05	-	40	27,50	22,50	5,50
	Карамель	50	0,05	0,0	549,90	174,0								
	Итого:		0,80	0,0	80,49	276,5	0,025	25	0,05	-	40	27,5	22,5	5,50
	ИТОГО:		130,531	133,105	498,5164	3715,015	2,6541	89,495	493,75	20,1885	1210,45	1235,74	435,16	24,06

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

[illegible]

137	Суп с мясными фрикадельками	250												
	картофель 133		1,82	0,0	17,94	63,91	0,005	0,005	0,009	-	8,6	6	0,8	0,02
	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	лук репчатый 23		0,45	0,0	2,58	11,67	0,018	2,4	-	0,048	7,44	13,92	3,36	0,192
	томат-пюре 3		0,16	0,0	5,9	3,15								
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	мясо говядина 100		14,1	4,9	0,0	100,8	0,059	0,0009	0,0009	0,516				
	яйцо 2 шт.		12,7	11,50	0,70	157,00	0,0014	-	0,005	0,14	89,1	214,5	15,4	2,53
214	Капуста тушеная	125												
	капуста свежая 178		2,52	0,0	4,80	28,8	0,534	53,4	-	-	85,44	55,18	28,48	1,068
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	томатное пюре 8		0,32	0,0	1,16	6,27								
	морковь 3		0,06	0,0	0,17	1,10	0,0023	-	0,0112	0,09	0,81	1,65	1,14	0,021
	лук репчатый 6		0,75	0,0	0,43	1,64	1,58	0,003	0,6	-	0,012	1,86	0,84	0,048
	мука пшеничная 2		0,02	0,0026	0,1464	0,656					0,36	1,72	0,32	0,024
	сахар 4		0,0	0,0	4,99	18,7								
520	Картофельное пюре	200												
	картофель 200		2,80	0,0	27,6	116,2	0,18	30	0,04	0,2	20	116	46	1,8
	молоко свежее 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	масло сливочное 6		0,03	4,12	0,045	37,4								
390	Котлета рыбная любительская	80												
	треска 72		9,28	0,24	0,0	40,00	0,099	1,0	-	1,012	44	308	55	1,87
	морковь 13		0,20	0,0	1,18	6,28	0,009	0,75	1,35	0,09	4,05	8,25	5,7	0,105
	хлеб пшеничный 4		0,03	4,12	0,045	37,4	0,016	-	0,0	0,1372				
	лук репчатый 5		0,75	0,0	0,43	1,63	0,003	0,6	-	0,012	1,96	2,33	0,584	0,048
	яйцо 1/8 шт.		2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	-	0,04	0,32	8,90	30,72	8,90	0,4
	молоко 5		0,14	0,16	0,24	2,9	-	-	0,0004	-	1,8	1,35	0,21	0,015
	масло сливочное 2		0,02	4,10	0,41	37,4								
639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,0	32,86	129,52	0,02	0,78	-	0,11				

	аскорбиновая кислота							25						
	Хлеб ржаной	150	11,28	3,92	77,7	321,50	0,27	-	-	3,3	79,50	225,50	73,50	5,85
	Итого:		61,39	44,5826	182,9564	1253,506	2,8277	90,1389	3,5039	6,0922	392,022	1022,23	250,134	13,663
	<u>Полдник:</u>													
786	Булочка «Творожная»	50												
	мука 45		5,30	0,65	36,6	164,50					16,56	79,35	30,36	1,449
	сахар 4		0,0	0,0	4,99	18,7								
	масло сливочное 1		0,01	1,02	0,010	7,1								
	яйцо 1/15		2,54	2,30	0,14	31,40	0,005	-	0,02	0,14	3,85	13,44	0,84	0,175
	молоко свежее 8		0,28	0,32	0,47	5,8	0,012	0,45	0,0075	0,027	36	27	4,2	0,03
	творог 13		1,61	1,9	0,15	22,9	0,042	0,42	0,0084	0,3192	42,21	10,04	5,06	0,111
	дрожжи 1													
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	123,0	0,08	30	0,050	0,18	240	180	28	0,2
	Итого:		15,34	12,59	51,76	373,4	0,139	30,87	0,0859	0,662	338,62	309,83	68,46	1,965
	<u>Ужин:</u>													
	Огурец свежий	100	0,70	0,0	2,80	13,90	0,303	10,10	0,0606	0,101	23,23	42,42	14,14	0,606
437	Гуляш из говядины	100												
	говядина 107		15,51	5,39	0,0	110,16	0,0642	0,0642	0,00107	0,6099				
	масло топленое 4		0,03	4,13	0,045	37,4								
	лук репчатый 12		0,30	0,0	1,72	7,74	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096
	томатное пюре 8		0,36	0,0	1,18	6,30								
	мука 3		5,03	0,006	3,66	16,45					0,36	1,72	0,32	0,024
	Макароны отварные с маслом													
	макароны 50		5,20	0,45	37,6	166,0	0,050	-	-	0,735	6,65	40,60	26,6	0,56
	масло сливочное 5		0,03	4,12	0,045	37,4								

