

УТВЕРЖДАЮ:
Директора Государственного
профессионального образовательного
учреждения «Гимназия искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А.
Спиридонова

В.М. Ревунець
« ____ » _____ 2023 г.

Меню двухнедельное

**для обучающихся государственного профессионального
образовательного учреждения «Гимназии искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова
(из числа интерната)**

Зима: Декабрь, Январь, Февраль.

Сезон: зима. День – понедельник. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак:																								
Каша гречневая молочная	200	6,22	6,86	20,58	211	108	70,2	2,09	37,1	0,124	0,58	250	7,76	8,58	25,8	259,23	134,9	87,95	2,62	46,38	0,02	0,73	213	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0,00	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	71,6	176	8,04	0,02	52	0	0,14	75	
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,30	200	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	464	
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	45	226,4	23	33	2	25	0,17	1,00	100	7,6	0,9	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		19,92	16,26	77,08	372,1	231,2	47,34	2,092	86,9	0,319	2,02		21,46	16,78	37,3	555,73	388,2	135,3	4,712	133,3	0,215	2,17		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
2 завтрак:																								
Кондитерское изделие	100								-	-	-	100								-	-	-	-	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0,82	0	0	0	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0,82	0	0	0	457	
Итого:		0,2	0,1	9,3	38	14	8	2,8	0	0,02	4		0,2	0,1	9,3	38	14	8	2,8	0	0,02	4		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Обед:																								
Салат из свеклы с сыром	80	1,3	6,2	6,1	8,5	35,5	20,5	1,02	0	0,04	13,3	100	1,56	7,44	7,32	102	42,6	24,6	1,22	0	0,048	15,96	32	
Борщ с фасолью	250	7,47	3,67	16,2	127,7	46,75	36,7	2,68	20	0,26	0,5	300	8,97	4,41	19,44	153,3	5,1	44,1	3,22	24	0,31	0,6	96	
Котлета "Школьная"	100	14,7	11,1	12,7	210	48,1	20,6	2,15	24,7	0,14	0,8	120	17,64	13,32	15,24	252	57,72	24,72	2,58	29,64	0,168	0,96	347	
Перловка отварная	150	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	200	5,25	10	15,25	170	63,75	41	1,45	49,75	0,2	6,25	377	
Соус томатный	50	0,56	1,64	2,29	26,15	4,33	3,84	0,198	10	0,7	0,78	50	0,56	1,64	2,29	26,15	4,33	3,84	0,198	10	0,7	0,78	419	
Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	488	
Хлеб ржаной	100	8,3	1,5	48,1	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	8,3	1,5	48,1	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	0,9	49,7	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		36,33	30,81	65,09	1013	248,8	174,4	11,14	139,5	1,585	31,48		42,08	37,01	75,14	1213,7	236,6	198,3	12,6	158,4	1,711	35,65		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Полдник:																								
Сосиска в тесте	100	9,9	11,1	25,8	242	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	100	9,9	11,1	25,8	242	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	536	
Кисель	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	484	
Итого:		9,9	11,1	43,5	302	27,8	14,4	1,26	15,8	0,1	0		9,9	1,1	43,5	302	27,8	14,4	1,26	15,8	0,1	0		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Ужин:																								
Салат из моркови	80	0,96	4,88	8,96	83,2	19,52	27,2	132	0	0,04	2,48	100	1,2	6,1	11,2	104	24,4	34	0	0,05	3,1	3,1	21	
Птица отварная	100	22,7	17	0,3	245,8	26,9	18,8	1,63	98	0,04	1,28	120	27,25	20,4	0,34	294,9	32,23	23,8	1,1	117,6	0,05	1,54	366	
Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	38,25	24,6	0,87	29,8	0,12	3,75	200	13	6,3	45	263,8	23,52	147,8	5,01	40	0,22	0	377	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	

Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0,82	0	0	0	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0,82	0	0	0	457
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	0,1	49,7	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		31,56	22,68	18,66	600,5	112,8	107,8	137,3	153,2	0,375	8,51		49,35	33,6	65,94	934,2	108,3	242,8	8,932	183,1	0,445	5,64	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,3	9,1	107	227,9	26,6	0,19	40,1	0,07	1,4	200	5,8	5,3	9,1	107	227,9	26,6	19	40,1	0,7	1,4	470
<i>Итого:</i>		5,8	5,3	9,1	0	227,9	26,6	0,19	40,1	0,07	0		5,8	5,3	9,1	0	227,9	26,6	19	40,1	0,7	1,4	-
Итого:		0	104,9	429,9	2963,5								123,7	124,3	525,6	3310,3							
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								

