

Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба)			150/7,5/7,5	4.56	8.39	32.60	225.00	271.40	151.23	100.26	27.92	117.54	0.63
	крупа рисовая	10.50	10.50											
	крупа пшено	14.25	14.25											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	48.75	48.75											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			25	1.14	0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	3.00	1.80	9.60	0.18
	батон нарезной	15.00	15.00											
209//2017	Яйцо отварное			40	5.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
	яйцо отварное	40.00	40.00											
15//2017	Сыр (порциями)			10	2.32	2.95	0.00	36.00	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	10.67	10.00											
	ИТОГО за завтрак				13.27	14.47	87.21	599.64	582.71	584.54	324.46	59.82	298.64	4.63
	Обед													
49//2017	Салат витаминный (2 вариант)			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	капуста белокачанная	18.41	14.7											
	морковь	11.05	8.82											
	лук зеленый	7.35	5.88											
	перец сладкий	14.7	8.82											
	горошек консервированный	18.11	11.76											
	сахар	3	3											
	масло растительное	4.00	4.00											
114//2017	Суп-лапша домашняя с курицей			200/15	2.57	2.78	15.69	109.00	586.40	360.63	29.50	23.80	57.73	1.00
	вермишель	12.50	12.50											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.000											
	масло растительное	2.50	2.50											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	вода/бульон	212.50	212.50											
№212 Пермя 2009г	Птица отварная (для 1 блюда)	15.00	15.00		4.8	4.8	0.1	59.34	0.01	0.77	0.01	0.14	4.5	0.39
	курица потрушенная	26.00	26.00											
	морковь	0.66	0.66											
	петрушка корень	0.66	0.66											
291//2017	Плов из птицы			200	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97
	курица	141.33	96.00											
	крупа рисовая	46.67	46.67											
	лук репчатый	10.67	9.33											
	масло растительное	9.33	9.33											
	морковь	13.33	10.67											
	соль	0.00	0.001											
	томатное пюре	6.67	6.67											
376//2017	Чай с сахаром 200/10			200/10	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	10.00	10.00											
	вода	150.00	150.00											
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			20	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				25.35	17.35	106.97	697.05	2579.07	937.57	122.12	103.31	315.90	5.07
	Полдник													
386//2017	Кефир			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	Кефир	205.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			100	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95
	ВСЕГО за день				52.11	41.38	226.50	1499.03	3424.28	1884.77	728.92	209.13	869.71	10.65

Неделя: первая. Вторник
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав							
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
								5							6	7
	Завтрак	Брут	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													
494/2017	Чай с сахаром и лимоном			180/7,5/7,5	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36		
	сахар	7.50	7.50													
	вода	150.00	150.00													
	лимон свежий	8.00	7.50													
375/2017	чай-заварка	50	50													
	чай	0.50	0.50													
	вода	54	54													
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													
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
	яблоко	150.00	150.00													
109/2013	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													
328	Каша молочная манная			150/7,5/7,5	4.58	8.04	11.35	218.25	269.50	140.99	100.55	15.23	88.64	0.38		
	крупа манная	21.14	21.14													
	молоко	68.18	68.18													
	вода	51.14	51.14													
	сахар	4.09	4.09													
	масло сливочное	7.50	7.50													
	сахар	7.50	7.50													
	ИТОГО за завтрак				22.22	21.58	89.95	728.43	825.86	701.91	336.70	61.92	356.88	4.57		
	Обед															
75/2017	Икра свекольная			60	1.90	0.08	18.30	148.24	90.08	400.00	47.38	24.12	48.74	1.36		
	свекла	76.56	60.00													
	лук репчатый	16.64	14.00													
	томатное пюре	20.00	20.00													
	масло растительное	6.00	6.00													
	сахар	0.96	0.96													
88/2017	Щи со свежей капустой картофелем и курицей			200/15	1.77	4.95	7.90	89.75	591.60	383.33	49.25	22.13	49.00	0.83		
	картофель	40.00	30.00													
	капуста б/к	62.50	50.00													
	морковь	12.50	10.00													
	лук репчатый	12.00	10.00													
	томатное пюре	2.50	2.50													
	масло растительное	5.00	5.00													
	вода/бульон	200.00	200.00													
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	15.00	15.00		4.8	4.8	0.1	59.34	0.01	0.77	0.01	0.14	4.5	0.4		
2009г	курица потрушенная	26.00	26.00													
	морковь	0.66	0.66													
