

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора  
по Красноярскому краю в г. Назарово

В.И. Латтеган

2015.05.11/3



Примерное десятидневное циклическое меню  
для организации питания обучающихся на летней оздоровительной площадке  
в возрасте с 11 лет и старше.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Управления образования  
администрации Назаровского района

Л.П. Арефьева



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

**ЗАВТРАК 1 день**

№ рещ	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	Масса порции, г	Химический состав, г			Энерг. Ценн, ккал	микроэлементы, мг						Витамины, мг							
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E						
162	Суп молочный с гречневой крупой.		280																		
	Молоко	196		1,96	2,24	3,29	40,6	84,7	9,8	63,7	0,07	0,014	0,021	0,7	0						
	Вода	98		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	22,4		1	0,21	5,44	26,1	5,6	7,8	23,8	0,6	0	0,04	0	0,04	0	0,53				
	Масло сливочное	2,8		0,01	0,7	0,01	6,6	0,2	0,03	0,2	0	0,004	0,0001	0	0	0	0	0	0		
	Сахар	2,8		0	0	1	3,7	0,02	0	0	0,003	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
					2,97	3,15	9,74	77	90,52	17,63	87,7	0,673	0,018	0,0611	0,7	0,53					
		всего			8,316	8,82	27,272	215,6	253,456	49,364	245,56	1,8844	0,0504	0,17108	1,96	1,484					
		Хлеб пшеничный 1 с	70		5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	58,1	1,12	0	0,112	0	2,31					
		Масло сливочное	20		0,26	14,4	0,18	132,2	4,8	0,6	4	0,04	0,08	0,002	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр "Прибалтийский"	20		6	1,8	0	41,8	215	0	116,6	0	0,02	0,004	0,72	0	0	0	0	0	0	
590	Кисель из свежих ягод.		200																		
	Смородина черная	24		0,12	0	0,96	4,8	4,32	4,2	3,96	0,2	0,012	0,002	24	0,12						
	Вода	179		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	24		0	0	11,9	44,9	0,2	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Крахмал карт.	9		0,005	0	3,6	13,5	1,8	0	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	всего			0,125	0	16,46	63,2	6,32	4,2	7,46	0,24	0,012	0,002	24	0,12						
	Всего в завтрак			0,25	0	32,92	126,4	12,64	8,4	14,92	0,48	0,024	0,004	48	0,24						
	норма в завтрак 25%			22,5	23	95,75	678,25	300	75	450	4,25	0,225	0,35	17,5	3						

**ОБЕД 1 ДЕНЬ**

№ рещ	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	Масса порции,	Химический состав, г			энерг Ценн,	Микроэлементы, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В1	С	Е				
<b>157</b>	<b>Солянка сборная.</b>	<b>20,25</b>	<b>250</b>	1,5	1	0	14,96	0,72	1,7	16	0,2	0	0,005	0	0	0			
	говядина	10		0,5	1,01	0	11,1	1,2	0,8	6,4	0,07	0	0	0	0	0			
	сосиски (сардель)	25		0,2	0	0,9	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0,005	0	1	0			
	лук репчатый	15		0,2	0	0,08	1,1	1,5	0	1,2	0,07	0	0	0	0	0			
	огурцы соленые	12,5		0,2	0	0,6	3,2	1	0	3,5	0,1	0	0,002	0	1,3	0			
	томатн пюре	6		0,01	2	0,02	15,86	0,5	0,07	0,4	0,005	0,01	0,00024	0	0	0			
	масло сливочное	187,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	бульон	2,5		0,009	0	0,04	0,3	0,4	0,1	0,2	0,006	0	0,0004	0,4	0	0			
	лимон	15		0,18	0,6	0,174	6,96	5,4	0,6	3,72	0,006	0,004	0,002	0,03	0	0			
	сметана 10 %			2,799	4,61	1,814	57,78	13,82	4,67	37,22	0,537	0,014	0,01464	2,73	0	0			
<b>472</b>	<b>Пюре картофельное.</b>	<b>200</b>		5,598	9,22	3,628	115,56	27,6	9,34	74,44	1,074	0,028	0,02928	5,46	0	0			
	картофель	166		1,7	0,08	16,3	68,9	8,3	19,1	48,1	0,7	0,003	0,1	16,6	0	0			
	молоко	30		0,4	0,007	0,7	4,6	18,9	2,2	14,2	0,01	0,024	0,006	0,06	0	0			
<b>332</b>	<b>Тфтели рыбные.</b>	<b>120</b>		2,1	0,087	17	73,5	27,2	21,3	62,3	0,71	0,027	0,106	16,66	0	0			
	рыба свежая путасу	78		4,2	0,174	34	147	54,4	42,6	124,6	1,42	0,0405	0,212	33,32	0	0			
	хлеб пшеничный	15,6		10,47	0,59	0	46,8	29,9	24,05	0	0,455	0	0	0	0	0			
	молоко	24		1	0,08	6,8	30,3	2,6	1,8	8,4	0,1	0	0,01	0,08	0	0			
	лук репчатый	16,8		0,6	0,01	0,9	6,2	25,2	3	19	0,02	0	0,008	0,08	0	0			
<b>553</b>	<b>Соус сметанный.</b>	<b>50</b>		0,2	0	1,3	6	4,3	2	8,1	0,1	0	0,007	1,4	0	0			
	масло растительн	9,6		0,8	0,1	5,9	26,3	1,9	3,5	9,2	0,2	0	0,02	0	0	0			
	сметана 10 %	50		0	8	0	71,9	жзх	0	0	0	0	0	0	0	3,36			
	<b>Итого за обед 60 %</b>	<b>59,154</b>	<b>53,974</b>	<b>228,86</b>	<b>1595,56</b>	<b>812,996</b>	<b>300,074</b>	<b>917,12</b>	<b>11,3584</b>	<b>0,2829</b>	<b>0,87236</b>	<b>189,49</b>	<b>11,254</b>						
	норма в обед 35%	31,5	32,2	134,05	949,55	420	105	630	5,95	0,315	0,49	24,5	4,2						
	норма 60 %	54	55,2	229,8	1627,8	720	180	1080	10,2	0,54	0,84	42	7,2						
	Всего в обед	39,008	28,324	133,698	921,36	308,9	217,21	507,78	7,834	0,1085	0,57928	138,81	7,22						
	Хлеб пшеничный 1 с	50		1,78	7,1	3,32	84,9	46	5,45	33,6	0,09	0,04	0,02	0,25	0	0			
	Хлеб ржано-пшеничный	70		3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65	0			
	Сок томатный	200		4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	86,1	1,61	0	0,112	20	1,54	0			
	Апельсины	130		2	0	6,6	36	26	52	64	1,4	0	0,02	20	0	0			
	Масло сливочное	1,25		0,01	2,06	0,02	18,7	0,5	0,07	0,5	0,005	0,01	0	0	0	0			
	Мука пшеничная	1,15		0,2	0,03	1,7	7,6	0,5	1	2,6	0,05	0	0,006	0	0	0			



