

Согласовано  
Начальник Катынского территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Курганской области

  
Д.Г. Максимов



Утверждаю  
директор МКОУ «Верхнеключевская СОШ»



З.М. Лопатина

20

Десятидневное меню для организации  
питания обучающихся 5-10 классов  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Верхнеключевская средняя общеобразовательная школа»  
Сезон: осенне-зимний

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: с 7-11 лет / с 11-17 лет

№ Рец епт ур ы	Наименование блюда	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	с 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
182	<b>1 Рисовая каша с маслом</b>	150	200			1,99	2,4	2,8	3,09	20,74	26,54	116,17	143,68	0,042/ 0,052	0,11/ 0,12	15,03/ 16,33	0,12/ 0,14	27,4 /31	50,2 59,5	12,7 15,5	0,24 0,3
	Рис			20	25	1,4	1,75	0,2	0,25	14,8	18,5	66,6	83,25	0,02/ 0,02	-	-	0,08 0,1	1,6 2	30/ 37,5	10/ 12,5	0,2/ 0,25
	Молоко конц.			9	10	0,58	0,64	0,7	0,78	0,93	1,03	12,42	13,8	0,02/ 0,03	0,11/ 0,12	0,01/ 0,01	0,02/ 0,02	25,4 28	20,2 22	2,7/ 3	0,02/ 0,02
	Масло сливочное			2,3	2,5	0,01	0,01	1,9	2,06	0,02	0,02	17,2	18,7	0,002/ 0,002	-	15,02 16,32	0,02 0,02	0,3/ 0,3	-	0,0001/ 0,0001	0,01/ 0,01
	Сахар			5	7	0	0	0	0	4,99	6,99	19,95	27,93	-	-	-	-	0,1 /0,2	-	-	0,01/ 0,02
	Вода			113, 7	155, 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
376	<b>2 Чай с сахаром</b>	200	200			0,1	0,1	0,02	0,02	10	10	40,60	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар			10	10	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	Вода			189, 5	189, 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>3 Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	60	5,49	5,49	1,91	1,91	29,43	29,43	159	159	0,024	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	<b>4 Хлеб ржано-пшеничный</b>	15	15	15	15	1,02	1,02	0,18	0,18	6,96	6,96	32,25	32,25	0,006	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
6	<b>5 Бутерброд с маслом</b>	35	45			0,79	0,89	12,45	17,5	3,98	4,99	133,48	176,2	0,02/ 0,03	-	97,9/ 130,6	0,25/ 0,33	3,6 /4,7	9,8 /12,5	2,6/ 3,3	0,13/ 0,15
	Масло сливочное			15	20	0,07	0,1	12,37	16,5	0,12	0,16	112,2	149,6	0,01/ 0,02	-	97,9/ 130,6	0,15/ 0,2	1,8/ 2,4	2,8/3,8	-	0,03/ 0,04
	Хлеб пшеничный			20	25	0,72	0,79	0,08	0,1	3,86	4,83	21,28	26,6	0,01/ 0,01	-	-	0,1/ 0,13	1,8/ 2,3	7/ 8,7	2,6/ 3,3	0,1/ 0,11
	<b>Итого за завтрак :</b>					9,39	9,9	17,36	22,7	71,11	77,92	481,5	551,73	0,097 0,117	0,16 0,17	113,18 146,18	0,73/ 0,83	40,7 45,4	91,4 103,	26,92/ 30,42	1,26/ 1,34

	<b>ОБЕД</b>																				
<b>45</b>	<b>1 Салат из белокочанной капусты</b>	<b>60</b>	<b>100</b>			<b>0,9</b>	<b>1,5</b>	<b>4,05</b>	<b>5,09</b>	<b>5,77</b>	<b>9,07</b>	<b>63,61</b>	<b>91,83</b>	<b>0,02/0,03</b>	<b>20,132,9</b>	<b>10,45/20,42</b>	<b>1,84/2,35</b>	<b>25,1542,4</b>	<b>19,433,7</b>	<b>9,3516,22</b>	<b>0,38/0,66</b>
	Капуста белокочанная			<b>42,8</b>	<b>69,7</b>	0,77	1,24	0,04	0,07	2,01	3,28	11,98	19,52	0,01/0,02	19,331,4	1,28/2,09	0,04/0,07	2033,5	13,21,6	6,85/11,15	0,26/0,42
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	-	0,5/1	-	0,01/0,02	1,55/3,1	2,9/5,8	0,7/1,4	0,04/0,08
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,06	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01/0,01	0,3/0,5	9,17/18,33	0,03/0,06	2,3/4,6	3/6	1,8/3,6	0,07/0,14
	Масло растительное			<b>4</b>	<b>5</b>	0	0	4	4,99	0	0	35,96	44,95	-	-	-	1,76/2,2	-	0,08/0,1	-	-
	Соль			<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	0,7/1,1	0,15/0,2	0,04/0,07	0,01/0,01
	Сахар			<b>3</b>	<b>5</b>	0	0	0	0	2,99	4,99	11,97	19,95	-	-	-	-	0,1/0,1	-	-	0,01/0,01
<b>80</b>	<b>2 Суп гречневый с курой,со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>250</b>			<b>5,88</b>	<b>8,42</b>	<b>4,97</b>	<b>6,81</b>	<b>12,66</b>	<b>16,33</b>	<b>116,96</b>	<b>160,57</b>	<b>0,11/0,15</b>	<b>9,5213,4</b>	<b>42,27/57,34</b>	<b>0,92/1,24</b>	<b>21,228,5</b>	<b>100,04/140,3</b>	<b>34,67/46,33</b>	<b>1,41/1,91</b>
	Кура			<b>20</b>	<b>30</b>	3,74	5,61	1,4	2,1	0,1	0,15	27,91	41,91	0,01/0,02	0,4/0,6	8/12	0,06/0,09	2/3	42/63	5/7,5	0,3/0,45
	Гречка			<b>8</b>	<b>10</b>	1,01	1,26	0,26	0,33	4,57	5,71	24,64	30,8	0,03/0,04	-	0,16/0,2	0,06/0,08	1,6/2	23,4/29,8	16/20	0,54/0,67
	Картофель			<b>35</b>	<b>50</b>	0,7	1	0,14	0,2	5,7	8,15	26,95	38,5	0,04/0,06	7/10	1,05/1,5	0,03/0,05	3,5/5	20,3/29	8,05/11,5	0,31/0,45
	Морковь			<b>8</b>	<b>10</b>	0,1	0,13	0,01	0,01	0,58	0,72	2,65	3,31	0,01/0,01	0,4/0,5	14,67/18,33	0,05/0,06	3,7/4,6	4,8/6	2,88/3,6	0,11/0,14
	Лук			<b>8</b>	<b>10</b>	0,11	0,14	0,02	0,02	0,66	0,82	3,28	4,1	0,01/0,01	0,8/1	-	0,02/0,02	2,5/3,1	4,64/5,8	1,12/1,4	0,06/0,08
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	0,66/0,88	-	0,030,04	-	-
	Паста томатная			<b>2</b>	<b>3</b>	0,1	0,14	0	0	0,38	0,57	2,04	3,06	0,01/0,01	0,9/1,3	6/9	0,02/0,03	0,4/0,6	1,362,04	1/1,5	0,05/0,07
	Сметана			<b>4</b>	<b>5</b>	0,11	0,13	0,4	0,5	0,16	0,19	4,76	5,95	-	0,020,02	2,6/3,25	0,01/0,01	3,6/4,5	2,48/3,1	0,4/0,5	0,004/0,005
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	3,7/5,5	0,75/1,1	0,22/0,33	0,03/0,04
	Масло сливочное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0,01	0,01	1,24	1,65	0,01	0,02	11,22	14,96	0,001/0,002	-	9,79/13,06	0,01/0,02	0,2/0,2	0,28/0,4	-	0,003/0,004
	Вода			<b>111</b>	<b>126,5</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>309</b>	<b>3 Макароны изделия</b>	<b>150</b>	<b>200</b>			<b>3,4</b>	<b>3,97</b>	<b>3,1</b>	<b>3,16</b>	<b>20,04</b>	<b>24,39</b>	<b>125,04</b>	<b>145,88</b>	<b>0,06/0,07</b>	<b>-</b>	<b>25/29,2</b>	<b>0,48/0,87</b>	<b>11,2/14,3</b>	<b>33,139</b>	<b>5,32/6,28</b>	<b>0,67/0,78</b>
	Макаронные изделия			<b>30</b>	<b>35</b>	3,39	3,95	0,63	0,73	20,88	24,36	102,6	119,7	0,05/0,06	-	5,4/6,3	0,45/0,52	7,2/8,4	31,8/37	5,1/5,95	0,63/0,73
	Масло сливочное			<b>3</b>	<b>3,5</b>	0,01	0,01	2,47	2,88	0,02	0,03	22,44	26,18	0,01/0,01	-	19,6/22,9	0,03/0,35	0,36/0,4	0,57/0,7	-	0,01/0,01
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	3,68	0,75	0,22/	0,03/

																		/5,5	/1,1	0,33	0,04
	Вода			116	160	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
243	4 Сосиска	80	100	80	100	8,8	11	19,12	23,9	0,32	0,4	208,8	261	0,15/ 0,19	-	-	0,32/ 0,4	28/ 35	127/ 159	16/ 20	1,44/ 1,8
382	5 Какао	200	200			1,25	1,25	1,4	1,4	16	16	80,87	80,87	0,03/ 0,03	0,1/ 0,1	0,08/ 0,08	0,03/ 0,03	31,5 31,5	38/ 38	13,62/ 13,62	0,62/ 0,62
	Какао порошок			2,5	2,5	0,61	0,61	0,37	0,37	0,25	0,25	7,22	7,22	-	-	0,07/ 0,07	0,01/ 0,01	3,1/ 3,1	16,/ 16	10,62/ 10,62	0,55/ 0,55
	Сахар			15	15	0	0	0	0	14,97	14,97	59,85	59,85	-	-	-	-	0,4 /0,4	-	-	0,04/ 0,04
	Молоко концентрированное			10	10	0,64	0,64	1,03	1,03	0,78	0,78	13,8	13,8	0,03/ 0,03	0,1/ 0,1	0,01/ 0,01	0,02/ 0,02	28/ 28	22/ 22	3/ 3	0,02/ 0,02
	Вода			172, 5	172, 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6 Хлеб пшеничный	60	60	60	60	5,49	5,49	1,91	1,91	29,44	29,44	159	159	0,024	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	7 Хлеб ржано- пшеничны	15	15	15	15	1,02	1,02	0,18	0,18	6,96	6,96	32,25	32,25	0,006	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	Итого за обед:					26,7 4	32,6 5	34,73	42,45	91,19	102,59	786,53	931,4	0,394/ 0,5	29,72/ 46,4	77,8/ 107,04	3,95/ 5,25	152,45 /158,6	325,4/ 437,26	88,38/ 111,87	4,35/ 5,6
	Итого:					36,1 3	42,5 5	52,09	65,15	162,3	180,51	1268,0 3	1483,1 3	0,491/ 0,617	29,86/ 46,57	220,22 253,22	4,68/ 6,08	193,15 /204	416,8/ 540,66	115,3/ 142,29	5,61/ 6,94

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне – зимний  
Возраст :с 7-11лет/с 11-17 лет

№ ре це пт ур ы	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
		С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
182	<b>1 Каша пшеничная с маслом</b>	150	200			3,46	4,1	3,42	3,83	27,35	27,09	135,02	163,03	0,13 0,17	0,11 0,12	15,77 17,22	0,11 0,13	32,56 36,81	78,4 92,3	23,45 27,9	0,7 0,92	
	Молоко конц.			9	10	0,58	0,64	0,7	0,78	0,93	1,03	12,42	13,8	0,02 0,03	0,11 0,12	0,004 0,004	0,02 0,02	25,38 28,2	20,2 22,4	2,7 3	0,02 0,02	
	Пшено			25	30	2,87	3,45	0,82	0,99	16,62	19,05	85,5	102,6	0,1 0,13	-	0,75 0,9	0,07 0,09	6,75 8,1	58,2 69,9	20,75 24,9	0,67 0,81	
	Сахар			5	7	0	0	0	0	4,99	6,99	19,95	27,93	-	-	-	-	0,15 0,21	-	-	0,01 0,09	
	Масло сливочное			2,3	2,5	0,01	0,01	1,9	2,06	0,02	0,02	17,2	18,7	0,01 0,01	-	15,02 16,32	0,02 0,02	0,28 0,3	-	-	0,005 0,005	
	Вода			108, 7	150, 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
376	<b>2 Чай с сахаром</b>	200	200			0,1	0,1	0,02	0,02	10	10	40,60	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44	
	Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41	
	Сахар			10	10	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03	
	Вода			189, 5	189, 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	<b>3 Бутерброд с сыром</b>	45	50	45	50	4,73	6,2	4,09	5,44	4,83	5,8	79,1	101,92	0,02 0,02	0,1 0,14	35,7 47,6	0,190, 26	152,3 203,22	98,7 132	11,55 15,62	0,21 0,29	
	Хлеб пшеничный			25	35	0,79	0,94	0,1	0,12	4,83	5,8	26,6	31,92	0,01 0,01	-	-	0,13 0,18	2,3 3,22	8,7 12	3,3 4,62	0,11 0,15	
	Сыр			15	20	3,94	5,26	3,99	5,32	0	0	52,5	70	0,01 0,01	0,1 0,14	35,7 47,6	0,06 0,08	150 200	90 120	8,25 11	0,1 0,14	
	<b>4 Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	60	5,49	5,49	1,91	1,91	29,44	29,44	159	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	
	<b>5 Хлеб рж-пшеничный</b>	15	15	15	15	1,02	1,02	0,18	0,18	6,96	6,96	32,25	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	
	<b>Итого за завтрак:</b>					14,8	16,9 1	9,62	11,88	73,79	79,29	445,97	496,8	0,18 0,22	0,26 0,31	51,72 65,07	0,66 0,75	194,56 249,73	208,48 /255,7	46,62 55,14	1,8 2,1	