Сезон: зима День – вторник. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша молочная пшеничная жидкая	200	4,67	6,8	15,36	138,9	119,7	37,1	0,93	37	0,146	1,18	250	5,84	8,51	19,2	176,73	149,7	46,37	1,17	46,25	0,18	1,47	233
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-
Какао с молоком	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		26,47	25,24	93,69	581,7	276,3	97,2	4,582	186,4	0,379	2,88		27,64	26,95	97,53	619,53	306,2	106,5	4,822	195,7	0,413	3,17	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
2 завтрак:																							
Кофейный напиток	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-
Кондитерское изделие	70	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	70	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	-
<i>Итого:</i>		4,5	5	60,7	312,8	14	8	2,8	0	0,02	4		4,5	5	60,7	312,8	14	8	2,8	0	0,02	4	
<i>Отношение:</i>		1	1,1	4									1	1,1	4								
Обед:																							
Салат из белокачанной капусты	80	1,28	5	6,96	76,8	36,48	13,84	0,48	0	0,024	15,76	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	17,3	0,6	0	0,03	19,7	1
Рассольник «Ленинградский»	250	5,2	6	16,2	142,3	18,17	26,2	0,89	0	0,09	7,07	300	6,2	7,2	19,4	170,5	21,81	31,44	1,06	0	0,1	8,49	100
Колбасные изделия отварные	100	9,78	16,1	0,1	185	29	13,24	1,24	0	0,11	0	120	10,5	17,1	0,2	197	32	15,7	1,36	0	0,14	0	353
Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,81	1,42	45,76	0,06	0	256
Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	491
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		15,83	17,15	75,22	522,65	127,9	101,2	5,97	59,32	0,449	40,33		17,04	14,84	81,32	633,5	102,7	98,05	6,13	70,76	0,475	25,99	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Ватрушка с джемом	80	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	20	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	-
Чай с молоком	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	460

Итого:		1,74	2	21,7	114,27	341,1	40,5	1,07	83,5	0,12	2,9	220	1,74	2	21,7	114,27	341,1	40,5	1,07	83,5	0,12	2,9		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Ужин:																								
Огурец консервированный	80	0,9	6,1	2,6	69	28,9	12,7	0,75	0	0,02	10,9	100	1,08	7,32	3,12	82,8	34,68	15,24	0,9	0	0,024	13,08	16	
Жаркое по- домашнему	250	25,45	26,7	15,9	405,68	30,9	54,43	4,45	0	0,159	4,43	300	30,54	32,04	19,09	486,81	37,09	65,31	5,34	0	0,19	5,85	328	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		8,9	2	57,2	342,5	90,72	105,1	8,072	25,4	0,354	17,33		9,08	2	57,72	356,3	102,7	118,6	9,112	25,4	0,389	20,93		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Второй ужин:																								
Фрукт свежий																								
Итого:		0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14		0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	-	
Итого:		106,5	106,7	380,2	2755,2								134,4	122,1	429,4	3112,8								
Отношение:		1	1	4									1,1	1	4									

Сезон: зима День – среда. Неделя –первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак:																								
омлет с сыром	200	26,5	29,1	4,3	385	538	22,5	3,2	408	0,11	0,57	250	33,2	36,4	5,3	482	675,5	56,4	4	510,3	0,14	0,71	275	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	464	
Хлеб пшеничный	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		39,4	33,4	99,1	781,4	615,3	61,8	5,272	442,9	0,305	1,87		46,1	40,7	100,1	878,4	752,8	95,7	6,072	545,2	0,335	2,01		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
2 завтрак:																								
Кондитерское изделия	70	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	70	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	-	
Какао на молоке	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469	
Итого:		12,9	12	69,4	446,6	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2		12,9	12	69,4	446,6	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Обед:																								
Горошек зеленый	80	1	6,2	3,2	73	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	100	1,5	9,3	5,25	109,5	26,25	24,45	1,08	0	0,075	20,1		
Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,5	4,5	4,225	63,5	40,18	19,98	0,765	0	0,043	4,475	300	1,8	5,4	5,07	76,2	48,21	23,97	0,918	0	0,051	5,37	106	
Бефстроганов из говядины	100	11,68	14,21	11,74	171,52	16,9	23,5	2,67	26	0,04	0,6	120	14,6	17,76	8,24	214,4	14,08	19,58	2,22	21,66	0,03	0,5	327	

