

Неделя: первая

Сезон: весна Возрастная категория: 12-18 лет

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	10						
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			200/10/10	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											
6.2.2.2	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	3.00	3.83	0.00	46.80	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	15.67	15.00											
	ИТОГО за завтрак				14.47	18.14	77.87	534.64	661.18	394.95	343.88	61.12	323.82	2.04
	Обед													
20//2017	Помидора свежая (нарезка)			100	1.31	3.25	6.47	60.40	161.30	250.00	24.97	15.09	28.31	0.47
	помидора свежая	116.92	100.00											
112//2017	Суп-лапша "домашняя"			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	10.00											
	масло растительное	2.50	2.50											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	вода/бульон	212.50	212.50											
291//2017	Плов из птицы			30/220	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 200/15			200/15	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	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
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	1.12	0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
	хлеб ржаной	20.00	20.00											
	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			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	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	762.52	224.56	933.79	8.32

Неделя: первая
Сезон: весна 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
								10		11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетт											
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком			100/10	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											
	сухари	4.00	4.00											
	масло сливочное	4.00	4.00											
	молоко сгущенное	10.00	10.00											
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			200/15/7	0.12	0.02	13.83	56.41	1.09	19.38	12.92	2.18	4.00	0.33
	сахар	15.00	15.00											
	вода	200.00	200.00											
	лимон свежий	8.00	7.00											
375//2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
2//2017	Бутерброд с джемом 10/15			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	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											
181//2017	Каша жидкая молочная из манной крупы 150/10/10			150/10/10	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			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	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
259//2017	Жаркое из говядины			30/220	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	1.52	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			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											
	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			75	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: весна Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Химический состав					
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	10		11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
210//2017	Омлет натуральный			200	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											
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			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											
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											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	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	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
	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	Винегрет 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											
	капуста квашеная	21.40	15.00											
	лук репчатый	17.90	15.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
95//2017	Рассольник домашний			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											
1.4.2.2	Сметана 20%			12.5	0.31	2.50	0.44	25.63	13.75	10.63	1.25	60.31	127.50	7.06
268//2017	Котлеты из говядины			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											
	сухари	10.00	10.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
203//2017	Макаронные изделия отварные с			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											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	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	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	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			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											
	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			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											
	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

Неделя: первая Четверг
Сезон: весна 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		
																6	7
	Завтрак	Брутто	Нетто														
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			200/10/10	5.10	10.72	43.40	291.00	362.09	178.78	130.39	30.12	138.14	0.50			
	крупя 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			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														
	ИТОГО за завтрак				14.83	21.56	79.98	573.84	727.50	435.23	396.27	61.43	352.54	1.85			
	Обед																
47//2017	Салат из квашеной капусты			100	1.22	7.84	8.96	111.40	469.50	297.80	18.52	15.21	42.10	0.68			
	капуста квашеная	115.70	81.00														
	лук репчатый	11.90	10.00														
	сахар	5.00	5.00														
	масло растительное	6.00	6.00														
102//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														
228//2017	Рыба припущенная в молоке			60/40	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-20	24.00	20.00														
	молоко 25,6	33.33	33.33														
	масло растительное-5,6	6.67	6.67														
128//2017	Картофельное пюре с яйцом и маслом			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														
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			200/15/7	0.12	0.02	13.83	56.41	1.09	19.38	12.92	2.18	4.00	0.33			
	сахар	15.00	15.00														
	вода	200.00	200.00														
	лимон свежий	8.00	7.00														
375//2017	чай-заварка	45	45														
	чай	0.45	0.45														
	вода	49	49														
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	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			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														
	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			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	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	фарш 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			

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые 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	
	Завтрак	Брутто	Нетто												
204//2017	Макаронные изделия отварные с сыром			200/10/5	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	12.00	10.00												
	соль	0.002	0.002												
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			30	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												
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												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	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												
	ИТОГО за завтрак				24.56	30.73	95.76	759.35	1015.43	316.76	493.22	51.89	397.35	3.49	
	Обед														
32//2017	Салат из картофеля с солеными огурцами			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57	
	огурцы соленые	35.00	28.00												
	морковь	13.80	11.00												
	масло растительное	5.00	5.00												
	<i>салат картофельный</i>														
	картофель	65.84	47.88												
	лук репчатый	11.51	9.69												
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	Котлеты рубленые 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												
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			180	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	10.91	10.91												
377//2017	Чай с джемом 200/15/7			200/15/7	0.12	0.02	13.83	56.41	1.09	19.38	12.92	2.18	4.00	0.33	
	сахар	15.00	15.00												
	вода	200.00	200.00												
	джем яблочный	8.00	7.00												
375//2017	чай-заварка	45	45												
	чай	0.45	0.45												
	вода	49	49												
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	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			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												
	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 слобные печеные из			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	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	