	<b>ОБЕД</b>																				
<b>29</b>	<b>1 Салат из свеклы с чесноком</b>	<b>60</b>	<b>100</b>			<b>0,99</b>	<b>1,61</b>	<b>0,55</b>	<b>0,7</b>	<b>5,2</b>	<b>8,71</b>	<b>29,9</b>	<b>47,69</b>	<b>0,03</b> <b>0,04</b>	<b>5,52</b> <b>9,43</b>	<b>4,33</b> <b>5,76</b>	<b>0,06</b> <b>0,11</b>	<b>25,99</b> <b>41,61</b>	<b>27,1</b> <b>44,7</b>	<b>12,66</b> <b>21,36</b>	<b>0,77</b> <b>1,32</b>
	Свекла			<b>54,2</b>	<b>93</b>	0,81	1,39	0,05	0,09	4,77	8,18	22,76	39,06	0,01 0,02	5,42 9,3	1,08 1,86	0,05 0,09	20,05 34,41	23,3 40	11,92 20,46	0,76 1,3
	Чеснок			<b>0,8</b>	<b>1</b>	0,05	0,06	0,004	0,01	0,24	0,3	1,19	1,49	0,01 0,01	0,08 0,1	-	-	1,44 1,8	0,8 1	0,24 0,3	0,01 0,01
	Сметана			<b>5</b>	<b>6</b>	0,13	0,16	0,5	0,6	0,19	0,26	5,95	7,14	0,01 0,01	0,02 0,03	3,25 3,9	0,01 0,02	4,5 5,4	3,1 3,72	0,5 0,6	0,005 0,006
<b>86</b>	<b>2 Лапша с курой</b>	<b>200</b>	<b>250</b>			<b>5,05</b>	<b>7,36</b>	<b>4,77</b>	<b>6,05</b>	<b>10,76</b>	<b>7,81</b>	<b>126,72</b>	<b>154,12</b>	<b>0,05</b> <b>0,06</b>	<b>1,15</b> <b>2,1</b>	<b>28,76</b> <b>45,73</b>	<b>12,7</b> <b>19,1</b>	<b>9,2</b> <b>15,12</b>	<b>76,2</b> <b>77,8</b>	<b>18,1</b> <b>26,28</b>	<b>0,62</b> <b>0,94</b>
	Лапша			<b>10</b>	<b>13</b>	1,13	1,47	0,21	0,27	6,96	9,05	34,2	44,46	0,02 0,02	-	1,8 2,34	0,15 0,19	2,4 3,12	1,7 2,21	10,6 13,78	0,21 0,27
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,6	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,7	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,01	0,01 0,01	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	29 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08
	Кура			<b>20</b>	<b>30</b>	3,74	5,61	1,4	2,1	0,15	0,1	27,94	41,91	0,01 0,02	0,4 0,6	8 12	0,06 0,09	2 3	42 63	5 7,5	0,3 0,45
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75/ 1,1	0,22/ 0,33	0,03/ 0,04	-
	Масло сливочное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0,01	0,05	1,24	1,65	0,02	0,08	11,22	14,96	0,001/ 0,002	-	9,79 13,06	0,01 0,02	0,2/ 0,2	0,28/ 0,4	-	0,003 0,004
	Вода			<b>156</b>	<b>181,5</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>291</b>	<b>3 Плов с мясом</b>	<b>150</b>	<b>200</b>			<b>5,34</b>	<b>7,22</b>	<b>9,11</b>	<b>12,82</b>	<b>23,34</b>	<b>28,03</b>	<b>196,6</b>	<b>256,4</b>	<b>0,12</b> <b>0,21</b>	<b>0,75</b> <b>1,5</b>	<b>18,96</b> <b>31,39</b>	<b>12,7</b> <b>19,1</b>	<b>8,4</b> <b>13,54</b>	<b>77,43</b> <b>102,77</b>	<b>20,9</b> <b>27,5</b>	<b>0,67</b> <b>0,95</b>
	Рисовая крупа			<b>30</b>	<b>35</b>	2,1	2,45	0,3	0,35	22,2	25,9	99,9	116,5	0,02 0,03	-	-	0,12 0,14	2,4 2,8	45 52,5	15 17,5	0,3 0,35
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,06	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Масло сливочное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0,01	0,01	1,24	1,65	0,01	0,02	11,22	14,96	0,001/ 0,002	-	9,79 13,06	0,01 0,02	0,2/ 0,2	0,28/ 0,4	-	0,003 0,004
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,685,5	0,75/ 1,1	0,22/ 0,33	0,03/ 0,04	-
	Паста томатная			<b>3</b>	<b>2</b>	0,1	0,14	0	0	0,38	0,57	2,04	3,06	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,05	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	2,9 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08
	Мясо			<b>20</b>	<b>29</b>	3	4,35	6,06	8,79	0	0	66,54	96,48	0,08 0,12	-	-	0,1 0,14	1,2 1,74	26 37,7	3,4 4,93	0,26 0,38
	Вода			<b>84</b>	<b>107,5</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>377</b>	<b>4 Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>15,26</b>	<b>15,26</b>	<b>63,61</b>	<b>63,61</b>	<b>0,01</b> <b>0,01</b>	<b>3,65</b> <b>3,65</b>	<b>0,43</b> <b>0,43</b>	<b>0,02</b> <b>0,02</b>	<b>6,55</b> <b>6,55</b>	<b>6,1</b> <b>6,1</b>	<b>3,28</b> <b>3,28</b>	<b>0,5</b> <b>0,5</b>

Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
Сахар			15	15	0	0	0	0	14,97	14,97	59,85	59,85	-	-	-	-	0,45	-	-	0,04
Лимон			9	9	0,08	0,08	0,01	0,01	0,27	0,27	3,06	3,06	0,01	3,6	0,18	0,02	3,6	1,98	1,08	0,05
Вода			175,5	175,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>5 Сдоба</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>4,05</b>	<b>2,65</b>	<b>2,65</b>	<b>27,45</b>	<b>27,45</b>	<b>150,5</b>	<b>150,5</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>13,5</b>	<b>0,7</b>	<b>12,5</b>	<b>45,5</b>	<b>16,5</b>	<b>1</b>
<b>6 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>
<b>7 Хлеб рж-пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>
<b>Итого за обед:</b>					<b>22,02</b>	<b>26,83</b>	<b>19,47</b>	<b>24,34</b>	<b>123,59</b>	<b>123,93</b>	<b>758,58</b>	<b>863,57</b>	<b>0,32</b>	<b>11,07</b>	<b>65,68</b>	<b>26,539,</b>	<b>69,54</b>	<b>241,59</b>	<b>96,8</b>	<b>4,01</b>
<b>Итого:</b>					<b>36,82</b>	<b>43,74</b>	<b>29,09</b>	<b>34,13</b>	<b>203,2</b>	<b>203,22</b>	<b>1179,68</b>	<b>1263,07</b>	<b>0,5</b>	<b>11,33</b>	<b>117,4</b>	<b>27,14</b>	<b>264,2</b>	<b>468,07</b>	<b>127,5</b>	<b>5,81</b>
													<b>0,6</b>	<b>16,99</b>	<b>161,88</b>	<b>40,1</b>	<b>345,95</b>	<b>559,83</b>	<b>144,33</b>	<b>7,26</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: с 7-11 лет/с 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
		С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
<b>182</b>	<b>1 Каша ячневая с маслом</b>	<b>150</b>	<b>200</b>			<b>2,37</b>	<b>3,15</b>	<b>2,45</b>	<b>3,41</b>	<b>18,51</b>	<b>24,14</b>	<b>105,15</b>	<b>138,68</b>	<b>0,08</b> <b>0,11</b>	<b>0,11</b> <b>0,12</b>	<b>15,02</b> <b>16,32</b>	<b>0,34</b> <b>0,41</b>	<b>41,81</b> <b>48,71</b>	<b>88,8</b> <b>108,</b>	<b>12,7</b> <b>15,5</b>	<b>0,4</b> <b>0,57</b>	
	Ячневая крупа			<b>20</b>	<b>25</b>	2	2,5	0,26	0,32	13,08	16,35	62,6	78,25	0,05 0,07	-	-	0,3 0,37	16 20	68,6 85,7	10 12,5	0,36 0,45	
	Молоко концентрированное			<b>9</b>	<b>10</b>	0,58	0,64	0,7	0,78	0,93	1,03	12,42	13,8	0,02 0,03	0,11 0,12	0,004 0,004	0,02 0,02	25,38 28,2	20,2 22,4	2,7 3	0,02 0,02	
	Масло сливочное			<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	0,01	0,01	1,9	2,06	0,02	0,02	17,2	18,7	0,01 0,01	-	15,02 16,32	0,02 0,02	0,28 0,3	-	-	0,01 0,01	
	Сахар			<b>5</b>	<b>7</b>	0	0	0	0	4,99	6,99	19,95	27,93	-	-	-	-	0,15 0,21	-	-	0,01 0,09	
	Вода			<b>113,5</b>	<b>155,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-		
<b>376</b>	<b>2 Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40,6</b>	<b>40,6</b>	<b>0,005</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	-	<b>2,8</b>	<b>4,12</b>	<b>2,2</b>	<b>0,44</b>	
	Чай			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41	
	Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03	
	Вода			<b>189,5</b>	<b>189,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0									
<b>6</b>	<b>3 Бутерброд с маслом</b>	<b>35</b>	<b>45</b>			<b>0,79</b>	<b>0,89</b>	<b>12,45</b>	<b>17,5</b>	<b>3,98</b>	<b>4,99</b>	<b>133,48</b>	<b>176,2</b>	<b>0,02</b> <b>0,03</b>	-	<b>97,9/</b> <b>130,6</b>	<b>0,25</b> <b>0,33</b>	<b>3,6</b> <b>4,7</b>	<b>9,8/</b> <b>12,5</b>	<b>2,6/</b> <b>3,3</b>	<b>0,13/</b> <b>0,15</b>	
	Масло сливочное			<b>15</b>	<b>20</b>	0,07	0,1	12,37	16,5	0,12	0,16	112,2	149,6	0,01 0,02	-	97,9/ 130,6	0,15 0,2	1,8/ 2,4	2,8/ 3,8	-	0,03/ 0,04	
	Хлеб пшеничный			<b>20</b>	<b>25</b>	0,72	0,79	0,08	0,1	3,86	4,83	21,28	26,6	0,01 0,01	-	-	0,1/ 0,13	1,8/ 2,3	7/ 8,7	2,6/ 3,3	0,1/ 0,11	
	<b>4 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>	
	<b>5 Хлеб рж-пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	<b>0,01</b>	-	-	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>	



	<b>Итого за завтрак:</b>					<b>9,77</b>	<b>10,65</b>	<b>17,01</b>	<b>23,02</b>	<b>68,89</b>	<b>75,53</b>	<b>470,48</b>	<b>546,73</b>	<b>0,130,17</b>	<b>0,160,17</b>	<b>113,17147,17</b>	<b>0,91,1</b>	<b>55,1163,11</b>	<b>130152</b>	<b>24,730,4</b>	<b>1,421,61</b>
	<b>ОБЕД</b>																				
<b>139</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>100</b>	<b>100</b>			<b>1</b>	<b>1,48</b>	<b>2,8</b>	<b>3,74</b>	<b>5,65</b>	<b>6,43</b>	<b>51,98</b>	<b>59,93</b>	<b>0,040,08</b>	<b>14,9220,4</b>	<b>18,1429,1</b>	<b>12,618,9</b>	<b>28,8337,92</b>	<b>23,332,9</b>	<b>11,616</b>	<b>0,460,64</b>
	Капуста			<b>49</b>	<b>59</b>	0,73	1,06	0,05	0,06	2,77	4,31	20,58	16,52	0,010,01	13,0517,55	1,471,77	0,050,06	23,5328,32	15,218,3	7,849,44	0,290,35
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,13	0,005	0,01	0,44	0,72	2,1	3,31	0,010,01	0,250,5	9,1718,33	0,030,06	2,34,6	36	1,83,6	0,070,14
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,010,05	0,51	-	0,010,02	1,553,1	2,95,8	0,71,4	0,040,08
	Паста томатная			<b>2,5</b>	<b>3</b>	0,12	0,14	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,010,01	1,121,35	7,59	0,020,03	0,50,6	1,72,04	1,251,5	0,060,07
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,685,5	0,751,1	0,220,33	0,03/0,04	-
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,813,2	-	0,030,04	-	-
	Масло сливочное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0,007	0,01	1,24	1,65	0,02	0,01	11,22	14,96	0,001/0,002	-	9,7913,06	0,010,02	0,2/0,2	0,280,4	-	0,003/0,004
	Вода			<b>34,5</b>	<b>12,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>102</b>	<b>2 Суп гороховый с колбасой</b>	<b>200</b>	<b>250</b>			<b>4,23</b>	<b>6,47</b>	<b>4,99</b>	<b>8,13</b>	<b>13,57</b>	<b>18,5</b>	<b>116,37</b>	<b>171,58</b>	<b>0,180,3</b>	<b>11,0714,05</b>	<b>28,5443,37</b>	<b>8,9813,5</b>	<b>20,2431,09</b>	<b>66,398,6</b>	<b>24,334,8</b>	<b>1,372,02</b>
	Картофель			<b>46</b>	<b>56</b>	0,92	1,12	0,18	0,22	7,5	9,13	35,42	43,12	0,050,07	9,211,2	1,381,68	0,050,06	4,65,6	26,732,5	10,612,9	0,410,5
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,010,01	0,250,5	9,1718,33	0,030,06	2,34,6	36	1,83,6	0,070,14
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,2	0,41	0,82	2,05	4,1	0,010,05	0,51	-	0,010,02	1,553,1	2,95,8	0,71,4	0,040,08
	Горох			<b>10</b>	<b>15</b>	2,3	3,45	0,16	0,24	4,81	7,21	29,9	44,85	0,090,13	-	0,20,3	0,050,07	8,913,35	22,633,9	8,813,2	0,71,05
	Колбаса			<b>5</b>	<b>10</b>	0,74	1,48	1,9	3,81	0,01	0,03	20,1	40,2	0,010,03	-	0,51	0,010,03	1,452,9	8,917,8	1,12,2	0,080,17
	Томатная паста			<b>2,5</b>	<b>3</b>	0,12	0,14	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,010,01	1,121,35	7,59	0,020,03	0,50,6	1,72,04	1,251,5	0,060,07
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,813,2	-	0,030,04	-	-
	Соль			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	0,740,74	0,150,15	0,040,04	0,010,01
	Масло сливочное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0,01	0,01	1,24	1,65	0,01	0,02	11,22	14,96	0,0010,002	-	9,7913,06	0,010,02	0,2/0,2	0,280,4	-	0,0030,004
	Вода			<b>123,3</b>	<b>144,8</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>312</b>	<b>3 Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	<b>200</b>			<b>2,53</b>	<b>2,76</b>	<b>2,66</b>	<b>3,15</b>	<b>16,75</b>	<b>18,42</b>	<b>97,03</b>	<b>113,39</b>	<b>0,140,15</b>	<b>21,2221,67</b>	<b>20,2624,05</b>	<b>3,85,63</b>	<b>34,0936,1</b>	<b>58,281,3</b>	<b>25,027,5</b>	<b>0,91</b>
	Молоко пастер.			<b>19,5</b>	<b>20,5</b>	0,58	0,61	0,62	0,66	0,92	0,96	7,38	12,3	0,010,01	0,250,27	4,294,52	-	23,424,6	1,3518,4	2,732,87	0,020,02
	Картофель			<b>97</b>	<b>107</b>	1,94	2,14	0,39	0,43	15,81	17,44	74,69	82,39	0,12	20,97	2,91	0,1	9,7	56,3	22,3	0,87