Греча отварная	150	3,24	4,74	22,57	145,95	18,13	13,96	0,65	22,8	0,03	0	200	4,32	6,32	30,1	194,6	24,18	18,62	0,87	30,4	0,04	0	205
Компот из фруктов и ягод	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	2/585
Хлеб ржаной	100	2,4	0,6	22	105,6	21	19	1	20	0,1	1	150	2,4	0,6	22	105,6	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		22,22	26,35	97,81	675,07	140,1	127,4	8,265	93,8	0,438	21,08		26,72	34,58	103,9	803,1	160,1	140,3	8,548	97,06	0,471	28,57	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Ваирушка королевская	100	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	100	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	542
Сок	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	484
<i>Итого:</i>		7,7	4,2	66,2	341,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0		7,7	4,2	66,2	341,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Ужин:																							
Салат картофельный	80	1,9	6,1	5,8	86	22,6	27,6	0,63	0	0,06	1,8	100	2,28	7,32	6,96	10,32	27,12	33,12	0,75	0	0,07	2,16	22
Кура отварная	100	6,88	2,16	2,16	55,6	27,04	17,24	0,37	17,2	0,04	1,32	120	8,6	2,7	2,7	69,5	33,8	21,55	46	21,55	0,05	1,65	298
Капуста тушеная	60											70											
Рис отварной	90	6,2	9,6	28,4	226	85,71	44,2	48,4	49,4	0,22	25,4	130	1,5	0,5	15	94	85,71	44,2	48,4	49,4	0,22	25,4	154
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		19,9	18,3	111,3	698,7	166,3	127	52,27	92	0,495	30,52		24,18	13,12	101,8	560,52	177,6	136,9	98,02	96,35	0,515	31,21	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Второй ужин:																							
Фрукт свежий	200	5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
<i>Итого:</i>		5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
Итого:		113,1	115,8	453,1	3496,9								125,7	131,9	540,9	3723,2							
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								

Сезон: зима День – четверг. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет				Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1		С
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	121,7	27,54	1,23	37	0,1	1,18	250	9,3	10,08	44,1	304,9	152,1	34,42	1,23	46,25	0,125	1,47	230
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-

Итого:		21,14	18,07	87,58	602,72	379,8	79,08	4,122	123,9	0,295	2,62		23	20,08	96,4	663,7	410,2	85,96	4,122	133,2	0,32	2,91		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
2 Завтрак																								
Кондитерское изделие	65	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	65	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	-	
Итого:		8,5	5,5	55,1	309,2	14	8	2,8	0	0,02	4		8,5	5,5	55,1	309,2	14	8	2,8	0	0,02	4		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									

Обед:

Салат из свежей капусты с морковью и кукурузой	80	1	6,2	3,6	74	14,2	19	0,86	0	0,06	21,4	100	1,2	7,4	4,3	88,8	17	22,8	1,03	0	0,07	25,6	17	
Солянка мясная	250	2,05	4,75	10,7	93,75	40,9	30,02	1,53	0	0,06	8,12	300	2,46	5,7	12,87	112,5	49,08	36,03	1,83	0	0,07	9,75	98	
Кнели из говядины	100	11,76	8,88	10,16	168	38,48	16,48	1,72	19,76	0,11	0,64	120	14,7	11,1	12,7	210	48,1	20,6	2,15	24,7	0,14	0,8	310	
Картофельное пюре	150	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	200	5,25	10	15,25	170	63,75	41	1,45	49,75	0,2	6,25	377	
Компот из замор плодов	200	0,1	0	15,8	65,8	11	6,7	0,68	0	0,01	1,7	200	0,1	0	15,8	65,8	11	6,7	0,68	0	0,01	1,7	489	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Итого:		31,51	30,23	141,5	975,15	199,6	157	8,95	104,6	0,665	38,86		38,51	37,2	171,9	1190,3	232,9	179,1	10,14	119,5	0,755	46,1		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Полдник:																								
Пирожок с капустой и яйцом	100	7,1	4,2	33,6	245,2	23,25	5,75	0,46	23,25	0,05	0	100	7,1	4,2	33,6	245,2	23,25	5,75	0,46	23,25	0,05	0	532	
Сок	200	0,8	-	22,6	96	14,00	8,00	2,80	0,00	0,02	4,00	200	0,8	-	22,6	96	14,00	8,00	2,80	0,00	0,02	4,00	-	
Итого:		7,9	4,2	56,2	341,2								7,9	4,2	56,2	341,2								
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Ужин:																								
Винегрет	80	1,8	4,5	5,4	87	21,5	0,9	0	0,03	0,048	3,5	100	2,1	5,5	9,3	95	29,2	37,8	1,09	0	0,05	5,6	54	
Плов из отварной птицы	250	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	300	21,6	22,32	50,6	489	26,5	63,5	2,4	0	0,07	0,3	330	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	457	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		27,8	25,1	102,2	768,5	74,52	91,8	4,822	25,43	0,283	5,7		31,7	29,82	114,5	857,5	86,62	139,3	6,362	25,4	0,295	7,9		
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Второй ужин:																								
Фрукт свежий	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-	
Итого:		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-	
Итого:		98,3	83,17	446,6	2997,3								110,6	104,6	450,7	3359,1								
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									