	петрушка корень	0.66	0.66													
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			200	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41		
	говядина	122.29	90.29													
	картофель	152.00	114.29													
	лук репчатый	13.71														
	томатное пюре	6.86	6.86													
	масло растительное	6.86	6.86													
348//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													
111/2013	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													
109/2013	Хлеб ржаной			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96		
	хлеб ржаной	30.00	30.00													
	ИТОГО за обед				27.81	29.27	112.90	902.83	2183.66	2054.37	180.17	172.51	515.72	14.38		
	Подник															
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	Пирожок печеный из дрожжевого			100	4.32	1.76	41.67	199.50	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 подник				4.92	2.16	74.27	335.90	218.00	385.95	54.55	35.40	66.60	1.82		
	ВСЕГО за день				54.55	52.60	267.31	1920.16	3201.52	2864.23	555.42	260.81	928.20	18.57		

Неделя: первая. Среда
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		(г)				10	11	12	13	14	15
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
210//2017	Омлет натуральный			75	7.43	13.24	1.40	308.96	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76
	яйцо	110.35	110.35											
	молоко	41.37	41.37											
	масло сливочное	19.31	19.31											
	соль	0.03	0.03											
173//2017	Каша пшеничная			100/7,5/7,5	3.6	6.39	28.5	182.7	275.02	196.46	110.30	33.25	165.98	1.78
	крупа пшено	25.00	25.00											
	молоко	50.00	50.00											
	вода	30.00	30.00											
	сахар	7.50	7.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	2.28	0.84	15.42	78.60	128.40	27.60	6.00	3.60	19.20	0.36
	батон нарезной	9.00	9.00											
6.2.2.2	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 180/7,5			180/7,5	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	7.50	7.50											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
	ИТОГО за завтрак				21.41	38.24	55.51	654.56	594.60	497.60	198.22	34.26	263.02	5.52
	Обед													
67//2017	Виннигет овщной			60	1.26	9.04	6.56	112.59	429.48	254.70	28.11	17.58	38.94	0.75
	картофель	17.00	14.35											
	свекла	11.23	8.82											
	морковь	7.41	6.88											
	огурцы соленые	11.05	8.82											
	капуста квашеная	12.59	8.82											
	лук репчатый	10.53	8.82											
	масло растительное	5.00	5.00											
96//2017	Рассольник "Ленинградский" с курицей			13	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											
	крупа перловая	5.00	5.00											
	огурцы соленые	16.75	15.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	15.00	15.00		4.8	4.8	0.1	59.34	0.01	0.77	0.01	0.14	4.5	0.4
2009г	курица потрушенная	26.00	26.00											
	морковь	0.66	0.66											
	петрушка корень	0.66	0.66											
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
279//2017	Тфтели (2 вариант)			90	14.85	21.78	12.89	309.60	129.02	177.23	38.83	50.20	169.92	2.52
	говядина	90.00	66.60											
	крупа рисовая	5.00	5.00											
	хлеб пшеничный	77.40	66.60											
	вода	16.20	16.20											
	сухари	9.00	9.00											
	масло растительное	9.00	9.00											
309//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			150	5.46	5.79	30.46	195.71	253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81
	макаронные изделия	142.86	142.86											
	масло сливочное	7.14	7.14											
388//2017	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			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				28.90	36.56	119.34	934.83	1471.54	1035.25	147.46	174.42	471.78	12.98
	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				57.74	80.91	206.69	1801.89	2242.54	1871.15	508.88	247.37	903.10	19.30

Неделя: первая . Четверг
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (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
	Завтрак	Брутто	Нетто											
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с			200/10/10	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупа рисовая	23.25	23.25											
	вода	56.25	56.25											
	молоко	75.00	75.00											
	соль	0.01	0.01											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
382//2017	Какао с молоком			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
3//2017	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											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
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
	ИТОГО за завтрак				15.89	20.81	104.64	669.78	734.70	666.09	388.13	66.07	349.62	4.74
	Обед													
59//2017	Салат из моркови с яблоками			60	0.97	6.27	7.17	89.12	375.60	238.24	14.82	12.17	33.68	0.55
	морковь	55.17	46.87											
