

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) 200/10/10			250/10/10	6.08	11.18	43.46	300.00	361.87	201.64	133.68	37.22	156.72	0.84
	крупя рисовая	14.00	14.00											
	крупя пшено	19.00	19.00											
	молоко	100.00	100.00											
	вода	65.00	65.00											
	сахар	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			200	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											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	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											
209//2017	Яйцо отварное			40	3.00	3.83	0.00	46.80	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	Яйцо отварное	40.00	40.00											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1	0	20.2	84.8	12	240	14	8	14	2.8
	Сок фруктовый (шт.)	200.00	200.00											
	ИТОГО за завтрак				14.47	18.14	77.87	534.64	661.18	394.95	343.88	61.12	323.82	2.04
	Обед													
49//2017	Салат витаминный (2 вариант)			100	1.31	3.25	6.47	60.40	161.30	250.00	24.97	15.09	28.31	0.47
	капуста белокачанная	31.3	25											
	морковь	18.8	15											
	лук зеленый	12.5	10											
	перец сладкий	25	15											
	горошек консервированный	30.8	20											
	масло растительное	6	6											
112//2017	Суп-лапша домашняя			250/20	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	10.00											
	масло растительное	2.50	2.50											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	вода/бульон	212.50	212.50											
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	20.00	20.00											
Пермь	курица потрошенная	35.00	35.00											
	морковь	0.88	0.88											
	петрушка корень	0.88	0.88											
291//2017	Плов из птицы			250	21.18	13.08	44.67	381.67	1951.67	355.93	57.93	67.55	219.17	2.47
	курица	176.67	120.00											
	крупя рисовая	58.33	58.33											
	лук репчатый	13.33	11.67											
	масло растительное	11.67	11.67											
	морковь	16.67	13.33											
	соль	0.00	0.00											
	томатное пюре	8.33	8.33											
376//2017	Чай с сахаром 200/10			200/10	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	10.00	10.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			20	1.12	0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
	хлеб ржаной	20.00	20.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	1.14	0.42	7.71	39.3	64.2	13.8	3	1.8	9.6	0.18
	Батон нарезной	40.00	40.00											
111//2017	Кондитерское изделие (вафли)			50	1.1	1.76	13.3	73.18						
	ИТОГО за обед				29.29	20.49	112.26	762.27	2958.07	1043.16	136.30	117.44	354.80	5.33
	Полдник													
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			100	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	тесто дрожжевое	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	фари творожный	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	0.00											
	Итого за полдник				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95
	ВСЕГО за день				57.25	48.20	222.45	1565.24	3881.74	1800.77	762.82	224.56	933.79	8.32

Неделя: первая
Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12-18 лет

День :
вторник

День: понедельник	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		6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак		Брутто	Нет													
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком			75/10	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	10.00	10.00													
377//2017	Чай с сахаром и лимоном 200/10/10			200/10/10	0.12	0.02	13.83	56.41	1.09	19.38	12.92	2.18	4.00	0.33		
	сахар	10.00	10.00													
	вода	200.00	200.00													
	лимон свежий	11.00	10.00													
375//2017	чай-заварка	45	45													
	чай	0.45	0.45													
	вода	49	49													
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2		
	яблоко	150	150													
6.1.3.2.2	Батон нарезной			25	1.14	0.42	7.71	39.3	64.2	13.8	3	1.8	9.6	0.18		
	Батон нарезной	25.00	25.00													
6.2.2.2	Хлеб ржаной			40	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													
181//2017	Каша жидкая молочная из манной крупы 150/7,5/7,5			150/7,5/7,5	4.17	7.31	10.32	198.41	245.00	128.18	91.41	13.84	80.58	0.34		
	крупа манная	21.14	21.14													
	молоко	68.18	68.18													
	вода	51.14	51.14													
	сахар	4.09	4.09													
	масло сливочное	0.45	0.45													
	сахар	0.45	0.45													
	ИТОГО за завтрак				21.40	20.44	77.75	656.01	775.25	409.18	310.28	51.31	337.43	2.30		
Обед																
75//2017	Икра свекольная			100	2.37	0.10	22.87	185.30	112.60	500.00	59.22	30.14	60.92	1.70		
	свекла	84.70	72.00													
	лук репчатый															
	томатное пюре															
	масло растительное	28.80	23.00													
	сахар	6.00	6.00													
88//2017	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей			250/20	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													
