

Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-декабрь  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
	крупа рисовая	14.00	14.00											
	крупа пшено	19.00	19.00											
	молоко	100.00	100.00											
	вода	65.00	65.00											
	сахар	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
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)			15	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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				14.47	18.14	77.87	534.64	661.18	394.95	343.88	61.12	323.82	2.04
	<b>Обед</b>													
45//2017	Салат из белокочанной капусты с морковью (Витаминный)			100	1.31	3.25	6.47	60.40	161.30	250.00	24.97	15.09	28.31	0.47
	капуста б/к	98.60	78.90											
	сахар	5.00	5.00											
	соль	0.01	0.001											
	кислота лимонная	0.30	0.30											
	вода	9.70	9.70											
	морковь	12.50	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
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	10.000											
	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											
	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											
	<b>Напиток из апельсинов</b>			200\15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	15.00	15.00											
	апельсины	15.00	15.00											
	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			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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				29.29	20.49	112.26	762.27	2958.07	1043.16	136.30	117.44	354.80	5.33
	<b>Полдник</b>													
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	<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											
	<b>Итого за полдник</b>				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95
	<b>ВСЕГО за день</b>				57.25	48.20	222.45	1565.24	3881.74	1800.77	762.52	224.56	933.79	8.32

Неделя: первая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	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
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
223//2017	<b>Запеканка из творога со густым молоком</b>			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 густое	10.00	10.00											
377//2017	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>			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	<b>чай-заварка</b>	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
2//2017	<b>Бутерброд с джемом 10/15</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы 150/10/10</b>			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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				21.40	20.44	77.75	656.01	775.25	409.18	310.28	51.31	337.43	2.30
	<b>Обед</b>													
75//2017	<b>Икра свекольная</b>			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	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>			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	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
259//2017	<b>Жаркое из говядины</b>			50/200	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	<b>Компот из сухофруктов</b>			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	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				30.83	33.78	106.99	948.58	2497.27	2357.66	194.32	185.87	563.29	15.26
	<b>Полдник</b>													
389//2017	<b>Сок виноградный</b>			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	<b>Пирожок печеный из дрожжевого слоистого теста с повидлом</b>			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	<b>тесто дрожжевое</b>	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											
	<b>Итого за полдник</b>				4.85	2.16	74.27	279.38	218.00	385.95	54.55	35.40	66.60	1.82
	<b>ВСЕГО за день</b>				57.07	56.38	259.00	1883.96	3490.52	3152.79	559.15	272.57	967.32	19.39

Неделя: первая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рец.	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	
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>												
210//2017	<b>Омлет натуральный</b>			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	<b>Масло сливочное</b>			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02	
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			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	<b>чай-заварка</b>	<b>45</b>	<b>45</b>												
	чай	0.45	0.45												
	вода	49	49												
	Кондитерское изделие	30	30	30	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>23.51</b>	<b>43.27</b>	<b>59.29</b>	<b>720.49</b>	<b>556.14</b>	<b>370.37</b>	<b>167.03</b>	<b>35.21</b>	<b>363.65</b>	<b>5.16</b>	
	<b>Обед</b>														
59//2017	<b>Салат из моркови и яблок</b>			100	1.06	0.17	8.52	39.90	22.00	216.90	23.99	30.39	44.53	1.07	
	морковь	93.80	75.00												
	яблоки свежие	35.70	25.00												
	сахар	1.00	1.00												
95//2017	<b>Рассольник домашний</b>			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	<b>Сметана 20%</b>			12.5	0.31	2.50	0.44	25.63	13.75	10.63	1.25	60.31	127.50	7.06	
268//2017	<b>Котлеты из говядины</b>			100	16.50	24.20	14.32	344.00	143.36	196.62	43.14	55.78	188.80	2.80	
	говядина	100.00	74.00												
	хлеб пшеничный	86.00	74.00												
	вода	18.00	18.00												
	сухари	10.00	10.00												
	масло растительное	10.00	10.00												
203//2017	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>			180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98	
	макаронные изделия	171.43	171.43												
	масло сливочное	8.57	8.57												
388//2017	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			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	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48	
	батон нарезной	40.00	40.00												
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96	
	хлеб ржаной	30.00	30.00												
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>31.92</b>	<b>40.66</b>	<b>128.66</b>	<b>1021.49</b>	<b>1543.71</b>	<b>1107.60</b>	<b>159.24</b>	<b>199.76</b>	<b>532.58</b>	<b>15.05</b>	
	<b>Полдник</b>														
385//2017	<b>Молоко кипяченое</b>			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20	
	молоко	211.00	200.00												
422//2017	<b>Булочка ванильная</b>			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												
	<b>Итого за полдник</b>				<b>9.75</b>	<b>9.06</b>	<b>31.84</b>	<b>248.50</b>	<b>257.40</b>	<b>347.10</b>	<b>251.20</b>	<b>42.20</b>	<b>218.30</b>	<b>0.90</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>65.18</b>	<b>93.00</b>	<b>219.79</b>	<b>1990.47</b>	<b>2357.25</b>	<b>1825.07</b>	<b>577.48</b>	<b>277.17</b>	<b>1114.53</b>	<b>21.11</b>	

Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-декабрь  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
182//2017	<b>Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром 200/10/10</b>			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	<b>Какао с молоком</b>			200	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	103.00	103.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>14.83</b>	<b>21.56</b>	<b>79.98</b>	<b>573.84</b>	<b>727.50</b>	<b>435.23</b>	<b>396.27</b>	<b>61.43</b>	<b>352.54</b>	<b>1.85</b>
	<b>Обед</b>													
47//2017	<b>Салат из квашеной капусты</b>			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	<b>Суп картофельный с горохом</b>			250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	66.75	50.00											
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
228//2017	<b>Рыба припущенная в молоке</b>			100	12.37	7.04	2.85	124.00	476.43	258.67	60.57	34.79	152.55	0.71
	минтай	164.00	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	<b>Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным</b>			180	4.55	11.41	20.65	209.45	199.75	738.90	51.77	32.22	113.83	1.36
	картофель	191.45	144.00											
	молоко	26.18	24.55											
	масло сливочное	4.91	4.91											
	яйцо	8.18	8.18											
	масло растительное	8.18	8.18											
	масло сливочное	8.18	8.18											
	соль	0.016	0.016											
342//2017	<b>Компот из свежих яблок</b>			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	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>28.51</b>	<b>33.20</b>	<b>99.06</b>	<b>882.10</b>	<b>2051.27</b>	<b>1964.23</b>	<b>202.92</b>	<b>134.93</b>	<b>458.38</b>	<b>7.19</b>
	<b>Полдник</b>													
386//2017	<b>Кефир</b>			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	Кефир	205.00	200.00											
410//2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			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	<b>тесто дрожжевое</b>	<b>46.40</b>	<b>46.40</b>											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	<b>фари творожный</b>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>13.48</b>	<b>9.57</b>	<b>32.32</b>	<b>268.33</b>	<b>262.50</b>	<b>362.67</b>	<b>282.33</b>	<b>46.00</b>	<b>255.17</b>	<b>0.95</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>56.83</b>	<b>64.33</b>	<b>211.35</b>	<b>1724.27</b>	<b>3041.27</b>	<b>2762.12</b>	<b>881.52</b>	<b>242.36</b>	<b>1066.09</b>	<b>9.99</b>

Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-декабрь  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ рецепта	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
	<b>Завтрак</b>													
204//2017	Макаронные изделия отварные с сыром 200/10/5			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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				24.56	30.73	95.76	759.35	1015.43	316.76	493.22	51.89	397.35	3.49
	<b>Обед</b>													
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 фрикадельками			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	<i>фрикадельки рыбные</i>	50.00	50.00											
	минтай	94.00	47.00											
	яйца	2.50	2.50											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	бульон	4.50	4.50											
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											
331//2017	Соус сметанный с томатом			30	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	52.21	14.62	4.90	14.69	0.20
	сметана	12.50	12.50											
	мука пшеничная	3.75	3.75											
	вода	37.50	37.50											
	томатное пюре	5.00	5.00											
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	<i>каша гречневая</i>	174.60	174.60											
	крупа гречневая	77.48	77.48											
	масло сливочное	10.91	10.91											
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	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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				35.38	35.42	149.82	1072.35	3325.07	1093.90	274.15	515.11	456.96	11.67
	<b>Полдник</b>													
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 слоенные печеные из дрожжевого теста с фаршем (мясным с луком)			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	<i>тесто дрожжевое</i>	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	<i>фарш мясной</i>	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											
	<b>Итого за полдник</b>				11.48	7.49	55.52	335.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.91
	<b>ВСЕГО за день</b>				71.42	73.64	301.09	2166.85	4631.31	1878.22	824.27	608.71	974.38	17.07

