

**Согласовано**

Директор МБОУ СОШ № 28 г. Пензы

им. В.О. Ключевского



Ю.Е. Макеева

**Разработано**

ИП Пятаева Т.О.

Т.О. Пятаева



## **Примерное 10-дневное меню**

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся возрастной категории 12-18 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях.

МБОУ СОШ №28 г. Пензы им. В.О. Ключевского

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осень-зима

2024-2025 год

### Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации , 2004  
Издательство «Хлебпродинформ» , 2004 г. москва
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Учреждение Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН , 2011г.  
Оформление . ООО «ДеЛи плюс» , 2011г.  
Москва 2017г.

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

День: понедельник

п.	Пример пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		3	4		Г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
		Брутто	Нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
117	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
	крупа рисовая	14,00	14,00											
	крупа 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											
2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			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											
3.2.2	<b>Батон паровой</b>			40	1,14	0,42	7,71	39,30	64,20	13,80	3,00	1,80	9,60	0,18
	батон паровой	15,00	15,00											
2017	<b>Яйцо отварное</b>			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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				14,47	18,14	77,87	534,64	661,18	394,95	343,88	61,12	323,82	2,04
	<b>Обед</b>													
2017	<b>Салат витаминный (2 вариант)</b>			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	28											
	морковь	18,8	15											
	лук зеленый	12,5	10											
	перец сладкий	25	15											
	горчица консервированная	30,8	20											
	масло растительное	6	6											
2017	<b>Суп-лапша домашняя</b>			250	2,57	2,78	15,69	109,00	586,40	360,63	29,50	23,80	57,73	1,00
	пермишель	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											
2017	<b>Плов из птицы</b>			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											
217	<b>Чай с сахаром 180/7,5</b>			180/7,5		0,02	14,63	58,50	0,29	8,39	10,82	1,37	2,73	0,27
	сахар	7,50	7,50											
	вода	135,00	135,00											
2017	<b>чай-заварка</b>	45	45											
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			40	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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				29,29	20,49	112,26	762,27	2958,07	1043,16	136,30	117,44	354,80	5,33
	<b>Полдник</b>													
2017	<b>Куфир</b>			200	5,80	5,00	8,00	100,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20
	куфир	205,00	200,00											
2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			100	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,75
	мука пшеница	1,39	1,39											
	масло для смазки ватрушек	1,20	1,20											
	яйцо для смазки ватрушек	0,20	0,20											
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											
2017	<b>фарш 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											
	соль	0,01	0,002											
	<b>Итого за полдник</b>				13,48	9,57	32,32	268,33	262,50	362,67	282,33	46,00	255,17	0,95
	<b>ВСЕГО за день</b>				57,25	48,20	222,45	1565,24	3881,74	1800,77	762,52	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 (г/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав									
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe				
															6	7	8	10
	<b>Завтрак</b>	<b>Бюджет</b>	<b>Цена</b>															
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															
	крупя 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	<b>чай-заварка</b>	<b>45</b>	<b>45</b>															
	чай	0,45	0,45															
	вода	49	49															
2//2014	Булочка с джемом 1/40			40	1,10	1,76	13,25	73,18	68,55	27,18	4,36	2,73	11,18	0,19				
	джем	20,00	20,00															
	масло сливочное	5,00	5,00															
	хлеб	15,00	15,00															
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				
	крупя 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															
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>21,40</b>	<b>20,44</b>	<b>77,75</b>	<b>656,01</b>	<b>775,25</b>	<b>409,18</b>	<b>310,28</b>	<b>51,31</b>	<b>337,43</b>	<b>2,30</b>				
	<b>Обед</b>																	
75//2017	Щи свекольные			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			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															
250//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															
4.2.2.2	Хлеб ржаной			30	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															
	<b>Итого за обед</b>				<b>30,83</b>	<b>33,78</b>	<b>106,99</b>	<b>948,58</b>	<b>2497,27</b>	<b>2357,66</b>	<b>194,32</b>	<b>185,87</b>	<b>563,29</b>	<b>15,26</b>				
	<b>Полдник</b>																	
280//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															
400//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 пшеничная	1,61	1,61															
	яйцо для смазки листов	0,25	0,25															
	повидло	31,50	31,50															
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															
	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>				<b>4,85</b>	<b>2,16</b>	<b>74,27</b>	<b>279,38</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>57,07</b>	<b>56,38</b>	<b>249,00</b>	<b>1883,96</b>	<b>3490,52</b>	<b>3152,79</b>	<b>559,15</b>	<b>272,57</b>	<b>967,32</b>	<b>19,39</b>				