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	20.00	20.00													
Пермь 2009г.	курица потрошенная	35.00	35.00													
	морковь	0.88	0.88													
	петрушка корень	0.88	0.88													
1.4.2.2	Сметана			10	0.25	2	0.35	20.5	11	8.5	1	48.3	102	5.65		
259//2017	Жаркое по-домашнему			250	23.14	25.84	23.69	421.43	1601.43	1186.43	43.57	60.69	293.93	5.51		
	говядина	152.86	112.86													
	картофель	190.00	142.86													
	лук репчатый	17.14	14.29													
	томатное пюре	8.57	8.57													
	масло растительное	8.57	8.57													
349//2017	Компот из сухофруктов			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	Батон нарезной			40	1.14	0.42	7.71	39.3	64.2	13.8	3	1.8	9.6	0.18		
	Батон нарезной	40.00	40.00													
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.12	0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64		
	хлеб ржаной	20.00	20.00													
111//2017	Кондитерское изделие (вафли)			50	1.1	1.76	13.25	73.18								
	ИТОГО за обед				30.83	33.78	106.99	948.58	2497.27	2357.66	194.32	185.87	563.29	15.26		
Полдник																
389//2017	Сок виноградный			200	0.24	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	Пирожок печеный из дрожжевого			100	4.61	1.76	41.67	142.98	186.00	85.95	14.55	17.40	42.60	1.02		
	яйцо 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	тесто дрожжевое	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													
	Итого за полдник				4.85	2.16	74.27	279.38	218.00	385.95	54.55	35.40	66.60	1.82		
	ВСЕГО за день				57.07	56.38	259.00	1883.96	3490.52	3152.79	559.15	272.57	967.32	19.39		

Неделя: первая Среда
Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник	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			
															6	7	8
	Завтрак	Брутто	Нетто														
210//2017	Омлет натуральный			100	18.59	33.10	3.52	386.21	248.40	265.21	137.45	21.52	301.03	3.52			
	яйцо	137.93	137.93														
	молоко	51.72	51.72														
	масло сливочное	24.14	24.14														
	соль	0.03	0.03														
173//2017	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром			100/7,5/7,5	8.64	11.06	54.30	352.00	366.69	261.94	147.07	44.33	221.30	2.37			
	крупка пшеничная	35.00	35.00														
	молоко	75.00	75.00														
	вода	40.00	40.00														
	сахар	4.00	4.00														
	масло сливочное	7.50	7.50														
	сахар	7.50	7.50														
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	2.28	0.84	15.42	78.60	128.40	27.60	6.00	3.60	19.20	0.36			
	батон нарезной	30.00	30.00														
376//2017	Чай с сахаром 200/10			200/10	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27			
	сахар	10.00	10.00														
	вода	135.00	135.00														
375//2017	чай-заварка	45	45														
	чай	0.45	0.45														
	вода	49	49														
389/2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1	0	20.2	84.8	12	240	14	8	14	2.8			
	Сок фруктовый (шт.)	200.00	200.00														
	ИТОГО за завтрак				22.42	41.51	46.05	647.31	487.59	343.20	162.67	32.49	352.46	4.97			
	Обед																
67//2017	Винигрет овощной			100	1.40	10.04	7.29	125.10	477.20	283.00	31.24	19.53	43.27	0.83			
	картофель	28.90	21.00	100													
	свекла	19.10	15.00														
	морковь	12.60	10.00														
	огурцы соленые	18.80	15.00														
	капуста квашеная	21.40	15.00														
	лук репчатый	17.90	15.00														
	масло растительное	10.00	10.00														
95//2017	Расольник ленинградский с курицей			250/20	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														
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	20.00	20.00														
Пермь	курица потрошенная	35.00	35.00														
	морковь	0.88	0.88														
	петрушка корень	0.88	0.88														
279//2017	Тефтели (2 вариант)			110	16.50	24.20	14.32	344.00	143.36	196.62	43.14	55.78	188.80	2.80			
	говядина	100.00	74.00														
	хлеб пшеничный	86.00	74.00														
	крупка рисовая	8.00	8.00														
	вода	18.00	18.00														
	сухари	10.00	10.00														
	масло растительное	10.00	10.00														
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98			
	макаронные изделия	171.43	171.43														
	масло сливочное	8.57	8.57														
388//2017	Напиток из шиповника			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														
	вода	200.00	200.00														
	сахар	20.00	20.00														
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			25	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														
338/2017	Фрукт сезонного значения			100	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2			
	яблоко	100	100														
	ИТОГО за обед				31.92	40.66	128.66	1021.49	1543.71	1107.60	159.24	199.76	532.58	15.05			
	Полдник																