														0,13	21,4	3,21	0,11	10,7	62,1	24,6	0,96
	Масло сливочное			<b>2</b>	<b>2,5</b>	0,01	0,01	1,65	2,06	0,02	0,02	14,96	18,7	0,01 0,01	-	13,06 16,32	0,02 0,02	0,24 0,3	0,38 0,47	-	0,01 0,01
	Соль			<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Вода			<b>30</b>	<b>68,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>268</b>	<b>4 Котлета</b>	<b>80</b>	<b>100</b>			<b>8,55</b>	<b>10,9</b>	<b>15,49</b>	<b>18,79</b>	<b>5,73</b>	<b>10,47</b>	<b>196,95</b>	<b>255,52</b>	<b>0,22</b> <b>0,26</b>	<b>1</b> <b>2</b>	-	<b>4</b> <b>5,93</b>	<b>7,77</b> <b>12,56</b>	<b>74,5</b> <b>96,2</b>	<b>11,25</b> <b>15,4</b>	<b>0,77</b> <b>1,02</b>
	Мясо			<b>50</b>	<b>60</b>	7,5	9	15,15	18,18	0	0	166,35	199,62	0,2 0,24	-	-	0,25 0,3	3 3,6	65 78	8,5 10,2	0,65 0,78
	Хлеб			<b>10</b>	<b>18</b>	0,91	1,64	0,32	0,57	4,91	8,83	26,5	47,7	0,01 0,01	-	-	0,05 0,09	0,92 1,66	3,48 6,26	1,32 2,38	0,040, 08
	Лук			<b>10</b>	<b>20</b>	0,14	0,28	0,02	0,04	0,82	1,64	4,1	8,2	0,01 0,01	1 2	-	0,02 0,04	3,1 6,2	5,8 11,6	1,4 2,8	0,08 0,16
	Соль			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
<b>349</b>	<b>5 Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>0,58</b>	<b>0,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>28,17</b>	<b>28,17</b>	<b>112,67</b>	<b>112,67</b>	<b>0,04</b> <b>0,04</b>	-	-	-	<b>16,04</b> <b>16,04</b>	-	<b>8,4</b> <b>8,4</b>	<b>0,64</b> <b>0,64</b>
	Курага			<b>10</b>	<b>10</b>	0,29	0,29	0,06	0,06	6,6	6,6	26,41	26,41	0,02 0,02	-	-	-	8 8	-	4,2 4,2	0,3 0,3
	Изюм			<b>10</b>	<b>10</b>	0,29	0,29	0,06	0,06	6,6	6,6	26,41	26,41	0,02 0,02	-	-	-	8 8	-	4,2 4,2	0,3 0,3
	Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	0	0	0	0	14,97	14,97	59,85	59,85	-	-	-	-	0,4 0,4	-	-	0,04 0,04
	Вода			<b>165</b>	<b>165</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>6 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>
	<b>7 Хлеб рж-пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>0,18</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	<b>0,01</b>	-	-	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>
	<b>Итого за обед:</b>					<b>23,4</b>	<b>28,7</b>	<b>28,04</b>	<b>35,91</b>	<b>106,27</b>	<b>111,61</b>	<b>766,25</b>	<b>904,34</b>	<b>0,63</b> <b>0,79</b>	<b>48,21</b> <b>58,12</b>	<b>66,94</b> <b>96,52</b>	<b>29,7</b> <b>44</b>	<b>113,87</b> <b>117,67</b>	<b>250</b> <b>309</b>	<b>90</b> <b>194</b>	<b>4,59</b> <b>4,68</b>
	<b>Итого:</b>					<b>33,1</b> <b>4</b>	<b>39,3</b> <b>5</b>	<b>45,05</b>	<b>58,93</b>	<b>175,16</b>	<b>187,14</b>	<b>1236,7</b> <b>3</b>	<b>1451,0</b> <b>7</b>	<b>0,76</b> <b>0,96</b>	<b>48,37</b> <b>58,29</b>	<b>180,11</b> <b>243,69</b>	<b>30,6</b> <b>45,0</b>	<b>168,98</b> <b>180,78</b>	<b>380</b> <b>488</b>	<b>114,7</b> <b>224</b>	<b>6,01</b> <b>6,29</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: с 7-11/ с 11-17 лет

№ ре це пт ур ы	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
172	<b>1 Кукурузная каша с маслом</b>	150	200			2,66	3,14	2,9	3,2	23,69	29,52	131, 55	158, 83	0,06 0,08	0,11 0,12	23,27 26,22	0,21 0,25	30,81 34,71	47,45 55,1	10,2 12	0,71 0,85	
	Кукурузная крупа			25	30	2,07	2,49	0,3	0,36	17,75	21,3	82	98,4	0,03 0,04	-	8,25 9,9	0,17 0,21	5 6	27,25 32,7	7,5 9	0,67 0,81	
	Молоко концентрированное			9	10	0,58	0,64	0,7	0,78	0,93	1,03	12,4 2	13,8	0,02 0,03	0,11 0,12	0,004 0,004	0,02 0,02	25,38 28,2	20,2 22,4	2,7 3	0,02 0,02	
	Сахар			5	7	0	0	0	0	4,99	6,99	19,9 5	27,9 3	-	-	-	-	0,15 0,21	-	-	0,01 0,09	
	Масло сливочное			2,3	2,5	0,01	0,01	1,9	2,06	0,02	0,02	17,2	18,7	0,01 0,01	-	15,02 16,32	0,02 0,02	0,28 0,3	-	-	0,01 0,01	
	Вода			108	150	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
376	<b>2 Чай с сахаром</b>	200	200			0,1	0,1	0,02	0,02	10	10	40,6 0	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44	
	Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41	
	Сахар			10	10	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03	
	Вода			189	189	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>3 Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	60	5,49	5,49	1,91	1,91	29,44	29,44	159	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	
	<b>4 Хлеб рж-пшеничный</b>	15	15	15	15	1,02	1,02	0,18	0,18	6,96	6,96	32,2 5	32,2 5	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	
	<b>5 Сдоба</b>	50	50	50	50	4,05	4,05	2,65	2,65	27,45	27,45	150, 5	150, 5	0,08	-	13,5	0,7	12,5	45,5	16,5	1	
	<b>Итого за завтрак:</b>					13,32	9,75	7,66	7,96	97,54	103,37	513, 9	390, 68	0,17 0,19	0,16 0,17	37,02 39,97	1,27 1,31	53,01 56,91	124,33 131,98	38,32 40,12	2,6 2,74	



<b>229</b>	<b>4 Рыба в сметане с овощами</b>	<b>116</b>	<b>116</b>			<b>11,61</b>	<b>13,4</b>	<b>2,94</b>	<b>3,75</b>	<b>1,55</b>	<b>2,5</b>	<b>79,6</b>	<b>97,9</b>	<b>0,11</b>	<b>2,26</b>	<b>28,87</b>	<b>12,77</b>	<b>40,3</b>	<b>180,81</b>	<b>43,08</b>	<b>0,74</b>
	Рыба			<b>70</b>	<b>80</b>	11,13	12,72	0,63	0,72	0	0	50,4	57,6	0,08 0,09	0,35 0,4	7 8	0,21 0,24	28 32	168 192	38,5 44	0,56 0,64
	Сметана			<b>8</b>	<b>10</b>	0,22	0,27	0,8	1	0,31	0,39	9,52	11,9	0,002 0,003	0,04 0,05	5,2 6,5	0,02 0,03	7,2 9	4,96 62	0,8 1	0,01 0,01
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,4 8	17,9 8	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,05	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	2,9 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08
	Паста томатная			<b>2,5</b>	<b>3</b>	0,12	0,14	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,01 0,01	1,12 1,35	7,5 9	0,02 0,03	0,5 0,6	1,7 2,04	1,25 1,5	0,06 0,07
<b>379</b>	<b>5 Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>0,81</b>	<b>0,81</b>	<b>1,23</b>	<b>1,23</b>	<b>17,53</b>	<b>17,53</b>	<b>82,0</b>	<b>82,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,004</b>	<b>0,12</b>	<b>34,45</b>	<b>80,4</b>	<b>27,4</b>	<b>0,52</b>
	Молоко конц.			<b>10</b>	<b>10</b>	0,64	0,64	1,03	1,03	0,78	0,78	13,8	13,8	0,03 0,03	0,12 0,12	0,004 0,004	0,02 0,02	28,2 2,82	22,4 22,4	3 3	0,02 0,02
	Кофейный напиток			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	0,17	0,17	0,2	0,2	1,78	1,78	8,42	8,42	0,04 0,04	-	-	0,1 0,1	5,8 5,8	58 58	24,4 24,4	0,46 0,46
	Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	0	0	0	0	14,97	14,97	59,8 5	59,8 5	-	-	-	-	0,45 0,45	-	-	0,04 0,04
	Вода			<b>172</b>	<b>172</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>6 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	-	-	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>	-
	<b>7 Хлеб рж-пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>32,2</b>	<b>32,2</b>	-	-	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>	-
	<b>Итого за обед:</b>					<b>37,08</b>	<b>42,84</b>	<b>15,18</b>	<b>18,8</b>	<b>99,32</b>	<b>111,17</b>	<b>681,</b>	<b>775,</b>	<b>2,02</b>	<b>15,38</b>	<b>130,02</b>	<b>45,42</b>	<b>180,68</b>	<b>516,69</b>	<b>154,37</b>	<b>6,49</b>
	<b>Итого:</b>					<b>50,4</b>	<b>52,29</b>	<b>22,76</b>	<b>26,7</b>	<b>196,86</b>	<b>214,54</b>	<b>119</b>	<b>116</b>	<b>2,19</b>	<b>15,54</b>	<b>167,04</b>	<b>46,69</b>	<b>233,69</b>	<b>641,02</b>	<b>192,69</b>	<b>9,09</b>
								<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5,37</b>	<b>6,22</b>	<b>2,71</b>	<b>20,59</b>	<b>227,14</b>	<b>65,63</b>		<b>801,18</b>	<b>222,68</b>	<b>10,47</b>

День: пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст : 7-11/с 11-17 лет

№ ре це пт ур ы	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
210	<b>1 Омлет с гренками</b>	150	200			5,27	7,06	6,15	8,1	5,31	6,86	98,26	129	0,04 0,05	0,32 0,45	96,56 128,02	3,92 5,81	48,23 66,32	83,48 112,58	8,19 11,06	0,81 1,08
	Яйцо			30	40	3,81	5,09	3,45	4,6	0,21	0,28	47,1	62,8	0,02 0,03	-	78 104	0,18 0,24	16,5 22	57,6 76,8	3,6 4,8	0,75 1
	Соль			1	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Масло сливочное			2	2,5	0,01	0,01	1,65	2,06	0,01	0,02	14,96	18,7	0,01 0,01	-	13,06 16,32	0,02 0,02	0,24 0,3	0,38 0,47	-	0,01 0,01
	Гренки			8	10	0,73	0,91	0,25	0,32	3,92	4,91	21,2	26,5	0,003 0,004	-	-	0,04 0,05	0,74 0,92	2,78 3,48	1,06 1,32	0,03 0,04
	Молоко			25	35	0,72	1,05	0,8	1,12	1,17	1,65	15	21	0,01 0,01	0,32 0,45	5,5 7,7	-	30 42	22,5 31,5	3,5 4,9	0,02 0,03
386	<b>2 Ряженка, кефир</b>	200	200	200	200	11,6	11,6	10	10	16	16	212	212	0,06 0,06	1,4 1,4	44 44	0,14 0,14	240 240	190 190	28 28	0,2 0,2
	<b>3 Хлеб рж-пшеничный</b>	15	15	15	15	1,02	1,02	0,18	0,18	6,96	6,96	32,25	32,25	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-
	<b>4 Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	60	5,49	5,49	1,91	1,91	29,44	29,44	159	159	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
	<b>Итого за завтрак:</b>					23,3 8	25,1 7	18,24	20,1 9	57,71	59,26	501,51	532,25	0,10 0,11	1,72 1,85	140,92 172,38	10,96 12,85	315,49 333,58	282,9 312	36,64 39,51	1,01 1,28
	<b>ОБЕД</b>																				
67	<b>1 Салат «Винегрет»</b>	126	136			1,32	2,26	1,58	2,25	7,61	11,87	50,79	78,99	0,06 0,09	13,52 21,88	26,41 47,17	12,61 18,92	25,95 41,57	42,19 63,83	19,23 29,74	0,94 1,41
	Свекла			24	34	0,36	0,51	0,02	0,03	2,11	2,99	10,08	14,28	0,005 0,007	2,4 3,4	0,48 0,68	0,02 0,03	8,88 12,58	10,32 14,62	5,28 7,48	0,34 0,48
	Капуста			10	20	0,18	0,36	0,01	0,02	0,4	0,8	2,8	5,6	0,003 0,006	4,5 9	0,3 0,6	0,01 0,02	4,8 9,6	3,1 6,2	1,6 3,2	0,06 0,12
	Картофель			24	34	0,48	0,68	0,1	0,14	3,91	5,54	18,48	27,72	0,03 0,04	4,8 6,8	0,72 1,02	0,02 0,03	2,4 3,4	13,92 19,72	5,52 7,82	0,22 0,31
	Морковь			10	20	0,13	0,26	0,01	0,02	0,72	1,44	3,31	6,62	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14