Неделя: первая  
Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищ
		3	4		Б
1	2	3	4	5	6
	<b>Завтрак</b>	Брутто	Нетто		
175//2017	<b>Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) 200/10/10</b>			<b>200/10/10</b>	<b>6.08</b>
	крупa рисовая	14.00	14.00		
	крупa 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		
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1.12</b>
	хлеб ржаной	20.00	20.00		
209//2017	<b>Яйца вареные</b>			<b>40</b>	<b>5.08</b>
	яйца	40.00	40.00		
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			<b>15</b>	<b>1.14</b>
	батон нарезной	15.00	15.00		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>13.42</b>
	<b>Обед</b>				
37//2017	<b>Салат картофельный с квашеной капустой</b>			<b>60</b>	<b>0.90</b>
	капуста квашеная	9.42	6.60		
	морковь	8.28	6.60		
	масло растительное-5	3.00	3.00		
35//2017	<b>салат картофельный</b>	<b>34.20</b>	<b>34.20</b>		
	картофель	39.50	28.73		
	лук репчатый	6.91	5.81		
99//2017	<b>Суп из овощей</b>			<b>250</b>	<b>1.59</b>
	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	<b>Сметана 20%</b>			<b>10</b>	<b>0.25</b>
266//2017	<b>Бифштекс рубленый с водой</b>			<b>90</b>	<b>17.24</b>
	говядина-175,5	139.25	101.89		
	шпик	16.13	15.28		
	вода	8.49	8.49		
	соль	0.90	0.90		
	масло растительное	8.49	8.49		
326//2017	<b>Соус молочный</b>			<b>30</b>	<b>0.62</b>

	молоко	15.00	15.00		
	масло сливочное	1.65	1.65		
	мука пшеничная	1.65	1.65		
	вода	15.00	15.00		
	сахар	0.30	0.30		
<b>139//2017</b>	<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>	<b>3.06</b>
	капуста б/к свежая	213.00	171.00		
	масло растительное	6.00	6.00		
	томатное пюре	9.00	9.00		
	морковь	4.50	3.75		
	лук репчатый	7.50	6.00		
	мука пшеничная	1.50	1.50		
	лавровый лист	0.012	0.012		
	сахар	4.50	4.50		
<b>389//2017</b>	<b>Сок абрикосовый</b>			<b>200</b>	<b>1.00</b>
	Сок абрикосовый	200.00	200.00		
<b>6.1.3.2.2</b>	<b>Батон нарезной</b>			<b>40</b>	<b>3.04</b>
	батон нарезной	40.00	40.00		
<b>6.2.2.2</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1.68</b>
	хлеб ржаной	30.00	30.00		
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>29.37</b>
	<b>Полдник</b>				
<b>386//2017</b>	<b>Ряженка</b>			<b>200</b>	<b>5.80</b>
	ряженка	206.00	200.00		
<b>422//2017</b>	<b>Булочка ванильная</b>			<b>50</b>	<b>3.95</b>
	мука пшеничная	28.02	28.02		
	мука на подпыл	0.86	0.86		
	сахар	5.74	5.74		
	масло сливочное	3.59	718.20		
	яйцо	0.53	0.53		
	яйцо для смазки	0.27	0.27		
	соль	0.46	0.46		
	дрожжи	0.17	0.17		
	ванилин	0.000	0.00		
	<b>Итого за полдник</b>				<b>9.75</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>52.54</b>

евые вещества (г)		Энергети ческая (ккал)	Химический состав					
Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
11.18	43.46	300.00	361.87	201.64	133.68	37.22	156.72	0.84
0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
4.60	0.28	62.80	536.00	56.00	22.00	4.80	76.80	1.00
0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	3.00	1.80	9.60	0.18
16.44	61.33	448.50	1049.27	302.64	163.48	48.62	264.32	2.66
4.71	5.59	68.34	251.70	205.08	15.26	9.46	26.42	0.41
4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
21.33	0.00	261.51	407.89	172.87	12.40	18.00	154.15	2.51
1.57	2.13	25.14	96.69	24.60	19.75	2.82	15.27	0.06