емя: первая Среда  
 он: осень-зима Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Примечание	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У	6						
<b>Завтрак</b>														
2017	Омлет натуральный	Брутто	Нетто	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											
2017	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром			200/10/10	8,64	11,06	54,30	352,00	366,69	261,94	147,07	44,33	221,30	2,37
	крупя 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											
3.2.3	Батон нарезной			30	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											
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											
2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
	<b>Итого за завтрак</b>				22,42	41,51	46,05	647,31	487,59	343,20	162,67	32,49	352,46	4,97
<b>Обед</b>														
2017	Витирет 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											
2017	Рассольник ленинградский			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											
2017	Тффе.и (2 вариант)			100	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											
	крупя рисовая	8,00	8,00											
	вода	18,00	18,00											
	сухари	10,00	10,00											
	масло растительное	10,00	10,00											
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											
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											
2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
3.2.3	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											
3.3	Хлеб ржаной			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>				31,92	40,66	128,66	1021,49	1543,71	1107,60	159,24	199,76	532,58	15,05
<b>Полдник</b>														
2017	Молочко 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											
2017	Булочка вафельная			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 поднял	0,86	0,86											
	сахар	5,74	5,74											
	масло сливочное	3,59	3,59											
	яйцо	0,54	0,54											
	металки 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>				65,18	111,63	219,79	1990,47	2357,25	1825,07	577,48	277,17	1114,53	21,11

День: понедел ник	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>													
182//2017	<b>Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром</b>			250/10/10	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	<b>Какао с молоком</b>			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	<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	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>				14,83	21,56	79,98	573,84	727,50	435,23	396,27	61,43	352,54	1,85
	<b>Обед</b>													
59//2017	<b>Салат из моркови с яблоками</b>			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											
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											
234//2017	<b>Коллеты или бигочки рыбные</b>			100	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											
	сахар	9,00	9,00											
	масло растительное-5,6	7,00	7,00											
128//2017	<b>Картофельное пюре</b>			180	4,55	11,41	20,65	209,45	199,75	738,90	51,77	32,22	113,83	1,36
	картофель	191,35	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											
377//2017	<b>Чай с сахаром и лимонном 200/10/10</b>			200/10/10	0,12	0,02	1,00	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	<b>чай-заварка</b>	45	45											
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
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>				28,51	33,20	99,06	882,10	2051,27	1964,23	202,92	134,93	458,38	7,19
	<b>Полдник</b>													
386//2017	<b>Кефир</b>			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	<b>Ватрушка с творогом</b>			100	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,75
	мука на пшенице	1,39	1,39											
	меланж для смазки ватрушек	1,20	1,20											
	жир для смазки ватрушек	0,20	0,20											
465//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>фирин 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	0,01											
	<b>Итого за полдник</b>				13,48	9,57	32,32	268,33	262,50	362,67	282,33	46,00	255,17	0,95
	<b>ВСЕГО за день</b>				56,83	64,33	211,35	1724,27	3041,27	2762,12	881,52	242,36	1066,09	9,99

