

Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-декабрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба)			150/7,5/7,5	4.56	8.39	32.60	225.00	271.40	151.23	100.26	27.92	117.54	0.63
	крупа рисовая	10.50	10.50											
	крупа пшено	14.25	14.25											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	48.75	48.75											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
389//2017	Сок яблочный (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			25	1.14	0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	3.00	1.80	9.60	0.18
	батон нарезной	15.00	15.00											
15//2017	Сыр (порциями)			10	2.32	2.95	0.00	36.00	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	10.67	10.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>13.27</b>	<b>14.47</b>	<b>87.21</b>	<b>533.64</b>	<b>582.71</b>	<b>584.54</b>	<b>324.46</b>	<b>59.82</b>	<b>298.64</b>	<b>4.63</b>
	<b>Обед</b>													
45//2017	Салат из белокочанной капусты с морковью (Витаминный)			80	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	капуста б/к	78.88	63.12											
	сахар	4.00	4.00											
	соль	0.01	0.001											
	кислота лимонная	0.24	0.24											
	вода	7.76	7.76											
	морковь	10.00	8.00											
	масло растительное	4.00	4.00											
112//2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем			250	2.57	2.78	15.69	109.00	586.40	360.63	29.50	23.80	57.73	1.00
	вермишель	12.50	12.50											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.000											
	масло растительное	2.50	2.50											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	вода/бульон	212.50	212.50											
291//2017	Плов из птицы			200	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97
	курица	141.33	96.00											
	крупа рисовая	46.67	46.67											
	лук репчатый	10.67	9.33											
	масло растительное	9.33	9.33											
	морковь	13.33	10.67											
	соль	0.00	0.001											
	томатное пюре	6.67	6.67											
376//2017	Напиток из апельсинов 200/15			200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	15.00	15.00											
	апельсины	15.00	15.00											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			20	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>25.35</b>	<b>17.35</b>	<b>106.97</b>	<b>697.05</b>	<b>2579.07</b>	<b>937.57</b>	<b>122.12</b>	<b>103.31</b>	<b>315.90</b>	<b>5.07</b>
	<b>Полдник</b>													
386//2017	Кефир			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	Кефир	205.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	<b>46.40</b>	<b>46.40</b>											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	<i>фари творожный</i>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>13.48</b>	<b>9.57</b>	<b>32.32</b>	<b>268.33</b>	<b>262.50</b>	<b>362.67</b>	<b>282.33</b>	<b>46.00</b>	<b>255.17</b>	<b>0.95</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>52.11</b>	<b>41.38</b>	<b>226.50</b>	<b>1499.03</b>	<b>3424.28</b>	<b>1884.77</b>	<b>728.92</b>	<b>209.13</b>	<b>869.71</b>	<b>10.65</b>

Неделя: первая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
223//2017	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>			100	14.61	11.06	28.00	270.00	351.61	195.44	195.59	26.56	215.16	0.64
	творог	94.00	92.00											
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00											
	ййцо	2.00	2.00											
	сахар	8.00	8.00											
	сметана	4.00	4.00											
	сухари	4.00	4.00											
	масло сливочное	4.00	4.00											
	молоко сгущенное	20.00	20.00											
377//2017	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>			180/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
	лимон свежий	8.00	7.00											
375//2017	<b>чай-заварка</b>	<b>50</b>	<b>50</b>											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
2//2017	<b>Бутерброд с джемом 10/15</b>			10/15	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	джем	9.18	9.09											
	масло сливочное	2.27	2.27											
	хлеб	13.64	13.64											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00	25										
181//2017	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы</b>			150/7,5/7,5	4.58	8.04	11.35	218.25	269.50	140.99	100.55	15.23	88.64	0.38
	крупа манная	21.14	21.14											
	молоко	68.18	68.18											
	вода	51.14	51.14											
	сахар	4.09	4.09											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>21.83</b>	<b>21.18</b>	<b>80.15</b>	<b>681.43</b>	<b>799.86</b>	<b>423.92</b>	<b>320.70</b>	<b>52.91</b>	<b>345.88</b>	<b>2.37</b>
	<b>Обед</b>													
75//2017	<b>Икра свекольная</b>			80	1.90	0.08	18.30	148.24	90.08	400.00	47.38	24.12	48.74	1.36
	свекла	76.56	60.00											
	лук репчатый	16.64	14.00											
	томатное пюре	20.00	20.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
	сахар	0.96	0.96											
88//2017	<b>Ши из свежей капусты с картофелем</b>			250	1.77	4.95	7.90	89.75	591.60	383.33	49.25	22.13	49.00	0.83
	картофель	40.00	30.00											
	капуста б/к	62.50	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	200.00	200.00											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
259//2017	<b>Жаркое из говядины</b>			50/150	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41
	говядина	122.29	90.29											
	картофель	152.00	114.29											
	лук репчатый	13.71	11.43											
	томатное пюре	6.86	6.86											
	масло растительное	6.86	6.86											
349//2017	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	229.80	32.48	17.46	23.44	0.70
	сухофрукты	20.00	50.00											
	сахар	20.00	20.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>27.81</b>	<b>29.27</b>	<b>112.90</b>	<b>902.83</b>	<b>2183.66</b>	<b>2054.37</b>	<b>180.17</b>	<b>172.51</b>	<b>515.72</b>	<b>14.38</b>
	<b>Полдник</b>													
389//2017	<b>Сок виноградный</b>			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80
	сок виноградный	200.00	200.00											
406//2017	<b>Пирожок печеный из дрожжевого слобного теста с повидлом</b>			75	4.32	1.76	41.67	199.50	186.00	85.95	14.55	17.40	42.60	1.02
	ййцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	жир для смазки листов	0.25	0.25											
	повидло	31.56	31.56											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	<b>53.75</b>	<b>53.75</b>											
	мука пшеничная	34.02	34.02											
	сахар	2.37	2.37											
	масло сливочное	1.02	1.02											
	ййцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54											
	вода	16.13	16.13											
	дрожжи	1.02	1.02											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>4.92</b>	<b>2.16</b>	<b>74.27</b>	<b>335.90</b>	<b>218.00</b>	<b>385.95</b>	<b>54.55</b>	<b>35.40</b>	<b>66.60</b>	<b>1.82</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>54.55</b>	<b>52.60</b>	<b>267.31</b>	<b>1920.16</b>	<b>3201.52</b>	<b>2864.23</b>	<b>555.42</b>	<b>260.81</b>	<b>928.20</b>	<b>18.57</b>

Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-декабрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	Брутто	Нетто											
210//2017	<b>Омлет натуральный</b>			165	14.86	26.48	2.81	308.96	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76
	яйцо	110.35	110.35											
	молоко	41.37	41.37											
	масло сливочное	19.31	19.31											
	соль	0.03	0.03											
338//2017	<b>Фрукт сезонного значения</b>			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоки	150.00	150.00											
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			30	2.28	0.84	15.42	78.60	128.40	27.60	6.00	3.60	19.20	0.36
	батон нарезной	9.00	9.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
376//2017	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			180/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	<b>чай-заварка</b>	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				19.09	35.29	55.51	618.56	513.60	488.80	110.22	30.76	213.02	5.42
	<b>Обед</b>													
59//2017	<b>Салат из моркови и яблок</b>			80	0.85	0.14	6.82	31.92	17.60	173.52	19.19	24.31	35.62	0.85
	морковь	75.04	60.00											
	яблоки свежие	28.56	20.00											
	сахар	0.80	0.80											
95//2017	<b>Рассольник домашний</b>			250	2.09	5.09	12.69	114.50	756.15	544.78	39.75	28.08	65.83	1.08
	картофель	100.00	75.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	огурцы соленые	16.75	15.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
14.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
268//2017	<b>Котлеты из говядины</b>			90	14.85	21.78	12.89	309.60	129.02	177.23	38.83	50.20	169.92	2.52
	говядина	90.00	66.60											
	хлеб пшеничный	77.40	66.60											
	вода	16.20	16.20											
	сухари	9.00	9.00											
	масло растительное	9.00	9.00											
203//2017	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>			150	5.46	5.79	30.46	195.71	253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81
	макаронные изделия	142.86	142.86											
	масло сливочное	7.14	7.14											
388//2017	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0.68	0.28	20.76	88.20	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00											
	сахар	20.00	20											
	вода	200.00	200											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				28.90	36.56	119.34	934.83	1471.54	1035.25	147.46	174.42	471.78	12.98
	<b>Полдник</b>													
385//2017	<b>Молоко кипяченое</b>			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
422//2017	<b>Булочка ванильная</b>			50	3.95	4.06	22.24	141.50	157.40	55.10	11.20	14.20	38.30	0.70
	мука пшеничная	28.03	28.03											
	мука на подпыл	0.86	0.86											
	сахар	5.74	5.74											
	масло сливочное	3.59	3.59											
	яйцо	0.54	0.54											
	меланж для смазки	0.27	0.27											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.17	0.17											
	ванилин	0.01	0.01											
	<b>Итого за полдник</b>				9.75	9.06	31.84	248.50	257.40	347.10	251.20	42.20	218.30	0.90
	<b>ВСЕГО за день</b>				57.74	80.91	206.69	1801.89	2242.54	1871.15	508.88	247.37	903.10	19.30

Неделя: первая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
182//2017	<b>Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром</b>			150/7,5	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупя рисовая	23.25	23.25											
	вода	56.25	56.25											
	молоко	75.00	75.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	12.00	12.00											
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
382//2017	<b>Какао с молоком</b>			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
389//2017	<b>Сок яблочный (шт.)</b>			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			25	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				14.79	19.04	91.39	596.60	666.14	638.90	383.77	63.34	338.44	4.55
	<b>Обед</b>													
47//2017	<b>Салат из квашеной капусты</b>			80	0.97	6.27	7.17	89.12	375.60	238.24	14.82	12.17	33.68	0.55
	капуста квашеная	92.56	64.80											
	лук репчатый	9.52	8.00											
	сахар	4.00	4.00											
	масло растительное	4.80	4.80											
102//2017	<b>Суп картофельный с горохом</b>			250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	66.75	50.00											
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
228//2017	<b>Рыба припущенная в молоке</b>			90	11.14	6.34	2.57	111.60	428.78	232.80	54.52	31.31	137.29	0.64
	минтай	147.60	75.60											
	лук репчатый	21.60	18.00											
	молоко	30.00	30.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
128//2017	<b>Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным</b>			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13
	картофель	159.55	120.00											
	молоко	21.82	20.45											
	масло сливочное	4.09	4.09											
	яйцо	6.82	6.82											
	масло растительное	6.82	6.82											
	масло сливочное	6.82	6.82											
	соль	0.014	0.014											
342//2017	<b>Компот из свежих яблок</b>			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95
	яблоки свежие	45.40	40.00											
	вода	162.00	162.00											
	сахар	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				26.27	29.02	93.55	812.52	1876.44	1755.66	184.54	123.04	415.72	6.76
	<b>Полдник</b>													
1.2.2.2	<b>Йогурт 1,5%</b>			200	8.00	3.00	28.60	180.00	90.00	274.00	224.00	26.00	172.00	0.20
	йогурт	200.00	200.00											
410//2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	<b>фари творожный</b>	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	<b>Итого за полдник</b>				15.68	7.57	52.92	348.33	252.50	344.67	266.33	44.00	247.17	0.95
	<b>ВСЕГО за день</b>				56.74	55.63	237.85	1757.46	2795.08	2739.22	834.64	230.38	#####	12.26