Неделя: вторая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав										
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe					
															6	7	8	9	10
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>																
173//2017	<b>Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром</b>			200/10/10	8.64	11.06	54.30	352.00	366.69	261.94	147.07	44.33	221.30	2.37					
	крупка пшеничная	50.00	50.00																
	молоко	100.00	100.00																
	вода	60.00	60.00																
	сахар	6.00	6.00																
	масло сливочное	10.00	10.00																
	сахар	10.00	10.00																
376//2017	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			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	<b>чай-заварка</b>	<b>45</b>	<b>45</b>																
	чай	0.45	0.45																
	вода	49	49																
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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	<b>Бутерброд с сыром</b>			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44					
	сыр российский 16	14.40	13.50																
	масло сливочное	4.50	4.50																
	хлеб	27.00	27.00																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>15.33</b>	<b>18.85</b>	<b>94.62</b>	<b>609.80</b>	<b>720.69</b>	<b>347.67</b>	<b>289.17</b>	<b>60.20</b>	<b>336.93</b>	<b>3.88</b>					
	<b>Обед</b>																		
59//2017	<b>Салат из моркови и яблок</b>			100	1.06	0.17	8.52	39.90	22.00	216.90	23.99	30.39	44.53	1.07					
	морковь	93.80	75.00																
	яблоки свежие	35.70	25.00																
	сахар	1.00	1.00																
103//2017	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			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	<b>Плов из птицы</b>			250	21.18	13.08	44.67	381.67	1951.67	355.93	57.93	67.55	219.17	2.47					
	курица	176.67	120.00																
	крупка 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	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>			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	<b>чай-заварка</b>	<b>50</b>	<b>50</b>																
	чай	0.50	0.50																
	вода	54	54																
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48					
	батон нарезной	40.00	40.00																
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96					
	хлеб ржаной	30.00	30.00																
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>29.78</b>	<b>17.59</b>	<b>121.22</b>	<b>776.22</b>	<b>2864.17</b>	<b>1159.16</b>	<b>140.53</b>	<b>139.61</b>	<b>393.07</b>	<b>6.46</b>					
	<b>Полдник</b>																		
1.2.2.7	<b>Снежок</b>			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	<b>Ватрушка с творогом</b>			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	<b>тесто дрожжевое</b>	<b>46.40</b>	<b>46.40</b>																
	мука пшеничная	29.74	29.74																
	сахар	1.58	1.58																
	масло сливочное	1.35	1.35																
	яйцо (меланж)	1.58	1.58																
	соль	0.46	0.46																
	дрожжи	0.88	0.88																
468//2017	<b>фарш творожный</b>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>																
	творог	21.96	21.74																
	яйцо	0.96	0.96																
	сахар	1.20	1.20																
	мука пшеничная	0.96	0.96																
	ванилин	0.01	0.002																
	<b>Итого за полдник</b>				<b>13.08</b>	<b>9.57</b>	<b>45.92</b>	<b>326.33</b>	<b>262.50</b>	<b>342.67</b>	<b>294.33</b>	<b>48.00</b>	<b>263.17</b>	<b>0.95</b>					
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>58.19</b>	<b>46.01</b>	<b>261.76</b>	<b>1712.35</b>	<b>3847.36</b>	<b>1849.49</b>	<b>724.03</b>	<b>247.81</b>	<b>993.17</b>	<b>11.29</b>					

Неделя: вторая  
Сезон: ноябрь-декабрь  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ реп.	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
	<b>Завтрак</b>													
120//2017	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			250	5.47	4.75	17.96	150.00	353.95	218.83	163.00	26.68	136.88	0.65
	молоко	125.00	125.00											
	вода	105.00	105.00											
	макаронные изделия	20.00	20.00											
	масло сливочное	2.00	2.00											
	сахар	1.50	1.50											
382//2017	<b>Какао с молоком</b>			200	4.03	3.50	17.40	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	103.00	103.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				11.94	16.24	53.18	409.94	561.75	458.33	310.00	51.88	280.68	1.82
	<b>Обед</b>													
67//2017	<b>Винегрет овощной</b>			100	1.40	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	<b>Суп картофельный с горохом</b>			250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	66.75	50.00											
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
259//2017	<b>Азу из говядины</b>			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											
	огурцы маринованные	25.00	25.00											
	масло растительное	8.57	8.57											
342//2017	<b>Компот из свежих яблок</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
					35.16	44.79	97.93	1004.28	2995.23	2146.80	147.86	181.18	589.10	16.43
	<b>Полдник</b>													
386//2017	<b>Ряженка</b>			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	<b>Пирожок печеный из сдобного теста с капустой</b>			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	<b>тесто дрожжевое</b>	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	<b>фарш из свежей капусты</b>	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											
	<b>Итого за полдник</b>				10.44	9.57	32.85	259.50	343.87	390.05	269.22	46.07	233.79	1.12
	<b>ВСЕГО за день</b>				57.55	70.59	183.95	1673.72	3900.84	2995.17	727.08	279.13	1103.57	19.37