	яблоки свежие	21.00	15.62											
	сахар	1.00	1.00											
82//2017	Борщ с картофелем , капустой и курицей			200/15	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											
№212	Птица отварная (для 1 блюда)	15.00	15.00		4.8	4.8	0.1	59.34	0.01	0.77	0.01	0.14	4.5	0.39
2009г	курица потрушенная	26.00	26.00											
	морковь	0.66	0.66											
	петрушка корень	0.66	0.66											
234//2017	Котлеты или биточки рыбные			90	11.14	6.34	2.57	111.60	428.78	232.80	54.52	31.31	137.29	0.64
	минтай	147.60	95.60											
	хлеб пшеничный	15.00	15.00											
	молоко	13.00	13.00											
	сухари	6.00	6.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
128//2017	Картофельное пюре			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13
	картофель	159.55	120.00											
	молоко	21.82	20.45											
	масло сливочное	4.09	4.09											
	яйцо	6.82	6.82											
	масло растительное	6.82	6.82											
	масло сливочное	6.82	6.82											
	соль	0.014	0.014											
342//2017	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											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				26.27	29.02	93.55	812.52	1876.44	1755.66	184.54	123.04	415.72	6.76
	Полдник													
1.2.2.2	Йогурт 1,5%			200	8.00	3.00	28.60	180.00	90.00	274.00	224.00	26.00	172.00	0.20
	йогурт	200.00	200.00											
410//2017	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	<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											
468//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											
	Итого за полдник				15.68	7.57	52.92	348.33	252.50	344.67	266.33	44.00	247.17	0.95
	ВСЕГО за день				56.74	55.63	237.85	1757.46	2795.08	2739.22	834.64	230.38	###	12.26

Неделя: первая. Пятница
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			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											
204//2017	Макаронные изделия запеченные с сыром 200/10/5			200/10	16.58	19.50	41.79	409.64	665.22	85.65	361.62	24.89	247.55	1.51
	макароны отварные	144.00	144.00											
	масло сливочное	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			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											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоко	150.00	150.00											
	ИТОГО за завтрак				22.27	30.30	83.76	700.38	888.83	540.16	500.82	52.49	371.25	4.57
	Обед													
47//2017	Салат из квашеной капусты			60	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46
	капуста квашеная	72.31	50.62											
	лук репчатый	7.43	6.25											
	сахар	2.00	2.00											
	масло растительное	4.00	4.00											
106//2017	Суп картофельный с рыбой			200	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											
290//2017	Птица или кролик, тушенные в			40/50	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96
	куриная грудка	79.00	71.00											
	масло растительное	2.00	2.00											
	Масса жареной птицы	0.00	40.00											
	Совс№ 330.331	0.000	50.00											
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			150/7,5	8.60	6.09	38.64	243.75	583.46	259.62	14.82	135.83	203.93	4.56
	масло сливочное	7.50	7.50											
171//2017	каша гречневая	145.50	145.50											
	крупа гречневая	64.57	64.57											
	масло сливочное	9.09	9.09											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	45.96	32.48	17.46	23.44	0.70
	сухофрукты	20.00	50.00											
	сахар	20.00	20.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				31.93	31.46	140.14	984.28	2977.16	812.89	261.29	483.29	400.98	10.32
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.11
	сок виноградный	200.00	200.00											
406//2017	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем			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	53.41	39.31											
	масло растительное	1.25	1.25											
	лук репчатый	3.72	3.13											
	мука пшеничная	0.31	0.31											
	соль	0.31	0.31											
	зелень	0.28	0.22											
	Итого за полдник				11.48	7.49	55.52	335.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.22
	ВСЕГО за день				65.67	69.25	279.42	2019.81	4156.80	1820.61	819.01	577.49	892.30	16.11

Неделя: вторая. Понедельник
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ 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							11
	Завтрак	Брутто	Нетто												
173//2017	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром			200/10/10	6.48	8.30	40.73	264.00	275.02	196.46	110.30	33.25	165.98	1.78	
	крупя пшеничная	37.50	37.50												
	молоко	75.00	75.00												
	вода	45.00	45.00												
	сахар	4.50	4.50												
	масло сливочное	10.00	10.00												
	сахар	10.00	10.00												
382//2017	Какао с молоком			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43	
	какао-порошок	3.60	3.60												