Неделя: первая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав								
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
															3	4	6
	<b>Завтрак</b>																
204//2017	<b>Макаронные изделия отварные с сыром 180/10/5</b>			180/10/5	16.58	19.50	41.79	409.64	665.22	85.65	361.62	24.89	247.55	1.51			
	макароны отварные	144.00	144.00														
	масло сливочное	4.00	4.00														
	сыр	12.00	10.00														
	соль	0.002	0.002														
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02			
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			30	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24			
	батон нарезной	20.00	20.00														
379//2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12			
	кофейный напиток	4.50	4.50														
	вода	108.00	108.00														
	сахар	18.00	18.00														
	молоко	90.00	90.00														
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48			
	хлеб ржаной	15.00	15.00														
338//2017	<b>Фрукт сезонного значения</b>			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20			
	яблоки	150.00	150.00														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				22.27	30.30	83.76	700.38	888.83	540.16	500.82	52.49	371.25	4.57			
	<b>Обед</b>																
37//2017	<b>Салат картофельный с огурцами</b>			80	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46			
	огурцы соленые	28.00	22.40														
	морковь	11.04	8.80														
	масло растительное	4.00	4.00														
	<i>Салат картофельный</i>																
	картофель	52.67	38.30														
	лук репчатый	9.21	7.75														
106//2017	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b>			250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00			
	картофель	106.60	80.00														
	морковь	10.00	8.00														
	лук репчатый	9.60	8.00														
	томатное пюре	2.00	2.00														
	масло растительное	2.00	2.00														
	бульон/вода	140.00	140.00														
107//2017	<b>фрикадельки рыбные</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>														
	минтай	94.00	47.00														
	яйца	2.50	2.50														
	лук репчатый	11.90	10.00														
	бульон	4.50	4.50														
294//2017	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>			90	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96			
	куриная грудка	138.60	66.60														
	хлеб	16.20	16.20														
	молоко	23.40	23.40														
	соль	0.002	0.002														
	масло подсолнечн	5.40	5.40														
	масло сливочное	9.00	9.00														
	сухари панировочные	9.00	9.00														
331//2017	<b>Соус сметанный с томатом</b>			30	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	52.21	14.62	4.90	14.69	0.20			
	сметана	12.50	12.50														
	мука пшеничная	3.75	3.75														
	вода	37.50	37.50														
	томатное пюре	5.00	5.00														
302//2017	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>			150	8.60	6.09	38.64	243.75	583.46	259.62	14.82	135.83	203.93	4.56			
	масло сливочное	5.25	5.25														
171//2017	<b>каша гречневая</b>	<b>145.50</b>	<b>145.50</b>														
	крупа гречневая	64.57	64.57														
	масло сливочное	9.09	9.09														
349//2017	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	45.96	32.48	17.46	23.44	0.70			
	сухофрукты	20.00	50.00														
	сахар	20.00	20.00														
	кислота лимонная	0.20	0.20														
	вода	200.00	200.00														
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48			
	батон нарезной	40.00	40.00														
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96			
	хлеб ржаной	30.00	30.00														
	<b>ИТОГО за обед</b>				31.93	31.46	140.14	984.28	2977.16	812.89	261.29	483.29	400.98	10.32			
	<b>Полдник</b>																
389//2017	<b>Сок виноградный</b>			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.11			
	сок виноградный	200.00	200.00														
406//2017	<b>Пирожки слоистые печенье из дрожжевого теста с фаршем (мясным с луком)</b>			75	10.88	7.09	22.92	198.75	258.80	167.56	16.90	23.71	96.08	1.11			
	мука на подпыл	1.61	1.61														
	масло растительное	0.25	0.25														
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50														
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	<b>53.75</b>	<b>53.75</b>														
	мука пшеничная	34.45	34.45														
	сахар	1.83	1.83														
	масло сливочное	1.56	1.56														
	яйцо (меланж)	1.83	1.83														
	соль	0.54	0.54														
	дрожжи	1.02	1.02														
457//2017	<b>фарш мясной</b>	<b>31.25</b>	<b>31.25</b>														
	говядина	53.41	39.31														
	масло растительное	1.25	1.25														
	лук репчатый	3.72	3.13														
	мука пшеничная	0.31	0.31														
	соль	0.31	0.31														
	зелень	0.28	0.22														
	<b>Итого за полдник</b>				11.48	7.49	55.52	335.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.22			
	<b>ВСЕГО за день</b>				65.67	69.25	279.42	2019.81	4156.80	1820.61	819.01	577.49	892.30	16.11			

Неделя: первая  
Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: младшие 7-11

