Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Гимназия искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова
Ю.А. Спиридонов нима «Коми Республикаса Юралысь бердын искусство гимназия» уджсикасö велöдан канму учреждение

ПРИКАЗ

29.11.2024г № 1120-од

г. Сыктывкар

Об утверждении двухнедельного меню.

В соответствии п. 8.1.3. СанПин 2.3/2.43590-20 от 01.01.2021 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, с целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся в Гимназии, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2024-2025 учебном году

Приказываю:

1. Утвердить двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте 7-11 лет и 12-18 лет на зимний период, действие которого вступает в силу с 01.12.2024 (приложение).

2. Поварам, находящимся на смене. строго соблюдать выполнение двухнедельного меню и проводить контроль за технологией приготовления блюд. (ответственный: Давыдова О.Ф., заведующий производством).
3. Кладовщику Ренне И.В. обеспечить выдачу продуктов питания согласно двухнедельному меню и осуществлять постоянный контроль за условием их хранения.
4. Разместить на сайте Гимназии утвержденное двухнедельное меню на осенний период. (ответственный: Мартынова А.В., заведующий отделом)
5. Контроль за исполнение приказа оставляю за собой.

Директор Ревунець В.М.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CB8C681E6AB5B0AB07C5F9421672127E
Владелец: Ревунець Валентина Михайловна
Действителен: с 09.09.2024 до 03.12.2025

Давыдова О.Ф. 28-64-13 (516) заведующий производством

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

В.М. Ревунець
«_29___» _Ноября_____ 2024 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.

Сыктывкар

Сезон: зима. День – понедельник. 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)	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 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
Щи из свежей капусты	**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 с овощами	**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:																							
Пирожок с рисом и яйцом	**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
Рыба 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	-
Итого:		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	
Отношение:		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	89
Итого:		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 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)**	**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 молочная пшенная 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	-	267
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	-
Итого:		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	
Отношение:		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	465
Кондитерское изделие	**70**	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	**70**	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	-
Итого:		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	
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4								
Обед:																							
Помидор в с\с	**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	148
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
Кура отварная в соусе	**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
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 ягод заморож	**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	-
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	-
Итого:		15,83	17,15	75,22	733,85	148,9	120,2	6,97	79,32	0,549	41,33		17,04	14,84	81,32	850,3	123,7	117,1	7,13	90,76	0,575	26,99	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Ватрушка с джемом	**100**	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	**100**	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	530

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	200	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 консервированый	**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	**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	82
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 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)**	**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:																							
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 изделие	**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	148
Борщ с фасолью	**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	-
Итого:		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	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Ватрушка с творогом	**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
Итого:		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	
Отношение:		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
Кнели из говядины	**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 тушенная	**60**											**80**											
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	-
Итого:		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	
Отношение:		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	82
Итого:		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							
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Сезон: зима День – четверг. 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)**	**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	**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	460
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:																							
Кукуруза отварная	**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
Свекольник	**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
Шницель рыбный натуральный	**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:																							
Шаньга с картофелем	**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	501
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 говядины	**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	82
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 блюд	**Возраст: с 7 до 11 лет**					**Химический состав блюда**						**Возраст: с 12 до 18 лет**					**Химический состав блюда**						**№ рецепта**
	Масса	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**A**	**B1**	**C**	**Масса**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**A**	**B1**	**C**	