	молоко	90.00	90.00												
	вода	99.00	99.00												
	сахар	18.00	18.00												
389//2017	Сок фруктовый (шт.)		200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	
	Сок яблочный	200.00	200.00												
6.2.2.2	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	14.40	13.50												
	масло сливочное	4.50	4.50												
	ИТОГО за завтрак				14.17	16.09	101.26	606.60	641.02	522.19	266.40	57.13	295.61	6.09	
	Обед														
59//2017	Салат из моркови с яблоками			60	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96	
	морковь	55.17	46.87												
	яблоки свежие	21.00	15.62												
	сахар	1.00	1.00												
96//2017	Рассольник "Ленинградский" с квашенной картошкой			200/15	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												
	крупя перловая	5.00	5.00												
	огурцы соленые	16.75	15.00												
	масло растительное	5.00	5.00												
	вода/бульон	187.50	187.50												
№212 Пермь 2009г	Птица отварная (для 1 блюда)	15.00	15.00		4.8	4.8	0.1	59.34	0.01	0.77	0.01	0.14	4.5	0.39	
	курица потрушенная	26.00	26.00												
	морковь	0.66	0.66												
	петрушка корень	0.66	0.66												
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	
229//2017	Рыба тушеная в томате с овощами			90	11.14	6.34	2.57	111.60	428.78	232.80	54.52	31.31	137.29	0.64	
	минтай	147.60	75.60												
	лук репчатый	21.60	18.00												
	томатное пюре	6.67	6.67												
	масло растительное	6.00	6.00												
	морковь	13.33	10.67												
	лавровый лист	0.01	0.01												
	сахар	2.00	2.00												
304//2017	Рис отварной			150											
	крупя рисовая	51.43	51.43												
	масло сливочное	6.50	6.50												
377//2017	Чай с сахаром и лимоном			200/10/10	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36	
	сахар	7.50	7.50												
	вода	150.00	150.00												
	лимон свежий	8.00	7.50												
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			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96	
	хлеб ржаной	30.00	30.00												
	ИТОГО за обед				25.44	14.95	111.44	695.89	2471.63	1066.28	126.54	123.07	344.79	5.86	
	Полдник														
1.2.2.7	Снежок			200	5.40	5.00	21.60	158.00	100.00	272.00	252.00	30.00	188.00	0.20	
	кефир	207.00	200.00												
410//2017	Ватрушка с творогом			100	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75	
	мука на подпыл	1.39	1.39												
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20												
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20												
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40												
	мука пшеничная	29.74	29.74												
	сахар	1.58	1.58												
	масло сливочное	1.35	1.35												
	яйцо (меланж)	1.58	1.58												
	соль	0.46	0.46												
	дрожжи	0.88	0.88												
468//2017	фари творожный	24.00	24.00												
	творог	21.96	21.74												
	яйцо	0.96	0.96												
	сахар	1.20	1.20												
	мука пшеничная	0.96	0.96												
	ванилин	0.01	0.002												
	Итого за полдник				13.08	9.57	45.92	326.33	262.50	342.67	294.33	48.00	263.17	0.95	
	ВСЕГО за день				52.70	40.61	258.60	1628.83	3375.15	1931.13	687.28	228.18	903.56	12.90	

Неделя : вторая Вторник
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическ (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями			200	4.38	3.80	14.36	120.00	283.16	175.06	130.40	21.34	109.50	0.52
	молоко	100.00	100.00											
	вода	84.00	84.00											
	макаронные изделия	16.00	16.00											
	масло сливочное	1.60	1.60											
	сахар	1.20	1.20											
209//2017	Яйцо отварное			40	5.08	7.25	0.13	***	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
	яйцо отварное	40.00	40.00											
376//2017	Чай с сахаром 180/7,5			180/7,5	0.07	0.02	15.00	***	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	7.50	7.50											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	<i>чай-заварка</i>	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоко		150.00											
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			40	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	20.00	20.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
	ИТОГО за завтрак				10.89	15.38	57.80	426.94	516.96	692.57	293.40	55.55	264.30	3.89
	Обед													
67//2017	Виннигрет овсяной			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	картофель	17.00	14.35											
	свекла	11.23	8.82											
	морковь	7.41	6.88											
	огурцы соленые	11.05	8.82											
	капуста квашеная	12.59	8.82											
	лук репчатый	10.53	8.82											
	масло растительное	5.00	5.00											
102//2017	Суп картофельный с горохом и курицей			200/15	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	66.75	50.00											