														0,02	1	36,67	0,12	9,2	12	7,2	0,28
	Огурец сол.			<b>10</b>	<b>12</b>	0,08	0,1	0,01	0,01	0,17	0,2	0,78	1,56	0,002 0,004	0,5 0,6	0,5 0,6	0,01 0,01	2,3 2,76	2,4 2,88	1,4 1,68	0,06 0,07
	Горошек зел.			<b>8</b>	<b>10</b>	0,06	0,31	0,01	0,02	0,14	0,65	1,04	4	0,006 0,008	0,62 0,78	6,08 7,6	0,002 0,002	1,6 2	5,04 6,3	1,52 1,9	0,1 0,13
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Лук			<b>2</b>	<b>3</b>	0,03	0,04	0,02	0,01	0,16	0,25	0,82	1,23	0,001 0,001	0,2 0,3	-	0,004 0,006	0,62 0,93	1,16 1,74	0,28 0,42	0,02 0,02
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
<b>88</b>	<b>2 Ши из св. капусты с курой, со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>250</b>			<b>4,88</b>	<b>7,48</b>	<b>4,65</b>	<b>6,44</b>	<b>5,57</b>	<b>9,14</b>	<b>84,65</b>	<b>125,57</b>	<b>0,066 0,14</b>	<b>15,29 27,47</b>	<b>28,47 44,68</b>	<b>21,45 32,18</b>	<b>22,3 39,1</b>	<b>70,16 110,15</b>	<b>16,98 27,84</b>	<b>0,77 1,25</b>
	Кура			<b>20</b>	<b>30</b>	3,74	5,61	1,4	2,1	0,1	0,15	27,94	41,91	0,01 0,02	0,4 0,6	8 12	0,06 0,09	2 3	42 63	5 7,5	0,3 0,45
	Паста томатная			<b>2,5</b>	<b>3</b>	0,12	0,14	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,01 0,01	1,12 1,35	7,5 9	0,02 0,03	0,5 0,6	1,7 2,04	1,25 1,5	0,06 0,07
	Картофель			<b>20</b>	<b>30</b>	0,4	0,6	0,08	0,12	3,26	4,89	15,4	23,1	0,02 0,04	4 6	0,6 0,9	0,02 0,03	2 3	11,6 17,4	4,6 6,9	0,18 0,27
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,05	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	2,9 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
	Капуста			<b>20</b>	<b>40</b>	0,36	0,72	0,02	0,04	0,8	1,6	5,6	11,2	0,006 0,01	9 18	0,6 1,2	0,02 0,04	9,6 19,2	6,2 12,4	3,2 6,4	0,12 0,24
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Растительное масло			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Сметана			<b>4</b>	<b>5</b>	0,11	0,13	0,4	0,5	0,16	0,19	4,76	5,95	-	0,02 0,02	2,6/ 3,25	0,01/ 0,01	3,6/ 4,5	2,48/ 3,1	0,4/ 0,5	0,004 / 0,005
	Масло сливочное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0,00 7	0,01	1,24	1,65	0,01	0,2	11,22	14,96	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Вода			<b>119</b>	<b>116</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>297</b>	<b>3 Ленивые голубцы</b>	<b>100</b>	<b>120</b>			<b>8,9</b>	<b>10,3 3</b>	<b>14,67</b>	<b>17,7 5</b>	<b>8,97</b>	<b>11,78</b>	<b>202,3</b>	<b>248,45</b>	<b>0,22 0,31</b>	<b>9,75 14,55</b>	<b>9,77 19,2</b>	<b>4,02 5,95</b>	<b>17,88 27,16</b>	<b>89,72 114,52</b>	<b>18,89 25,54</b>	<b>0,95 1,26</b>
	Мясо			<b>48</b>	<b>58</b>	7,7	8,7	14,54	17,5 7	0	0	159,7	192,96	0,19 0,23	-	-	0,24 0,29	2,88 3,48	62,4 75,4	8,16 9,86	0,62 0,75
	Капуста			<b>20</b>	<b>29</b>	0,36	0,52	0,02	0,03	0,8	1,36	5,6	8,12	0,006 0,009	9 13,05	0,6 0,87	0,02 0,03	9,6 13,92	6,2 8,99	3,2 4,64	0,12 0,17
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,05	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	2,9 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Рис			<b>10</b>	<b>12</b>	0,7	0,84	0,1	0,12	7,4	8,88	33,3	39,96	0,008 0,01	-	-	0,04 0,05	0,8 0,96	15 18	5 6	0,1 0,12

<b>302</b>	<b>4 Греча отварная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>			<b>3,16</b>	<b>4,42</b>	<b>2,28</b>	<b>3,62</b>	<b>14,29</b>	<b>20</b>	<b>95,7</b>	<b>130,24</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>16,82</b>	<b>3,9</b>	<b>6,05</b>	<b>75,19</b>	<b>50,03</b>	<b>1,67</b>
	Греча			<b>25</b>	<b>35</b>	3,15	4,41	0,82	1,15	14,27	19,98	77	107,8	0,11	-	0,5	0,2	5	74,5	50	1,67
	Масло сливочное			<b>2,5</b>	<b>3</b>	0,01	0,01	2,06	2,47	0,02	0,02	18,7	22,44	0,002	-	16,32	0,02	0,3	0,47	-	0,005
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68	0,75	0,22	0,03/	-
	Вода			<b>121</b>	<b>160</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>388</b>	<b>5 Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>19,32</b>	<b>19,32</b>	<b>85,41</b>	<b>85,41</b>	<b>0,004</b>	<b>58,5</b>	<b>39,06</b>	<b>0,15</b>	<b>2,97</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>
	Шиповник			<b>9</b>	<b>9</b>	0,31	0,31	0,13	0,13	4,35	4,35	25,56	25,56	0,004	58,5	39,06	0,15	2,52	0,72	0,72	0,12
	Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	0	0	0	0	14,97	14,97	59,85	59,85	-	-	-	-	0,45	-	-	0,04
	Вода			<b>176</b>	<b>176</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>6 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>	<b>-</b>
	<b>7 Хлеб рж-пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>	<b>-</b>
	<b>Итого за обед:</b>					<b>25,0</b>	<b>31,3</b>	<b>25,4</b>	<b>32,2</b>	<b>92,16</b>	<b>108,51</b>	<b>710,1</b>	<b>859,91</b>	<b>0,46</b>	<b>97,06</b>	<b>120,89</b>	<b>49,03</b>	<b>102,41</b>	<b>287,4</b>	<b>106,3</b>	<b>4,49</b>
	<b>Итого :</b>					<b>48,4</b>	<b>56,4</b>	<b>43,64</b>	<b>52,4</b>	<b>149,87</b>	<b>167,77</b>	<b>1211,6</b>	<b>1392,1</b>	<b>0,56</b>	<b>98,78</b>	<b>261,81</b>	<b>59,99</b>	<b>417,9</b>	<b>570,3</b>	<b>142,94</b>	<b>5,5</b>
						<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>			<b>1</b>	<b>6</b>	<b>0,8</b>	<b>124,25</b>	<b>343,14</b>	<b>82,76</b>	<b>480,1</b>	<b>715,84</b>	<b>193,84</b>	<b>7,71</b>



**День: понедельник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: осенне – зимний**  
**Возраст: с 7-11 лет/ с 11-17 лет**

№ ре це пт у ры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
182	<b>1 Рисовая каша с маслом</b>	150	200			1,9 9	2,4	2,8	3,09	20,74	26,54	116,17	143,6 8	0,042/ 0,052	0,11/ 0,12	15,03/ 16,33	0,12/ 0,14	27,4/ 31	50,2 59,5	12,7/ 15,5	0,24/ 0,3
	Рис			20	25	1,4	1,7 5	0,2	0,25	14,8	18,5	66,6	83,25	0,02/ 0,02	-	-	0,08/ 0,1	1,6/ 2	30/ 37,5	10/ 12,5	0,2/ 0,25
	Молоко конц.			9	10	0,5 8	0,6 4	0,7	0,78	0,93	1,03	12,42	13,8	0,02/ 0,03	0,11/ 0,12	0,01/ 0,01	0,02/ 0,02	25,4/2 8	20,2/2 2	2,7/ 3	0,02/ 0,02
	Масло сливочное			2,3	2,5	0,0 1	0,0 1	1,9	2,06	0,02	0,02	17,2	18,7	0,002/ 0,002	-	15,02 /16,32	0,02/ 0,02	0,3 /0,3	-	0,000 10,00 01	0,01/ 0,01
	Сахар			5	7	0	0	0	0	4,99	6,99	19,95	27,93	-	-	-	-	0,1/0, 2	-	-	0,01/ 0,02
	Вода			113	155	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
376	<b>2 Чай с сахаром</b>	200	200			0,1	0,1	0,02	0,02	10	10	40,60	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар			10	10	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	Вода			189	189	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
3	<b>3 Бутерброд с сыром</b>	45	50	45	50	4,7 3	6,2	4,09	5,44	4,83	5,8	79,1	101,9 2	0,02 0,02	0,1 0,14	35,7 47,6	0,19 0,26	152,3 203,2 2	98,7 132	11,55 15,62	0,21 0,29
	Хлеб пшеничный			25	35	0,7 9	0,9 4	0,1	0,12	4,83	5,8	26,6	31,92	0,01 0,01	-	-	0,13 0,18	2,3 3,22	8,7 12	3,3 4,62	0,11 0,15
	Сыр			15	20	3,9 4	5,2 6	3,99	5,32	0	0	52,5	70	0,01 0,01	0,1 0,14	35,7 47,6	0,06 0,08	150 200	90 120	8,25 11	0,1 0,14
	<b>4 Хлеб</b>	60	60	60	60	5,4 9	5,4 9	1,91	1,91	29,44	29,44	159	159	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-

	<b>пшеничный</b>																				
	<b>5 Хлеб рж-пшеничны</b>	15	15	15	15	1,0 2	1,0 2	0,18	0,18	6,96	6,96	32,25	32,25	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
	<b>Итого за завтрак:</b>					13,33	15,21	9	10,64	71,97	78,74	427,12	477,45	0,067 0,077	0,26 0,31	51,34 64,54	7,21 7,3	209,76 264,28	162,44 205,04	26,9 33,77	0,89 1,92
	<b>ОБЕД</b>																				
	<b>1 Салат из моркови с чесноком,с гренками,с сметаной</b>	60	100			2,3 8	2,5 1	1,04	1,31	12,4	15,6	68,04	85,79	0,068 0,081	3,27 3,78	118,75 137,73	0,473 0,563	35,28 42,62	47,12 55,48	25,46 29,82	0,965 1,26
	Морковь			63	73	0,8 2	0,9 5	0,06	0,07	4,55	5,26	20,85	24,16	0,06 0,07	3,15 3,65	115,5 133,83	0,38 0,44	28,98 33,58	37,8 43,8	22,68 26,28	0,88 1,02
	Чеснок			1	1	0,0 6	0,0 6	0,005	0,005	0,3	0,3	1,49	1,49	0,001 0,001	0,1 0,1	-	0,003 0,003	1,8 1,8	1 1	0,3 0,3	0,01 0,01
	Гренки			15	20	1,3 7	1,8 3	0,48	0,64	7,36	9,81	39,75	53	0,006 0,008	-	-	0,08 0,1	1,38 1,84	5,22 6,96	1,98 2,64	0,07 0,09
	Сметана			5	6	0,1 3	0,1 6	0,5	0,6	0,19	0,23	5,95	7,14	0,001 0,002	0,02 0,03	3,25 3,9	0,01 0,02	4,5 5,4	3,1 3,72	0,5 0,6	0,005 0,006
<b>82</b>	<b>2 Борщ из св . капусты с курой ,со сметаной</b>	200	250			5,3 4	6,7 6	4,73	6,51	9,61	12,97	102,85	142,09	0,096 0,159	18,04 24,07	29,12 45	21,47 32,2	25,6 37,42	84,51 122,43	22,98 32,76	1,064 1,535
	Кура			20	30	3,7 4	5,6 1	1,4	2,1	0,1	0,15	27,94	41,91	0,01 0,02	0,4 0,6	8 12	0,06 0,09	2 3	42 63	5 7,5	0,3 0,45
	Капуста			15	20	0,2 7	0,3 6	0,01	0,02	0,7	0,94	4,2	5,6	0,004 0,006	6,75 9	0,45 0,6	0,01 0,02	7,2 9,6	4,65 6,2	2,4 3,2	0,09 0,12
	Морковь			5	10	0,0 7	0,1 3	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,05	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	2,9 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08
	Лук			5	10	0,0 7	0,1 4	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
	Растительное масло			1,5	2	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Картофель			40	50	0,8	1	0,16	0,2	6,52	8,15	30,8	38,5	0,05 0,06	8 10	1,2 1,5	0,04 0,05	4 5	23,2 29	9,2 11,5	0,36 0,45
	Паста томатная			2,5	3	0,1 2	0,1 4	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,01 0,01	1,12 1,35	7,5 9	0,02 0,03	0,5 0,6	1,7 2,04	1,25 1,5	0,06 0,07
	Сметана			4	5	0,11	0,1 3	0,4	0,5	0,16	0,19	4,76	5,95	-	0,02 0,02	2,6/ 3,25	0,01/ 0,01	3,6/ 4,5	2,48/ 3,1	0,4/ 0,5	0,004/ 0,005
	Свекла			10	16	0,1 5	0,2 4	0,01	0,02	0,88	1,41	4,2	6,72	0,002 0,003	1 1,6	0,2 0,32	0,01 0,02	3,7 5,92	4,3 6,88	2,2 3,52	0,14 0,22
	Соль			1	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Масло сливочное			1,5	2	0,0 07	0,0 1	1,24	1,65	0,01	0,02	11,22	14,96	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-

	Вода			94,5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
448	3 Оладьи с джемом /сгущенным молоком	100	150			32,08	40,36	32,11	40,74	65,66	68,02	308,53	382,71	0,1350,162	0,370,47	17,3922,09	4,56,49	124,69157,6	124,25154,86	20,6125,62	0,6940,844
	Мука			50	60	5,4	6,48	0,65	0,78	40,14	34,95	167	200,4	0,0850,102	-	-	0,750,9	910,8	4351,6	89,6	0,60,72
	Дрожжи сухие			0,3	0,3	0,04	0,04	0,01	0,01	0	0	0,22	0,22	0,030,03	-	-	-	1,21,2	-	-	0,010,01
	Соль			1	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,685,5	0,751,1	0,220,33	0,03/0,04	-
	Сахар			5	7	0	0	0	0	4,99	6,99	19,95	27,93	-	-	-	-	0,150,21	-	-	0,010,02
	Молоко сгущенное/джем			37	47	26,64	33,84	31,45	39,95	20,53	26,08	121,36	154,16	0,020,03	0,370,47	17,3922,09	0,070,09	113,59144,29	81,03102,93	12,5815,98	0,0740,094
	Вода			6,7	34,2	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
376	4 Чай с сахаром	200	200			0,1	0,1	0,02	0,02	10	10	40,60	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар			10	10	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	Вода			189	189	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	5 Хлеб пшеничный	60	60	60	60	5,49	5,49	1,91	1,91	29,44	29,44	159	159	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-
	6 Хлеб рж-пшеничны	15	15	15	15	1,02	1,02	0,18	0,18	6,96	6,96	32,25	32,25	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
	Итого за обед:					46,41	56,24	39,99	50,67	134,07	142,99	711,27	842,44	0,30	21,7328,37	165,87205,43	33,3446,15	215,63267,71	269,42346,31	71,790,85	3,1637,242
	Итого:					54,7	65,25	44,49	51,98	200,7	215,68	1052,27	1217,97	0,37	21,9928,68	217,21343,16	40,5553,45	425,39531,98	431,86401,79	98,6120,67	4,0539,162

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон : осенне – зимний  
 Возраст : с 7-11 лет/с 11-17 лет