385//2017	Молоко кипяченое			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	Булочка ванильная			100	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														
	Итого за полдник				9.75	9.06	31.84	248.50	257.40	347.10	251.20	42.20	218.30	0.90			
	ВСЕГО за день				65.18	93.00	219.79	1990.47	2357.25	1825.07	577.48	277.17	1114.53	21.11			

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетический (ккал)	Химический состав							
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
		1	2		6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак	Брутто	Нетто													
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			150/7,5/7,5	5.10	10.72	43.40	291.00	362.09	178.78	130.39	30.12	138.14	0.50		
	крупа рисовая	28.18	28.18													
	вода	75.00	75.00													
	молоко	100.00	100.00													
	соль	0.01	0.01													
	сахар	10.00	10.00													
	масло сливочное	10.00	10.00													
382//2017	Какао с молоком			200	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	103.00	103.00													
	вода	99.00	99.00													
	сахар	18.00	18.00													
3//2017	Бутерброд с сыром			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	Хлеб ржаной			40	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													
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1	0	20.2	84.8	12	240	14	8	14	2.8		
	Сок фруктовый (шт.)	200.00	200.00													
	ИТОГО за завтрак				14.83	21.56	79.98	573.84	727.50	435.23	396.27	61.43	352.54	1.85		
	Обед															
59//2017	Салат из моркови с яблоками			100	1.22	7.84	8.96	111.40	469.50	297.80	18.52	15.21	42.10	0.68		
	морковь	93.80	75.00													
	яблоки свежие	35.70	25.00													
	сахар	1.00	1.00													
82//2017	Борщ с картофелем , капустой и курицей			250/20	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05		
	картофель	27.00	20.00													
	свекла	50.00	40.00													
	морковь	12.50	10.00													
	лук репчатый	12.00	10.00													
	масло растительное	5.00	5.00													
	томатное пюре	8.00	8.00													
	сахар	3.00	3.00													
	вода	175.00	175.00													
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	20.00	20.00													
Пермь	курица потрошенная	35.00	35.00													
	морковь	0.88	0.88													
	петрушка корень	0.88	0.88													
234//2017	Котлеты или биточки рыбные			110	12.37	7.04	2.85	124.00	476.43	258.67	60.57	34.79	152.55	0.71		
	минтай	164.00	94.00													
	хлеб пшеничный	24.00	20.00													
	молоко	17.00	17.00													
	сухари	9.00	9.00													
	масло растительное-5,6	7.00	7.00													
128//2017	Картофельное пюре			180	4.55	11.41	20.65	209.45	199.75	738.90	51.77	32.22	113.83	1.36		
	картофель	191.45	144.00													
	молоко	26.18	24.55													
	масло сливочное	4.91	4.91													
	яйцо	8.18	8.18													
	масло растительное	8.18	8.18													
	масло сливочное	8.18	8.18													
	соль	0.016	0.016													
342//2017	Компот из свежих яблок			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	200.00	200.00													
	сахар	24.00	24.00													
	лимонная кислота	0.20	0.20													
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.48	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96		
	хлеб ржаной	30.00	30.00													
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													
338//2017	Фрукт сезонного значения			100	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2		
	яблоко	100	100													
	ИТОГО за обед				28.51	33.20	99.06	882.10	2051.27	1964.23	202.92	134.93	458.38	7.19		
	Полдник															
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			100	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	тесто дрожжевое	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	фари творожный	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													
	Итого за полдник				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95		
	ВСЕГО за день				56.83	64.33	211.35	1724.27	3041.27	2762.12	881.52	242.36	1066.09	9.99		

Неделя: первая Пятница
Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	пищевые вещества			Энергетическ (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
204//2017	Макаронные изделия отварные с сыром			250/15	16.58	19.50	41.79	409.64	665.22	85.65	361.62	24.89	247.55	1.51
	макароны отварные	160.00	160.00											
	масло сливочное	5.00	5.00											
	сыр	16.00	15.00											
	соль	0.002	0.002											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			25	1.97	0.73	13.36	68.12	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	30.00	30.00											
376//2017	Чай с сахаром 200/10			200/10	3.13	2.65	15.78	99.59	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	сахар	10.00	10.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	2.80	0.60	24.70	116.00	218.00	78.00	12.00	12.00	53.00	1.60