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищ
		Брутто	Нетто		Б
1	2	3	4	5	6
	<b>Завтрак</b>				
175//2017	<b>Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба)</b>			130/10/10	4.15
	крупя рисовая	9.10	9.10		
	крупя пшено	12.35	12.35		
	молоко	65.00	65.00		
	вода	42.25	42.25		
	сахар	3.90	3.90		
	масло сливочное	10.00	10.00		
	сахар	10.00	10.00		
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			20	1.12
	хлеб ржаной	10.00	10.00		
209//2017	<b>Яйца вареные</b>			40	5.08
	яйца	40.00	40.00		
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			15	1.14
	батон нарезной	15.00	15.00		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				11.49
	<b>Обед</b>				
37//2017	<b>Салат картофельный с квашеной капустой</b>			60	0.90
	капуста квашеная	9.42	6.60		
	морковь	8.28	6.60		
	масло растительное-5	3.00	3.00		
35//2017	<b>салат картофельный</b>	34.20	34.20		
	картофель	39.50	28.73		
	лук репчатый	6.91	5.81		
99//2017	<b>Суп из овощей</b>			250	1.59
	капуста б/к	25.00	20.00		
	картофель	66.75	50.00		
	морковь	12.50	10.00		
	лук репчатый	12.00	10.00		
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50		
	масло растительное	5.00	5.00		
	вода/бульон	187.50	187.50		
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25
266//2017	<b>Бифштекс рубленый с водой</b>			90	17.24
	говядина	139.25	101.89		
	шпик	16.13	15.28		
	вода	8.49	8.49		
	соль	0.90	0.90		
	масло растительное	8.49	8.49		
326//2017	<b>Соус молочный</b>			30	0.62

	молоко	15.00	15.00		
	масло сливочное	1.65	1.65		
	мука пшеничная	1.65	1.65		
	вода	15.00	15.00		
	сахар	0.30	0.30		
<b>139//2017</b>	<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>	<b>3.06</b>
	капуста б/к свежая	213.00	171.00		
	масло растительное	6.00	6.00		
	томатное пюре	9.00	9.00		
	морковь	4.50	3.75		
	лук репчатый	7.50	6.00		
	мука пшеничная	1.50	1.50		
	лавровый лист	0.012	0.012		
	сахар	4.50	4.50		
<b>389//2017</b>	<b>Сок абрикосовый</b>			<b>200</b>	<b>1.00</b>
	Сок абрикосовый	200.00	200.00		
<b>6.1.3.2.2</b>	<b>Батон нарезной</b>			<b>40</b>	<b>3.04</b>
	батон нарезной	40.00	40.00		
<b>6.2.2.2</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1.68</b>
	хлеб ржаной	30.00	30.00		
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>29.37</b>
	<b>Полдник</b>				
<b>386//2017</b>	<b>Ряженка</b>			<b>200</b>	<b>5.80</b>
	ряженка	206.00	200.00		
<b>422//2017</b>	<b>Булочка ванильная</b>			<b>50</b>	<b>3.95</b>
	мука пшеничная	28.02	28.02		
	мука на подпыл	0.86	0.86		
	сахар	5.74	5.74		
	масло сливочное	3.59	718.20		
	яйцо	0.53	0.53		
	яйцо для смазки	0.27	0.27		
	соль	0.46	0.46		
	дрожжи	0.17	0.17		
	ванилин	0.000	0.00		
	<b>Итого за полдник</b>				<b>9.75</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>50.60</b>

евые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
Ж 7	У 8		Na 10	K 11	Ca 12	Mg 13	P 14	Fe 15
7.62	29.63	204.55	246.73	137.48	91.15	25.38	106.85	0.57
0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
4.60	0.28	62.80	536.00	56.00	22.00	4.80	76.80	1.00
0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	3.00	1.80	9.60	0.18
12.88	47.50	353.05	934.13	238.48	120.95	36.78	214.45	2.39
4.71	5.59	68.34	251.70	205.08	15.26	9.46	26.42	0.41
4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
21.33	0.00	261.51	407.89	172.87	12.40	18.00	154.15	2.51
1.57	2.13	25.14	96.69	24.60	19.75	2.82	15.27	0.06



Неделя: вторая  
Сезон: ноябрь-декабрь  
Возрастная категория: младшие 7-11

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
173//2017	<b>Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром</b>			150/7,5/7,5	6.48	8.30	40.73	264.00	275.02	196.46	110.30	33.25	165.98	1.78
	крупя пшеничная	37.50	37.50											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	45.00	45.00											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
376//2017	<b>Чай с сахаром 180/15</b>			180/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	<b>чай-заварка</b>	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
389//2017	<b>Сок яблочный (шт.)</b>		200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				14.17	16.08	101.25	606.60	641.02	522.18	266.41	57.12	295.61	6.09
	<b>Обед</b>													
59//2017	<b>Салат из моркови и яблок</b>			90	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96
	морковь	84.42	67.50											
	яблоки свежие	32.13	22.50											
	сахар	0.90	0.90											
103//2017	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			250	2.69	2.84	17.46	118.25	587.30	481.43	29.20	27.28	67.58	1.13
	картофель	100.00	75.00											
	макаронные изделия	10.00	10.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репка	12.00	10.00											
	масло растительное	2.50	2.50											
	вода/бульон	175.00	175.00											
	соль	0.20	0.80											
291//2017	<b>Плов из птицы</b>			200	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97
	курица	141.33	96.00											
	крупя рисовая	46.67	46.67											
	лук репчатый	10.67	9.33											
	масло растительное	9.33	9.33											
	морковь	13.33	10.67											
	соль	0.00	0.001											
	томатное пюре	6.67	6.67											
377//2017	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>			200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
	лимон свежий	8.00	7.00											
375//2017	<b>чай-заварка</b>	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				25.44	14.95	111.44	695.89	2471.63	1066.28	126.54	123.07	344.79	5.86
	<b>Полдник</b>													
1.2.2.7	<b>Снежок</b>			200	5.40	5.00	21.60	158.00	100.00	272.00	252.00	30.00	188.00	0.20
	кефир	207.00	200.00											
410//2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	<b>фари творожный</b>	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	<b>Итого за полдник</b>				13.08	9.57	45.92	326.33	262.50	342.67	294.33	48.00	263.17	0.95
	<b>ВСЕГО за день</b>				52.70	40.61	258.60	1628.83	3375.15	1931.13	687.28	228.18	903.56	12.90