№ реч	Наименование блюда, входящее в их состав	нетто, г	масса порции,	химический состав, г			энерг ценн,	микроэлементы, мг				витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E	
<b>ОБЕД 2 день</b>																
<b>416</b>	<b>Суп картофельный с мясными фрикад.</b>		<b>250</b>													
	картофель	75		0,6	0,03	5,9	24,9	3	6,9	17,4	0,3	0	0,04	6	0	0
	морковь	10		0,05	0,01	0,3	1,4	1,7	0,5	1,6	0,02	0	0,001	0,2	0	0
	петрушка	2,5		0,04	0	0,08	0,4	2,4	0,8	0,9	0,02	0	0,0005	1,5	0	0
	лук репчатый	10		0,07	0	0,4	1,7	1,2	0,6	2,3	0,03	0	0,002	0,4	0	0
	томатн пюре	2,5		0,04	0	0,12	0,6	0,2	0	0,7	0,02	0	0,0005	0,3	0	0,007
	растит масло	2,5		0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	бульон или вода	200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	фрикадельки мясные № 114	40	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>5,2</b>	<b>0,34</b>	<b>81</b>	<b>6,23</b>	<b>10,36</b>	<b>86,2</b>	<b>1,15</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	всего			<b>0,8</b>	<b>1,04</b>	<b>6,8</b>	<b>38</b>	<b>8,5</b>	<b>8,8</b>	<b>22,9</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>0,044</b>	<b>8,4</b>	<b>0,007</b>	<b>0,0175</b>
				<b>2</b>	<b>2,6</b>	<b>17</b>	<b>95</b>	<b>21,25</b>	<b>22</b>	<b>57,25</b>	<b>0,975</b>	<b>0,91</b>	<b>0,11</b>	<b>21</b>	<b>0,0175</b>	
<b>532</b>	<b>Макаронные изделия</b>		<b>180</b>													
	<b>отварные.</b>															
	макаронные изд № 319	60,5/173		3,49	0,302	25,267	111,55	6,048	5,376	29,232	0,403	0	0,057	0	0,706	1,89
	растит масло	8,1		0	4,5	0	40,455	0	0	0	0	0	0	0	2,596	4,6728
	всего			<b>3,49</b>	<b>4,802</b>	<b>25,267</b>	<b>152,005</b>	<b>6,048</b>	<b>5,376</b>	<b>29,232</b>	<b>0,403</b>	<b>0</b>	<b>0,057</b>	<b>0</b>	<b>4,6728</b>	
				<b>6,282</b>	<b>8,6436</b>	<b>45,4806</b>	<b>273,609</b>	<b>10,8864</b>	<b>9,6768</b>	<b>52,6176</b>	<b>0,7254</b>	<b>0,032</b>	<b>0,1026</b>	<b>0</b>		
<b>416</b>	<b>Биточки</b>		<b>100</b>													
	говядина 1 кат	74		14	9,2	0	138,4	6,7	15,5	146,5	1,9	0	0,04	0,11	0	0
	хлеб пшен. 1 с	18		1,4	0,1	9,4	41,9	16,7	2,5	11,7	0,16	0	0,02	0	1,44	0
	молоко	24		0,72	0,01	1,13	7,44	30,2	3,6	22,8	0,02	0	0,01	0,1	0	0
	сахари	10		0,85	1,06	7,13	39,7	2,4	1,7	7,5	0,11	0	0,012	0	0	2,52
	раст масло	6		0	6	0	53,9	0	0	0	0	0	0	0	3,96	1,65
	всего			<b>16,97</b>	<b>16,37</b>	<b>17,66</b>	<b>281,34</b>	<b>56</b>	<b>23,3</b>	<b>188,5</b>	<b>2,19</b>	<b>0,024</b>	<b>0,082</b>	<b>0,21</b>	<b>3,96</b>	<b>1,65</b>
	Хлеб пшеничный 1 с		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,85</b>	<b>113</b>	<b>13</b>	<b>17,5</b>	<b>41,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>	<b>0</b>
	Хлеб ржано-пшеничный		<b>70</b>	<b>4,76</b>	<b>0,84</b>	<b>32,48</b>	<b>150,5</b>	<b>21</b>	<b>32,2</b>	<b>86,1</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>0,112</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>
	Кефир нежирный		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>60</b>	<b>252</b>	<b>30</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Огурцы свежие нарезка		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Всего в обед			<b>49,212</b>	<b>34,2036</b>	<b>149,011</b>	<b>1074,45</b>	<b>414,366</b>	<b>145,037</b>	<b>786,168</b>	<b>8,6504</b>	<b>1,016</b>	<b>0,6566</b>	<b>36,96</b>	<b>11,8403</b>	<b>4,2</b>
	норма в обед 35%			31,5	32,2	134,05	949,55	420	105	630	5,95	0,315	0,49	24,5	4,2	
	Итого за день 60 % норма 60 %			<b>75,9548</b>	<b>61,4276</b>	<b>252,426</b>	<b>1824,37</b>	<b>722,246</b>	<b>270,621</b>	<b>1192,39</b>	<b>15,3514</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9496</b>	<b>57,884</b>	<b>14,1503</b>	<b>7,2</b>
				54	55,2	229,8	1627,8	720	180	1080	10,2	0,54	0,84	42	7,2	





День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

**ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ**

№ рещ	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	масса порции,	химический состав, г			энерг ценн,	микроэлементы, мг											
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В1	С	Е				
217	Картофельные лепешки.	200		1,6	0,08	15,8	66,4	8	18,4	46,4	0,7	0	0,1	16	0				
				картофель	160			0,5	0,5	0,03	6,3	2,2	2,2	7,4	0,1	0,01	0,003	0	0
				яйцо	8			2,8	0,3	19	85,5	6,2	11,4	30	0,5	0	0,06	0	0
				мука пшеничная	52			0,1	0,5	0,1	5,8	4,5	0,5	3,1	0,005	0,003	0,001	0,02	0
				сметана	10			0	2	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0,01
				масло растительн	4			5	3,38	34,93	182	20,9	32,5	86,9	1,305	0,013	0,164	16,02	0,01
				всего				10	6,76	69,86	364	41,8	65	173,8	2,61	0,026	0,328	32,04	0,02
				Огурцы свежие нарезка	200			1,4	0	3,6	20	34	0	84	1	0,04	0,06	14	0
				Ряженка.	200			6	12	8,2	170	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6	0
				Хлеб пшеничный 1 с	50			3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65
Всего в завтрак				21,2	19,21	106,51	667	336,8	110,5	483,3	4,61	0,146	0,508	46,64	1,67				
норма в завтрак 25%				22,5	23	95,75	678,25	300	75	450	4,25	0,225	0,35	17,5	3				