№ ре це пт у ры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
182	<b>1 Пшениная каша с маслом</b>	150	200			3,15	4,1	3,01	4,08	22,05	26,84	128	163,03	0,13 0,17	0,11 0,12	15,77 17,22	0,11 0,13	32,56 36,81	78,4 92,3	23,45 27,9	0,7 0,92
	Пшено			25	30	2,87	3,45	0,82	0,99	16,62	19,05	85,5	102,6	0,02 0,03	0,11 0,12	0,004 0,004	0,02 0,02	25,38 28,2	20,2 22,4	2,7 3	0,02 0,02
	Молоко конц.			9	10	0,58	0,64	0,7	0,78	0,93	1,03	12,42	13,8	0,1 0,13	-	0,75 0,9	0,07 0,09	6,75 8,1	58,2 69,9	20,75 24,9	0,67 0,81
	Масло сливочное			2,3	2,5	0,01	0,01	1,9	2,06	0,02	0,02	17,2	18,7	-	-	-	-	0,15 0,21	-	-	0,01 0,09
	Сахар			5	7	0	0	0	0	4,99	6,99	19,95	27,93	0,01 0,01	-	15,02 16,32	0,02 0,02	0,28 0,3	-	-	0,005 0,005
	Вода			109	150	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
376	<b>2 Чай с сахаром</b>	200	200			0,1	0,1	0,02	0,02	10	10	40,60	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар			10	10	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	Вода			189	189	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>3 Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	60	5,49	5,49	1,91	1,91	29,44	29,44	159	159	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-

	4 Хлеб рж-пшеничный	15	15	15	15	1,02	1,02	0,18	0,18	6,96	6,96	32,25	32,25	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
3	5 Бутерброд с сыром	45	50	45	50	4,73	6,2	4,09	5,44	4,83	5,8	79,1	101,92	0,02 0,02	0,1 0,14	35,7 47,6	0,190, 26	152,3 203,22	98,7 132	11,55 15,62	0,21 0,29
	Хлеб пшеничный			25	35	0,79	0,94	0,1	0,12	4,83	5,8	26,6	31,92	0,01 0,01	-	-	0,13 0,18	2,3 3,22	8,7 12	3,3 4,62	0,11 0,15
	Сыр			15	20	3,94	5,26	3,99	5,32	0	0	52,5	70	0,01 0,01	0,1 0,14	35,7 47,6	0,06 0,08	150 200	90 120	8,25 11	0,1 0,14
	<b>Итого за завтрак:</b>					<b>14,8</b>	<b>16,9 1</b>	<b>9,62</b>	<b>11,88</b>	<b>73,79</b>	<b>79,29</b>	<b>445,97</b>	<b>496,8</b>	<b>0,18 0,22</b>	<b>0,26 0,31</b>	<b>51,72 65,07</b>	<b>0,66 0,75</b>	<b>194,56 249,73</b>	<b>208,48 255,7</b>	<b>46,62 55,14</b>	<b>1,8 2,1</b>
	<b>ОБЕД</b>																				
25	1 Салат «Оливье»	60	100			2,33	3,27	2,01	2,83	6,3	8,75	52,91	74,05	0,061 0,085	7,15 9,79	48,72 66,04	3,777 5,69	21,14 29,25	60,65 56,1	12,87 22,23	0,794 1,105
	Морковь			8	10	0,1	0,13	0,01	0,01	0,58	0,72	2,65	3,31	0,008 0,01	0,4 0,5	14,67 18,33	0,005 0,006	3,68 4,6	4,8 6	2,88 3,6	0,11 0,14
	Колбаса варенная			4	6	0,51	0,77	0,89	1,33	0,06	0,09	10,28	15,42	0,009 0,01	-	0,4 0,6	0,01 0,02	1,16 1,74	7,12 10,68	0,88 1,32	0,07 0,1
	Сметана			4	5	0,11	0,13	0,4	0,5	0,16	0,19	4,76	5,95	-	0,02 0,02	2,6/ 3,25	0,01/ 0,01	3,6/ 4,5	2,48/ 3,1	0,4/ 0,5	0,004/ 0,005
	Огурцы			10	12	0,08	0,1	0,01	0,01	0,17	0,2	1,3	1,56	0,002 0,002	0,5 0,6	0,5 0,6	0,01 0,012	2,3 2,76	2,4 2,88	1,4 1,68	0,06 0,07
	Картофель			26	36	0,52	0,72	0,1	0,14	4,24	5,87	20,02	27,72	0,03 0,04	5,2 7,2	0,78 1,08	0,03 0,04	2,6 3,6	15,08 5,8	2,98 8,28	0,23 0,32
	Лук			5	10	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
	Соль			1	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Яйцо			5	7	0,63	0,89	0,57	0,8	0,03	0,05	7,85	10,99	0,003 0,003	-	13 18,2	0,03 0,04	2,75 3,85	19,25 13,44	0,6 0,84	0,12 0,17
	Горошек зеленый			10	12,5	0,31	0,39	0,02	0,02	0,65	0,81	4	5	0,008 0,01	0,78 0,97	7,6 9,5	0,002 0,002	2 2,5	6,3 7,87	1,9 2,37	0,13 0,16
87	2 Рыбный суп из консервы	200	250			3,93	5,21	6,36	8,16	11,41	14,9	118,68	153,75	0,085 0,114	6,62 8,9	11,51 17,81	5,612 5,944	17,22 23,06	85,84 112,71	26,78 35,38	0,666 0,884
	Картофель			28	38	0,56	0,77	0,11	0,15	4,56	6,26	21,56	29,57	0,034 0,046	5,6 7,6	0,84 1,14	0,028 0,038	2,8 3,8	16,24 22,04	6,44 8,74	0,25 0,34
	Морковь			5	8	0,06	0,1	0,005	0,01	0,36	0,58	1,65	2,65	0,005 0,008	0,25 0,4	9,17 14,67	0,03 0,05	2,3 3,68	3 4,8	1,8 2,88	0,07 0,11
	Лук			7	8	0,1	0,1	0,01	0,02	0,57	0,66	2,87	3,28	0,003 0,004	0,7 0,8	-	0,014 0,016	2,17 2,48	4,06 4,64	0,98 1,12	0,056 0,064
	Масло растительное			4	5	0	0	4	5	0	0	35,96	44,95	-	-	-	1,76 0,2	-	0,08 0,1	-	-
	Соль			1,5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Консервы рыбная			15	20	2,65	3,54	2,16	2,88	0	0	30	40	0,016 0,022	0,07 0,1	1,5 2	0,04 0,06	6 8	36 48	8,25 11	0,12 0,16
	Рис			8	10	0,56	0,7	0,08	0,1	5,92	7,4	26,64	33,3	0,027 0,034	-	-	0,06 0,08	3,2 4	26,24 32,8	9,28 11,6	0,17 0,21

	Вода			131	159	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>312</b>	<b>3 Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>200</b>			<b>2,53</b>	<b>2,76</b>	<b>2,25</b>	<b>2,73</b>	<b>16,74</b>	<b>18,42</b>	<b>97,61</b>	<b>109,65</b>	<b>0,124</b> <b>0,134</b>	<b>19,52</b> <b>21,52</b>	<b>6,03</b> <b>6,49</b>	<b>12,5</b> <b>18,72</b>	<b>34,04</b> <b>36,6</b>	<b>58,25</b> <b>81,08</b>	<b>25,07</b> <b>27,52</b>	<b>0,89</b> <b>0,98</b>
	Картофель			<b>97</b>	<b>107</b>	1,94	2,14	0,39	0,43	15,81	17,44	74,69	82,39	0,12 0,13	19,4 21,4	2,91 3,21	0,02 0,02	9,7 10,7	56,26 62,06	22,31 24,61	0,87 0,96
	Масло сливочное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0,007	0,01	1,24	1,65	0,01	0,02	11,22	14,96	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Молоко			<b>19,5</b>	<b>20,5</b>	0,58	0,61	0,62	0,66	0,92	0,96	11,7	12,3	0,004 0,004	0,12 0,12	3,12 3,28	-	23,59 24,8	17,74 18,65	2,73 2,87	0,02 0,02
	Вода			<b>61</b>	<b>69</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>246</b>	<b>4 Гуляш</b>	<b>180</b>	<b>200</b>			<b>5,64</b>	<b>7,4</b>	<b>12,14</b>	<b>15,68</b>	<b>2,08</b>	<b>3,65</b>	<b>140,18</b>	<b>185,51</b>	<b>0,172</b> <b>0,254</b>	<b>1,87</b> <b>2,85</b>	<b>16,67</b> <b>27,33</b>	<b>12,73</b> <b>19,06</b>	<b>7,42</b> <b>12,5</b>	<b>51,38</b> <b>74,6</b>	<b>9,92</b> <b>14,54</b>	<b>0,634</b> <b>0,896</b>
	Мясо			<b>35</b>	<b>45</b>	5,25	6,75	10,6	13,63	0	0	116,44	149,71	0,14 0,18	-	-	0,17 0,22	2,1 2,7	45,5 58,5	5,95 7,65	0,45 0,58
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,005	0,01	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
	Мука			<b>1,2</b>	<b>2,2</b>	0,13	0,24	0,01	0,03	0,84	1,54	4,01	7,35	0,002 0,004	-	-	0,018 0,033	0,22 0,4	1,03 1,89	0,19 0,35	0,014 0,026
	Паста томатная			<b>2,5</b>	<b>3</b>	0,12	0,14	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,01 0,01	1,12 1,35	7,5 9	0,02 0,03	0,5 0,6	1,7 2,04	1,25 1,5	0,06 0,07
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,05	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	2,9 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08
	Вода			<b>129</b>	<b>126</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>376</b>	<b>5 Кисель</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>19,09</b>	<b>19,09</b>	<b>76,47</b>	<b>76,47</b>	<b>0,001</b> <b>0,001</b>	<b>0,07</b> <b>0,07</b>	-	-	<b>2,55</b> <b>2,55</b>	<b>1,35</b> <b>1,35</b>	<b>1,05</b> <b>1,05</b>	<b>0,23</b> <b>0,23</b>
	Кисель			<b>15</b>	<b>15</b>	0,02	0,02	0,01	0,01	4,12	4,12	16,62	16,62	0,001 0,001	0,07 0,07	-	-	2,1 2,1	1,35 1,35	1,05 1,05	0,19 0,19
	Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	0	0	0	0	14,97	14,97	59,85	59,85	-	-	-	-	0,45 0,45	-	-	0,04 0,04
	Вода			<b>170</b>	<b>170</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>6 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	-	-	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>	-
	<b>7 Хлеб рж-пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	-	-	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>	-
	<b>Итого за обед:</b>					<b>20,96</b>	<b>25,27</b>	<b>24,86</b>	<b>31,5</b>	<b>92,02</b>	<b>101,21</b>	<b>518,1</b>	<b>790,68</b>	<b>0,443</b> <b>0,588</b>	<b>35,23</b> <b>43,13</b>	<b>83,29</b> <b>118,03</b>	<b>41,52</b> <b>56,31</b>	<b>109,63</b> <b>131,22</b>	<b>266,89</b> <b>334,26</b>	<b>76,14</b> <b>101,17</b>	<b>3,214</b> <b>4,095</b>
	<b>Итого:</b>					<b>30,72</b>	<b>35,98</b>	<b>29,98</b>	<b>37,69</b>	<b>160,47</b>	<b>174,45</b>	<b>877,95</b>	<b>1185,56</b>	<b>0,623</b> <b>0,808</b>	<b>35,49</b> <b>43,44</b>	<b>135,01</b> <b>183,1</b>	<b>42,18</b> <b>57,06</b>	<b>304,19</b> <b>380,95</b>	<b>475,37</b> <b>589,96</b>	<b>122,76</b> <b>156,31</b>	<b>5,014</b> <b>6,195</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне – зимний  
 Возраст: с 7-11 лет/ с 11-17 лет

№ ре це пт у ры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
182	<b>1 Каша ячневая с маслом</b>	150	200			2,28	3,15	2,45	2,7	18,51	24,14	105,15	130,88	0,08 0,11	0,11 0,12	15,02 16,32	0,34 0,41	41,81 48,71	88,8 108,	12,7 15,5	0,4 0,57
	Ячневая крупа			20	25	2	2,5	0,26	0,32	13,08	16,35	62,6	78,25	0,05 0,07	-	-	0,3 0,37	16 20	68,6 85,7	10 12,5	0,36 0,45
	Молоко конц.			9	10	0,58	0,64	0,7	0,78	0,93	1,03	12,42	13,8	0,02 0,03	0,11 0,12	0,004 0,004	0,02 0,02	25,38 28,2	20,2 22,4	2,7 3	0,02 0,02
	Масло сливочное			2,3	2,5	0,01	0,01	1,19	2,06	0,02	0,02	17,2	18,7	0,01 0,01	-	15,02 16,32	0,02 0,02	0,28 0,3	-	-	0,01 0,01
	Сахар			5	7	0	0	0	0	4,99	6,99	19,95	27,93	-	-	-	-	0,15 0,21	-	-	0,01 0,09
	Вода			114	155	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
376	<b>2 Чай с сахаром</b>	200	200			0,1	0,1	0,02	0,02	10	10	40,60	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар			10	10	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	Вода			189	189	0	0	0	0	0	0	0	0								
6	<b>3 Бутерброд с</b>	35	45			0,79	0,89	12,45	17,5	3,98	4,99	133,48	176,2	0,02 0,03	-	97,9/ 130,6	0,25 0,33	3,6 4,7	9,8 /12,5	2,6/ 3,3	0,13/ 0,15