Сезон: зима День – пятница. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет			Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет			Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Са	Мо	Fe	А	В1	С	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Са	Мо	Fe	А	В1	С	

	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Са	Дж	Уг	К	Ф	С	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Са	Дж	Уг	К	Ф	С	
Завтрак																							
Каша " Дружба"	200	5,36	6,48	30,42	201,4	129,6	22,94	0,95	39	0,072	0,7	250	6,7	8,1	38,03	251,75	162	28,68	1,19	48,75	0,09	1,63	231
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Кофейный напиток смолоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		14,46	10,18	82,72	484,6	206,9	62,24	3,022	73,9	0,267	2		15,8	11,8	90,33	534,95	239,3	67,98	3,262	83,65	0,285	2,93	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
2 завтрак																							
Кондитерское изделие	80	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	80	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	-
<i>Итого:</i>		8,5	5,5	55,1	309,2	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3		8,5	5,5	55,1	309,2	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Свекла порционная	80	2,48	6,72	5,6	92,8	80,08	16,64	1,016	16,16	0,016	3,92	100	3,1	8,4	7	116	100,1	20,8	1,27	20,2	0,02	4,9	32
Свекольник	250	46,5	47,5	100	407	14,5	15,3	0,81	0	0,02	0,57	300	16,2	17,2	27	179,5	17,49	18,36	0,97	0	0,02	0,69	109
Шницель рыбный	100	16,9	12,9	0,3	175	18,9	13,5	1,15	68,6	0,05	0,09	120	22,71	17	0,28	245,71	26,85	18,7	98	0,04	1,28	15,1	372
Макароны отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,81	1,42	45,76	0,06	0	256
Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	488
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-
<i>Итого:</i>		76,73	74,07	195,1	1143,4	167,4	81,3	5,976	139,1	0,256	14,68		56,75	51,64	155,3	1178,8	202,9	96,67	103,6	86	1,5	30,79	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Пирожок с капустой	100	7,25	6,75	31,12	226,25	52,25	24	0,95	40,5	0	1,62	100	7,25	6,75	31,12	226,25	52,25	24	0,95	40,5	0	1,62	536
Кисель из концентрата	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	484
<i>Итого:</i>		8,05	6,75	53,72	322,25	53,95	24	0,96	40,5	0	1,62		8,05	6,75	53,72	322,25	53,95	24	0,96	40,5	0	1,62	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Ужин:																							
Салат сельдь с луком	80	0,17	0	2,27	55,38	0,025	1,2	0	0,023	1,2	0	100	0,25	0	3,4	83,07	0,03	1,75	0	0,029	1,5	0	0
Колбасные изделия	100	11,76	8,88	10,16	168	38,48	16,48	1,72	19,76	0,11	0,64	120	17,4	13,8	15,6	231,4	12,48	34,93	0,053	32	0,04	0	380
Картофель отварной с маслом	150	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	1,62	0	0,22	29	200	5	13,5	27,75	252,5	29,9	51	2,02	0	0,27	36,3	152
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		23,93	21,68	89,23	698,88	93,35	96,48	6,212	45,18	1,705	31,64		30,65	29,3	101,4	840,47	73,33	125,7	4,945	57,43	0,485	38,25	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Второй ужин:																							
Фрукт свежий	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
<i>Итого:</i>		1,2	-	33,9	143,9	260	24	0	342	0,4	0		1,2	-	33,9	143,9	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		101,1	87,55	383,5	2847,2								104,6	102,8	434,7	3339,3							

Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
------------	--	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