№ п/п	Наименование блюд, входящее в их состав сырье	нетто, г	Масса порции, г	Химический состав, г			Энерг. Ценн, ккал	Микроэлементы, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е					
120	Шти из свежей капусты с картофелем.		250																	
	капуста белокочанная	60		0,432	0	1,296	6,72	11,52	3,84	7,44	0,24	0	0,0144	12	0					
	картофель	30		0,24	0,012	2,364	9,96	1,2	2,76	6,96	0,108	0	0,0144	2,4	0					
	морковь	10		0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0	0,0024	0,2	0					
	петрушка корень	2,5		0,015	0	0,11	0,47	0,86	0,41	0,82	0,018	0	0,0008	0,35	0					
	лук репчатый	10		0,068	0	0,38	1,72	1,24	0,56	2,32	0,032	0	0,002	0,4	0					
	лук-порей	5		0,026	0	0,086	0,44	2,42	0,36	0,52	0,02	0	0,0004	0,6	0					
	томатное пюре	5		0,072	0	0,236	1,26	0,4	0	1,4	0,04	0	0,001	0,52	0					
	масло растительное	5		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0					
	бульон	162,5			1,45	0,931	0,124	14,8	1,28	1,98	0,0315	1,964	0	0,053	0,113	0				
				<b>2,355</b>	<b>2,945</b>	<b>4,876</b>	<b>54,67</b>	<b>20,96</b>	<b>11,43</b>	<b>21,6915</b>	<b>2,47</b>	<b>0</b>	<b>0,0884</b>	<b>16,583</b>	<b>0,126</b>					
				<b>5,8875</b>	<b>7,3625</b>	<b>12,19</b>	<b>136,675</b>	<b>52,4</b>	<b>28,575</b>	<b>54,22875</b>	<b>6,175</b>	<b>0,02</b>	<b>0,221</b>	<b>41,4675</b>	<b>0,315</b>					
526	Рис отварной.		180																	
	крупа рисовая	64,8		2,52	0,216	27,828	116,28	8,64	7,56	34,92	0,648	0	0,0288	0	0					
	масло сливочное	8,1		0,059	3,26	0,04	29,745	1,08	0,135	0,9	0,01	0,02	0,0005	0	0					
				<b>2,579</b>	<b>3,476</b>	<b>27,868</b>	<b>146,025</b>	<b>9,72</b>	<b>7,695</b>	<b>35,82</b>	<b>0,658</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0293</b>	<b>0</b>	<b>0</b>					
	всего		<b>100</b>	<b>4,6422</b>	<b>6,2568</b>	<b>50,1624</b>	<b>262,845</b>	<b>17,496</b>	<b>13,851</b>	<b>64,476</b>	<b>1,1844</b>	<b>0,036</b>	<b>0,05274</b>	<b>0</b>	<b>0</b>					
302	Рыба отварная.		100																	
	горбуша	125		26,25	8,75	0	183,75	60	55	0	3,6	0	0,075	0	0					
	морковь	3		0,04	0,003	0,21	0,99	1,53	1,14	1,65	0,036	0,27	0,001	0,3	0					
	лук репчатый	3		0,12	0	0,24	1,35	7,35	2,55	2,85	0,27	0	0,0015	4,5	0,006					
	петрушка (корень)	2		0,024	0	0,22	0,94	1,72	0,82	1,64	0,04	0	0,002	0,7	0,02					
	всего		<b>25</b>	<b>26,434</b>	<b>8,753</b>	<b>0,67</b>	<b>187,03</b>	<b>70,6</b>	<b>59,51</b>	<b>6,14</b>	<b>3,946</b>	<b>0,27</b>	<b>0,0795</b>	<b>5,5</b>	<b>0,026</b>					
559	Соус польский.		25																	
	масло сливочное	17,5		0,91	50,75	0,63462,7	16,8	2,1	14	0,14	0,3									
	яйца	8		4,1	3,7	0,224	50,24	17,6	17,3	59,2	0,864	0,112	0,023	0	0					
	Зелень петрушки	0,5		0,074	0	0,16	0,9	4,9	1,7	1,9	0,05	0,035	0,001	3	0,02					
	кислота лимонная	0,05		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
					<b>5,084</b>	<b>54,45</b>	<b>0,384</b>	<b>67,94</b>	<b>24,6</b>	<b>33</b>	<b>61,24</b>	<b>0,914</b>	<b>0,447</b>	<b>0,024</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>				
					<b>1,27</b>	<b>13,61</b>	<b>0,1</b>	<b>17</b>	<b>6,15</b>	<b>8,25</b>	<b>15,31</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,006</b>	<b>0,75</b>	<b>0,005</b>				
	Хлеб пшеничный 1 с	70		5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	58,1	1,12	0	0,112	0	2,31					
	Хлеб ржано-пшеничный	70		4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	86,1	1,61	0	0,112	0	1,54					
		всего		<b>200</b>	<b>0,072</b>	<b>0</b>	<b>0,288</b>	<b>2,48</b>	<b>3,2</b>	<b>0,96</b>	<b>1,76</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,0032</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>				
646	Лимонный	16		0,072	0	0,288	2,48	3,2	0,96	1,76	0,048	0	0,0032	3,2	0					
	вода	214		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	сахар	24		0	0	12	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0	0					
					<b>0,072</b>	<b>0</b>	<b>12,288</b>	<b>47,36</b>	<b>3,44</b>	<b>0,96</b>	<b>1,76</b>	<b>0,084</b>	<b>0</b>	<b>0,0032</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>				
					<b>0,144</b>	<b>0</b>	<b>24,576</b>	<b>94,72</b>	<b>6,88</b>	<b>1,92</b>	<b>3,52</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>0,0064</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>				
	всего			<b>1,17</b>	<b>0</b>	<b>10,92</b>	<b>49,4</b>	<b>44,2</b>	<b>16,9</b>	<b>29,9</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>0,052</b>	<b>78</b>	<b>0</b>					
	Апельсины	130																		
	всего в обед			<b>49,6277</b>	<b>37,4523</b>	<b>165,8884</b>	<b>1056,37</b>	<b>236,926</b>	<b>185,706</b>	<b>317,7748</b>	<b>14,8234</b>	<b>0,436</b>	<b>0,64164</b>	<b>132,1075</b>	<b>4,196</b>					
	норма в обед 35%			31,5	32,2	134,05	949,55	420	105	630	5,95	0,315	0,49	24,5	4,2					
	Итого за День 60 %			<b>70,8277</b>	<b>56,6623</b>	<b>272,3984</b>	<b>1723,37</b>	<b>573,726</b>	<b>296,206</b>	<b>801,0748</b>	<b>19,4334</b>	<b>0,582</b>	<b>1,14964</b>	<b>178,7475</b>	<b>5,866</b>					
норма 60 %			54	55,2	229,8	1627,8	720	180	1080	10,2	0,54	0,84	42	7,2						