Неделя: вторая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав									
		3	4		Б	Ж	У		9	Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
																6	7	8
	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	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			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 15/25			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 фрикадельками			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, тушеная в соусе			100	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			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				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															
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  
Сезон: ноябрь-декабрь  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

N реп.	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
	<b>Завтрак</b>													
171//2017	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром 150/10/10</b>			150/10/10	8.85	9.55	49.84	320.00	569.87	267.84	26.69	140.52	210.35	4.76
	крупя гречневая	71.00	71.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
	соль	0.001	0.001											
379//2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			200	3.13	2.65	15.78	99.59	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
210//2017	<b>Омлет натуральный</b>			100	8.71	15.51	1.65	181.03	321.21	99.45	51.54	8.07	112.89	1.32
	яйца	64.65	64.65											
	молоко	24.25	24.25											
	масло сливочное	2.59	2.59											
	масло сливочное	6.47	6.47											
	соль	0.39	0.39											
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			40	2.24	0.48	19.76	92.80	174.40	62.40	9.60	9.60	42.40	1.28
	хлеб ржаной	40.00	40.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				28.15	35.66	100.38	834.72	1355.29	599.74	326.32	179.29	533.04	7.92
	<b>Обед</b>													
24//2017	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>			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	<b>Суп из овощей</b>			250	1.59	4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
	капуста б/к	25.00	20.00											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
294//2017	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>			100	15.85	15.24	14.80	260.00	2144.18	187.67	54.35	20.18	72.73	3.29
	куриная грудка	154.00	74.00											
	хлеб	18.00	18.00											
	молоко	26.00	26.00											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сухари панировочные	10.00	10.00											
203//2017	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>			180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98
	макаронные изделия	171.43	171.43											
	масло сливочное	8.57	8.57											
389//2017	<b>Напиток из яблок и апельсина</b>			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	яблоки	7.5	7.5											
	апельсины	7.5	7.5											
	сахар	15	15											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				31.06	36.75	120.99	947.51	3450.09	1194.73	151.70	437.35	348.81	15.70
	<b>Полдник</b>													
385//2017	<b>Молоко кипяченое</b>			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
406//2017	<b>Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с джемом</b>			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 подъем	1.61	1.61											
	жир для смазки листов	0.25	0.25											
	джем	31.25	31.25											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	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											
	<b>Итого за полдник</b>				9.90	8.74	52.00	326.75	230.10	380.65	254.89	38.95	221.95	1.24
	<b>ВСЕГО за день</b>				69.11	81.16	273.37	2108.98	5035.48	2175.12	732.91	655.60	1103.80	24.86