Сезон: зима День – суббота. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюд	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	209,2	136,9	20,4	0,462	0,4	0,07	1,38	250	7,75	8,22	39,05	261,5	171	25,5	0,57	0,5	0,09	1,72	227
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		28,02	21,78	84,04	652	241,2	68,7	4,334	140,3	0,293	2,68		29,55	23,42	91,85	704,3	275,3	73,8	4,442	140,4	0,313	3,02	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
2 Завтрак:																							
Кондитерское изделие	60	3,7	5	38,1	216,4	1,5	0,03	0,12	0	0	0,11	60	3,7	5	38,1	216,4	1,5	0,03	0,12	0	0	0,11	-
Кофейный напиток	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-
<i>Итого:</i>		4,5	5	60,7	312,4	14	8	2,8	0	0,02	4		4,5	5	60,7	312,4	14	8	2,8	0	0,02	4	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Салат из свеклы с соленым огурцом	80	1,3	6,1	6,2	85	31	18,2	1,12	0	0,02	4,7	100	1,2	7,32	7,44	102	37,2	21,84	1,35	0	0,024	5,64	31
Суп из овощей с фасолью	250	3,52	4,7	12,05	104,5	42,1	31,42	1,41	0	0,1	10,35	300	42,7	5,69	14,6	126,6	63,7	38,09	1,41	0	0,42	12,5	118
Греча отварная	150											200											
Соус томатный с овощами	50											50											
Птица отварная	100	24,45	26,7	15,9	405,68	30,9	54,43	0,58	0	0,159	4,43	120	30,54	32,04	19,09	468,81	37,09	65,31	5,34	0	0,19	5	325
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-
<i>Итого:</i>		34,67	38,8	98,25	890,38	145,1	137,5	4,8	20	0,389	20,68		82,24	46,95	127,2	1098,2	179,1	158,6	9,79	20	0,744	24,34	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
бутерброд с джемом или	80/20	2,5	6	36,4	208	12,6	6,7	0,8	31,1	0,03	0,2	80/20	2,5	6	36,4	208	12,6	6,7	0,8	31,1	0,03	0,2	72
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469
<i>Итого:</i>		8,1	12,4	45,8	327,7	247,4	33,5	1	71,1	0,11	2		8,1	12,4	45,8	327,7	247,4	33,5	1	71,1	0,11	2,2	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Ужин:																							
Салат из квашенной капусты	80	1,6	6,1	8,3	94	42,3	14,4	0,58	0	0,02	17,8	100	2,4	9,15	12,45	141	63,45	21,6	0,87	0	0,03	26,7	45
Азу	250	14	16,62	25,44	184,29	14,08	24,66	18,08	96,41	0,033	1,08	300	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	366
Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457

Ужин:																							
Огурец консервированный	100	22,7	12,6	0	204	40,3	60,5	0	30,2	0,15	0	120	22,7	12,6	0	204	40,3	60,5	0	30,2	0,15	0	80
Рагу из птицы	250	10,5	9,22	5,89	140,2	25,6	12,03	2,31	16,32	0,1	6,89	300	12,6	11,5	7,2	150,6	30,1	14,2	3,56	18,2	0,2	9,1	376
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	10	0,1	0,7	0,1	7,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	
<i>Итого:</i>		37,4	23,22	37,99	504,3	103,9	110,6	5,18	71,52	0,815	8,9		39,5	25,5	39,3	514,7	108,4	112,7	6,43	73,4	0,915	11,11	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
<i>Итого:</i>		96,83	105,2	389,1	2511,9								115,7	129,6	472,1	2877							
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								

Сезон: зима День – понедельник. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	157,9	59,12	1,23	37	0,1	1,18	250	6,82	7,75	32,27	226,25	152,1	34,42	1,53	46,25	0,12	1,47	230
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
какао на молоке	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		10,76	9,3	55,62	350,8	240	102,6	4,102	71,9	0,295	2,48		12,12	10,85	62,07	396,05	234,2	77,92	4,402	81,15	0,315	2,77	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
2 Завтрак:																							
чай с сахаром	200	-	-	10	41	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	-	-	10	41	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457
Рулет	75	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	75	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	-
<i>Итого:</i>		3,7	5	48,1	257,8	5,1	4,2	0,82	0	0	0		3,7	5	48,1	257,8	5,1	4,2	0,82	0	0	0	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Салат из свежей капусты	100	1,2	6,2	6,2	85	34,9	13	1,27	0	0,03	15,5	120	1,44	7,44	7,44	102	41,88	15,6	1,524	0	0,036	18,6	3
Суп картофельный с макаронами	250	11,07	3,92	16,07	143,75	44,85	43,97	1,42	23,55	0,17	12,07	300	13,3	4,71	19,3	172,6	53,87	52,82	1,71	0,2	14,5	1,71	120