ОБЕД 4 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ реч	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	масса порции,	химический состав, г			энерг ценн,	микроэлементы, мг							витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E		
<b>ЗАВТРАК 5 день</b>																	
525	Каша вязкая на молоке (из овсянных хлопьев).		230														
	крупа овсянная	54,6/221		2,83	1,38	15,5	82	15,2	27,55	85,74	0,93	0	0,12	0	0,76		
	молоко	175		2,13	2,4	3,57	44,1	92	10,64	69,2	0,08	0,015	0,023	0,76	0		
	масло сливочное	10,35		0,0585	3,263	0,041	29,745	1,08	0,135	9	0,009	0,018	0,00045	0	0		
	всего			5,0185	7,043	19,111	155,845	108,28	38,325	163,94	1,019	0,033	0,14345	0,76	0,76		
	Хлеб пшеничный 1 с		50	11,5426	16,1989	43,9553	358,444	249,044	88,1475	377,062	2,3437	0,0759	0,32994	1,748	1,748		
	Масло сливочное		10	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65		
	Сыр "Трибалтийский"		10	0,13	7,2	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001	0	0		
	Кофейный напиток "Дружба"		10	3	0,9	0	20,9	107,5	0	58,3	0	0,01	0,002	0,36	0		
762	Кофейный напиток "Дружба"		200														
	коф напиток	8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	122		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	сахар	20		0	0	10	37,4	0,2	0	0	0	0	0	0	0		
	молоко	100		1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,01	0,015	0,5	0		
	всего			1,4	1,6	12,35	66,4	60,7	7	45,5	0,05	0,01	0,015	0,5	0		
	всего			2,8	3,2	24,7	132,8	121,4	14	91	0,1	0,02	0,03	1	0		
	Всего в завтрак			21,2726	27,9489	93,5953	691,244	493,344	119,948	569,862	3,2637	0,1459	0,44294	3,108	3,398		
	норма в завтрак 25%			22,5	23	95,75	678,25	300	75	450	4,25	0,225	0,35	17,5	3		

**ОБЕД 5 ДЕНЬ**

№ рцд	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	Масса порции,	Химический состав, г			энерг Ценн,	Микроэлементы, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е				
178	<b>Супл картоф с макарон изделиями.</b>		250	0,6	0,03	5,91	24,9	3	6,9	17,4	0,27	0	0,036	6	0				
				картофель	75	0,6	0,03	5,91	24,9	3	6,9	17,4	0,27	0	0,036	6	0		
				макароны 1 с	10	0,416	0,036	3,008	13,28	0,72	0,64	3,48	0,048	0	0,007	0	0		
				морковь	10	0,05	0,004	0,3	1,3	2	1,5	2,2	0,005	0	0,002	0,2	0		
				петрушка (корень)	2,5	0,04	0	0,08	0,45	2,45	0,85	0,95	0,09	0	0,0005	1,5	0,002		
				лук репчатый	5	0,034	0	0,2	0,85	0,6	0,3	1,15	0,015	0	0,01	0,2	0		
				лук порей	5	0,026	0	0,086	0,44	2,42	0,036	0,52	0,02	0	0,0004	0,6	0		
				масло раст.	2,5	0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0,42		
				бульон	187,5	1,45	0,931	0,124	14,8	1,28	1,98	0,0315	1,964	0	0,053	0,113	0		
				всего		<b>1,6</b>	<b>1,935</b>	<b>0,79</b>	<b>26,84</b>	<b>8,75</b>	<b>4,666</b>	<b>4,8515</b>	<b>2,094</b>	<b>0</b>	<b>0,0659</b>	<b>2,613</b>	<b>0,422</b>		
251	<b>Картофель и овощи, тушеные в соусе.</b>		200	4	4,8375	1,975	67,1	21,875	11,665	12,1288	5,235	0	0,16475	6,5325	1,055				
				картофель	184	1,84	0,092	18,124	76,36	9,2	21,16	53,36	0,83	0,02	0,11	18,4	0		
				морковь	8	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,05	0,36	0,024	0,2	0		
				лук репчатый	8	0,07	0	0,38	1,72	1,24	0,56	2,32	0,032	0	0,002	0,4	0		
				масло растительн	12	0,08	4,35	0,054	39,66	1,44	0,18	1,2	0,012	0,024	0,001	0	0		
				всего		<b>2,042</b>	<b>4,446</b>	<b>18,838</b>	<b>119,06</b>	<b>13,92</b>	<b>23,42</b>	<b>59,08</b>	<b>0,924</b>	<b>0,404</b>	<b>0,137</b>	<b>19</b>	<b>0</b>		
				Птица отварная.		<b>4,084</b>	<b>8,892</b>	<b>37,676</b>	<b>238,12</b>	<b>27,84</b>	<b>46,84</b>	<b>118,16</b>	<b>1,848</b>	<b>0,808</b>	<b>0,274</b>	<b>38</b>	<b>0</b>		
				куры 1 категории	143	26,03	26,31	1,001	344,63	22,88	38,61	411,84	4,29	0,1	0,1	0	0		
				лук репчатый	3	0,12	0	0,24	1,35	7,35	2,55	2,85	0,27	0	0,0015	4,5	0,006		
				петрушка корень	3	0,051	0	0,286	1,29	0,93	0,42	0,006	0,024	0	0,015	0,3	0		
всего		<b>26,201</b>	<b>26,31</b>	<b>1,527</b>	<b>347,27</b>	<b>31,16</b>	<b>41,58</b>	<b>414,696</b>	<b>4,584</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1165</b>	<b>4,8</b>	<b>0,006</b>						
Хлеб пшеничный 1 с		<b>70</b>	<b>5,32</b>	<b>0,63</b>	<b>34,79</b>	<b>158,2</b>	<b>18,2</b>	<b>24,5</b>	<b>58,1</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>0,112</b>	<b>0</b>	<b>2,31</b>					
Хлеб ржано-пшеничный		<b>70</b>	<b>4,76</b>	<b>0,84</b>	<b>32,48</b>	<b>150,5</b>	<b>21</b>	<b>32,2</b>	<b>86,1</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>0,112</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>					
773	<b>Отвар из шиповника.</b>		200	0,16	0	2,4	25,3	2,2	0,9	2,8	0,16	0	0,001	3	0				
				плоды шиповн суш	20	0,16	0	2,4	25,3	2,2	0,9	2,8	0,16	0	0,001	3	0		
				вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
				сахар	20	0	0	10	37,4	0,2	0	0	0	0	0	0	0		
				всего		<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>12,4</b>	<b>62,7</b>	<b>2,4</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>3</b>	<b>0</b>		
				Помидоры свеж-нарезка		<b>200</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>24,8</b>	<b>125,4</b>	<b>4,8</b>	<b>1,8</b>	<b>5,6</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	
				Яблоки		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>70</b>	<b>1,6</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	
				всего		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16,95</b>	<b>69</b>	<b>24</b>	<b>13,5</b>	<b>16,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,045</b>	<b>0,015</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	
				Всего в обед		<b>46,285</b>	<b>41,5095</b>	<b>154,398</b>	<b>1175,59</b>	<b>208,875</b>	<b>202,085</b>	<b>781,285</b>	<b>19,617</b>	<b>2,953</b>	<b>0,81625</b>	<b>104,833</b>	<b>4,911</b>		
				норма в обед 35%		31,5	32,2	134,05	949,55	420	105	630	5,95	0,315	0,49	24,5	4,2		
Итого за День 60 %		<b>67,5576</b>	<b>69,4584</b>	<b>247,993</b>	<b>1866,83</b>	<b>702,219</b>	<b>322,033</b>	<b>1351,15</b>	<b>22,8807</b>	<b>3,0989</b>	<b>1,25919</b>	<b>107,941</b>	<b>8,309</b>						
норма 60 %		54	55,2	229,8	1627,8	720	180	1080	10,2	0,54	0,84	42	7,2						