	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
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 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	-
Итого:		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	
Отношение:		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	457
Итого:		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	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Салат из моркови	**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
Суп из овощей с фасолью	**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
Печень по строгановски	**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 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:		84,33	75,27	240,1	1369,8	190,4	114,3	7,976	164,1	0,421	15,68		64,35	52,84	200,3	1405,2	225,9	129,7	105,6	111	1,665	31,79	
Отношение:		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
Итого:		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	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Ужин:																							
Салат сельдь с лукам	**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	316
Биточки куриные	**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	-
Итого:		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	
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	89
Итого:		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)**	**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 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	-	267
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:		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	
Отношение:		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	464
Итого:		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	
Отношение:		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 Гороховый	**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**	5,7	5,8	10	174	15	89	4	24	0	0	**200**											202
Соус томатный с овощами	**50**	0,63	3,6	2,4	46	6	5	0	19	0,01	0,89	**50**											420
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 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:		48,6	49,4	155,7	1336,8	189,1	264,5	10,8	88	0,564	22,57		89,84	48,15	172,2	1324,6	202,1	191,6	11,79	45	0,909	25,34	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Сгущенное молоко	**20**											**20**											
Запеканка творожная	**100**	2,5	6	36,4	208	12,6	6,7	0,8	31,1	0,03	0,2	**100**	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
Итого:		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	
Отношение:		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
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:		24,6	25,72	85,94	554,39	84,48	76,26	21,48	121,4	0,218	19,88		28,3	30,45	68,45	664,1	121,2	80,5	5,21	140,7	0,235	29	
Отношение:		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	82
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:		105,5	108,8	350,3	2905,2								114,9	122,3	348,2	3125,2							
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Сезон: зима День – воскресенье. 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)**	**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:																							
Макароны с сыром	**200**	8,4	9,6	37,1	269	71,2	14,1	1,41	60,4	0,07	0	**250**	10,5	12	46,3	336	89	17,6	1,8	75,5	0,09	0	261
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	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	-
Итого:		17,5	13,3	89,4	552,2	148,5	53,4	3,482	95,3	0,265	1,3		19,6	15,7	98,6	619,2							
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Помидор в с\с	**100**	1,6	6,1	8,7	96	45,6	17,3	0,6	0	0,03	19,7	**120**	1,9	7,3	10,4	115	54,7	20,7	0,7	0	0,04	23,6	148
Суп картофельный с крупой	**250**	2,4	5	10,3	95,7	36,3	27,5	1	0	0,08	7,5	**300**	2,8	6	12,3	114,9	43,5	33,06	1,2	0	0,1	9	119
Гуляш из отварной говядины	**100**	12,96	10,6	4,43	172	21,12	14,16	4,82	726	0,18	7,84	**120**	16,2	14,1	5,9	215	26,4	17,7	6,03	726	0,25	9,8	356
Рис отварной	**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 сухофруктов	**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 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:		31,76	27,2	134,4	925,6	218,1	158,2	11,27	810,8	0,725	42,24		38,75	34,5	162,7	1127,2	252,5	178,9	13,07	820,8	0,865	50,85	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Оладьи	**80**	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	**80**	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
Джем	**20**	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 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	457

Итого:		19,04	12	42,1	286,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5		19,04	12	42,1	286,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
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	
Итого:		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	
Отношение:		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	82
Итого:		96,83	105,2	389,1	2511,9								115,7	129,6	472,1	2877							
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Сезон: зима День – понедельник. Неделя – вторая.																							
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)**	**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	-
Итого:		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	
Отношение:		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
Кондтерское изделие	**100**	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	**100**	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	-
Итого:		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	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Свекла порционная	**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	31
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
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	50,64	489,6	26,52	63,48	2,34	0	0,072	0,24	375
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 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:		43,27	31,22	173,6	1158,4	166	176,3	8,33	68,55	0,535	29,97		51,74	37,57	208,5	1391,4	186,4	198,3	9,264	45,2	14,88	22,75	