Неделя: вторая Понедельник
Сезон: весна Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая	Химический состав					
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	6						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
173//2017	Каша вязкая молочная из пшениной 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
	крупа 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											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	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	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
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											
	ИТОГО за завтрак				15.33	18.85	94.62	609.80	720.69	347.67	289.17	60.20	336.93	3.88
	Обед													
21//2017	Огурец свежий (нарезка)			100	1.06	0.17	8.52	39.90	22.00	216.90	23.99	30.39	44.53	1.07
	Огурец свежий (нарезка)	116.92	100.00											
103//2017	Суп картофельный с макаронными			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	Плов из птицы			30/220	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											
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			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	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
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			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											
	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			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	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

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетический (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											
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											
382//2017	Какао с молоком			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	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			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	Хлеб ржаной			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											
	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	Винегрет 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											
	капуста квашеная	21.40	15.00											
	лук репчатый	17.90	15.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
102//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											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
259//2017	Азу из говядины			30/220	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											
	огурцы маринованные	25.00	25.00											
	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	162.00	162.00											
	сахар	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
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											
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											
					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 слобного			75	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	фарш 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			Энергетический (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												
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10			75/10	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												
	масло сливочное	3.00	3.00												
	молоко сгущенное	10.00	10.00												
173//2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопья овсяные "Геркулес"	33.00	33.00	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	
	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 200/15			200/15	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	чай-заварка	45	45												
	чай	0.45	0.45												
	вода	49	49												
2//2017	Бутерброд с джемом абрикосовым			15/10	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19	
	джем	15.15	15.00												
	масло сливочное	3.00	3.00												
	хлеб	10.00	10.00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			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												
	Итого за завтрак				28.71	27.28	111.66	800.98	901.74	551.47	405.05	97.99	507.27	3.16	
	Обед														
37//2017	Салат картофельный с квашеной капустой			100	1.49	7.84	9.32	113.90	419.50	341.80	25.44	15.76	44.04	0.68	
	капуста квашеная	15.70	11.00												
	морковь	13.80	11.00												
	масло растительное-5	5.00	5.00												
35//2017	салат картофельный	57.00	57.00												
	картофель	39.50	28.73												
	лук репчатый	6.91	5.81												
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	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	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												
290//2017	Птица, тушенная в соусе			60/40	11.65	11.66	3.51	166.00	633.56	171.16	30.32	16.19	79.00	0.70	
	курица	196.20	135.00												
	масло растительное	3.60	3.60												
331//2017	соус сметанный с томатом	45.00	45.00												
	сметана	11.250	11.250												
	мука пшеничная	3.38	3.38												
	вода	33.75	33.75												
	томатное пюре	4.50	4.50												
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			180	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	180.00	180.00												
	крупа гречневая	79.88	79.88												
	масло сливочное	11.25	11.25												
388//2017	Напиток из плодов 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												
	сахар	20.00	20												
	вода	200.00	200												
6.1.3.2.2	Батон нарезной			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	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												
	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			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												
	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	

Неделя: вторая Четверг
Сезон: весна Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетический (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											
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			200	17.42	30.02	3.30	362.06	642.42	198.90	103.08	16.14	225.78	2.64
	яйца	129.30	129.30											
	молоко	48.50	48.50											
	масло сливочное	5.18	5.18											
	масло сливочное	12.94	12.94											
	соль	0.78	0.78											
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	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											
	ИТОГО за завтрак				28.01	40.62	52.19	695.75	1106.64	431.75	351.16	46.85	435.58	4.48
	Обед													
24//2017	Салат из свеклы с черносливом			100	1.10	6.11	4.57	77.70	79.55	246.12	17.74	318.40	8.32	0.76
	свекла	98.00	90.00											
	чернослив	7.50	7.50											
	масло растительное	6.00	6.00											
99//2017	Суп из овощей			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	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
294//2017	Котлеты рубленые 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											
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											
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			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	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	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			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											
	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			75	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 (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав						
					Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
					6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак	Брутто	Нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
11/2017	Бутерброд с маслом сливочным			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	Каша рисовая жидкая молочная, с			200/7,5	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	15.00	15.00												
14/2017	Масло сливочное			7.5	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	25.00	25.00												
	ИТОГО за завтрак				12.20	18.94	84.43	557.56	585.33	403.20	254.24	52.91	268.33	1.93	
	Обед														
32/2017	Салат из картофеля с солеными огурцами			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57	
	огурцы соленые	35.00	28.00												
	морковь	13.80	11.00												
	масло растительное	5.00	5.00												
	<i>салат картофельный</i>														
	картофель	65.84	47.88												
	лук репчатый	11.51	9.69												
82/2017	Борщ с капустой и картофелем			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	Сметана 20%			12	0.30	2.40	0.42	24.60	13.20	10.20	1.20	57.90	122.40	6.78	
268/2017	Биточки из говядины			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												
	сухари	10.00	10.00												
	масло растительное	10.00	10.00												
128/2017	Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным			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												
376/2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	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	чай-заварка	45	45												
	чай	0.45	0.45												
	вода	49	49												
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	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			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												
	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			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	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	