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюд, входящее в их состав сырье	нетто, г	масса порции,	химический состав, г			энерг ценн,	микроэлементы, мг							витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E				
267	Пудинг пшеничный	46	200	2,76	0,667	15,94	76,82	6,21	23,23	53,59	1,61	0	0,035	0	0				
				крупа пшено	150	1,4	1,6	2,3	29	60,5	7	45,5	0,05	0,01	0,01	0,5	0		
				молоко	0	0,7	0,8	1,15	14,5	30,25	3,5	22,75	0,025	0,005	0,005	0,25	0		
				вода	16	0	0	8	30	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0		
				сахар	20	1,3	1,1	0,07	18,7	5,5	5,4	18,5	0,3	0,03	0,007	0	0		
				яйцо	10	0,03	4,1	0,04	37,4	1,1	0,1	0,9	0,01	0,02	0	0	0		
				масло сливочное	6	0,2	0,3	2,1	11,9	0,7	0,5	2,2	0,03	0	0,004	0,01	0		
				сухари	6	0,09	0,3	0,09	3,5	2,7	0,3	1,9	0,003	0,002	0,0009	0,01	0		
				сметана		6,48	8,867	29,69	221,82	107,16	40,03	145,34	2,048	0,067	0,0619	0,76	0		
				всего		12,96	17,734	59,38	443,64	214,32	80,06	290,68	4,096	0,134	0,1238	1,52	0		
	Повидло абрикосовое	25	0,1	0	16	60,5	5,5	3,5	4,75	0,375	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65					
	Печенье из муки 1 с	20	1,48	2	15,24	81,2	4	6	16,6	0,45	0	0,03	0	0					
642	Какао с молоком.		200																
	какао-порошок	4	0,48	0,35	0,56	7,46	0,36	1,8	15,4	0,234	0	0,002	0	0					
	молоко	100	1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,01	0,015	0,5	0					
	вода	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	сахар-песок	20	0	0	0,998	3,74	0,2	0	0	0,015	0	0	0	0					
	всего			1,88	1,95	3,908	40,2	61,06	8,8	60,9	0,299	0,01	0,017	0,5	0				
	всего в завтрак			3,76	3,9	7,816	80,4	122,12	17,6	121,8	0,598	0,02	0,034	1	0				
	Всего в завтрак			22,1	24,084	123,286	778,74	358,94	124,66	475,33	6,319	0,154	0,2678	2,52	1,65				
	норма в завтрак 25%			22,5	23	95,75	678,25	300	75	450	4,25	0,225	0,35	17,5	3				