	<b>маслом</b>																				
	Масло сливочное			15	20	0,07	0,1	12,37	16,5	0,12	0,16	112,2	149,6	0,01 0,02	-	97,9/ 130,6	0,15 0,2	1,8/ 2,4	2,8/ 3,8	-	0,03/ 0,04
	Хлеб пшеничный			20	25	0,72	0,79	0,08	0,1	3,86	4,83	21,28	26,6	0,01 0,01	-	-	0,1/ 0,13	1,8/ 2,3	7/ 8,7	2,6/ 3,3	0,1/ 0,11
	<b>4 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,4</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>
	<b>5 Хлеб рж-пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>1,17</b>	<b>1,17</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	<b>0,01</b>	-	-	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>					<b>9,77</b>	<b>10,65</b>	<b>17,01</b>	<b>23,02</b>	<b>68,89</b>	<b>75,53</b>	<b>470,48</b>	<b>362,73</b>	<b>0,13 0,17</b>	<b>0,16 0,17</b>	<b>113,17 147,17</b>	<b>0,9 1,1</b>	<b>55,11 63,11</b>	<b>130 152</b>	<b>24,7 30,4</b>	<b>1,42 1,61</b>
	<b>ОБЕД:</b>																				
<b>21</b>	<b>1 Салат из морской капусты с яйцом</b>	<b>60</b>	<b>100</b>			<b>1,44</b>	<b>2,02</b>	<b>1,17</b>	<b>1,54</b>	<b>3,4</b>	<b>4,89</b>	<b>31,93</b>	<b>44,11</b>	<b>0,049 0,069</b>	<b>2,175 3,13</b>	<b>73,84 89,1</b>	<b>4,17 6,19</b>	<b>33,21 49,55</b>	<b>48,02 67,09</b>	<b>61,49 73,08</b>	<b>5,355 7,216</b>
	Капуста морская			30	40	0,27	0,36	0,06	0,08	0,9	1,2	7,47	9,96	0,012 0,016	0,6 0,8	0,75 1	0,26 0,35	12 16	16,5 22	51 68	4,8 6,4
	Яйцо			5	7	0,63	0,89	0,57	0,8	0,03	0,05	7,85	10,99	0,003 0,005	-	13 18,2	0,03 0,04	2,75 3,85	9,6 13,44	0,6 0,84	0,12 0,17
	Сметана			5	6	0,13	0,16	0,5	0,6	0,19	0,23	5,95	7,14	0,001 0,002	0,025 0,03	3,25 3,9	0,01 0,02	6,2 7,44	3,1 3,72	0,5 0,6	0,005 0,006
	Соль			1	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Морковь			26	36	0,34	0,47	0,03	0,04	1,87	2,59	8,61	11,92	0,026 0,036	1,3 1,8	47,67 66	0,16 0,22	11,96 16,56	15,6 21,6	9,36 12,96	0,36 0,5
	Лук			5	10	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
<b>112</b>	<b>2 Вермишелевый суп с курой ,со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>250</b>			<b>5,71</b>	<b>8,28</b>	<b>4,86</b>	<b>6,69</b>	<b>12,9</b>	<b>17,58</b>	<b>118,39</b>	<b>163,97</b>	<b>0,1 0,17</b>	<b>10,29 13,47</b>	<b>29,73 45,88</b>	<b>21,55 32,31</b>	<b>16,38 24,3</b>	<b>82,98 119,95</b>	<b>19,54 27,74</b>	<b>0,984 1,405</b>
	Кура			20	30	3,74	5,61	1,4	2,1	0,1	0,15	27,94	41,91	0,01 0,02	0,4 0,6	8 12	0,06 0,09	2 3	42 63	5 7,5	0,3 0,45
	Картофель			40	50	0,8	1	0,16	0,2	6,52	8,15	30,8	38,5	0,05 0,06	8 10	1,2 1,5	0,04 0,05	4 5	23,2 29	9,2 11,5	0,36 0,45
	Вермишель			7	10	0,79	1,13	0,15	0,21	4,87	6,96	23,94	34,2	0,01 0,02	-	1,26 1,8	0,1 0,15	1,68 2,4	7,42 10,6	1,19 1,7	0,15 0,21
	Морковь			5	10	0,07	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,05	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	2,9 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08
	Лук			5	10	0,07	0,13	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14
	Масло растительное			1,5	2	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Паста томатная			2,5	3	0,12	0,14	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,01 0,01	1,12 1,35	7,5 9	0,02 0,03	0,5 0,6	1,7 2,04	1,25 1,5	0,06 0,07
	Сметана			4	5	0,11	0,13	0,4	0,5	0,16	0,19	4,76	5,95	-	0,02 0,02	2,6/ 3,25	0,01/ 0,01	3,6/ 4,5	2,48/ 3,1	0,4/ 0,5	0,004/ 0,005
	Соль			1	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Масло сливочное			1,5	2	0,00	0,01	1,24	1,65	0,01	0,02	11,22	14,96	-	-	-	8,8	-	0,03	-	-



					7												13,2		0,04			
	Вода			<b>112</b>	<b>123</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>259</b>	<b>3 Жаркое с тушенкой</b>	<b>150</b>	<b>200</b>			<b>3,74</b>	<b>5,43</b>	<b>3,57</b>	<b>5,49</b>	<b>15,93</b>	<b>18,45</b>	<b>111,03</b>	<b>145,05</b>	<b>0,142</b> <b>0,194</b>	<b>19,87</b> <b>22,85</b>	<b>19,37</b> <b>30,33</b>	<b>12,67</b> <b>18,98</b>	<b>15,5</b> <b>21,92</b>	<b>77,85</b> <b>104,25</b>	<b>26,38</b> <b>32,96</b>	<b>1,22</b> <b>1,62</b>	
	Тушенка			<b>10</b>	<b>18</b>	1,68	3,02	1,7	3,06	0,02	0,04	22	39,6	0,002 0,004	-	-	0,04 0,07	1,4 2,52	17,8 32,04	1,9 3,42	0,24 0,43	
	Картофель			<b>90</b>	<b>100</b>	1,8	2	0,36	0,4	14,67	16,3	69,3	77	0,11 0,12	18 20	2,7 3	0,09 0,1	9 10	52,2 58	20,7 23	0,81 0,9	
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14	
	Паста томатная			<b>2,5</b>	<b>3</b>	0,12	0,14	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,01 0,01	1,12 1,35	7,5 9	0,02 0,03	0,5 0,6	1,7 2,04	1,25 1,5	0,06 0,07	
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-	
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,05	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	2,9 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08	
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-	
	Вода			<b>35</b>	<b>55,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>389</b>	<b>4 Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	-	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	
	<b>5 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>	
	<b>6 Хлеб рж-пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	<b>0,01</b>	-	-	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>	
	<b>7 Сдоба</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>4,05</b>	<b>2,65</b>	<b>2,65</b>	<b>27,45</b>	<b>27,45</b>	<b>150,5</b>	<b>150,5</b>	<b>0,08</b>	-	<b>13,5</b>	<b>0,7</b>	<b>12,5</b>	<b>45,5</b>	<b>16,5</b>	<b>1</b>	
	<b>Итого за обед:</b>					<b>18,4</b>	<b>23,2</b> <b>4</b>	<b>11,89</b>	<b>16,01</b>	<b>88,83</b>	<b>97,52</b>	<b>544,6</b>	<b>636,31</b>	<b>0,401</b> <b>0,653</b>	<b>36,33</b> <b>43,45</b>	<b>136,44</b> <b>178,81</b>	<b>39,65</b> <b>58,74</b>	<b>98,49</b> <b>129,17</b>	<b>295,61</b> <b>378,05</b>	<b>141,33</b> <b>167,7</b>	<b>11,809</b> <b>14,491</b>	
	<b>Итого:</b>					<b>27,2</b> <b>9</b>	<b>33</b>	<b>16,45</b>	<b>20,82</b>	<b>147,95</b>	<b>162,23</b>	<b>881,6</b>	<b>999,04</b>	<b>0,531</b> <b>0,823</b>	<b>36,49</b> <b>43,62</b>	<b>249,61</b> <b>325,98</b>	<b>40,55</b> <b>59,81</b>	<b>153,6</b> <b>192,28</b>	<b>425,61</b> <b>530,05</b>	<b>166,03</b> <b>198,1</b>	<b>13,229</b> <b>16,101</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возраст: с 7-11 лет/ с 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		лет С 7-11	лет С 11-17	лет С 7-11	лет С 11-17	лет С 7-11	лет С 11-17	лет С 7-11	лет С 11-17	лет С 7-11	лет С 11-17	лет С 7-11	лет С 11-17	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
<b>237</b>	<b>1 Творожная запеканка</b>	<b>150</b>	<b>200</b>			<b>23,21</b>	<b>25,24</b>	<b>15,91</b>	<b>17,87</b>	<b>16,49</b>	<b>20,06</b>	<b>301,39</b>	<b>341,8</b>	<b>0,067</b> <b>0,079</b>	<b>0,67</b> <b>0,73</b>	<b>141,32</b> <b>159,1</b>	<b>0,19</b> <b>0,23</b>	<b>222,41</b> <b>240,84</b>	<b>304</b> <b>330,43</b>	<b>32,33</b> <b>35,21</b>	<b>0,922</b> <b>0,975</b>
	Творог			<b>131</b>	<b>141</b>	21,88	23,55	11,79	12,69	2,62	2,82	203,44	218,97	0,05 0,06	0,65 0,7	104,8 112,8	-	214,84 231,24	288,2 310,2	30,13 32,43	0,52 0,56
	Сахар			<b>8</b>	<b>10</b>	0	0	0	0	7,98	9,92	31,92	39,9	-	-	-	-	0,24 0,3	-	-	0,24 0,3
	Масло сливочное			<b>4</b>	<b>5</b>	0,02	0,02	3,3	4,12	0,03	0,04	29,92	37,4	0,004 0,005	-	26,12 32,65	0,04 0,05	0,48 0,6	0,76 0,95	-	0,008 0,01
	Манка			<b>8</b>	<b>10</b>	0,82	1,03	0,08	0,1	5,65	7,06	26,64	33,3	0,01 0,01	-	-	0,12 0,15	1,6 2	6,8 8,5	1,44 1,8	0,08 0,1
	Яйцо			<b>3</b>	<b>4</b>	0,38	0,51	0,34	0,46	0,02	0,03	4,71	6,28	0,002 0,003	-	7,8 10,4	0,02 0,02	1,65 2,2	5,76 7,68	0,36 0,48	0,07 0,1
	Сметана			<b>4</b>	<b>5</b>	0,11	0,13	0,4	0,5	0,15	0,16	4,76	5,95	0,001 0,001	0,02 0,03	2,6 3,25	0,01 0,01	3,6 4,5	2,48 3,1	0,4 0,5	0,004 0,005
<b>376</b>	<b>2 Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40,60</b>	<b>40,6</b>	<b>0,005</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>2,8</b>	<b>4,12</b>	<b>2,2</b>	<b>0,44</b>

	Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар			10	10	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	Вода			189	189	0	0	0	0	0	0	0	0								
	<b>3 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>
	<b>4 Хлеб рж-пшеничны</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>					<b>30,81</b>	<b>31,85</b>	<b>18,02</b>	<b>19,98</b>	<b>62,89</b>	<b>66,46</b>	<b>533,24</b>	<b>573,65</b>	<b>0,090,101</b>	<b>0,720,78</b>	<b>133,97148,95</b>	<b>0,410,42</b>	<b>228,86246,94</b>	<b>322,82345,63</b>	<b>42,1544,55</b>	<b>1,661,85</b>
	<b>ОБЕД</b>																				
	<b>1 Салат из капусты с краб. палочками ,кукурузой</b>	<b>60</b>	<b>100</b>			<b>2,23</b>	<b>2,65</b>	<b>0,63</b>	<b>0,78</b>	<b>6,49</b>	<b>7,76</b>	<b>41,08</b>	<b>49,37</b>	<b>0,0260,027</b>	<b>28,0732,67</b>	<b>4,65,59</b>	<b>3,775,6</b>	<b>36,2945,68</b>	<b>53,2463,53</b>	<b>15,6118,44</b>	<b>0,440,52</b>
	Капуста			<b>61,5</b>	<b>71,5</b>	1,11	1,29	0,06	0,07	2,89	3,36	17,22	20,02	0,020,02	27,6732,17	1,842,14	0,060,07	29,5234,32	19,0622,16	9,8411,44	0,370,43
	Краб. палочки			<b>10</b>	<b>12</b>	0,7	0,84	0,07	0,08	1,62	1,94	9,5	11,4	0,0030,004	-	-	0,020,02	1,31,56	28,233,84	4,35,16	0,040,05
	Кукуруза			<b>8</b>	<b>10</b>	0,31	0,39	0,1	0,13	1,82	2,27	9,6	12	0,0020,002	0,380,48	0,160,2	0,0020,003	1,124,2	3,284,1	1,041,3	0,030,04
	Сметана			<b>4</b>	<b>5</b>	0,11	0,13	0,4	0,5	0,16	0,19	4,76	5,95	0,0010,001	0,020,02	2,63,25	0,010,01	3,64,5	2,483,1	0,40,5	0,0010,005
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,685,5	0,751,1	0,220,33	0,03/0,04	-
<b>204</b>	<b>2 Рисовый суп с курой, со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>250</b>			<b>5,47</b>	<b>8,08</b>	<b>4,8</b>	<b>6,64</b>	<b>13,36</b>	<b>19,13</b>	<b>118,8</b>	<b>169</b>	<b>0,1210,211</b>	<b>12,2918,47</b>	<b>28,7744,83</b>	<b>21,532,23</b>	<b>17,726,8</b>	<b>97,76143,53</b>	<b>26,4838,75</b>	<b>1,0211,515</b>
	Кура			<b>20</b>	<b>30</b>	3,74	5,61	1,4	2,1	0,1	0,15	27,94	41,91	0,010,02	0,40,6	812	0,060,09	23	4263	57,5	0,30,45
	Картофель			<b>50</b>	<b>75</b>	1	1,5	0,2	0,3	8,15	12,22	38,5	57,75	0,060,09	1015	1,52,25	0,050,07	57,5	2943,5	11,517,25	0,450,67
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,010,05	0,51	-	0,010,02	1,553,1	2,95,8	0,71,4	0,040,08
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,010,01	0,250,5	9,1718,33	0,030,06	2,34,6	36	1,83,6	0,070,14
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,813,2	-	0,030,04	-	-
	Паста томатная			<b>2,5</b>	<b>3</b>	0,12	0,14	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,010,01	1,121,35	7,59	0,020,03	0,50,6	1,72,04	1,251,5	0,060,07
	Сметана			<b>4</b>	<b>5</b>	0,11	0,13	0,4	0,5	0,16	0,19	4,76	5,95	0,0010,001	0,020,02	2,63,25	0,010,01	3,64,5	2,483,1	0,40,5	0,0010,005
	Рис			<b>5</b>	<b>6</b>	0,35	0,42	0,05	0,06	3,7	4,44	16,65	19,98	0,020,02	-	-	0,040,05	22,4	16,419,68	5,86,96	0,10,1
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,685,5	0,751,1	0,220,33	0,03/0,04	-
	Масло сливочное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0,007	0,01	1,24	1,65	0,01	0,02	11,22	14,96	-	-	-	8,813,2	-	0,030,04	-	-
	Вода			<b>105</b>	<b>105</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>291</b>	<b>3 Картофельная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>			<b>6,33</b>	<b>8,4</b>	<b>11,67</b>	<b>16,31</b>	<b>15,54</b>	<b>17,85</b>	<b>192,86</b>	<b>252,23</b>	<b>0,128</b>	<b>21,5</b>	<b>20,96</b>	<b>12,67</b>	<b>21,94</b>	<b>71,17</b>	<b>25,87</b>	<b>1,14</b>