Педеля: первая Пятница

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

День: понедельник	Примечание, 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>Чисто</b>											
20/11/2017	Макаронные изделия отварные с сыром			250/10/5	16,58	19,50	41,79	409,64	665,22	85,65	361,62	24,89	247,55	1,51
	макаронны отварные	160,00	160,00											
	масло сливочное	5,00	5,00											
	сыр	12,00	10,00											
	соль	0,002	0,002											
14/11/2017	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 пшеничный			40	1,97	0,73	13,36	68,12	85,60	18,40	4,00	2,40	12,80	0,24
	батон пшеничный	30,00	30,00											
37/11/2017	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											
375/11/2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	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											
	<b>Итого за завтрак</b>				24,56	30,73	95,76	759,35	1015,43	316,76	493,22	51,80	397,35	3,49
<b>Обед</b>														
59/11/2017	Салат "Степной" из разных			100	0,75	6,02	2,35	66,60	84,01	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57
	картофель	30,00	22,00											
	морковь	24,00	19,00											
	огурцы соленые	21,00	17,00											
	лук репчатый	20,00	17,00											
	горошек зеленый консервированный	17,00	11,00											
	масло растительное	10,00	10,00											
106/11/2017	Суп картофельный с рыбами			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											
107/11/2017	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											
29/11/2017	Котлеты рубленные из птицы			100	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											
30/11/2017	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											
17/11/2017	каша гречневая	174,60	174,60											
	крупа гречневая	77,48	77,48											
	масло сливочное	7,50	7,50											
37/11/2017	Чай с джемом 200/10/7			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											
	джем яблочный	11,00	10,00											
375/11/2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			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>				35,38	35,42	149,82	1072,35	3325,07	1093,90	274,15	515,11	456,96	11,67
<b>Полдник</b>														
38/11/2017	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											
406/11/2017	Пирожки сладкие 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 подня	1,61	1,61											
	масло растительное	0,25	0,25											
	яйцо для смазки пирожков	1,50	1,50											
405/11/2017	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											
457/11/2017	филе мясной	31,25	31,25											
	говядина-42,73	53,41	34,31											
	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											
	кефир	0,25	0,22											
	<b>Итого за полдник</b>				11,45	7,49	55,52	335,15	290,80	467,56	56,90	41,71	120,08	1,91
	<b>ВСЕГО за день</b>				70,42	73,64	301,09	2166,85	4631,31	1878,22	824,27	608,71	974,38	17,07

Неделя: вторая Понедельник

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

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (г/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>											
17/3/2017	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром			250/10/10	8,64	11,06	54,30	352,00	366,69	261,94	147,07	44,33	231,30	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											
37/6/2017	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											
37/5/2017	<i>чай-заварка</i>	45	45											
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	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 16	14,40	13,50											
	масло сливочное	4,50	4,50											
	хлеб	27,00	27,00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				15,33	18,85	94,62	609,80	720,69	347,67	289,17	60,20	336,93	3,88
	<b>Обед</b>													
59/2017	<b>Салат из моркови с яблоками</b>			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	<b>Рассольник ленинградский</b>			250		5,09	12,69	114,50	256,15	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											
229/2017	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>			100	12,37	7,04	2,85	124,00	476,43	258,67	60,57	34,79	152,55	0,71
	хитдай	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	<b>Рис отварной</b>			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	<b>Чай с сахаром и лимоном 200/10/10</b>			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	<i>чай-заварка</i>	50	50											
	чай	0,50	0,50											
	вода	54	54											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			40	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>				29,78	17,59	121,22	776,22	2864,17	1159,16	140,53	139,61	393,07	6,46
	<b>Подзник</b>													
1227	<b>Снежок</b>			200	5,40	5,00	21,60	158,00	100,00	272,00	253,00	30,00	188,00	0,20
	кефир	207,00	200,00											
106/2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			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											
94/2017	<i>тесто дрожжевое</i>	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											
10/2017	<i>фарш творожный</i>	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 подзник</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>				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	Привеи пиши, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ет ическ (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>			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											
209//2017	<b>Яйцо отварное</b>			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											
387//2017	<b>Какао с молоком</b>			200	4,03	3,50	17,40	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											
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 жареный</b>			20	1,52	0,56	10,28	52,40	85,60	18,40	4,00	2,40	12,80	0,24
	батон жареный	20,00	20,00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	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>				11,94	16,24	53,18	409,94	561,75	458,33	310,00	51,88	280,68	1,82
	<b>Обед</b>													
67//2017	<b>Винегрет овощной</b>			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											
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											
268//2017	<b>Виточки из говядины</b>			100	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											
	сахар	10,00	10,00											
	масло растительное	10,00	10,00											
128//2017	<b>Картофельные торы</b>			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											
378//2017	<b>Чай с сахаром 200/10</b>			200/10	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											
175//2017	<b>чай-заварка</b>			45										
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			40	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>				35,16	44,79	97,93	1004,28	2995,23	2146,80	147,86	181,18	589,10	16,43
	<b>Полдник</b>													
186//2017	<b>Ряженка</b>			200	5,50	5,00	8,40	102,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20
	ряженка	206,00	200,00											
188//2017	<b>Шпроток печеный из слоеного</b>			100	4,64	4,57	24,45	157,50	243,87	98,05	21,22	18,07	49,79	0,92
	яйцо для смазки шпротков	1,25	1,25											
	мука на посыпку	1,44	1,44											
	жир для смазки листов	0,21	0,21											
189//2017	<b>тесто дрожжевое</b>			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											
190//2017	<b>фарш и сметаной капуста</b>			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	0,44											
	соль	0,31	0,31											
	<b>Итого за полдник</b>				10,44	9,57	32,85	259,50	343,87	390,05	269,22	46,07	233,79	1,12
	<b>ВСЕГО за день</b>				57,55	76,59	183,95	1673,72	3900,84	2995,17	177,08	279,13	1103,57	19,37