Отношение:		1	1	4,1									1	0,9	4,1								
Полдник:																							
Булочка сладкая	**100**	4	3,4	22,4	136	9,5	5,8	0,5	23,2	0,05	0	**100**	4	3,4	22,4	136	9,5	5,8	0,5	23,2	0,05	0	532
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
Итого:		4,8	3,4	45	232	11,2	5,8	0,51	23,2	0,05	0		4,8	3,4	45	232	11,2	5,8	0,51	23,2	0,05	0	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Ужин:																							
Томаты в с\с	**80**	0,4	10	4,5	111,1	22,8	18	0,79	0	0,05	6,2	**100**	0,8	12,4	5,9	140,8	27,6	21,6	0,9	0	0,3	7,3	148
Капуста тушенная	**75**	26,58	19,87	22,37	376,25	39,25	57,37	4,23	32,62	0,24	14,5	**100**	32,55	23,85	26,85	415,5	47,1	68,85	5,29	39,15	0,3	167,4	380
Картофельное пюре	**75**	26,58	19,87	22,37	376,25	39,25	57,37	4,23	32,62	0,24	14,5	**100**	32,55	23,85	26,85	415,5	47,1	68,85	5,29	39,15	0,3	167,4	377
Котлета Пермская	**100**	26,58	19,87	22,37	376,25	39,25	57,37	4,23	32,62	0,24	14,5	**120**	32,55	23,85	26,85	415,5	47,1	68,85	5,29	39,15	0,3	167,4	341
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**	-	-	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
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:		87,84	71,51	126,7	1514,4	168,7	227,3	16,3	123,3	0,945	50,7		106,2	85,85	141,6	1661,8	197	265,4	19,59	142,9	1,375	510,5	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Второй ужин:																							
Фрукт свежий	**100**	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	**100**	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	82
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:		112	117,3	488,2	3121,5								133,2	132,9	570,4	3494,3							
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Сезон: зима День – вторник. Неделя – вторая.																							

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)**	**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 «Дружба»	**200**	8,4	9,6	37,1	269	71,2	14,1	1,41	60,4	0,07	0	**250**	12,6	14,4	55,65	403,5	106,8	21,15	2,11	90,6	0,105	0	226
Сыр	**20**	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0	0,14	**20**	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0	0,14	75
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	7,2	49,7	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	**200**	1,4	1,8	7,2	49,7	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	465
Хлеб пшеничный	**100**	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	**100**	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	-
Итого:		22,1	19,6	89,4	627,8	324,5	61,44	3,502	147,3	0,265	1,44		26,3	24,4	108	762,3	360,1	68,49	4,202	177,5	0,3	1,44	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
2 завтрак:						-	-	-	-	-	-						-	-	-	-	-	-	-
Кондитерское изделия	**100**											**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	458
Итого:		0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4		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:																							
Фасоль отварная	**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
Печень в соусе	**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
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
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 пшеничный	**100**	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	**100**	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	-
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:		31,52	31,02	181,1	1102,1	150,9	114,8	7,59	79,32	0,415	23,9		36,44	336,2	202,3	1241,5	186,2	140,8	8,51	90,76	0,47	32,21	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Шаньга с картофелем	**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
Чай с ахаром	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:																							
Сельдь с луком и картофелем	**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	45
Птица отварная в соусе	**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	82
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 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**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**A**	**B1**	**C**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**A**	**B1**	**C**	
		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
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	-	267
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	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:		28,46	50,3	82,74	658,7	262,2	96,8	4,932	182,5	0,363	2,84		30,07	24,85	89,15	709,1	301,7	108,9	5,192	193,2	0,403	3,22	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Завтрак:																							
Кондитерское изделие	**50**	3,7	5	38,1	216	-	-	-	-	-	-	**50**	3,7	5	38,1	216	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	**200**	5,5	6,4	9,4	119,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	**200**	5,6	6,4	9,4	119,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457
Итого:		9,2	11,4	47,5	335,7	5,1	4,2	0,82	0	0	0		9,3	11,4	47,5	335,7	5,1	4,2	0,82	0	0	0	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Салат из квашенной капусты	**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	9
Суп картофельный с фрикадельками	**250**	9,27	8,15	14,8	169,75	28,65	38,07	2,216	7,1	0,14	10,45	**300**	11,14	170,5	17,8	203,9	34,41	45,73	2,72	8,52	0,17	12,55	124
Котлета Любительская	**100**	12,6	1,5	5,7	87							**120**											308
Пюре картофельное	**150**	10,5	9,22	5,89	140,2	25,6	12,03	2,31	16,32	0,1	6,89	200	12,6	11,5	7,2	150,6	30,1	14,2	3,56	18,2	0,2	9,1	333
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	495
Хлеб пшеничный	**100**	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	**100**	7,2	1,8	66	316,8	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**	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		45,47	28,07	155,7	998,05	119,2	120,1	8,706	68,42	0,565	33,34		37,04	192,4	155	957,06	132,9	133,2	10,6	71,72	0,705	40,33	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Хачапури	**100**	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	**100**	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	546
Чай с сахаром	**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:		18,2	23,8	31	412,7	318,6	40,1	0,71	137,5	0,12	2,1		18,2	23,8	31	412,7	318,6	40,1	0,71	137,5	0,12	2,1	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Ужин:																							
Салат картофельный	**80**	5,8	8,5	7,4	129	27,1	23,9	5,2	0,08	9,7	0,5	**100**	6,96	10,2	8,88	154,8	32,52	28,68	0,97	6,24	0,09	11,64	316
Рис отварной	**150**	5,6	5,76	9,82	173,55	9,36	26,2	0,04	24	0,03	0	**200**	7,5	7,68	13,1	231,4	12,48	34,93	0,053	32	0,04	0	380
Тефтели в соусе	**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	256	54,1	25,5	2,83	24,7	0,16	4,6	339
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**	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	**100**	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		30,66	25,04	102,9	827,35	105,8	104,6	9,83	68,84	10,01	3,14		39,36	33,58	113,1	999	130	127,1	6,723	87,94	0,455	18,24	
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	82
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:		112,3	104,6	465,6	3295,5								122,1	118,5	488,1	3545,4							
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Сезон: зима День – четверг. Неделя – вторая.																							