	<b>запеканка с мясом</b>													<b>0,154</b>	<b>25,3</b>	<b>30,39</b>	<b>18,96</b>	<b>29,54</b>	<b>85</b>	<b>30,82</b>	<b>1,42</b>
	Картофель			<b>90</b>	<b>100</b>	1,8	2	0,36	0,4	14,67	16,3	69,3	77	0,11 0,12	18 20	2,7 3	0,09 0,1	9 10	52,2 58	20,7 23	0,81 0,9
	Мясо			<b>25</b>	<b>35</b>	3,75	5,25	7,57	10,6	0	0	83,17	116,44	0,01 0,02	2,5 3,5	-	0,05 0,07	7,75 10,85	14,5 20,3	3,5 4,9	0,2 0,3
	Масло сливочное			<b>2</b>	<b>3</b>	0,01	0,01	1,65	2,47	0,02	0,02	14,96	22,44	0,002 0,003	-	13,06 19,59	0,02 0,03	0,24 0,36	0,38 0,57	-	0,004 0,006
	Яйцо			<b>5</b>	<b>7</b>	0,63	0,89	0,57	0,8	0,03	0,05	7,85	10,99	0,001 0,002	-	5,2 7,8	0,01 0,02	1,1 1,65	3,84 5,76	0,24 0,36	0,05 0,07
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-
	Лук			<b>10</b>	<b>18</b>	0,14	0,25	0,02	0,04	0,82	1,48	4,1	7,38	0,005 0,009	1 1,8	-	0,02 0,04	3,1 5,58		1,4 2,52	0,08 0,14
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Вода			<b>15,5</b>	<b>33,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>376</b>	<b>4 Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40,60</b>	<b>40,6</b>	<b>0,005</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	-	<b>2,8</b>	<b>4,12</b>	<b>2,2</b>	<b>0,44</b>
	Чай			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	Вода			<b>89,5</b>	<b>89,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>5 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>0,02</b>	-	-	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>
	<b>6 Хлеб рж-пшеничны</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	<b>0,01</b>	-	-	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>
<b>3</b>	<b>3 Бутерброд с сыром</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>4,73</b>	<b>6,2</b>	<b>4,09</b>	<b>5,44</b>	<b>4,83</b>	<b>5,8</b>	<b>79,1</b>	<b>101,92</b>	<b>0,02</b> <b>0,02</b>	<b>0,1</b> <b>0,14</b>	<b>35,7</b> <b>47,6</b>	<b>0,19</b> <b>0,26</b>	<b>152,3</b> <b>203,22</b>	<b>98,7</b> <b>132</b>	<b>11,55</b> <b>15,62</b>	<b>0,21</b> <b>0,29</b>
	Хлеб пшеничный			<b>25</b>	<b>35</b>	0,79	0,94	0,1	0,12	4,83	5,8	26,6	31,92	0,01 0,01	-	-	0,13 0,18	2,3 3,22	8,7 12	3,3 4,62	0,11 0,15
	Сыр			<b>15</b>	<b>20</b>	3,94	5,26	3,99	5,32	0	0	52,5	70	0,01 0,01	0,1 0,14	35,7 47,6	0,06 0,08	150 200	90 120	8,25 11	0,1 0,14
	<b>Итого за обед:</b>					<b>25,3</b> <b>7</b>	<b>31,9</b>	<b>23,3</b>	<b>31,28</b>	<b>86,62</b>	<b>96,94</b>	<b>663,69</b>	<b>906,29</b>	<b>0,202</b> <b>0,437</b>	<b>62,01</b> <b>76,63</b>	<b>90,28</b> <b>127,66</b>	<b>38,49</b> <b>57,41</b>	<b>237,93</b> <b>314,94</b>	<b>352,25</b> <b>455,44</b>	<b>91,13</b> <b>115,25</b>	<b>3,701</b> <b>4,375</b>
	<b>Итого:</b>					<b>34,2</b> <b>3</b>	<b>41,7</b> <b>7</b>	<b>24,09</b>	<b>36,02</b>	<b>152,57</b>	<b>168,78</b>	<b>1083,7</b> <b>9</b>	<b>1172,1</b>	<b>0,292</b> <b>0,538</b>	<b>62,73</b> <b>109,3</b>	<b>224,25</b> <b>277,61</b>	<b>38,9</b> <b>57,83</b>	<b>466,79</b> <b>561,88</b>	<b>675,07</b> <b>801,07</b>	<b>133,28</b> <b>159,8</b>	<b>5,361</b> <b>6,225</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне- зимний  
 Возраст : с 7-11 лет/ с 11-17 лет

№ ре це пт ур ы	Наименование продукта	Масса порции		брутто		белки		жиры		углеводы		к/калл		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	С 7-11 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
182	<b>1 Каша геркуле соявая с маслом</b>	150	200			2,74	3,48	2,77	3,37	17,78	21,47	106,97	127,55	0,12 0,14	0,11 0,12	0,004 0,004	9,16 13,61	38,33 43,13	90,03 102,71	25,9 29,68	0,81 1,01
	Геркулес			20	23	2,46	2,83	1,24	1,4	12,36	13,68	70,4	78,66	0,1 0,11	-	-	0,34 0,39	12,8 14,72	69,8 80,27	23,2 26,68	0,78 0,9
	Молоко конц.			9	10	0,58	0,64	0,7	0,78	0,93	1,03	12,42	13,8	0,02 0,03	0,11 0,12	0,004 0,004	0,02 0,02	25,38 28,2	20,2 22,4	2,7 3	0,02 0,02
	Масло сливочное			1,5	2	0,00 7	0,01	1,24	1,65	0,01	0,02	11,22	14,96	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-
	Сахар			5	7	0	0	0	0	4,99	6,99	19,95	27,93	-	-	-	-	0,15 0,21	-	-	0,01 0,09
	Вода			114	158	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
386	<b>2 Ряженка, кефир</b>	200	200	200	200	11,6	11,6	10	10	16	16	212	212	0,06 0,06	1,4 1,4	44 44	0,14 0,14	240 240	190 190	28 28	0,2 0,2
	<b>3 Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	60	5,49	5,49	1,91	1,91	29,44	29,44	159	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	<b>4 Хлеб рж- пшеничный</b>	15	15	15	15	1,02	1,02	0,18	0,18	6,96	6,96	32,25	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	<b>Итого за завтрак:</b>					20,8	31,6	19,92	15,46	70,18	73,87	510,22	530,8	0,21	1,51	44,004	9,66	285,23	307,29	63,32	1,46

						5	8							0,23	1,52	44,004	14,11	290,03	319,97	67,1	1,66	
	<b>ОБЕД</b>																					
<b>20</b>	<b>1 Салат из капусты с изюмом</b>	<b>60</b>	<b>100</b>			<b>1,41</b>	<b>1,83</b>	<b>1,61</b>	<b>2,14</b>	<b>8,79</b>	<b>11,55</b>	<b>54,86</b>	<b>72,23</b>	<b>0,03</b> <b>0,05</b>	<b>30,37</b> <b>39,37</b>	<b>2,02</b> <b>2,62</b>	<b>9,47</b> <b>13,29</b>	<b>38,03</b> <b>49,24</b>	<b>20,95</b> <b>27,16</b>	<b>13,74</b> <b>17,78</b>	<b>0,61</b> <b>0,77</b>	
	Капуста			<b>67,5</b>	<b>87,5</b>	1,21	1,57	0,07	0,09	3,17	4,11	18,9	24,5	0,02 0,03	30,37 39,37	2,02 2,62	0,67 0,09	32,4 42	20,92 27,12	10,8 14	0,4 0,5	
	Изюм			<b>7</b>	<b>9</b>	0,2	0,26	0,04	0,05	4,62	5,94	18,49	23,77	0,01 0,02	-	-	-	5,6 7,2	-	2,94 3,78	0,21 0,27	
	Сахар			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	1	1,5	3,99	5,98	-	--	-	-	0,03 0,04	-	-	0,001 0,004	
	Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-	
<b>98</b>	<b>2 Суп крестьянский с пшеном</b>	<b>200</b>	<b>250</b>			<b>5,71</b>	<b>8,08</b>	<b>4,94</b>	<b>6,74</b>	<b>12,68</b>	<b>15,94</b>	<b>118,39</b>	<b>157,13</b>	<b>0,121</b> <b>0,18</b>	<b>10,29</b> <b>13,47</b>	<b>42,15</b> <b>44,32</b>	<b>20,67</b> <b>32,18</b>	<b>16,59</b> <b>24,06</b>	<b>91,87</b> <b>127,99</b>	<b>24,19</b> <b>32,68</b>	<b>1,02</b> <b>1,41</b>	
	Кура			<b>20</b>	<b>30</b>	3,74	5,61	1,4	2,1	0,1	0,15	27,94	41,91	0,01 0,02	0,4 0,6	8 12	0,06 0,09	2 3	42 63	5 7,5	0,3 0,45	
	Картофель			<b>40</b>	<b>50</b>	0,8	1	0,16	0,2	6,52	8,15	30,8	38,5	0,05 0,06	8 10	1,2 1,5	0,04 0,05	4 5	23,2 29	9,2 11,5	0,36 0,45	
	Морковь			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,13	0,005	0,01	0,36	0,72	1,65	3,31	0,01 0,05	0,5 1	-	0,01 0,02	1,55 3,1	2,9 5,8	0,7 1,4	0,04 0,08	
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14	
	Пшено			<b>7</b>	<b>8</b>	0,8	0,92	0,23	0,26	4,65	5,32	23,94	27,36	0,03 0,03	-	0,21 0,24	0,02 0,02	1,89 2,16	16,31 18,64	5,81 6,64	0,19 0,22	
	Растительное масло			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0	0	1,5	2	0	0	13,48	17,98	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-	
	Паста томатная			<b>2</b>	<b>3</b>	0,12	0,14	0	0	0,47	0,57	2,55	3,06	0,01 0,01	1,12 1,35	7,5 9	0,02 0,03	0,5 0,6	1,7 2,04	1,25 1,5	0,06 0,07	
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68 5,5	0,75 1,1	0,22 0,33	0,03/ 0,04	-	
	Сметана			<b>4</b>	<b>5</b>	0,1	0,13	0,4	0,5	0,16	0,19	4,76	5,95	0,001 0,001	0,02 0,02	2,6 3,25	0,01 0,01	3,6 4,5	2,48 3,1	0,4 0,5	0,001 0,005	
	Масло сливочное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	0,007	0,01	1,24	1,65	0,01	0,02	11,22	14,96	-	-	-	8,8 13,2	-	0,03 0,04	-	-	
	Вода			<b>113</b>	<b>130</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>3 Ленивые пельмени</b>	<b>150</b>	<b>200</b>			<b>9,51</b>	<b>12,43</b>	<b>10,1</b>	<b>14,27</b>	<b>34,7</b>	<b>42,49</b>	<b>268,15</b>	<b>348,77</b>	<b>0,2</b> <b>0,26</b>	<b>0,34</b> <b>0,64</b>	<b>21,52</b> <b>37,18</b>	<b>3,89</b> <b>5,82</b>	<b>22,51</b> <b>44,34</b>	<b>88,78</b> <b>119,69</b>	<b>15,66</b> <b>21,77</b>	<b>0,99</b> <b>1,25</b>	
	Мука пшеничная			<b>48</b>	<b>58</b>	5,18	6,26	0,62	0,75	33,55	40,54	160,32	193,72	0,08 0,1	-	-	-	0,86 10,44	41,28 49,88	7,68 9,28	0,58 0,7	
	Мясо			<b>25</b>	<b>35</b>	3,75	5,25	7,57	10,6	0	0	83,17	116,44	0,1 0,14	-	-	0,12 0,17	1,5 2,1	32,5 45,5	4,25 5,95	0,32 0,45	
	Сметана			<b>19</b>	<b>29</b>	0,51	0,78	1,9	2,9	0,74	1,13	22,61	34,51	0,006 0,009	0,09 0,14	12,35 18,85	0,06 0,09	17,1 26,1	11,78 17,98	1,9 2,9	0,02 0,03	
	Лук			<b>5</b>	<b>10</b>	0,07	0,14	0,01	0,02	0,41	0,82	2,05	4,1	0,01 0,01	0,25 0,5	9,17 18,33	0,03 0,06	2,3 4,6	3 6	1,8 3,6	0,07 0,14	
	Соль			<b>1</b>	<b>1,5</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	3,68	0,75	0,22	0,03/ 0,04	-	

																	5,5	1,1	0,33	0,04	
	Вода			52	66,5	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>4 Чай с клюквой</b>	<b>200</b>	<b>200</b>			<b>0,145</b>	<b>0,145</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,33</b>	<b>10,33</b>	<b>43,12</b>	<b>43,12</b>	<b>0,007</b>	<b>1,4</b>	<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>4,06</b>	<b>5,11</b>	<b>3,55</b>	<b>0,49</b>
	Чай			0,5	0,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	0,70	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Клюква			9	9	0,04	0,04	0,02	0,02	0,33	0,33	2,52	2,52	0,002	1,35	0,27	0,09	1,26	0,99	1,35	0,05
	Сахар			10	10	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	Вода			180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>5 Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,49</b>	<b>5,49</b>	<b>1,91</b>	<b>1,91</b>	<b>29,44</b>	<b>29,44</b>	<b>159</b>	<b>159</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,31</b>	<b>5,52</b>	<b>20,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,26</b>
	<b>6 Хлеб рж-пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>32,25</b>	<b>32,25</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,05</b>	<b>1,38</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>
	<b>Итого за обед:</b>					<b>23,28</b>	<b>28,99</b>	<b>18,75</b>	<b>25,28</b>	<b>102,9</b>	<b>116,71</b>	<b>675,77</b>	<b>812,5</b>	<b>0,388</b>	<b>42,4</b>	<b>66,21</b>	<b>34,48</b>	<b>88,09</b>	<b>233,97</b>	<b>66,56</b>	<b>3,37</b>
	<b>Итого:</b>					<b>32,63</b>	<b>39,08</b>	<b>23,81</b>	<b>30,76</b>	<b>167,08</b>	<b>184,58</b>	<b>1014,59</b>	<b>1171,9</b>	<b>0,598</b>	<b>43,91</b>	<b>110,214</b>	<b>44,14</b>	<b>373,32</b>	<b>551,26</b>	<b>129,88</b>	<b>4,83</b>
														<b>0,727</b>	<b>56,4</b>	<b>128,644</b>	<b>65,03</b>	<b>418,63</b>	<b>627,18</b>	<b>152,3</b>	<b>6,03</b>

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1
8. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Под редакцией ; М П Могильного В А Тутельяна ; М ДеЛи плюс,2015 год



9 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях ;2-е  
Исправленное издание 2016 года

10. Сборник рецептор блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 года

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осеннее – весенний

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование продукта</b>	<b>Масса порци и</b>	<b>брутто</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>к/калл</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>35</b>	<b>Каша рисовая с маслом</b>	<b>150</b>		<b>6,22</b>	<b>11,51</b>	<b>41,23</b>	<b>288,88</b>
	рис		44				
	молоко		120				

	масло сливочное		10				
	сахар		15				
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>					
	чай		0,2				
	сахар	-	15				
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,09</b>	<b>1,84</b>	<b>30,96</b>	<b>110,0</b>
	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>10,31</b>	<b>13,35</b>	<b>72,19</b>	<b>398,88</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>14</b>	<b>Суп вермишелевый со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>3,82</b>	<b>4,05</b>	<b>12,13</b>	<b>97,61</b>
	картофель		80				
	морковь		15				
	лук		8				
	растительное масло		2				
	вермишель		3				
	сметана		10				
<b>32</b>	<b>Гороховое пюре</b>	<b>200</b>		<b>1,56</b>	<b>4,42</b>	<b>28,88</b>	<b>194,55</b>
	горох		60				
	сливочное масло		10				
<b>20</b>	<b>Рыба жареная</b>	<b>200</b>		<b>10,2</b>	<b>7,7</b>	<b>7,1</b>	<b>173,0</b>
	рыба		100				
	растительное масло		3				
	мука		4				
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар		15				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>21,50</b>	<b>18,49</b>	<b>104,22</b>	<b>721,41</b>
	<b>Итого:</b>			<b>31,81</b>	<b>31,84</b>	<b>176,41</b>	<b>1120,29</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