Неделя: вторая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
120//2017	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			200	4.38	3.80	14.36	120.00	283.16	175.06	130.40	21.34	109.50	0.52
	молоко	100.00	100.00											
	вода	84.00	84.00											
	макаронные изделия	16.00	16.00											
	масло сливочное	1.60	1.60											
	сахар	1.20	1.20											
382//2017	<b>Какао с молоком</b>			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
338//2017	<b>Фрукты сезонного значения</b>			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоки	100.00	100.00											
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			20	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	20.00	20.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				10.89	15.38	57.80	426.94	516.96	692.57	293.40	55.55	264.30	3.89
	<b>Обед</b>													
67//2017	<b>Винегрет овощной</b>			90	1.26	9.04	6.56	112.59	429.48	254.70	28.11	17.58	38.94	0.75
	картофель	26.01	18.90											
	свекла	17.19	13.50											
	морковь	11.34	9.00											
	капуста квашеная	19.26	13.50											
	лук репчатый	16.11	13.50											
	масло растительное	9.00	9.00											
102//2017	<b>Суп картофельный с горохом</b>			250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	66.75	50.00											
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
259//2017	<b>Азу из говядины</b>			50/150	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41
	говядина	122.29	90.29											
	картофель	152.00	114.29											
	лук репчатый	13.71	11.43											
	томатное пюре	6.86	6.86											
	огурцы маринованные	23.00	20.00											
	масло растительное	6.86	6.86											
342//2017	<b>Компот из свежих яблок</b>			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95
	яблоки свежие	45.40	40.00											
	вода	162.00	162.00											
	сахар	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				30.39	38.62	92.46	907.48	2527.22	1881.21	136.03	167.09	525.98	15.25
	<b>Полдник</b>													
389//2017	<b>Сок яблочный</b>			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
406//2017	<b>Пирожок печеный из сдобного теста с капустой</b>			75	4.64	3.27	24.45	157.50	243.87	98.05	21.22	18.07	49.79	0.92
	яйцо для смазки пирожков	1.25	1.25											
	мука на подпыл	1.44	1.44											
	жир для смазки листов	0.21	0.21											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	53.75	53.75											
	мука пшеничная	34.02	34.02											
	сахар	2.37	2.37											
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54											
	вода	16.13	16.13											
	дрожжи	1.02	1.02											
461//2017	<b>фарш из свежей капусты</b>	31.25	31.25											
	капуста б/к свежая	46.88	37.50											
	масло растительное	2.19	2.19											
	яйца	3.13	3.13											
	масло растительное	0.94	0.94											
	зелень (петрушка)	0.44	0.31											
	соль	0.31	0.31											
	<b>Итого за полдник</b>				5.64	3.27	44.65	242.30	255.87	338.05	35.22	26.07	63.79	3.72
	<b>ВСЕГО за день</b>				46.92	57.26	194.91	1576.72	3300.04	2911.82	464.64	248.70	854.08	22.85

