

Неделя: первая

Сезон: осень 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											
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											
	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			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 200/15			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			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	762.52	224.56	933.79	8.32

День :
вторник

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	Нет												
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//2004	Бутерброд с джемом 10/15			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			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 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	1.52	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			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 Возрастная категория: 12-18 лет

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		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			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			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	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											
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	Салат витаминный (2 вариант)			100	1.40	10.04	7.29	125.10	477.20	283.00	31.24	19.53	43.27	0.83
	капуста белокачанная	31.30	25.00	100										
	морковь	18.80	15.00											
	лук зеленый	12.50	10.00											
	перец сладкий	25.00	15.00											
	горошек или кукуруза	30.80	20.00											
	сахар	5.00	5.00											
	вода кипяченая	5.00	5.00											
	кислота лимонная	0.01	0.01											
	масло растительное	6.00	6.00											
95//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											
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
279//2017	Тефтели (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											
	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											
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			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			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			Энерг ет ическ (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											
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			250/10/10	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													
24//2017	Салат из свежих помидори огурцов			100	1.22	7.84	8.96	111.40	469.50	297.80	18.52	15.21	42.10	0.68
	помидора свежая	56.50	48.00											
	огурцы свежие	43.80	35.00											
	лук репчатый	14.30	12.00											
	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			100	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			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			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				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	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

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

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	
															6
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														
59//2017	Салат из моркови с яблоком			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57	
	морковь	93.80	75.00												
	яблоки свежие	35.70	25.00												
	сахар	1.00	1.00												
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	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			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				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 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 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	Химический состав						
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У	6		7	8	9	10	11	12
1	Завтрак	Брутто	Нетто	5											
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	
	крупя 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												
453/2017	Кондитерское изделие			40	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19	
	ИТОГО за завтрак				15.33	18.85	94.62	609.80	720.69	347.67	289.17	60.20	336.93	3.88	
	Обед														
20//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												
95//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												
1.4.2.2	Сметана 20%			10.0	0.31	2.50	0.44	25.63	13.75	10.63	1.25	60.31	127.50	7.06	
229//2017	Рыба тушеная в томате с овощами			100	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	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98	
	крупя рисовая	36.00	36.00												
	масло сливочное	4.50	4.50												
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			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	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				13.08	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		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетический (ккал)	Химический состав						
		(гр/мл)			(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
		3	4		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												
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												
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												
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														
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												
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			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												
6.2.2.2	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												
	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 слобного теста			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	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 (г)			Энергетический (ккал)	Химический состав						
		3	4		Б	Ж	У		9	10	11	12	13	14	15
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			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												
	масло сливочное	3.00	3.00												
	молоко сгущенное	10.00	10.00												
173//2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром 150/7,5/7,5			150/7,5/7,5	6.23	9.84	35.71	256.50	275.24	218.88	112.44	53.12	176.24	1.32	
	хлопья овсяные "Геркулес"	33.00	33.00												
	молоко	75.00	75.00												
	вода	45.00	45.00												
	сахар	4.50	4.50												
	масло сливочное	7.50	7.50												
	сахар	7.50	7.50												
376//2017	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			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			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														
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 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												
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												
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			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			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	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			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			150/7,5/7,5	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												
15//2017	Сыр порционный			10	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44	
	сыр российский	10.30	10.00												
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 сдобные 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	

Неделя: вторая Пятница

Сезон: осень Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	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											
1//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			250/7,5	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											
453//2017	Кондитерское изделие			40	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	ИТОГО за завтрак				12.20	18.94	84.43	557.56	585.33	403.20	254.24	52.91	268.33	1.93
	Обед													
75//2017	Икра морковная			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57
	морковь	35.00	28.00											
	лук репчатый	20.80	17.50											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	масло растительное	7.5												
	сахар	1.2	1.2											
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 луцены	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											
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											
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			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	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				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