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

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (г/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав								
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
															6	7	8
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Чисто</b>														
223/2017	Запеканка из творога			100	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														
	сахари	3,00	3,00														
	масло сливочное	3,00	3,00														
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром 200/10/10			200/10/10	6,23	9,84	35,71	256,50	275,24	218,88	112,44	53,02	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 200/10			200/10	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>	<b>45</b>	<b>45</b>														
	чай	0,45	0,45														
	вода	49	49														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	0,84	0,18	7,41	31,80	65,40	23,40	3,60	3,60	15,90	0,48			
	хлеб ржаной	15,00	15,00														
	<b>Итого за завтрак</b>				26,71	27,25	111,66	800,98	901,74	551,47	405,05	97,99	507,27	3,16			
	<b>Обед</b>																
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	0,63			
	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 рыбами			250	2,20	2,78	15,39	106,00	7,75	96,70	117,40	284,40	4,40	10,00			
	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>	<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														
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														
177/2017	Чай с джемом 200/10/10			200/10/10	0,12	0,02	13,80	56,41	1,09	19,38	12,92	2,18	4,00	0,33			
	сахар	10,00	10,00														
	вода	200,00	200,00														
	джем яблочный	11,00	10,00														
375/2017	<i>чай-заварка</i>	<b>45</b>	<b>45</b>														
	чай	0,45	0,45														
	вода	49	49														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	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														
	<b>Итого за обед</b>				28,97	30,67	115,51	865,40	1936,10	981,14	221,08	489,98	409,59	8,36			
	<b>Полдник</b>																
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														
424/2017	Булочка домашняя			100	3,64	6,26	21,98	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>				4,24	6,66	54,56	295,40	137,40	352,60	49,90	31,70	59,00	1,45			
	<b>ВСЕГО за день</b>				61,92	64,61	281,73	1961,78	2975,24	1885,21	676,03	619,67	975,86	12,98			

день: вторая Четверг  
 сезон: осень-зима Возрастная категория: 12-18 лет

Дата	Продукты	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Сытные вещества			Энергетическая ценность (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
<b>Завтрак</b>		<b>Брутто</b>	<b>Чисто</b>											
09.10.2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			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											
09.10.2017	<b>Омлет натуральный</b>			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											
13.10.2017	<b>Каша жидкая молочная гречневая</b>			250/10	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											
12.12	<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>					28,01	40,62	52,19	695,75	1106,64	431,75	351,16	46,85	435,58	4,48
<b>Обед</b>														
05.10.2017	<b>Икра свекольная</b>			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											
01.10.2017	<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											
04.10.2017	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>			100	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											
	сахар панировочные	10,00	10,00											
01.10.2017	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>			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											
07.10.2017	<b>Чай с сахаром и лимоном 200/10/10</b>			200/10/10	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											
05.10.2017	<i>чай-заварка</i>													
	чай	50	50											
	вода	0,50	0,50											
12.12	<b>Хлеб ржаной</b>			40	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>					31,06	36,75	120,99	947,51	3480,09	1194,73	151,70	437,35	348,81	15,70
<b>Полдник</b>														
05.10.2017	<b>Молоко кипяченое</b>			200	5,80	5,00	9,60	107,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,21
	молоко	211,00	200,00											
01.10.2017	<b>Пирожки сдобные печеные из</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	10,95	41,95	1,01
	яйцо для смазки пирожков	1,50	1,50											
	мука пшеница	1,61	1,61											
	жир для смазки листов	0,25	0,25											
	дрожжи	31,25	31,25											
05.10.2017	<i>тесто дрожжевое</i>													
	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	251,89	38,95	221,95	1,2
<b>ВСЕГО за день</b>					69,11	81,16	273,37	2488,98	5035,48	2175,12	732,91	655,60	1103,80	24,8