№ п/п	Наименование блюд, входящее в их состав	Нетто, г	Масса порции, г	Химический состав, г			энерг ценн, ккал	Микроэлементы, мг			Витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
<b>110</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем.</b>	Свекла	40	0,272	0	1,728	7,68	5,92	6,88	6,88	0,224	0	0,0032	1,6	0
		Капуста свежая	20	0,144	0	0,432	2,24	3,84	1,28	2,48	0,08	0	0,048	4	0
		Картофель	20	0,16	0,008	1,576	6,64	0,8	1,84	4,64	0,072	0	0,0096	1,6	0
		Морковь	10	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0	0,0024	0,2	0
		петрушка (корень)	2,5	0,015	0	0,11	0,47	0,86	0,41	0,82	0,018	0	0,0008	0,35	0
		лук репчатый	10	0,068	0	0,38	1,72	1,24	0,56	2,32	0,032	0	0,002	0,4	0
		Томатное пюре	7,5	0,108	0	0,354	1,89	0,6	0	2,1	0,06	0	0,0015	0,78	0
		Масло растительное	5	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,126
		сахар	2,5	0	0	0,998	3,74	0,02	0	0	0,003	0	0	0	0
		вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				<b>0,819</b>	<b>2,01</b>	<b>5,858</b>	<b>43,68</b>	<b>15,32</b>	<b>12,49</b>	<b>21,44</b>	<b>0,537</b>	<b>0</b>	<b>0,0675</b>	<b>8,93</b>	<b>0,126</b>
<b>472</b>	<b>Пюре картофельное.</b>		<b>200</b>	<b>2,0475</b>	<b>5,025</b>	<b>14,645</b>	<b>109,2</b>	<b>38,3</b>	<b>31,225</b>	<b>53,6</b>	<b>1,3425</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1688</b>	<b>22,325</b>	<b>0,315</b>
	картофель	166		1,7	0,08	16,3	68,9	8,3	19,1	48,1	0,7	0,003	0,1	16,6	0
	молоко	30		0,4	0,007	0,7	4,6	18,9	2,2	14,2	0,01	0,024	0,006	0,06	0
				2,1	0,087	17	73,5	27,2	21,3	62,3	0,71	0,027	0,106	16,66	0
	всего		<b>25</b>	<b>4,2</b>	<b>0,174</b>	<b>34</b>	<b>147</b>	<b>54,4</b>	<b>42,6</b>	<b>124,6</b>	<b>1,42</b>	<b>0,0405</b>	<b>0,212</b>	<b>33,32</b>	<b>0</b>
<b>559</b>	<b>Соус польский.</b>														
	масло сливочное	17,5		0,91	50,75	0,634627	16,8	2,1	14	0,14		0,3			
	яйца	8		4,1	3,7	0,224	50,24	17,6	17,3	59,2	0,864	0,112	0,023	0	0
	Зелень петрушки	0,5		0,074	0	0,16	0,9	4,9	1,7	1,9	0,05	0,035	0,001	3	0,02
	кислота лимонная	0,05		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				<b>5,084</b>	<b>54,45</b>	<b>0,384</b>	<b>67,94</b>	<b>24,6</b>	<b>33</b>	<b>61,24</b>	<b>0,914</b>	<b>0,447</b>	<b>0,024</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>
	всего		<b>100</b>	<b>1,27</b>	<b>13,61</b>	<b>0,1</b>	<b>17</b>	<b>6,15</b>	<b>8,25</b>	<b>15,31</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,006</b>	<b>0,75</b>	<b>0,005</b>
<b>325</b>	<b>Котлеты рыбные любительские.</b>														
	рыба свежая	67		11,8	3,5	0	78,4	24,1	14,1	142,7	0,3	0	0,07	0	0
	Морковь	20		0,3	0,02	1,4	6,6	10,2	7,6	11	0,2	0	0,01	1	0
	Хлеб пшеничн 2 с	8		0,6	0,05	4,2	18,6	1,6	1,1	5,2	0,07	0	0,009	0	0,6
	лук репчатый	8		0,1	0	0,8	3,4	2,5	1,1	4,6	0,06	0	0,004	0,8	0
	Молоко	10		0,3	0,005	0,5	3,1	12,6	1,5	9,5	0,01	0	0,004	0,04	0
	яйцо	10		1,3	1,1	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,3	0,03	0,007	0	0
	масло сливочное	3		0,02	2,5	0,03	22,4	0,7	0,09	0,6	0,006	0,01	0	0	0
	всего			<b>14,42</b>	<b>7,175</b>	<b>7</b>	<b>148,2</b>	<b>57,2</b>	<b>30,89</b>	<b>192,1</b>	<b>0,946</b>	<b>0,04</b>	<b>0,104</b>	<b>1,84</b>	<b>0,6</b>
	<b>Огульцы свежие нарезка</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
	Хлеб пшеничный 1 с	70		5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	58,1	1,12	0	0,112	0	2,31
	Хлеб ржано-пшеничный	70		4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	86,1	1,61	0	0,112	0	1,54
	Йогурт 3,5 %	200		10	7	7	102	248	30	190	0,2	0,1	0,06	1,2	0
	Апельсины	130		1,17	0	10,92	49,4	44,2	16,9	29,9	0,39	0	0,052	78	0
	всего в обед			<b>44,5875</b>	<b>34,454</b>	<b>144,535</b>	<b>901,5</b>	<b>521,45</b>	<b>216,57</b>	<b>833,71</b>	<b>8,2585</b>	<b>0,3605</b>	<b>0,8868</b>	<b>151,44</b>	<b>4,77</b>
	норма в обед 35%			31,5	32,2	134,05	949,55	420	105	630	5,95	0,315	0,49	24,5	4,2
	<b>Итого за день 60 %</b>			<b>66,6875</b>	<b>58,538</b>	<b>267,821</b>	<b>1660,24</b>	<b>880,39</b>	<b>341,23</b>	<b>1309</b>	<b>14,578</b>	<b>0,5145</b>	<b>1,1546</b>	<b>153,96</b>	<b>6,42</b>
	норма 60 %			54	55,2	229,8	1627,8	720	180	1080	10,2	0,54	0,84	42	7,2

Обед 6 день



№ рецеп	Наименование блюда, входящее в их состав	нетто, г	Масса порции,	Химический состав, г			энерг ценн,	МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, МГ						ВИТАМИНЫ, МГ						
				Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В1	С	Е					
182	Уха с перловой крупой.		250																	
	рыба (окунь морск)	57		4,01	1,19	0	26,68	8,21	4,79	48,56	0,11	0	0,03	0	0,004	0,73	0			
	лук репчат	18,25		0,12	0	0,69	3,14	2,26	1,02	4,23	0,06	0	0,004	0,73	0					
	картофель	45,5		0,36	0,02	3,58	15,11	1,82	4,19	10,56	0,16	0	0,02	3,64	0					
	перловая крупа	6,75		0,25	0,03	1,99	8,75	1,03	2,54	8,72	0,09	0	0,003	0	0,26					
	вода	193,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Зелень петрушки	10		0,148	0	0,324	1,8	9,8	3,4	3,8	0,1	0,07	0,002	6	0,04					
					4,888	1,24	6,584	55,48	23,12	15,94	75,87	0,52	0,07	0,059	10,37	0,3				
					12,22	3,1	16,46	138,7	57,8	39,85	189,675	1,3	0,175	0,1475	25,925	0,75				
		всего		180									0							
523	Каша рассыпчатая крупа гречн-ядрица	83/173		5,8	1,2	31,28	150	32,2	45,1	137,1	3,68	0	0,24	0	3,06					
	вода	122,4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
				5,8	1,2	31,28	150	32,2	45,1	137,1	3,68	0	0,24	0	3,06					
				10,44	2,16	56,304	270	57,96	81,18	246,78	6,624	0	0,432	0	5,508					
	Сардельки отварные	101,5		10,1	31,6	1,9	332	6	18	139	1,2	0	0,25	0	0					
	Хлеб пшеничный 1 с	70		5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	58,1	1,12	0	0,112	0	2,31					
	Хлеб ржано-пшеничный	70		4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	86,1	1,61	0	0,112	0	1,54					
	Сок апельсиновый	200		1,4	0	26,6	110	36	0	26	0,6	0,1	0,08	80	0					
	Яблоки	150		0,6	0	16,95	69	24	13,5	16,5	3,3	0,045	0,015	19,5	0					
		Всего в обед			44,84	38,33	185,484	1228,4	220,96	209,23	762,155	15,754	0,32	1,1485	125,425	10,108				
	норма в обед 35%			31,5	32,2	134,05	949,55	420	105	630	5,95	0,315	0,49	24,5	4,2					
	Итого за день 60 %			87,28	62,03	273,914	1923,5	739,66	292,03	1367,06	17,46	0,485	1,3455	127,865	10,108					
	норма 60 %			54	55,2	229,8	1627,8	720	180	1080	10,2	0,54	0,84	42	7,2					