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2
	яблоко	150	150											
	ИТОГО за завтрак				24.56	30.73	95.76	759.35	1015.43	316.76	493.22	51.89	397.35	3.49
	Обед													
47//2017	Салат из квашеной капусты			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57
	капуста квашеная	115.00	95.00											
	лук репчатый	9.43	9.00											
	сахар	2.00	2.00											
	масло растительное	4.00	4.00											
106//2017	Суп картофельный с рыбными			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	фрикадельки рыбные	50.00	50.00											
	минтай	94.00	47.00											
	яйца	2.50	2.50											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	бульон	4.50	4.50											
294//2017	Птица или кролик тушеные в			60/50	15.85	15.24	14.80	260.00	2144.18	187.67	54.35	20.18	72.73	3.29
	куриная грудка	95.00	80.00											
	масло растительное	2.00	2.00											
	Масса жареной птицы	60.00	60.00											
	Соус №330.331	50.000	50.000											
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			180/7.5	10.32	7.31	46.37	292.50	700.15	311.54	17.78	162.99	244.71	5.47
	масло сливочное	6.30	6.30											
171//2017	каша гречневая	174.60	174.60											
	крупа гречневая	77.48	77.48											
	масло сливочное	7.50	7.50											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.12	0.02	13.83	56.41	1.09	19.38	12.92	2.18	4.00	0.33
	сухофрукты	20.00	20.00											
	вода	200.00	200.00											
	сахар	20.00	20.00											
	лимонная кислота	0.20	0.20											
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			25	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											
338//2017	Фрукт сезонного значения			100	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2
	яблоко	100	100											
	ИТОГО за обед				35.38	35.42	149.82	1072.35	3325.07	1093.90	274.15	515.11	456.96	11.67
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный			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	Пирожки сдобные печеные из			100	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	тесто дрожжевое	53.75	53.75											
	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	фарш мясной	31.25	31.25											
	говядина-42,73	53.41	39.31											
	масло растительное	1.25	1.25											
	лук репчатый-2,98	3.72	3.13											
	мука пшеничная-0,25	0.31	0.31											
	соль	0.31	0.31											
	зелень	0.28	0.22											
	Итого за полдник				11.48	7.49	55.52	335.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.91
	ВСЕГО за день				71.42	73.64	301.09	2166.85	4631.31	1878.22	824.27	608.71	974.38	17.07

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
173//2017	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром			150/7,5/7,5	8.64	11.06	54.30	352.00	366.69	261.94	147.07	44.33	221.30	2.37
	крупка пшеничная	50.00	50.00											
	молоко	100.00	100.00											
	вода	60.00	60.00											
	сахар	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
382//2017	Какао с молоком			200	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	103.00	103.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
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											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский 16	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1	0	20.2	84.8	12	240	14	8	14	2.8
	Сок фруктовый (шт.)	200.00	200.00											
	ИТОГО за завтрак				15.33	18.85	94.62	609.80	720.69	347.67	289.17	60.20	336.93	3.88
	Обед													
59//2017	Салат из моркови с яблоками			100	1.06	0.17	8.52	39.90	22.00	216.90	23.99	30.39	44.53	1.07
	морковь	93.80	75.00											
	яблоки свежие	35.70	25.00											
	сахар	1.00	1.00											
95//2017	Рассольник ленинградский с курицей			250/20	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											
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	20.00	20.00											
Пермь	курица потрошенная	35.00	35.00											
	морковь	0.88	0.88											
	петрушка корень	0.88	0.88											
1.4.2.2	Сметана			10	0.25	2	0.35	20.5	11	8.5	1	48.3	102	5.65
229//2017	Рыба тушеная в томате с овощами			110	12.37	7.04	2.85	124.00	476.43	258.67	60.57	34.79	152.55	0.71
	минтай	164.00	84.00											
	лук репчатый	24.00	20.00											
	морковь	23.00	18.00											
	томатное пюре	10.00	10.00											
	сахар	2.00	2.00											
	лавровый лист	0.01	0.01											
	масло растительное	5.00	5.00											
304//2017	Рис отварной			180	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98	
	крупка рисовая	36.00	36.00											
	масло сливочное	4.50	4.50											
377//2017	Чай с сахаром и лимоном 200/10/10			200/10/10	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36
	сахар	10.00	10.00											
	вода	150.00	150.00											