Неделя: вторая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав								
		3	4		Б	Ж	У		9	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
								6								7	8
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>														
223//2017	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>			100	14.61	11.06	28.00	270.00	351.61	195.44	195.59	26.56	215.16	0.64			
	творог	94.00	92.00														
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00														
	яйцо	2.00	2.00														
	сахар	8.00	8.00														
	сметана	4.00	4.00														
	сахари	4.00	4.00														
	масло сливочное	4.00	4.00														
	молоко сгущенное	40.00	40.00														
173//2017	<b>Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром</b>			150/7,5/7,5	6.23	9.84	35.71	256.50	275.24	218.88	112.44	53.12	176.24	1.32			
	хлопья овсяные "Геркулес"	33.00	33.00														
	молоко	75.00	75.00														
	вода	45.00	45.00														
	сахар	4.50	4.50														
	масло сливочное	7.50	7.50														
	сахар	7.50	7.50														
376//2017	<b>Чай с сахаром 180/15</b>			180/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27			
	сахар	15.00	15.00														
	вода	135.00	135.00														
375//2017	<b>чай-заварка</b>	<b>45</b>	<b>45</b>														
	чай	0.45	0.45														
	вода	49	49														
2//2017	<b>Бутерброд с джемом абрикосовым</b>			15/10	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19			
	джем	9.18	9.09														
	масло сливочное	2.27	2.27														
	хлеб	13.64	13.64														
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48			
	хлеб ржаной	15.00	15.00														
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>22.86</b>	<b>22.86</b>	<b>98.99</b>	<b>692.98</b>	<b>761.09</b>	<b>473.29</b>	<b>326.81</b>	<b>87.36</b>	<b>421.20</b>	<b>2.91</b>			
	<b>Обед</b>																
37//2017	<b>Салат картофельный с квашеной капустой</b>			80	1.19	6.27	7.46	91.12	335.60	273.44	20.35	12.61	35.23	0.55			
	капуста квашеная	12.56	8.80														
	морковь	11.04	8.80														
	масло растительное-5	4.00	4.00														
35//2017	<b>салат картофельный</b>	<b>45.60</b>	<b>45.60</b>														
	картофель	39.50	28.73														
	лук репчатый	6.91	5.81														
106//2017	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b>			250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00			
	картофель	106.60	80.00														
	морковь	10.00	8.00														
	лук репчатый	9.60	8.00														
	томатное пюре	2.00	2.00														
	масло растительное	2.00	2.00														
	бульон/вода	140.00	140.00														
107//2017	<b>фрикадельки рыбные</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>														
	минтай	94.00	47.00														
	яйца	2.50	2.50														
	лук репчатый	11.90	10.00														
	бульон	4.50	4.50														
290//2017	<b>Птица, тушенная в соусе</b>			90	10.49	10.49	3.16	149.40	570.20	154.04	27.29	14.57	71.10	0.63			
	курица	196.20	135.00														
	масло растительное	3.60	3.60														
331//2017	<b>соус сметанный с томатом</b>	<b>45.00</b>	<b>45.00</b>														
	сметана	11.250	11.250														
	мука пшеничная	3.38	3.38														
	вода	33.75	33.75														
	томатное пюре	4.50	4.50														
302//2017	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>			150	8.60	6.09	38.64	243.75	583.46	259.62	14.82	135.83	203.93	4.56			
	масло сливочное	5.25	5.25														
171//2017	<b>каша гречневая</b>	<b>145.50</b>	<b>145.50</b>														
	крупа гречневая	64.57	64.57														
	масло сливочное	9.09	9.09														
388//2017	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0.68	0.28	20.76	88.20	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63			
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00														
	сахар	20.00	20														
	вода	200.00	200														
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			20	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48			
	батон нарезной	40.00	40.00														
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96			
	хлеб ржаной	30.00	30.00														
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>27.87</b>	<b>27.39</b>	<b>120.79</b>	<b>852.87</b>	<b>1801.35</b>	<b>877.74</b>	<b>216.40</b>	<b>462.85</b>	<b>375.50</b>	<b>7.81</b>			
	<b>Полдник</b>																
389//2017	<b>Сок виноградный</b>			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80			
	сок виноградный	200.00	200.00														
424//2017	<b>Булочка домашняя</b>			50	3.64	6.26	21.96	159.00	105.40	52.60	9.90	13.70	35.00	0.65			
	мука пшеничная	41.45	41.45														
	мука пшеничная на подпыл	1.32	1.32														
	сахар	9.22	9.22														
	маргарин	9.71	9.71														
	маргарин для смазки	1.29	1.29														
	соль	0.45	0.45														
	дрожжи	0.29	0.29														
	<b>Итого за полдник</b>				<b>4.24</b>	<b>6.66</b>	<b>54.56</b>	<b>295.40</b>	<b>137.40</b>	<b>352.60</b>	<b>49.90</b>	<b>31.70</b>	<b>59.00</b>	<b>1.45</b>			
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>54.97</b>	<b>56.91</b>	<b>274.34</b>	<b>1841.25</b>	<b>2699.84</b>	<b>1703.63</b>	<b>593.11</b>	<b>581.91</b>	<b>855.70</b>	<b>12.17</b>			

Неделя: вторая  
Сезон: ноябрь-декабрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
171//2017	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром</b>			150/10	8.33	8.99	46.91	301.18	536.35	252.08	25.12	132.25	197.98	4.48
	крупя гречневая	71.00	71.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
	соль	0.001	0.001											
379//2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
210//2017	<b>Омлет натуральный</b>			75	6.97	12.41	1.32	144.82	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76
	яйцо	51.72	51.72											
	молоко	19.39	19.39											
	масло сливочное	9.05	9.05											
	соль	0.02	0.02											
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			40	2.24	0.48	19.76	92.80	174.40	62.40	9.60	9.60	42.40	1.28
	хлеб ржаной	40.00	40.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				25.61	31.76	95.69	770.64	1248.97	617.13	341.93	173.72	558.29	8.08
	<b>Обед</b>													
24//2017	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>			80	0.88	4.89	3.65	62.16	63.64	196.90	14.19	13.96	24.08	0.61
	свекла	85.00	76.00											
	чернослив	5.00	5.00											
	масло растительное	4.80	4.80											
99//2017	<b>Суп из овощей</b>			250	1.59	4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
	капуста б/к	25.00	20.00											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
294//2017	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>			90	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96
	куриная грудка	138.60	66.60											
	хлеб	16.20	16.20											
	молоко	23.40	23.40											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	5.40	5.40											
	масло сливочное	9.00	9.00											
	сухари панировочные	9.00	9.00											
203//2017	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>			150	5.46	5.79	30.46	195.71	253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81
	макаронные изделия	142.86	142.86											
	масло сливочное	7.14	7.14											
389//2017	<b>Напиток из яблок и апельсина</b>			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	апельсины	7.5	7.5											
	яблоки	7.5	7.5											
	вода	200	200											
	сахар	15.00	15.00											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				28.16	32.85	112.51	866.82	3169.08	1119.29	140.29	129.27	349.78	15.05
	<b>Полдник</b>													
385//2017	<b>Молоко кипяченое</b>			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
406//2017	<b>Пирожки слобные печеные из дрожжевого теста с джемом</b>			75	4.10	3.74	42.40	219.75	130.10	88.65	14.89	15.29	41.95	1.04
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	жир для смазки листов	0.25	0.25											
	джем	31.25	31.25											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	53.75	53.75											
	мука пшеничная	34.02	34.02											
	сахар	2.37	2.37											
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54											
	вода	16.13	16.13											
	дрожжи	1.02	1.02											
	<b>Итого за полдник</b>				9.90	8.74	52.00	326.75	230.10	380.65	254.89	43.29	221.95	1.24
	<b>ВСЕГО за день</b>				63.67	73.36	260.19	1964.21	4648.14	2117.07	737.11	346.27	1130.02	24.37