№ тех. карты	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углеводы	к/калл
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	<b>Каша ячневая с маслом</b>	<b>150</b>		<b>6,22</b>	<b>11,51</b>	<b>41,23</b>	<b>288,88</b>
	ячка		44				
	молоко		120				
	масло сливочное		10				
	сахар		15				
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар	-	15				
	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>12,14</b>	<b>13,83</b>	<b>97,45</b>	<b>545,13</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>5</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>100</b>		<b>1,41</b>	<b>5,08</b>	<b>8,65</b>	<b>85,9</b>
	капуста белокочанная		77,5				
	морковь		12,5				
	сахар		5				
	масло растительное		5				
<b>15</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>20,1</b>	<b>135</b>
	картофель		80				
	морковь		15				
	масло сливочное		2				
	лук		10				

15,3

192,62

	крупя перловая		5				
	огурцы соленые		13				
	сметана		10				
<b>3</b>	<b>Манник со сгущенкой</b>	<b>200</b>		<b>15,78</b>	<b>1,42</b>	<b>16,67</b>	<b>232,32</b>
	манка		8				
	мука		3				
	яйцо		20				
	сахар		3				
	сгущенное молоко		3				
	растительное масло		2				
<b>39</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>		<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>
	курага		10				
	изюм		10				
	чернослив		5				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>26,67</b>	<b>13,32</b>	<b>114,43</b>	<b>767,01</b>
	<b>Итого:</b>			<b>38,41</b>	<b>27,15</b>	<b>211,88</b>	<b>1312,14</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – весенний

№ тех. карты	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углевод ы	к/калл
	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>33</b>	<b>Каша пшеничная с маслом</b>	<b>150</b>		<b>5,86</b>	<b>3,23</b>	<b>1,63</b>	<b>192,62</b>
	пшено		25				
	молоко		100				
	масло сливочное		5				
	сахар		5				
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,09</b>	<b>1,84</b>	<b>30,96</b>	<b>110,0</b>
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар		15				

	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>9,95</b>	<b>5,07</b>	<b>47,58</b>	<b>358,87</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>12</b>	<b>Лапша с курой</b>	<b>200</b>		<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>20,1</b>	<b>135,0</b>
	картофель		80				
	морковь		15				
	кура		2				
	лук		8				
	лапша		20				
	масло растительное		4				
<b>34</b>	<b>Пирог с картофелем</b>	<b>150</b>		<b>6,5</b>	<b>4,0</b>	<b>35,9</b>	<b>208</b>
	мука пшеничная		50				
	сахар		3				
	яйцо		3,4				
	вода питьевая		20				
	масло сливочное		2				
	дрожжи		1,5				
	соль		0,8				
	картофель		50				
	лук		3				
	масло растительное		3				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар		15				
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>15,42</b>	<b>10,82</b>	<b>112,11</b>	<b>599,25</b>
	<b>Итого:</b>			<b>25,37</b>	<b>15,89</b>	<b>159,69</b>	<b>958,12</b>

День: четверг  
Неделя: первая

Сезон: осеннее – весенний

№ тех. карты	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углеводы	к/калл
	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>35</b>	<b>Каша рисовая с маслом</b>	<b>150</b>		<b>6,22</b>	<b>11,51</b>	<b>41,23</b>	<b>288,88</b>
	рис		44				
	молоко		120				
	масло сливочное		10				
	сахар		4				
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар		15				
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	60	<b>4,09</b>	<b>1,72</b>	<b>30,96</b>	<b>121,8</b>
	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>10,31</b>	<b>13,23</b>	<b>87,18</b>	<b>466,93</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>4</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>100</b>		<b>5,4</b>	<b>19,2</b>	<b>7,2</b>	<b>178</b>
	Свекла		50				
	масло растительное		2				
<b>18</b>	<b>Суп фасолевый со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>12,6</b>	<b>9,9</b>	<b>21,0</b>	<b>209,8</b>
	картофель		80				
	морковь		15				
	лук		8				
	растительное масло		4				
	томатная паста		3				
	фасоль		20				
	сметана		10				
	тушенка		5				
<b>25</b>	<b>Тефтели мясные с рисом</b>	<b>70</b>		<b>12,63</b>	<b>10,41</b>	<b>6,37</b>	<b>169,62</b>
	фарш		46				
	рис		9				
	масло растительное		10				
	мука		5				

	<b>Греча отварная</b>	<b>150</b>					
	греча						
<b>38</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>		<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>39,5</b>	<b>229,3</b>
	какао - порошок		3				
	сахар		20				
	молоко		100				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>42,35</b>	<b>48,13</b>	<b>115,19</b>	<b>986,72</b>
	<b>Итого:</b>			<b>52,66</b>	<b>61,36</b>	<b>202,37</b>	<b>1453,65</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – весенний

№ тех. карты	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углеводы	к/калл
	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>45</b>	<b>Каша геркулесовая с маслом</b>	<b>150</b>		<b>6,22</b>	<b>11,51</b>	<b>41,23</b>	<b>288,88</b>
	геркулес		36				
	молоко		100				
	масло сливочное		10				
	сахар		4				
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар	-	15				
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,09</b>	<b>1,84</b>	<b>30,96</b>	<b>110</b>
	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>10,31</b>	<b>13,35</b>	<b>87,18</b>	<b>455,13</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>17</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>250</b>		<b>3,9</b>	<b>4,3</b>	<b>16,0</b>	<b>118,0</b>
	картофель		80				
	свекла		50				
	морковь		15				

	лук		8				
	сметана		10				
	капуста		80				
	томатная паста		3				
	масло растительное		2				
<b>43</b>	<b>Макаронны с сыром</b>	<b>150</b>		<b>15,82</b>	<b>17,08</b>	<b>25,84</b>	<b>68,52</b>
	макаронны		45				
	сыр		20				
	масло растительное		5				
	масло сливочное		7				
	сахар	-	15				
<b>39</b>	<b>Компот</b>	<b>200</b>		<b>0,56</b>		<b>27,89</b>	<b>113,79</b>
	курага		10				
	изюм		10				
	чернослив		5				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>26,20</b>	<b>23,70</b>	<b>110,85</b>	<b>500,31</b>
	<b>Итого:</b>			<b>36,51</b>	<b>37,05</b>	<b>198,03</b>	<b>955,44</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

№ тех. карты	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углеводы	к/калл
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша кукурузная с маслом	150		11,27	3,23	1,63	341,04



	кукуруза		35				
	молоко		100				
	сливочное масло		10				
	сахар		5				
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар	-	15				
	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>22,99</b>	<b>12,84</b>	<b>84,39</b>	<b>540,87</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	<b>Салат из капусты с кукурузой</b>	<b>100</b>		<b>1,41</b>	<b>5,08</b>	<b>8,65</b>	<b>85,90</b>
	капуста белокочанная		82				
	кукуруза консервированная		10				
	лук		3				
	масло растительное		5				
<b>23</b>	<b>Суп гречневый со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>2,2</b>	<b>1,78</b>	<b>6,44</b>	<b>57,49</b>
	картофель		80				
	морковь		15				
	лук		8				
	растительное масло		2				
	томатная паста		3				
	гречка		8				
	сметана		10				
<b>27</b>	<b>Плов</b>	<b>200</b>		<b>18,8</b>	<b>20,8</b>	<b>27,07</b>	<b>411,22</b>
	мясо		80				
	рис		50				
	масло слив.		5				
	масло растит.		3				
	морковь		19				
	томат. паста		3				
	лук		15				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				

15,3

192,62

	сахар		15				
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>28,33</b>	<b>29,98</b>	<b>98,27</b>	<b>810,86</b>
	<b>Итого:</b>			<b>51,32</b>	<b>42,82</b>	<b>182,66</b>	<b>1351,73</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

№ тех. карты	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углевод ы	к/калл
	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>33</b>	<b>Каша пшеничная с маслом</b>	<b>150</b>		<b>5,86</b>	<b>3,23</b>	<b>1,63</b>	<b>192,62</b>
	пшено		25				
	молоко		100				
	масло сливочное		5				
	сахар		5				
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,09</b>	<b>1,84</b>	<b>30,96</b>	<b>110,0</b>
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар		15				
	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>9,95</b>	<b>5,07</b>	<b>47,58</b>	<b>358,87</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>16</b>	<b>Суп рыбный</b>	<b>200</b>		<b>2,5</b>	<b>3,0</b>	<b>18,3</b>	<b>113,0</b>
	картофель		25				
	морковь		10				
	консервы		25				
	лук		10				
<b>4</b>	<b>Запеканка из макарон с фаршем</b>	<b>200</b>		<b>15,82</b>	<b>17,08</b>	<b>25,84</b>	<b>68,52</b>
	макароны		45				
	фарш		20				
	яйцо		3				
	молоко		2				
	масло растительное		3				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>

<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар		15				
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>24,24</b>	<b>22,40</b>	<b>100,25</b>	<b>437,77</b>
	<b>Итого:</b>			<b>34,10</b>	<b>27,47</b>	<b>147,83</b>	<b>796,64</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

№ тех. карты	Наименование продукта	Масса порци и	брутто	белки	жиры	углеводы	к/калл
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	<b>Каша ячневая с маслом</b>	<b>150</b>		<b>11,27</b>	<b>3,23</b>	<b>1,63</b>	<b>341,04</b>
	ячка		30				
	молоко		100				
	масло сливочное		10				
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар		15				
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,09</b>	<b>1,84</b>	<b>30,96</b>	<b>110,0</b>
	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>15,36</b>	<b>5,07</b>	<b>47,58</b>	<b>507,29</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	<b>Салат винегрет</b>	<b>100</b>		<b>3,0</b>	<b>3,2</b>	<b>22,8</b>	<b>48,0</b>

	свекла		20				
	морковь		20				
	картофель		20				
	соленый огурец		10				
	лук		5				
	капуста		20				
	масло растительное		5				
<b>11</b>	<b>Щи со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>7,0</b>	<b>6,4</b>	<b>8,7</b>	<b>113,8</b>
	картофель		80				
	морковь		15				
	капуста		5				
	лук		8				
	растительное масло		2				
	сметана		10				
	кура		2				
	паста томатная		3				
<b>19</b>	<b>Жаркое по - домашнему</b>	<b>200</b>		<b>12,39</b>	<b>6,65</b>	<b>8,28</b>	<b>156,54</b>
	картофель		80				
	лук		8				
	морковь		10				
	мясо		-				
	мало растительное		3				
	томатная паста		1				
<b>41</b>	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>		<b>1,20</b>	<b>1,33</b>	<b>10,27</b>	<b>55,35</b>
	кофейный напиток		3				
	сахар		10				
	молоко		100				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>29,51</b>	<b>19,90</b>	<b>91,17</b>	<b>573,69</b>
	<b>Итого:</b>			<b>44,87</b>	<b>24,97</b>	<b>138,75</b>	<b>1080,98</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

№ тех. карты	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углеводы	к/калл
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	<b>Каша кукурузная с маслом</b>	<b>150</b>		<b>11,27</b>	<b>3,23</b>	<b>1,63</b>	<b>341,04</b>
	кукуруза		25				
	молоко		100				
	сливочное масло		10				
	сахар		5				
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар		15				
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>4,09</b>	<b>1,84</b>	<b>30,96</b>	<b>110,0</b>
	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>15,36</b>	<b>5,07</b>	<b>47,58</b>	<b>507,29</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>13</b>	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>		<b>11,6</b>	<b>8,7</b>	<b>23,6</b>	<b>219,0</b>
	картофель		80				
	морковь		15				
	лук		8				
	растительное масло		2				
	томатная паста		3				
	горох		15				
<b>34</b>	<b>Пирог с картофелем</b>	<b>150</b>		<b>6,5</b>	<b>4,0</b>	<b>35,9</b>	<b>208</b>
	мука пшеничная		50				
	сахар		3				
	яйцо		3,4				
	вода питьевая		20				
	масло сливочное		2				
	дрожжи		1,5				
	соль		0,8				
	картофель		50				
	лук		3				
	масло растительное		3				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>

	чай		0,2				
	сахар		15				
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>24,02</b>	<b>15,02</b>	<b>115,61</b>	<b>683,25</b>
	<b>Итого:</b>			<b>39,38</b>	<b>20,09</b>	<b>163,19</b>	<b>1190,54</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

№ тех. карты	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углеводы	к/калл
	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>45</b>	<b>Каша геркулесовая с маслом</b>	<b>150</b>		<b>6,22</b>	<b>11,51</b>	<b>41,23</b>	<b>288,88</b>
	геркулес		36				
	молоко		100				
	масло сливочное		10				
	сахар		4				
<b>37</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>				<b>14,99</b>	<b>56,25</b>
	чай		0,2				
	сахар		15				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
	<b>Всего за завтрак:</b>			<b>12,14</b>	<b>13,83</b>	<b>97,34</b>	<b>545,13</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>6</b>	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	<b>100</b>		<b>1,19</b>	<b>7,11</b>	<b>13,05</b>	<b>122,22</b>
	морковь		79				
	изюм		7,1				
	сахар		3				
	масло растительное		7				

<b>21</b>	<b>Суп рисовый со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>2,2</b>	<b>1,78</b>	<b>6,44</b>	<b>57,49</b>
	рис		15				
	картофель		10				
	морковь		100				
	лук		5				
	растительное масло		5				
<b>42</b>	<b>Макаронны отварные</b>	<b>200</b>		<b>8,77</b>	<b>9,35</b>	<b>57,93</b>	<b>336,51</b>
	макаронны		35				
	масло сливочное		3,5				
	<b>Печень жаренная</b>	<b>50</b>		<b>12,63</b>	<b>10,41</b>	<b>6,37</b>	<b>169,62</b>
	печень говяжья		35				
	масло растительное		10				
	лук		5				
<b>40</b>	<b>Кисель</b>	<b>200</b>		<b>1,39</b>		<b>29,02</b>	<b>116,19</b>
	кисель		0,2				
	сахар		10				
	<b>Хлеб</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>5,92</b>	<b>2,32</b>	<b>41,12</b>	<b>200,0</b>
	<b>Всего за полдник:</b>			<b>32,10</b>	<b>30,97</b>	<b>153,93</b>	<b>1002,03</b>
	<b>Итого:</b>			<b>44,24</b>	<b>44,80</b>	<b>251,27</b>	<b>1547,16</b>