	лимон свежий	11.00	10.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	1.14	0.42	7.71	39.3	64.2	13.8	3	1.8	9.6	0.18
	Батон нарезной	40.00	40.00											
111//2017	Кондитерское изделие (вафли)			50	1.1	1.76	13.3	73.18						
	ИТОГО за обед				29.78	17.59	121.22	776.22	2864.17	1159.16	140.53	139.61	393.07	6.46
	Полдник													
1.2.2.7	Снежок			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	Ватрушка с творогом			100	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	тесто дрожжевое	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	фари творожный	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											
	Итого за полдник				13.08	9.57	45.92	326.33	262.50	342.67	294.33	48.00	263.17	0.95
	ВСЕГО за день				58.19	46.01	261.76	1712.35	3847.36	1849.49	724.03	247.81	993.17	11.29

Неделя: вторая Вторник
Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетический (ккал)	Химический состав						
		3	4		Б	Ж	У		9	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак	Брутто	Нетто												
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями			250	5.47	4.75	17.96	150.00	353.95	218.83	163.00	26.68	136.88	0.65	
	молоко	125.00	125.00												
	вода	105.00	105.00												
	макаронные изделия	20.00	20.00												
	масло сливочное	2.00	2.00												
	сахар	1.50	1.50												
376//2017	Чай с сахаром 200/10			200/10	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27	
	сахар	10.00	10.00												
	вода	135.00	135.00												
375//2017	чай-заварка	45	45												
	чай	0.45	0.45												
	вода	49	49												
14//2017	Масло сливочное			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	Батон нарезной			40	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	Хлеб ржаной			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												
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2	
	яблоко	150	150												
	Итого за завтрак				11.94	16.24	53.18	409.94	561.75	458.33	310.00	51.88	280.68	1.82	
	Обед														
67//2017	Винигрет овощной			100	1.31	3.25	6.47	60.40	161.30	250.00	24.97	15.09	28.31	0.47	
	картофель	28.90	21.00												
	свекла	19.10	15.00												
	морковь	12.60	10.00												
	огурцы соленые	18.80	15.00												
	капуста квашеная	21.40	15.00												
	лук репчатый	17.90	15.00												
	масло растительное	10.00	10.00												
102//2017	Суп картофельный с горохом и			250/20	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												
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	20.00	20.00												
Пермь 2009г.	курица потрошенная	35.00	35.00												
	морковь	0.88	0.88												
	петрушка корень	0.88	0.88												
1.4.2.2	Сметана			10	0.25	2	0.35	20.5	11	8.5	1	48.25	102	5.65	
268//2017	Биточки из говядины			110	16.50	24.20	14.32	344.00	143.36	196.62	43.14	55.78	188.80	2.80	
	говядина	100.00	74.00												
	хлеб пшеничный	86.00	74.00												
	вода	18.00	18.00												
	сухари	10.00	10.00												
	масло растительное	10.00	10.00												
128//2017	Картофельное пюре			180	4.55	11.41	20.65	209.45	199.75	738.90	51.77	32.22	113.83	1.36	
	картофель	191.45	144.00												
	молоко	26.18	24.55												
	масло сливочное	4.91	4.91												
	яйцо	8.18	8.18												
	масло растительное	8.18	8.18												
	масло сливочное	8.18	8.18												
	соль	0.016	0.016												
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.12	0.02	13.83	56.41	1.09	19.38	12.92	2.18	4.00	0.33	
	сухофрукты	20.00	20.00												
	вода	200.00	200.00												
	сахар	20.00	20.00												
	лимонная кислота	0.20	0.20												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	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												
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												
338//2017	Фрукт сезонного значения			100	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2	
	яблоко	100	100												
	Итого за обед				35.16	44.79	97.93	1004.28	2995.23	2146.80	147.86	181.18	589.10	16.43	
	Полдник														
386//2017	Ряженка			200	5.80	5.00	8.40	102.00	100.00	292.00	248.00	28.00	184.00	0.20	
	ряженка	206.00	200.00												
406//2017	Пирожок печеный из слоного			100	4.64	4.57	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	тесто дрожжевое	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	фари из свежей капусты	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												
	Итого за полдник				10.44	9.57	32.85	259.50	343.87	390.05	269.22	46.07	233.79	1.12	
	ВСЕГО за день				57.55	70.59	183.95	1673.72	3900.84	2995.17	727.08	279.13	1103.57	19.37	

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетический (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
	Завтрак	Брутто	Нетто											
223//2017	Запеканка из творога			100/10	20.46	15.48	39.20	378.00	492.26	273.62	273.82	37.18	301.22	0.90