Неделя: вторая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
1//2017	<b>Бутерброд с маслом сливочным 10/25</b>			10/25	2.07	6.55	13.03	119.00	132.30	27.04	7.35	3.68	19.69	0.31
	масло сливочное	9	9											
	хлеб	26	26											
182//2017	<b>Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром</b>			150/7,5	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупа рисовая	23.25	23.25											
	вода	56.25	56.25											
	молоко	75.00	75.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	7.50	7.50											
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
338//2017	<b>Фрукт сезонного значения</b>			150	0.40	0.30	10.30	47.00	14.00	155.00	19.00	12.00	16.00	2.30
	яблоки	150.00	150.00											
382//2017	<b>Какао с молоком</b>			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				11.60	18.55	86.11	559.70	599.33	558.20	273.24	64.91	284.33	4.23
	<b>Обед</b>													
59//2017	<b>Салат из моркови и яблок</b>			80	0.85	0.14	6.82	31.92	17.60	173.52	19.19	24.31	35.62	0.85
	морковь	75.04	60.00											
	яблоки свежие	28.56	20.00											
	сахар	0.80	0.80											
82//2017	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>			250	1.80	4.92	10.93	103.75	606.13	385.30	49.73	26.13	54.60	1.23
	свекла	50	40											
	капуста свежая	25	20											
	картофель	27	20											
	морковь	13	10											
	петрушка (корень)	3	3											
	лук репчатый	12	10											
	томатное пюре	8	8											
	масло растительное	5	5											
	сахар	3	3											
	бульон/вода	200	200											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			12	0.30	2.40	0.42	24.60	13.20	10.20	1.20	57.90	122.40	6.78
268//2017	<b>Биточки из говядины</b>			90	14.85	21.78	12.89	309.60	129.02	177.23	38.83	50.20	169.92	2.52
	говядина	90.00	66.60											
	хлеб пшеничный	77.40	66.60											
	вода	16.20	16.20											
	сухари	9.00	9.00											
	масло растительное	9.00	9.00											
128//2017	<b>Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным</b>			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13
	картофель	159.55	120.00											
	молоко	21.82	20.45											
	масло сливочное	4.09	4.09											
	яйцо	6.82	6.82											
	масло растительное	6.82	6.82											
	масло сливочное	6.82	6.82											
	соль	0.014	0.014											
349//2017	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0.66	0.09	6.40	132.80	7.84	229.80	32.48	3.49	23.44	0.70
	сухофрукты	20.00	50.00											
	сахар	20.00	20.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				26.97	40.31	90.05	951.62	1242.25	1675.40	199.78	200.88	558.23	14.65
	<b>Полдник</b>													
389//2017	<b>Сок абрикосовый</b>			200	1.00	0.00	25.40	105.60	4.00	490.00	40.00	20.00	36.00	0.40
	Сок абрикосовый	200.00	200.00											
410//2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	<b>фари творожный</b>	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	<b>Итого за полдник</b>				8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15
	<b>ВСЕГО за день</b>				47.26	63.42	225.88	1785.26	2008.08	2794.27	555.35	303.78	953.73	20.03

**Неделя: вторая**  
**Сезон: весна-лето**  
**Возрастная категория: младшие 7-11 лет**

**День: суббота**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции
		3	4	
1	2	3	4	5
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	
<b>222//2017</b>	<b>Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 150/20</b>			<b>150/20</b>
	творог	116	114	
	крупа манная	12	12	
	сахар	12	12	
	яйца	6	6	
	изюм	15	15	
	масло сливочное	6	6	
	ванилин	0.03	0.03	
	сухари	6	6	
	сметана	6	6	
	молоко сгущеное	20	20	
<b>63//2017</b>	<b>Салат из моркови с курагой</b>			<b>60</b>
	морковь	70	56	
	курага	4	6	
	сахар	3	3	
<b>378//2017</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>			<b>150/50/15</b>
	сахар	15	15	
	молоко	51	50	
	вода	100	100	
<b>375//2017</b>	<i>чай-заварка</i>	<b>50</b>	<b>50</b>	
	чай	0.50	0.50	
	вода	54	54	
<b>6.1.3.2.2</b>	<b>Батон нарезной</b>			<b>15</b>
	батон нарезной	15.00	15.00	
<b>6.2.2.2</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>
	хлеб ржаной	20.00	20.00	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			
	<b>Обед</b>			
<b>52//2017</b>	<b>Салат из свеклы отварной с маслом</b>			<b>60</b>
	свекла	72.72	57.00	
	масло растительное	3.60	3.60	
	соль	0.00	0.001	
<b>96//2017</b>	<b>Рассольник ленинградский</b>			<b>250</b>
	картофель	100.00	75.00	
	крупа	5.00	5.00	
	морковь	12.50	10.00	
	лук репчатый	6.00	5.00	
	огурцы соленые	16.75	15.00	
	масло растительное	5.00	5.00	
	бульон/вода	187.50	187.50	