2 завтрак:						-	-	-	-	-	-						-	-	-	-	-	-	-
Кондитерское изделия	50	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	50	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-
Чай с молоком со сгущенным	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-
Итого:		1,6	0	45,2	192	28	16	5,6	0	0,04	8		1,6	0	45,2	192	28	16	5,6	0	0,04	8	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Салат из свеклы	80	1	6,2	3,2	73	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	100	1,5	9,3	5,25	109,5	26,25	24,45	1,08	0	0,075	20,1	148
Солянка рыбная	250	1,57	4,37	6,25	70,75	44,42	22,3	1,09	0	0,02	8,2	300	1,9	5,2	7,5	84,9	56,3	26,7	1,3	0	0,03	9,8	93
Колбасные изделия	130	10,4	12,4	33	246,4	11,1	0,9	1,02	0	0,02	0,1	130	13	14	41	271,7	21,2	12,2	1,02	0	0,03	0,11	77
Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,07	1,42	45,76	0,06	0	256
Соус томатный с овощами	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	420
Компот из изюма	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	298,2	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		24,17	33,48	138,5	920,85	133,8	86,59	5,82	73,32	0,25	23,79		29,09	338,6	159,7	1060,3	169,1	112,7	6,74	84,76	0,305	32,1	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Ватружка с джемом	100	5,8	5,4	27,3	181	41,8	16,4	0,76	32,4	0,09	1,3	100	5,8	5,4	27,3	181	41,8	16,4	0,76	32,4	0,09	1,3	530
Сок	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	457
Итого:		6,6	5,4	49,9	277	43,5	16,4	0,77	32,4	0,09	1,3		6,6	5,4	49,9	277	43,5	16,4	0,77	32,4	0,09	1,3	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Ужин:																							
Помидор в с/с	80	0,56	0,08	1,52	8,8	14,24	11,28	0,4	0	0,02	2,8	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0	0,03	3,5	9
Котлета Любительская	100	11,6	1	7,4	85	50,7	26,6	0,95	15,3	0,13	2,2	120	14,5	1,25	9,25	106,25	63,37	33,25	1,18	19,12	0,16	2,75	310
Картофель отварной с маслом	150	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	1,62	0	0,22	29	200	5	13,5	27,75	252,5	29,9	51	2,02	0	0,27	36,3	152
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		24,16	13,88	85,72	569,3	119,8	116,7	5,842	40,7	0,545	36		28,2	16,85	93,5	643,25	142	136,4	6,582	44,52	0,635	44,5	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Второй ужин:																							
Фрукт свежий	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		86,39	87,49	415,8	2833								99,2	97,5	478,2	3146							
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								

Сезон: зима День – среда. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет				Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет			Химический состав блюда						№ рецепта			
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Са	Mg	Fe		А	В1	С
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша из крупы «Геркулес»	200	6,46	35,6	25,64	201,6	157,9	48,5	1,06	42,6	0,14	1,54	250	8,07	10,15	32,05	252	197,4	60,62	1,32	53,25	0,18	1,92	212

Сезон: зима День – четверг. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак:																								
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	3,4	8,6	229	147	31,6	0,17	42,6	0,06	1,54	250	7,91	11,13	31,86	259,23	184,3	39,57	0,21	53,2	0,08	1,92	234	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75	
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		19,2	13,4	60,9	587,8	400,3	78,94	2,262	129,5	0,255	2,98		21,61	21,13	84,16	618,03	437,6	86,91	2,302	140,1	0,275	3,36		
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
2 Завтрак:																								
Кондитерское изделия	100	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	100	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-	
Какао на молоке	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4		
<i>Итого:</i>		7,7	4,2	66,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4		7,7	4,2	66,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4		
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Обед:																								
Салат из капусты белокачанной	100	1,3	6,1	2,8	71	34,4	15,3	0,56	0	0,03	13,3	120	1,6	7,3	3,4	85,2	41,3	18,4	0,8	0	0,4	16	5	
Суп щи из свежей капусты	250	1,7	4,4	4,5	65	48,7	18,1	0,7	0	0,03	13,9	300	2	5,3	5,4	78	58,4	21,6	0,8	0	0,04	16,7	103	
Гуляш из говядины	100	11,68	14,21	11,74	171,52	16,9	23,5	2,67	26	0,04	0,6	120	14,6	17,76	8,24	214,4	14,08	19,58	2,22	21,66	0,03	0,5	327	
Каша гречневая рассыпчатая	150	13	6,3	45	263,8	18,82	118,3	4	32	0,18	0	200	13	6,3	45	263,8	23,52	147,8	5,01	40	0,22	0	202	
Компот из кураги	200	0,1	-	15,8	65,2	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,1	-	15,8	65,2	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495	
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		31,58	31,61	102,3	749,72	161,9	222,6	10,62	83	0,455	29		35,1	37,26	100,3	819,8	180,4	254,8	11,52	86,66	0,865	34,4		
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Полдник:																								
Пицца школьная	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	536	
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	460	
<i>Итого:</i>		9,26	15,58	27,26	329,4	83,5	24,9	2,13	25,3	0,12	0,3		9,26	15,58	27,26	329,4	83,5	24,9	2,13	25,3	0,12	0,3		
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Ужин:																								
Морковь порционная	80	1,3	4,3	4,3	60	28,9	15,7	0,72	0	0,03	7,1	100	1,56	5,16	5,16	72	34,68	18,84	0,864	0	0,036	8,52	21	
Рыба тушеная в сметанном соусе с сыром	100	8,56	2,32	6,8	91,6	26,24	15,44	13,04	26,32	0,05	0,76	120	10,7	2,9	8,5	102	32,8	19,3	0,87	32,9	0,07	0,9	298	
Картофель отварной с маслом	150	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	1,62	0	0,22	29	200	5	13,5	27,75	252,5	29,9	51	2,02	0	0,27	36,25	152	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457	
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		10,6	18,2	56,3	432	107,2	109,1	18,2	51,72	0,475	37,86		11,86	21,76	62,71	494,5	125,5	126,3	6,576	58,3	0,551	46,67		

Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Второй ужин:																							
Фрукт свежий	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
Итого:		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		95,5	100,2	459	2636								113,4	120,4	540	2928,7							
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1								

Сезон: зима День – пятница. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Омлет с сыром	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	250	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	275
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		22,4	24,74	33,32	447,64	222,6	70,08	5,712	283,4	0,336	1,77		22,4	24,74	33,32	447,64	222,6	70,08	5,712	283,4	0,336	1,77	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
2 Завтрак:																							
Кондитерское изделия	100	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	100	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-
Итого:		8,1	5,6	82,6	422,9								8,1	5,6	82,6	422,9							
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Свекла порционная	80	1	6,2	3,2	73	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	100	1,5	9,3	5,25	109,5	26,25	24,45	1,08	0	0,075	20,1	148
Суп гороховый	250	7,47	3,6	16,2	127,7	46,7	36,7	2,7	20	0,26	0,5	300	8,9	4,4	19,4	153,3	56,1	44,1	3,2	24	0,3	0,6	128
Зразы из говядины	100	10,4	12,4	33	246,4	11,1	0,9	1,02	0	0,02	0,1	120	13	14	41	271,7	21,2	12,2	1,02	0	0,03	0,11	77
Пюре картофельное	150	13	9,3	40,28	130,8	18,13	13,96	0,65	22,8	0,03	0	200	15	12,4	53,7	152,3	24,18	18,62	0,87	30,4	0,04	0	385
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		37,27	32,8	156,8	873,1	134,5	101,3	6,78	62,8	0,47	15,2		46,2	42	205,5	987,6	168,8	132,8	7,86	74,4	0,555	22,01	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469
Запечанка из творога	130	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	130	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
Соус шоколадный	50	2,7	2,6	21,1	119,5	69,3	27,1	1,1	9	0,01	0,01	50	2,7	2,6	21,1	119,5	69,3	27,1	1,1	9	0,01	0,01	443
Итого:		24,3	18	49,9	394,53	561,3	92,3	2,41	113,5	0,21	2,61		24,3	18	49,9	394,53	561,3	92,3	2,41	113,5	0,21	2,61	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Ужин:																							
Огурец консервированный	80	1,5	6,2	7,6	92	26,9	16,9	1,32	0	0,04	5,2	100	1,8	7,44	9,12	110,4	20,28	20,28	1,58	0	0,048	6,29	32

Птица отварная в соусе с томатом	100	14	16,62	25,44	184,29	14,08	24,66	18,08	96,41	0,033	1,08	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	366
Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,07	1,42	45,76	0,06	0	256
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		29,05	30,37	117,2	740,14	85,68	88,42	23,34	156,1	0,298	8,28		33,74	34,78	106,9	884,7	99,18	91,05	7,392	186,9	0,323	9,59	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Второй ужин:																							
Фрукт свежий	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
<i>Итого:</i>		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
Итого:		105,2	110,4	460,6	3011,9								121	135,1	523,1	3323,2							
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4								

Сезон: зима День – суббота. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша пшеничная молочная	200	5,36	6,48	30,42	201,4	129,6	22,94	0,95	39	0,072	0,7	250	6,7	8,1	38,03	251,75	162	28,68	1,19	48,75	0,09	1,63	231
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	-
<i>Итого:</i>		19,86	17,28	102,3	648,2	415,1	88,28	7,462	125,9	0,327	16,14		21,2	18,9	109,9	698,55	447,5	94,02	7,702	135,7	0,345	17,07	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
2 завтрак:	70	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	70	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	-
Кондитерские изделия																							
Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457
<i>Итого:</i>		5,1	6,8	45,3	266,5	5,1	4,2	0,82	0	0	0		5,1	6,8	45,3	266,5	5,1	4,2	0,82	0	0	0	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Помидор в с/с	80	1	6,2	3,6	74	14,2	19	0,86	0	0,06	21,4	100	1,2	7,4	4,3	88,8	17	22,8	1,03	0	0,07	25,6	17
Суп овощной	250	1,72	4,52	8,95	83,25	29,1	21,67	0,82	0,1	0,075	1,7	300	3,21	3,09	20,1	120,9	27,48	29,19	1,3	2,04	0,12	9,33	117
Плов из отварной птицы	250	12,96	10,6	4,43	172	21,12	14,16	4,82	726	0,18	7,84	300	16,2	14,1	5,9	215	26,4	17,7	6,03	726	0,25	9,8	356
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	488
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	
<i>Итого:</i>		15,62	13,32	117,2	661,85	106,4	100,7	5,61	45,1	0,42	34,2		19,71	13,69	151	719,9	107,6	112	6,26	47,04	0,475	46,03	