	творог	70.50	70.00											
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00											
	яйцо	2.00	2.00											
	сахар	6.00	6.00											
	сметана	3.00	3.00											
	сухари	3.00	3.00											
	молоко сгущенное	10.00	10.00											
	масло сливочное	3.00	3.00											
173//2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром 100/10/10			100/10/10	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	Чай с сахаром и лимоном 200/10/10			200/10/10	0.08	0.02	16.09	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	<i>чай-заварка</i>	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			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											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1	0	20.2	84.8	12	240	14	8	14	2.8
	Сок фруктовый (шт.)	200.00	200.00											
	Итого за завтрак				28.71	27.28	111.66	800.98	901.74	551.47	405.05	97.99	507.27	3.16
	Обед													
45//2017	Салат из белокочанной капусты			100	1.49	7.84	9.32	113.90	419.50	341.80	25.44	15.76	44.04	0.68
	капуста белокочанная свежая	98.60	78.90											
	морковь	12.50	10.00											
	кислота лимонная	0.01	0.01											
	вода кипяченая	9.70	9.70											
	сахар	5.00	5.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
106//2017	Суп картофельный с рыbnыми			250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00
	картофель	533.00	400.00											
	морковь	50.00	40.00											
	лук репчатый	48.00	40.00											
	томатное пюре	10.00	10.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
	бульон/вода	700.00	700.00											
107//2017	<i>фрикадельки рыбные</i>	50.00	50.00											
	минтай	94.00	47.00											
	яйца	2.50	2.50											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	бульон	4.50	4.50											
291//2017	Плов из птицы			250	21.18	13.08	44.67	381.67	1951.67	355.93	57.93	67.55	219.17	2.47
	курица	176.67	120.00											
	крупа рисовая	58.33	58.33											
	лук репчатый	13.33	11.67											
	масло растительное	11.67	11.67											
	морковь	16.67	13.33											
	соль	0.00	0.002											
	томатное пюре	8.33	8.33											
388//2017	Напиток из шиповника			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											
	вода	200.00	200.00											
	сахар	20.00	20.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.12	0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
	хлеб ржаной	20.00	20.00											
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											
338//2017	Фрукт сезонного значения			100	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2
	яблоко	100	100											
	ИТОГО за обед				28.97	30.67	115.51	865.40	1936.10	981.14	221.08	489.98	409.59	8.36
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный			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	200										
424//2017	Булочка домашняя			100	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											
	Итого за полдник				4.24	6.66	54.56	295.40	137.40	352.60	49.90	31.70	59.00	1.45
	ВСЕГО за день				61.92	64.61	281.73	1961.78	2975.24	1885.21	676.03	619.67	975.86	12.98

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетический	Химический состав					
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	9		10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			200	3.13	2.65	15.78	99.59	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	Омлет натуральный			75	8.20	12.80	1.60	178.20	314.40	98.60	49.40	7.14	115.30	1.20
	яйца	59.60	59.60											
	молоко	24.25	24.25											
	масло сливочное	2.14	2.14											
	соль	0.78	0.78											
183//2017	Каша жидкая молочная гречневая			150/7,5	8.64	11.06	54.30	352.00	366.69	261.94	147.07	44.33	221.30	2.37
	крупа гречневая	30.00	30.00											
	вода	20.00	20.00											
	молоко	120.00	120.00											
	сахар	4.00	4.00											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
6.2.2.2	Батон нарезной			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											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1	0	20.2	84.8	12	240	14	8	14	2.8
	Сок фруктовый (шт.)	200.00	200.00											
	ИТОГО за завтрак				28.01	40.62	52.19	695.75	1106.64	431.75	351.16	46.85	435.58	4.48
	Обед													
75//2017	Икра свекольная			100	1.10	6.11	4.57	77.70	79.55	246.12	17.74	318.40	8.32	0.76
	свекла	84.70	72.00											
	лук репчатый													
	томатное пюре													
	масло растительное	28.80	23.00											
	сахар	6.00	6.00											
99//2017	Суп из овощей с курицей			250/20	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											
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	20.00	20.00											
Пермь	курица потрошенная	35.00	35.00											
	морковь	0.88	0.88											
	петрушка корень	0.88	0.88											
1.4.2.2	Сметана			10	0.25	2	0.35	20.5	11	8.5	1	48.25	102	5.65