Неделя: вторая  
 Сезон: ноябрь-декабрь  
 Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	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
	<b>Завтрак</b>	Брутто	Нетто											
1//2017	<b>Бутерброд с маслом сливочным 10/25</b>			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	<b>Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром</b>			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	<b>Масло сливочное</b>			7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
382//2017	<b>Какао с молоком</b>			200	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	103.00	103.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				12.20	18.94	84.43	557.56	585.33	403.20	254.24	52.91	268.33	1.93
	<b>Обед</b>													
59//2017	<b>Салат из моркови и яблок</b>			100	1.06	0.17	8.52	39.90	22.00	216.90	23.99	30.39	44.53	1.07
	морковь	93.80	75.00											
	яблоки свежие	35.70	25.00											
	сахар	1.00	1.00											
82//2017	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>			250	1.80	4.92	10.93	103.75	606.13	385.30	49.73	26.13	54.60	1.23
	свекла	50	40											
	капуста свежая	25	20											
	картофель	27	20											
	морковь	13	10											
	петрушка (корень)	3	3											
	лук репчатый	12	10											
	томатное пюре	8	8											
	масло растительное	5	5											
	сахар	3	3											
	бульон/вода	200	200											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			12	0.30	2.40	0.42	24.60	13.20	10.20	1.20	57.90	122.40	6.78
268//2017	<b>Биточки из говядины</b>			100	16.50	24.20	14.32	344.00	143.36	196.62	43.14	55.78	188.80	2.80
	говядина	100.00	74.00											
	хлеб пшеничный	86.00	74.00											
	вода	18.00	18.00											
	сухари	10.00	10.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
128//2017	<b>Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным</b>			180	4.55	11.41	20.65	209.45	199.75	738.90	51.77	32.22	113.83	1.36
	картофель	191.45	144.00											
	молоко	26.18	24.55											
	масло сливочное	4.91	4.91											
	яйцо	8.18	8.18											
	масло растительное	8.18	8.18											
	масло сливочное	8.18	8.18											
	соль	0.016	0.016											
349//2017	<b>Компот из сухофруктов</b>			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	<b>Батон нарезной</b>			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				29.60	44.67	122.24	1028.90	1294.28	1861.32	217.51	231.87	605.00	15.37
	<b>Полдник</b>													
389//2017	<b>Сок абрикосовый</b>			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	<b>Ватрушка с творогом</b>			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	<b>тесто дрожжевое</b>	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	<b>фари творожный</b>	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	<b>Итого за полдник</b>				8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15
	<b>ВСЕГО за день</b>				50.48	68.18	256.38	1860.39	2046.11	2825.19	554.08	322.78	984.50	18.45

**Неделя: вторая**  
**Сезон: весна-лето**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

**День: суббота**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции
		3	4	
1	2	3	4	5
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	
<b>222//2017</b>	<b>Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 150/20</b>			<b>150/20</b>
	творог	116	114	
	крупa манная	12	12	
	сахар	12	12	
	яйца	6	6	
	изюм	15	15	
	масло сливочное	6	6	
	ванилин	0.03	0.03	
	сухари	6	6	
	сметана	6	6	
	молоко сгущеное	20	20	
<b>63//2017</b>	<b>Салат из моркови с курагой</b>			<b>60</b>
	морковь	70	56	
	курага	4	6	
	сахар	3	3	
<b>378//2017</b>	<b>Чай с молоком 150/50/15</b>			<b>150/50/15</b>
	сахар	15	15	
	молоко	51	50	
	вода	100	100	
<b>375//2017</b>	<b>чай-заварка</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	
	чай	0.50	0.50	
	вода	54	54	
<b>6.1.3.2.2</b>	<b>Батон нарезной</b>			<b>15</b>
	батон нарезной	15.00	15.00	
<b>6.2.2.2</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>
	хлеб ржаной	20.00	20.00	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			
	<b>Обед</b>			
<b>52//2017</b>	<b>Салат из свеклы отварной с маслом</b>			<b>60</b>
	свекла	72.72	57.00	
	масло растительное	3.60	3.60	
	соль	0.00	0.001	
<b>96//2017</b>	<b>Рассольник ленинградский</b>			<b>250</b>
	картофель	100.00	75.00	
	крупa	5.00	5.00	
	морковь	12.50	10.00	
	лук репчатый	6.00	5.00	
	огурцы соленые	16.75	15.00	
	масло растительное	5.00	5.00	
	бульон/вода	187.50	187.50	