**ОБЕД 1 ДЕНЬ**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

**ЗАВТРАК 8 день**

№ реч	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	масса порции,	химический состав, г			энерг ценн,	микроэлементы, мг						витамины, мг							
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е						
162	Суп молочн с овсян хлопьями "Геркулес".		250																		
	Молоко	175		1,96	2,24	3,29	40,6	84,7	9,8	63,7	0,07	0,014	0,021	0,7	0						
	Вода	87,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	«Геркулес»	15		0,8	0,4	3,9	21,3	3,1	8,5	21,8	0,5	0	0,03	0	0,19						
	Масло слив-ое	2,5		0,01	0,7	0,01	6,6	0,2	0,03	0,2	0	0	0	0	0						
	Сахар	2,5		0	0	1	3,7	0,02	0	0	0	0	0	0	0						
					2,77	3,34	8,2	72,2	88,02	18,33	85,7	0,57	0,014	0,051	0,7	0,19					
		всего			6,925	8,35	20,5	180,5	220,05	45,825	214,25	1,425	0,035	0,1275	1,75	0,475					
		Хлеб пшеничный 1 с		70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	58,1	1,12	0	0,112	0	2,31					
		Шоколад молочный		20	1,38	7,14	10,48	109,4	37,4	7,6	47	0,36	0	0,01	0	0					
762	Кофейный напиток "Дружба"		200																		
	коф напиток	8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	вода	122		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	сахар	20		0	0	10	37,4	0,2	0	0	0	0	0	0	0						
	МОЛОКО	100		1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,01	0,015	0,5	0						
					1,4	1,6	12,35	66,4	60,7	7	45,5	0,05	0,01	0,015	0,5	0					
		всего			2,8	3,2	24,7	132,8	121,4	14	91	0,1	0,02	0,03	1	0					
		Бананы		150	2,25	0	33,6	136,5	12	63	42	0,9	0,18	0,06	15	0					
		Всего в завтрак			18,675	19,32	124,07	717,4	409,05	154,925	452,35	3,905	0,235	0,3395	17,75	2,785					
		норма в завтрак 25%			22,5	23	95,75	678,25	300	75	450	4,25	0,225	0,35	17,5	3					



№ п/п	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	масса порции, г	химический состав, г			энерг. ценн., ккал	микроэлементы, мг						витамины, мг							
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E						
120	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b>		<b>280</b>																		
	капуста белокочанная	67,2		0,432	0	1,296	6,72	11,52	3,84	7,44	0,24	0	0,0144	12	0						
	картофель	1233,6		0,24	0,012	2,364	9,96	1,2	2,76	6,96	0,108	0	0,0144	2,4	0						
	морковь	11,2		0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0	0,0024	0,2	0						
	петрушка корень	2,8		0,015	0	0,11	0,47	0,86	0,41	0,82	0,018	0	0,0008	0,35	0						
	лук репчатый	11,2		0,068	0	0,38	1,72	1,24	0,56	2,32	0,032	0	0,002	0,4	0						
	лук-порей	5,6		0,026	0	0,086	0,44	2,42	0,36	0,52	0,02	0	0,0004	0,6	0						
	томатное пюре	5,6		0,072	0	0,236	1,26	0,4	0	1,4	0,04	0	0,001	0,52	0						
	масло растительное	5,6		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,126						
	бульон	182		1,45	0,931	0,124	14,8	1,28	1,98	0,0315	1,964	0	0,053	0,113	0						
				<b>100</b>	<b>0,905</b>	<b>2,014</b>	<b>4,752</b>	<b>54,67</b>	<b>19,68</b>	<b>9,45</b>	<b>21,66</b>	<b>0,506</b>	<b>0</b>	<b>0,0354</b>	<b>16,47</b>	<b>0,126</b>					
					<b>2,534</b>	<b>5,6392</b>	<b>13,3056</b>	<b>153,076</b>	<b>55,104</b>	<b>26,46</b>	<b>60,648</b>	<b>1,4168</b>	<b>1,01</b>	<b>0,09912</b>	<b>46,116</b>	<b>0,3528</b>					
	<b>Азу.</b>			<b>250</b>																	
	говядина	120		9,1	5,9	0	89,8	4,3	10,1	95	1,2	0	0	0,03	0	0					
	масло растительн	12,5		0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0,03						
	томатн пюре	15		0,2	0	0,7	3,8	1,2	0	4,2	0,1	0	0	0,003	1,6	0					
	лук репчатый	25		0,2	0	0,9	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0,005	1	0					
	мука пшеничная	5		0,2	0,03	1,5	6,6	0,5	0,9	2,3	0,04	0	0	0,005	0	0					
	огурцы соленые	22,5		0,2	0	0,1	1,7	2,2	0	1,8	0,1	0	0	0	0						
	картофель	75		0,6	0,03	5,9	24,9	3	6,9	17,4	0,3	0	0	0,04	6	0					
			<b>100</b>	<b>10,5</b>	<b>10,96</b>	<b>9,1</b>	<b>176,1</b>	<b>14,3</b>	<b>19,3</b>	<b>1,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,083</b>	<b>8,6</b>	<b>0,03</b>						
<b>Хлеб пшеничный 1 с</b>				<b>26,25</b>	<b>27,4</b>	<b>22,75</b>	<b>440,25</b>	<b>35,75</b>	<b>48,25</b>	<b>4,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2075</b>	<b>21,5</b>	<b>0,075</b>						
			50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65						
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>				<b>4,76</b>	<b>0,84</b>	<b>32,48</b>	<b>150,5</b>	<b>21</b>	<b>32,2</b>	<b>86,1</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>0,112</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>						
			70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	86,1	1,61	0	0,112	0	1,54						
<b>Масло сливочное</b>				<b>0,13</b>	<b>7,2</b>	<b>0,09</b>	<b>66,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>						
			10	0,13	7,2	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001	0	0						
<b>Сыр "Прибалтийский"</b>				<b>3</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>107,5</b>	<b>0</b>	<b>58,3</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,002</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>						
			10	3	0,9	0	20,9	107,5	0	58,3	0	0,01	0,002	0,36	0						
<b>Сок виноградный</b>				<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>	<b>0</b>						
			200	0,6	0	37	144	38	32	40	0,6	0	0,04	4	0						
<b>Всего в обед</b>				<b>41,074</b>	<b>42,4292</b>	<b>130,476</b>	<b>1087,83</b>	<b>272,754</b>	<b>156,71</b>	<b>604,798</b>	<b>8,9968</b>	<b>1,06</b>	<b>0,54162</b>	<b>71,976</b>	<b>3,6178</b>						
				41,074	42,4292	130,476	1087,83	272,754	156,71	604,798	8,9968	1,06	0,54162	71,976	3,6178						
<b>норма в обед 35%</b>				<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>949,55</b>	<b>420</b>	<b>105</b>	<b>630</b>	<b>5,95</b>	<b>0,315</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>4,2</b>						
				31,5	32,2	134,05	949,55	420	105	630	5,95	0,315	0,49	24,5	4,2						
<b>Итого за день 60 %</b>				<b>59,749</b>	<b>61,7492</b>	<b>254,546</b>	<b>1805,23</b>	<b>681,804</b>	<b>311,635</b>	<b>1057,15</b>	<b>12,9018</b>	<b>1,295</b>	<b>0,88112</b>	<b>89,726</b>	<b>6,4028</b>						
				59,749	61,7492	254,546	1805,23	681,804	311,635	1057,15	12,9018	1,295	0,88112	89,726	6,4028						
<b>норма 60 %</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1627,8</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>1080</b>	<b>10,2</b>	<b>0,54</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>7,2</b>						
				54	55,2	229,8	1627,8	720	180	1080	10,2	0,54	0,84	42	7,2						