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
№212 Пермь 2009г	Птица отварная (для 1 блюда)	15.00	15.00		4.8	4.8	0.1	59.34	0.01	0.77	0.01	0.14	4.5	0.39
	курица потрушенная	26.00	26.00											
	морковь	0.66	0.66											
	петрушка корень	0.66	0.66											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	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			90	14.85	21.78	12.89	309.60	129.02	177.23	38.83	50.20	169.92	2.52
	говядина	90.00	66.60											
	хлеб пшеничный	77.40	66.60											
	вода	16.20	16.20											
	сухари	9.00	9.00											
	масло растительное	9.00	9.00											
128//2017	Картофельное пюре			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13
	картофель	159.55	120.00											
	молоко	21.82	20.45											
	масло сливочное	4.09	4.09											
	яйцо	6.82	6.82											
	масло растительное	6.82	6.82											
	масло сливочное	6.82	6.82											
	соль	0.014	0.014											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	6.40	132.80	7.84	229.80	32.48	3.49	23.44	0.70
	сухофрукты	20.00	50.00											
	сахар	20.00	20.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				26.97	40.31	90.05	951.62	1242.25	1675.40	199.78	200.88	558.23	14.65
	Полдник													
389//2017	Сок яблочный			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	сок яблочный	200.00	200.00											
406//2017	Пирожок печеный из слобного теста			100	4.64	3.27	24.45	157.50	243.87	98.05	21.22	18.07	49.79	0.92
	яйцо для смазки пирожков	1.25	1.25											
	мука на подпыл	1.44	1.44											
	жир для смазки листов	0.21	0.21											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	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	<i>фарш из свежей капусты</i>	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				5.64	3.27	44.65	242.30	255.87	338.05	35.22	26.07	63.79	3.72
	ВСЕГО за день				46.92	57.26	194.91	1576.72	3300.04	2911.82	464.64	248.70	854.08	22.85

Неделя: вторая. Среда
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (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
	Завтрак	Брутто	Нетто											
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным			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											
173//2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром			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 и лимоном			180/7,5/7,5	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	7.50	7.50											
	лимон	7.50	7.50											
	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	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
	Итого за завтрак				23.85	22.86	119.20	777.78	773.09	713.29	340.81	95.38	435.21	5.70
	Обед													
45//2017	Салат из белокачанной капусты			60	1.19	6.27	7.46	91.12	335.60	273.44	20.35	12.61	35.23	0.55
	капуста белокачанная свежая	58.00	46.41											
	морковь	11.04	8.80											
	масло растительное	4.00	4.00											
	сахар	3.00	3.00											
	кислота лимонная	0.01	0.01											
	вода кипяченая	3.00	3.00											
106//2017	Суп картофельный с рыбными			200	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											
291//2017	Плов из птицы			200	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97
	курица	141.33	96.00											
	крупа рисовая	46.67	46.67											
	лук репчатый	10.67	9.33											
	масло растительное	9.33	9.33											
	морковь	13.33	10.67											
	соль	0.00	0.001											
	томатное пюре	6.67	6.67											
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			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	20.00	20.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				27.87	27.39	120.79	852.87	1801.35	877.74	216.40	462.85	375.50	7.81
	Подник													
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	21.96	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 подник				4.24	6.66	54.56	295.40	137.40	352.60	49.90	31.70	59.00	1.45
	ВСЕГО за день				54.97	56.91	274.34	1841.25	2699.84	1703.63	593.11	581.91	855.70	12.17

Неделя: вторая. Четверг
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическ (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
183//2017	Каша жидкая молочная гречневая			200/10	8.33	8.99	46.91	301.18	536.35	252.08	25.12	132.25	197.98	4.48
	крупя гречневая	40.00	40.00											
	молоко	140.00	140.00											
	вода	30.00	30.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
	соль	0.001	0.001											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
210//2017	Омлет натуральный			75	6.97	12.41	1.32	144.82	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76
	яйцо	51.72	51.72											
	молоко	19.39	19.39											
	масло сливочное	9.05	9.05											
	соль	0.02	0.02											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	2.24	0.48	19.76	92.80	174.40	62.40	9.60	9.60	42.40	1.28