<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Полдник:																								
Бутерброд с сгущенным молоком	70	3,15	8,33	43,4	238	-	-	-	-	-	-	70	3,15	8,33	43,4	238	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	460	
<i>Итого:</i>		4,75	9,63	54,9	302	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3		4,75	9,63	54,9	302	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3		
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Ужин:																								
Сельдь с луком	80	1,8	4,5	5,4	87	21,5	0,9	0	0,03	0,048	3,5	100	2,1	5,5	9,3	95	29,2	37,8	1,09	0	0,05	5,6	54	
Соус томатный	50											50												
Запеканка картофельная с мясом	200	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	250	21,6	22,32	50,64	489,6	26,52	63,48	2,34	0	0,072	0,24	375	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		27,5	25	92,7	728,5	74,52	91,8	4,822	25,43	0,283	5,7		31,4	29,72	105	818,1	86,64	139,3	6,302	25,4	0,297	7,84		
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Второй ужин:																								
Кисломолочный напиток	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		
<i>Итого:</i>		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-	
Итого:		111,1	118,9	477,5	2978,3								120,9	135,1	525,3	3371,1								
Отношение:		1	1,05	4									1	1,05	4									

Сезон: зима День – воскресенье. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак:																								
Суп молочный с крупой	200	5,72	5,06	18,8	143,8	162,6	20,3	0,48	38,7	0,07	0,9	250	7,15	6,3	23,3	179,7	203,3	25,4	0,6	48,4	0,09	1,1	141	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462	
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		11,02	8,16	48,6	313,8	244,7	63,8	3,352	73,6	0,265	2,2		12,45	9,4	53,1	349,7	285,4	68,9	3,472	83,3	0,285	2,4		
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0									
Обед:																								
Огурец консервированный	80	1	6,2	3,5	7,3	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	100	1,2	7,44	4,2	8,76	21	19,56	0,86	0	0,06	16,08		
Суп лапша домашняя	250	2,7	2,6	16,7	100,7	22,9	24,3	1,09	1,7	0,1	7,7	300	3,2	3,09	20,1	120,9	27,4	29,2	1,3	2,04	0,2	9,3	116	
Азу	250	24,45	26,7	15,9	405,68	30,9	54,43	0,58	0	0,159	4,43	300	30,54	32,04	19,09	468,81	37,09	65,31	5,34	0	0,19	5	325	
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	2/588	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	

Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-
<i>Итого:</i>		41,15	38	145,2	1035,3	135,4	161,4	6,08	46,7	0,584	27,73		50,34	45,67	174,5	1225,7	149,6	180,5	11,19	47,04	0,725	32,58	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Сырники с джемом	100\50	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	100\50	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-
Кисель	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-
<i>Итого:</i>		7,7	4,2	66,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4		7,7	4,2	66,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4	
<i>Отношение:</i>		1,5	1	8									1,5	1	8								
Ужин:																							
Салат картофельный	80	1,3	6,1	7,3	89	32,1	24,5	1,11	0	0,03	4,7	100	1,56	7,32	8,76	103,2	38,52	29,4	1,2	0	0,036	4,5,64	27
Печень по - строгановски	100	14	16,62	25,44	184,29	14,08	24,66	18,08	96,41	0,033	1,08	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	366
Макароньы отварные	150	7,5	7,69	13,1	231,4	18,82	118,3	4	32	0,18	0	200	9,37	9,6	16,37	289,2	23,52	147,8	5,01	40	0,22	0	177
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с лимоном	200\10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200\10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		30,8	32,41	100,4	778,19	95,92	205,4	26,06	153,8	0,418	7,78		35,83	37,22	83,53	912,9	122,6	236,9	10,6	181,1	0,471	3,3	
<i>Отношение:</i>		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	1/245
<i>Итого:</i>		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
Итого:		84,72	89,21	356,6	2732,1								100	105,4	418,4	2970,2							
Отношение:		0,9	1	4									0,9	1	4								

Примечание:

№ 1 – Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных

Салаты из свежих овощей готовятся из овощей нового урожая !