1	Бутерброд с маслом	35												
	хлеб 15		4,9	7,0	7,3	122	0,24	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 10		0,06	8,24	0,09	74,8								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	135	11,62	1,82	67,34	307,80	0,216	-	0,0013	2,646	27	7,75	18,90	1,48
	Итого:		43,94	31,156	136,78	957,95	0,8792	11,3642	0,06397	4,4059	64,41	109,2	63,74	2,926
	<u>Ужин 2:</u>													
	Вафли	50	6,6	8,5	72,4	255,998					12,45	45	1,0	0,4
	Сок	200	0,3	0,0	16,1	66								
	Итого:		6,9	8,5	88,5	321,998	-	-	-	-	12,45	45	1,0	0,4
	ИТОГО:		132,91	134,906	500,02	3725,21	2,1671	90,4711	435,677	15,328 9	1251, 152	1070, 772	554,6 64	20,70 2

Возрастная категория: дети старшего дошкольного и школьного возраста

[illegible]

[illegible]

19	Помидор свежий с луком с маслом	100												
	помидор свежий 72		0,24	0,0	2,31	10,16	0,0432	18,0	0,72	0,288	10,08	18,72	14,40	64,8
	лук зеленый 25		0,27	0,0	0,93	4,80	0,005	7,50	-	-	4,50	25	4,50	0,25
	масло растительное 3		0,03	4,12	0,045	37,4								
450	Шницель натуральный рубленный	50												
	говядина 50		9,87	3,43	0,0	70,56	-	-	-	-	22,4	128,8	51,1	2,73
	яйцо ¼ шт.		1,27	1,15	0,07	15,70	0,003	-	0,01	-	2,20	7,68	0,48	1,195
	сухари 8		0,83	0,13	4,81	22,70	0,0065	-	0,0	-	1	7,9	0,7	1,195
	масло сливочное 8		0,03	4,12	0,045	37,4								
510	Гречневая каша с маслом	180												
	Гречневая крупа 65		6,48	1,36	35,00	180,20	0,29	-	0,008	3,360	11	150,0	101	3,33
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
1	Бутерброд с маслом	20												
	хлеб пшеничный 15		4,9	7,0	7,3	122	0,24	-	0,001	0,29	3,45	9,75	2,10	0,16
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,45	37,4								
	Яблоко св.	250	0,75	0,0	25,50	103,3	0,025	25	0,05	-	40	28	22,5	5,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Хлеб пшеничный	85	6,60	1,04	38,48	181,60	0,047	-	0,001	1,45	15,0	48,75	105	0,82
	Итого:		36,46	30,61	129,89	918,62	0,8347	50,5	0,79	5,388	108,63	424,6	301,58	20,58
	Ужин 2:													
551	Гренки с яйцом													
	хлеб пшеничный 18		5,01	7,2	7,5	124	0,25	-	0,002	0,30	3,46	9,76	2,10	0,16
	яйцо 1/10		1,27	1,15	0,07	15,70	0,006	-	0,02	-	4,40	15,36	0,96	0,2

	масло растительное 6		0,60	0,599	0,0	5,39								
	Карамель	50	0,05	0,05	46,05	174					14	47,50	49,50	1,50
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58								
	Итого:		7,13	8,999	68,62	377,09	0,256		0,022	0,30	21,86	72,62	52,56	1,86
	ИТОГО:		130,98	133,218	499,42	3717,57	2,69618	91,668	646,255	10,9105	0,59	4071,99	580,74	23,784