<b>1.4.2.2</b>	<b>Сметана 20%</b>			<b>10</b>
<b>226//2017</b>	<b>Рыба отварная с соусом</b>			<b>130</b>
	минтай	246	124	
	морковь	6	4	
	лук репчатый	6	4	
	петрушка (корень)	4	2	
<b>330//2017</b>	<b><i>соус сметанный:</i></b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
	сметана	8	8	
	мука пшеничная	2	2	
	вода	23	23	
<b>145//2017</b>	<b>Картофель тушеный с луком</b>			<b>150</b>
	картофель	119	89	
	масло растительное	5	5	
	лук репчатый	29	24	
	масло растительное	2	2	
	лавровый лист	0.01	0.01	
<b>331//2017</b>	<b><i>соус сметанный с томатом</i></b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
	сметана	7.50	7.50	
	мука пшеничная	2.25	2.25	
	вода	22.50	22.50	
	томатное пюре	3.00	3.00	
<b>389//2017</b>	<b>Сок виноградный</b>			<b>200</b>
	сок виноградный	200.00	200.00	
<b>6.1.3.2.2</b>	<b>Батон нарезной</b>			<b>40</b>
	батон нарезной	40.00	40.00	
<b>6.2.2.2</b>	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>
	хлеб ржаной	30.00	30.00	
	<b>ИТОГО за обед</b>			
	<b>Полдник</b>			
<b>386//2017</b>	<b>Ряженка</b>			<b>200</b>
	ряженка	206.00	200.00	
<b>429//2017</b>	<b>Булочка веснушка</b>			<b>50</b>
	мука пшеничная	29.93	29.93	
	мука пшеничная на подпыл	0.61	0.61	
	дрожжи	0.27	0.27	
	соль	0.35	0.35	
	сахар	3.57	3.57	
	маргарин	2.70	2.70	
	меланж для смазки	0.29	0.29	
	изюм	1.43	1.43	
	<b>Итого за полдник</b>			
	<b>ВСЕГО за день</b>			





<b>0.25</b>	<b>2.00</b>	<b>0.35</b>	<b>20.50</b>	<b>11.00</b>	<b>8.50</b>	<b>1.00</b>	<b>48.25</b>	<b>102.00</b>	<b>5.65</b>
<b>15.36</b>	<b>3.27</b>	<b>3.40</b>	<b>104.00</b>	<b>596.42</b>	<b>261.89</b>	<b>24.36</b>	<b>39.80</b>	<b>185.45</b>	<b>0.81</b>
<b>3.14</b>	<b>10.58</b>	<b>21.11</b>	<b>195.00</b>	<b>582.09</b>	<b>613.94</b>	<b>33.20</b>	<b>28.67</b>	<b>84.69</b>	<b>1.22</b>
<b>0.53</b>	<b>1.50</b>	<b>2.11</b>	<b>24.03</b>	<b>47.49</b>	<b>31.32</b>	<b>8.77</b>	<b>2.94</b>	<b>8.81</b>	<b>0.12</b>
<b>0.60</b>	<b>0.40</b>	<b>32.60</b>	<b>136.40</b>	<b>32.00</b>	<b>300.00</b>	<b>40.00</b>	<b>18.00</b>	<b>24.00</b>	<b>0.80</b>
<b>3.04</b>	<b>1.12</b>	<b>20.56</b>	<b>104.80</b>	<b>171.20</b>	<b>36.80</b>	<b>8.00</b>	<b>4.80</b>	<b>25.60</b>	<b>0.48</b>
<b>1.68</b>	<b>0.36</b>	<b>14.82</b>	<b>69.60</b>	<b>130.80</b>	<b>46.80</b>	<b>7.20</b>	<b>7.20</b>	<b>31.80</b>	<b>0.96</b>
<b>27.45</b>	<b>27.92</b>	<b>111.87</b>	<b>817.26</b>	<b>2396.22</b>	<b>1937.67</b>	<b>172.95</b>	<b>186.24</b>	<b>543.45</b>	<b>11.76</b>
<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.40</b>	<b>102.00</b>	<b>100.00</b>	<b>292.00</b>	<b>248.00</b>	<b>28.00</b>	<b>184.00</b>	<b>0.20</b>
<b>3.90</b>	<b>3.06</b>	<b>23.90</b>	<b>139.00</b>	<b>120.00</b>	<b>67.60</b>	<b>11.30</b>	<b>15.20</b>	<b>39.20</b>	<b>0.73</b>
<b>9.70</b>	<b>8.06</b>	<b>32.30</b>	<b>241.00</b>	<b>220.00</b>	<b>359.60</b>	<b>259.30</b>	<b>43.20</b>	<b>223.20</b>	<b>0.93</b>
<b>63.96</b>	<b>56.04</b>	<b>243.94</b>	<b>1744.85</b>	<b>3132.05</b>	<b>3116.83</b>	<b>899.95</b>	<b>323.94</b>	<b>1269.71</b>	<b>15.90</b>

|

|

|

|