**ОБЕД 8 ДЕНЬ**

День: четверг  
Неделя: вторная  
Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюд, входящее в их состав сырье	нетто, г	масса порции, г	химический состав, г			энерг. ценн., ккал	микроэлементы, мг										витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E							
<b>ЗАВТРАК 9 день</b>																						
262	Каша жидкая на молоке пшенная.		250																			
	крупа пшенная	50/250		2,4	0,58	13,8	66,8	5,4	20,2	46,6	1,4	0	0,12	0	0	0						
	молоко	210		2,35	2,7	4	48,7	101,6	11,8	76,4	0,1	0,02	0,03	0,84	0	0						
	Масло сливочное	10		0,0585	3,263	0,041	29,745	1,08	0,135	9	0,009	0,018	0,00045	0	0	0						
	Сахар	10		0	0	4	14,8	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0						
	всего			4,75	3,28	17,8	115,5	107	32	123	1,5	0,02	0,15	0,84	0	0						
				11,875	8,2	44,5	288,75	267,5	80	307,5	3,75	0,05	0,375	2,1	0	0						
553	Яйца куриные отварен соус сметанный.	1 шт	50	6,35	5,75	0,35	78,5	27,5	27	92,5	1,35	0,235	0,055	0	0	0						
	сметана 10 %	10		1,5	5	1,45	58	45	5	31	0,05	0,03	0,015	0,25	0	0						
	мука пшеничная	1		0,52	0,045	3,71	16,35	0,9	0,8	4,3	0,06	0	0,01	0	0	0						
	бульон или отвар	10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	всего			2,02	5,045	5,16	74,35	45,9	5,8	35,3	0,11	0,03	0,025	0,25	0	0						
	Масло сливочное	10		0,13	7,2	0,09	66,1	2,4	0,3	7,1	0,02	0,006	0,006	0,06	0	0						
	Хлеб пшеничный 1 с	70		5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	58,1	1,12	0	0,112	0	0	2,31						
590	Кисель из свежих ягод.		200																			
	Смородина черная	24		0,12	0	0,96	4,8	4,32	4,2	3,96	0,2	0,012	0,002	24	0,12	0						
	Вода	179		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Сахар	24		0	0	11,9	44,9	0,2	0	0	0,04	0	0	0	0	0						
	Крахмал карт.	9		0,005	0	3,6	13,5	1,8	0	3,5	0	0	0	0	0	0						
	всего			0,125	0	16,46	63,2	6,32	4,2	7,46	0,24	0,012	0,002	24	0,12	0						
	всего			0,25	0	32,92	126,4	12,64	8,4	14,92	0,48	0,024	0,004	48	0,24	0						
	Всего в завтрак			27,925	22,78	113,65	732,75	337,44	141,36	482,12	6,74	0,355	0,553	50,16	2,55	0						
	норма в завтрак 25%			22,5	23	95,75	678,25	300	75	450	4,25	0,225	0,35	17,5	3	0						



День: пятница  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	Масса порции,	Химический состав, г			энерг ценн,	Микроэлементы, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е				
<b>ЗАВТРАК 10 день</b>																			
162	Суп молочный с ячневой крупой.		280																
	Молоко	196		1,96	2,24	3,29	40,6	84,7	9,8	63,7	0,07	0,014	0,021	0,7	0				
	Вода	98		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Крупа ячневая	16,8		0,73	0,1	5	22,54	0	0	24	0,112	0	0,02	0	0				
	Масло сливочное	2,8		0,01	0,7	0,01	6,6	0,2	0,03	0,2	0	0,004	0,0001	0	0				
	Сахар	2,8		0	0	1	3,7	0,02	0	0	0,003	0	0	0	0				
	всего			2,7	3,04	9,3	73,44	84,92	9,83	87,9	0,185	0,018	0,0411	0,7	0				
	Сырки творожн детские		70	7,56	8,512	26,04	205,632	237,776	27,524	246,12	0,518	0,0504	0,11508	1,96	0				
	Хлеб пшеничный		70	6,37	16,1	13	220,5	94,5	16,1	140	0,28	0,07	0,021	0,35	0				
630	Чай с молоком.			5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	58,1	1,12	0	0,112	0	2,31				
	чай-заварка № 627	1/50.																	
	сахар	15		0	0	15	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0	0				
	молоко	50		1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,01	0,015	0,5	0				
	вода	100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	всего			1,4	1,6	17,35	85,1	60,8	7	45,5	0,1	0,01	0,015	0,5	0				
				2,8	3,2	34,7	170,2	121,6	14	91	0,2	0,02	0,03	1	0				
	Всего в завтрак			22,05	28,442	108,53	754,532	472,076	82,124	535,22	2,118	0,1404	0,27808	3,31	2,31				
	норма в завтрак 25%			22,5	23	95,75	678,25	300	75	450	4,25	0,225	0,35	17,5	3				