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	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
		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	-
Итого:		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	
Отношение:		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	462
Итого:		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	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Обед:																							
Кукуруза отварная	**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 с макароными изделиями	**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	-
Хлеб ржаной	**100**	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	**150**	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		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	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							
Булочка с крошкой	**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
Итого:		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	
Отношение:		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 тушенная 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	-
Итого:		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	82
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 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)**	**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:																							
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	460
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:																							
Огурец консервированый	**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
Щи из квашеной капусты	**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 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	-
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:		41,07	33,4	179,3	986,3	157,5	134,3	8,78	87,8	0,635	16,2		50	42,6	228	1100,8	191,8	165,8	9,86	99,4	0,72	23,01	
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
Запечаканка 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:																							
Морковь с зеленым горошком	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	-
Итого:		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	
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	82
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:		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 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)**	**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 пшенная 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	-
Итого:		19,06	16,48	82,72	560,2	382,9	70,28	3,042	125,9	0,267	2,14		20,4	18,1	90,33	610,55	415,3	76,02	3,282	135,7	0,285	3,07	
Отношение:		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	-	-	-	-	-	-	-
Кондитерское изделия	**100**																						
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
Итого:		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	
Отношение:		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	148
Суп гороховый	**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	
Итого:		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	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Полдник:																							

Бутерброт с сгущенным молоком	**100\20**	3,15	8,33	43,4	238	-	-	-	-	-	-	**100\20**	3,15	8,33	43,4	238	-	-	-	-	-	-	72
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
Итого:		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	
Отношение:		1,0	1,0	4,0									1,0	1,0	4,0								
Ужин:																							
Салат из квашенной капусты	**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 с овощами	**50**	0,63	3,6	2,4	46	6	5	0	19	0,01	0,89	**50**											420
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	-
Итого:		28,13	28,6	95,1	774,5	80,52	96,8	4,822	44,43	0,293	6,59		31,4	29,72	105	818,1	86,64	139,3	6,302	25,4	0,297	7,84	
Отношение:		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	
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:		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 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)**	**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:																							
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	-
Итого:		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	
Отношение:		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	148
Суп с клецками	**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	-

Итого:		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	
Отношение:		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	286
Итого:		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	484
Отношение:		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
Ёжики в соусе (куриные)	**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
Макароны 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	-
Итого:		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	
Отношение:		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
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:		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 !