389//2017	Сок фруктовый (штг.)		200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
	ИТОГО за завтрак				26.61	31.76	115.89	855.44	1260.97	857.13	355.92	181.72	572.30	10.88
	Обед													
75//2017	Икра свекольная			60	0.88	4.89	3.65	62.16	63.64	196.90	14.19	13.96	24.08	0.61
	свекла	76.56	60.00											
	лук репчатый	16.64	14.00											
	томатное пюре	20.00	20.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
	сахар	0.96	0.96											
99//2017	Суп из овощей с курицей			200/15	1.59	4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
	капуста б/к	25.00	20.00											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
№212 Пермь 2009г	Птица отварная (для 1 блюда)	15.00	15.00		4.8	4.8	0.1	59.34	0.01	0.77	0.01	0.14	4.5	0.39
	курица потрушенная	26.00	26.00											
	морковь	0.66	0.66											
	петрушка корень	0.66	0.66											
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			90	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96
	куриная грудка	138.60	66.60											
	хлеб	16.20	16.20											
	молоко	23.40	23.40											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	5.40	5.40											
	масло сливочное	9.00	9.00											
	сухари панировочные	9.00	9.00											
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			150	5.46	5.79	30.46	195.71	253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81
	макаронные изделия	142.86	142.86											
	масло сливочное	7.14	7.14											
389//2017	Напиток из ябллок и апельсина			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	апельсины	7.5	7.5											
	яблоки	7.5	7.5											
	вода	200	200											
	сахар	15.00	15.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				28.16	32.85	112.51	866.82	3169.08	1119.29	140.29	129.27	349.78	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											
406//2017	Пирожки сдобные печеные из			100	4.10	3.74	42.40	219.75	130.10	88.65	14.89	15.29	41.95	1.04
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	жир для смазки листов	0.25	0.25											
	джем	31.25	31.25											
405//2017	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	43.29	221.95	1.24	
	ВСЕГО за день				63.67	73.36	260.19	1964.21	4648.14	2117.07	737.11	346.27	1130.02	24.37

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: младшие 7-11 лет
День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		(г)				9	10	11	12	13	14
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
1//2004	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			150/7,5/7,5	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупа рисовая	23.25	23.25											
	вода	56.25	56.25											
	молоко	75.00	75.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	10.00	10.00											
	масло сливочное	10.00	10.00		0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
15//2017	Сыр (порциями)			10	2.32	2.95	0.00	36.00	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	10.67	10.00											
338//2017	Фрукты сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоко		150.00											
382//2017	Какао с молоком			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
6.2.2.2	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				13.92	21.50	86.11	595.70	680.34	567.01	361.24	68.41	334.33	4.34
	Обед													
47//2017	Салат из квашеной капусты			60	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46
	капуста квашеная	72.31	50.62											
	лук репчатый	7.43	6.25											
	сахар	2.00	2.00											
	масло растительное	4.00	4.00											
82//2017	Борщ с картофелем, капустой и курицей			200/15	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											
№12 Пермь 2009г	Птица отварная (для 1 блюда)	15.00	15.00		4.8	4.8	0.1	59.34	0.01	0.77	0.01	0.14	4.5	0.39
	курица потрушенная	26.00	26.00											
	морковь	0.66	0.66											
	петрушка корень	0.66	0.66											
438//2004	Азу из говядины			200	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41
	говядина	122.29	90.29											
	огурцы соленые	20.00	12.00											
	картофель	152.00	114.29											
	лук репчатый	13.71	11.43											
	томатное пюре	6.86	6.86											
	масло растительное	6.86	6.86											
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											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				26.97	40.31	90.05	951.62	1242.25	1675.40	199.78	200.88	558.23	14.65
	Подник													
389//2017	Сок абрикосовый			200	1.00	0.00	25.40	105.60	4.00	490.00	40.00	20.00	36.00	0.40
	сок абрикосовый	200.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			100	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15
	ВСЕГО за день				47.26	63.42	225.88	1785.26	2008.08	2794.27	555.35	303.78	953.73	20.03