294//2017	Котлеты рубленые из птицы			110	15.85	15.24	14.80	260.00	2144.18	187.67	54.35	20.18	72.73	3.29
	куриная грудка	154.00	74.00											
	хлеб	18.00	18.00											
	молоко	26.00	26.00											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сухари панировочные	10.00	10.00											
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98
	макаронные изделия	171.43	171.43											
	масло сливочное	8.57	8.57											
389//2017	Напиток из яблок и апельсинов			200	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36
	апельсины	7.50	7.50											
	яблоки	7.50	7.50											
	вода	200.00	200.00											
	сахар	15	15											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	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											
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											
338//2017	Фрукт сезонного значения			100	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2
	яблоко	100	100											
	ИТОГО за обед				31.06	36.75	120.99	947.51	3450.09	1194.73	151.70	437.35	348.81	15.70
	Полдник													
385//2017	Молоко кипяченое			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	Пирожки слобные печеные из			100	4.10	3.74	42.40	219.75	130.10	88.65	14.89	10.95	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	тесто дрожжевое	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											
	Итого за полдник				9.90	8.74	52.00	326.75	230.10	380.65	254.89	38.95	221.95	1.24
	ВСЕГО за день				69.11	81.16	273.37	2108.98	5035.48	2175.12	732.91	655.60	1103.80	24.86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа	Химический состав					
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	9		10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
11/2017	Бутерброд с маслом сливочным			10/15	2.07	6.55	13.03	119.00	132.30	27.04	7.35	3.68	19.69	0.31
	масло сливочное	10	10											
	хлеб	15	15											
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			200/10/10	5.00	3.46	43.13	224.32	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупа рисовая	29.06	29.06											
	вода	70.31	70.31											
	молоко	100.00	100.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	10.00	10.00											
	масло сливочное			10.0	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
382//2017	Какао с молоком			200	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	103.00	103.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
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	55.00	55.00											
338/2017	Фрукт сезонного значения			150	0.4	0.4	9.8	47	26	278	16	9	11	2.2
	яблоко	150	150											
	ИТОГО за завтрак				12.20	18.94	84.43	557.56	585.33	403.20	254.24	52.91	268.33	1.93
	Обед													
47//2017	Салат из квашеной капусты			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57
	капуста квашеная	115.70	81.00											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	сахар	5.00	5.00											
	масло растительное		5											
82//2017	Борщ с картофелем, капустой и			250/20	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	27.00	20.00											
	свекла	50.00	40.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	томатное пюре	8.00	8.00											
	сахар	3.00	3.00											
	вода	175.00	175.00											
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	20.00	20.00											
Пермь	курица потрошенная	35.00	35.00											
	морковь	0.88	0.88											
	петрушка корень	0.88	0.88											
438//2004	Азу из говядины			250	23.14	25.84	23.69	421.43	1601.43	1186.43	43.57	60.69	293.93	5.51
	говядина	152.86	112.86											
	картофель	190.00	142.86											
	огурцы соленые	25.00	20.00											
	лук репчатый	17.14	14.29											
	томатное пюре	8.57	8.57											
	масло растительное	8.57	8.57											
342/2017	Компот из свежих яблок			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	200.00	200.00											
	сахар	24.00	24.00											
	лимонная кислота	0.20	0.20											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	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											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	1.14	0.42	7.71	39.3	64.2	13.8	3	1.8	9.6	0.18
	Батон нарезной	40.00	40.00											
111/2017	Кондитерское изделие (вафли)			50	1.1	1.76	13.25	73.18						
	ИТОГО за обед				29.60	44.67	122.24	1028.90	1294.28	1861.32	217.51	231.87	605.00	15.37
	Полдник													
389//2017	Сок абрикосовый			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	Ватрушка с творогом			100	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	тесто дрожжевое	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	фари творожный	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											
	Итого за полдник				8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15
	ВСЕГО за день				50.48	68.18	256.38	1860.39	2046.11	2825.19	554.08	322.78	984.50	18.45