Еда: вторая Питание  
 тип: осень-зима Возрастная категория: 12-18 лет

ед.	Пример вида, 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	
															6
<b>Завтрак</b>		<b>Брутто</b>	<b>Чисто</b>												
10/17	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												
11/2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			250/10/10	5,00	3,46	43,13	224,32	287,61	140,21	102,09	24,02	107,79	0,38	
	крупы рисовая	29,06	29,06												
	молоко	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	
21/2017	Каша с молоком			200	3,67	3,19	15,82	106,74	55,30	194,71	137,00	19,21	112,10	0,43	
	крупы-пшеничные	3,60	3,60												
	молоко	103,00	103,00												
	вода	99,00	99,00												
	сахар	18,00	18,00												
2.2	Хлеб ржаной			55	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												
<b>Итого за завтрак</b>					<b>12,20</b>	<b>18,94</b>	<b>84,43</b>	<b>557,56</b>	<b>585,33</b>	<b>403,20</b>	<b>254,24</b>	<b>52,91</b>	<b>268,33</b>	<b>1,93</b>	
<b>Обед</b>															
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												
11/2017	Суп картофельный с горохом			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												
11/2004	Азу из говядины			250	23,14	25,84	23,69	421,43	1601,43	1186,43	43,57	60,69	293,93	5,5	
	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												
2017	Чай с сахаром 200/10			200/10	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												
5/2017	чай-заварка	45	45												
	чай	0,45	0,45												
	вода	49	49												
2.2	Хлеб ржаной			40	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,9	
	хлеб ржаной	30,00	30,00												
<b>Итого за обед</b>					<b>29,60</b>	<b>44,67</b>	<b>122,24</b>	<b>1028,90</b>	<b>1294,28</b>	<b>1861,32</b>	<b>217,51</b>	<b>231,87</b>	<b>605,00</b>	<b>15,0</b>	
<b>Полдник</b>															
2017	Сок абрикосовый			200	1,00	0,00	25,40	105,60	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,4	
	Сок абрикосовый	200,00	200,00												
2017	Ватрушка с творогом			100	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,7	
	мука на подпыл	1,39	1,39												
	меданж для смазки ватрушек	1,20	1,20												
	жир для смазки ватрушек	0,20	0,20												
2017	масло сливочное	46,40	46,40												
	мука пшеничная	29,74	29,74												
	сахар	1,58	1,58												
	масло сливочное	1,35	1,35												
	яйцо (меданж)	1,58	1,58												
	соль	0,04	0,04												
	дрожжи	0,85	0,85												
2017	творог	24,00	24,00												
	творог	21,50	21,50												
	яйцо	0,90	0,90												
	сахар	1,20	1,20												
	мука пшеничная	0,90	0,90												
	ванилин	0,00	0,00												
<b>Итого за полдник</b>					<b>8,68</b>	<b>4,57</b>	<b>49,72</b>	<b>273,93</b>	<b>166,50</b>	<b>560,67</b>	<b>82,33</b>	<b>38,00</b>	<b>111,17</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>50,48</b>	<b>68,18</b>	<b>256,38</b>	<b>1860,39</b>	<b>2046,11</b>	<b>2825,19</b>	<b>554,08</b>	<b>322,78</b>	<b>984,50</b>	<b>11,0</b>	