<b>1.4.2.2</b>	<b>Сметана 20%</b>			<b>10</b>
<b>226//2017</b>	<b>Рыба отварная с соусом</b>			<b>130</b>
	минтай	246	124	
	морковь	6	4	
	лук репчатый	6	4	
	петрушка (корень)	4	2	
<b>330//2017</b>	<b><i>соус сметанный:</i></b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
	сметана	8	8	
	мука пшеничная	2	2	
	вода	23	23	
<b>145//2017</b>	<b>Картофель тушеный с луком</b>			<b>150</b>
	картофель	119	89	
	масло растительное	5	5	
	лук репчатый	29	24	
	масло растительное	2	2	
	лавровый лист	0.01	0.01	
<b>331//2017</b>	<b><i>соус сметанный с томатом</i></b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
	сметана	7.50	7.50	
	мука пшеничная	2.25	2.25	
	вода	22.50	22.50	
	томатное пюре	3.00	3.00	
<b>389//2017</b>	<b>Сок виноградный</b>			<b>200</b>
	сок виноградный	200.00	200.00	
<b>6.1.3.2.2</b>	<b>Батон нарезной</b>			<b>40</b>
	батон нарезной	40.00	40.00	
<b>6.2.2.2</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>
	хлеб ржаной	30.00	30.00	
	<b>ИТОГО за обед</b>			
	<b>Полдник</b>			
<b>386//2017</b>	<b>Ряженка</b>			<b>200</b>
	ряженка	206.00	200.00	
<b>429//2017</b>	<b>Булочка веснушка</b>			<b>50</b>
	мука пшеничная	29.93	29.93	
	мука пшеничная на подпыл	0.61	0.61	
	дрожжи	0.27	0.27	
	соль	0.35	0.35	
	сахар	3.57	3.57	
	маргарин	2.70	2.70	
	меланж для смазки	0.29	0.29	
	изюм	1.43	1.43	
	<b>Итого за полдник</b>			
	<b>ВСЕГО за день</b>			



<b>0.25</b>	<b>2.00</b>	<b>0.35</b>	<b>20.50</b>	<b>11.00</b>	<b>8.50</b>	<b>1.00</b>	<b>48.25</b>	<b>102.00</b>	<b>5.65</b>
<b>15.36</b>	<b>3.27</b>	<b>3.40</b>	<b>104.00</b>	<b>596.42</b>	<b>261.89</b>	<b>24.36</b>	<b>39.80</b>	<b>185.45</b>	<b>0.81</b>
<b>3.14</b>	<b>10.58</b>	<b>21.11</b>	<b>195.00</b>	<b>582.09</b>	<b>613.94</b>	<b>33.20</b>	<b>28.67</b>	<b>84.69</b>	<b>1.22</b>
<b>0.60</b>	<b>0.40</b>	<b>32.60</b>	<b>136.40</b>	<b>32.00</b>	<b>300.00</b>	<b>40.00</b>	<b>18.00</b>	<b>24.00</b>	<b>0.80</b>
<b>3.04</b>	<b>1.12</b>	<b>20.56</b>	<b>104.80</b>	<b>171.20</b>	<b>36.80</b>	<b>8.00</b>	<b>4.80</b>	<b>25.60</b>	<b>0.48</b>
<b>1.68</b>	<b>0.36</b>	<b>14.82</b>	<b>69.60</b>	<b>130.80</b>	<b>46.80</b>	<b>7.20</b>	<b>7.20</b>	<b>31.80</b>	<b>0.96</b>
<b>26.92</b>	<b>26.42</b>	<b>109.77</b>	<b>793.23</b>	<b>2348.73</b>	<b>1906.35</b>	<b>164.18</b>	<b>183.30</b>	<b>534.64</b>	<b>11.64</b>
<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.40</b>	<b>102.00</b>	<b>100.00</b>	<b>292.00</b>	<b>248.00</b>	<b>28.00</b>	<b>184.00</b>	<b>0.20</b>
<b>3.90</b>	<b>3.06</b>	<b>23.90</b>	<b>139.00</b>	<b>120.00</b>	<b>67.60</b>	<b>11.30</b>	<b>15.20</b>	<b>39.20</b>	<b>0.73</b>
<b>9.70</b>	<b>8.06</b>	<b>32.30</b>	<b>241.00</b>	<b>220.00</b>	<b>359.60</b>	<b>259.30</b>	<b>43.20</b>	<b>223.20</b>	<b>0.93</b>
<b>63.43</b>	<b>54.54</b>	<b>241.83</b>	<b>1720.82</b>	<b>3084.56</b>	<b>3085.51</b>	<b>891.18</b>	<b>321.00</b>	<b>1260.90</b>	<b>15.78</b>

|

|

|

|