

Согласовано
Начальник Юго-Западного
Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области
Г.А. Невлер



Утверждаю директор
МБОУ «Добринская СОШ» Любишкина С.В.

Двенадцатидневное меню (для детей 7-11, 12-18 лет)

1 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 11 до 17	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
							Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	216	Каша гречневая крупа гречневая Масло сливочное вода				150	2,79	11,15	16,93	179,24	0,05	10,92	-	-	38,77	0	0	1,185				205	3,72	14,87	22,57	238,99
			70,7	34	2,38														94,2	34	3,2					
			7,5	390	2,73														10	390	3,9					
			106,5																142							
	229	Рыба тушеная в томате с овощами Масло растительное Лук Морковь Рыба св. мороженная Томатная паста Лимонная кислота 2% Вода				100/50	11,2	6,3	5,2	127	0,07	3,9	10	2,8	53	148	26	0,7				150/50	11,2	6,3	5,2	127
			4	75	0,30														6	75	4,5					
			6,72	30	0,21														10,1	30	0,30					
			16	35	0,56														24	35	0,84					
			48,8	168	8,06														73,2	168	12,26					
			1,6	121	0,25														2,4	121	2,42					
			2,4	200	0,40														3,6	200	0,60					
			15,2																22,87							
	247	Чай Чай Сахар Вода				200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	34,00	0	0	0				200	2,79	3,19	19,71	118,69
			0,7	470	3,29														0,7	470	3,29					
			10	34	0,34														10	34	0,34					
			200																200							
		Хлеб пшеничный йодированный Яблоко	80	34	2,72	80	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	20,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80
			200	70	14,0	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	12	3,3	200	70	14,25	200	0,41	0,41	10,09	45,32
		ИТОГО			35,24		28,37	29,82	60,92	646,01	0,30	14,35	0,00	1,20	136,97	110,40	42,80	5,35			48,62		34,33	37,00	76,85	773,06

ОБЕД	6	Салат из капусты, яблока на растительном масле Капуста Яблоки Лимон Масло растительное Сахар				50	0.81	2.5	5.16	45.52	0	1 2 · 3 5	0	0	15	0	4 · 0 7 5	0. 1 7 5				100	1.29	4	8. 25	72. 832
			36	25	0,90														60	25	1,5					
			10,6	90	0,99														17,6	90	1,53					
			3,4	120	0,36														5,7	120	1					
			4,2	75	0,030														7	75	0,53					
			1,2	34	0,04														2	34	0,06 8					
	152	Суп картофельный																								
			108	20	2,16														129,6	20	2,58					
		Картофель	10	30	0,30														12	30	0,36					
		Лук	10	35	0,35														12	35	0,36					
		Морковь	30	300	9,00														45	300	13,5					
		Мясо говядина	2,5	390	1,17														3	390	1,17					
		Масло сливочное	250																250							
		Вода				250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11	8,25	0	0	24,6	27,0	66,65	1,09				250	2,83	2,8 6	21 ,7 6	124 ,09
	133	Рис с подливом																								
		Крупа рисовая	52	50	2,60														68,2	50	3,4					
		Вода	110,3																145							
		Морковь	12	35	0,42														12	35	0,36					
		Лук	12	30	0,36														12	30	0,36					
		Масло	10	75	0,75														10	75	0,75					
		растительное																								
		Мука	2	32	0,07														2	32	0,07					
		пшеничная	10	120	1,20														10	120	1,20					
		Томатная паста																								
	185	сосиска (или колбаса вареная отварная)	100	200	20,00	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,05	1,6	0	0	11,15	0	0	1,12	100	200	20	100	9,16	13, 53	9, 44	196 ,14

	247	кисель фруктовый	200	82	1,84	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	200	82	1,84	200	1,36	0	29,02	116,19
		Хлеб пшеничный йодированный (ржаной)	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80
		Соль за 1 день	7	11	0,08														7	11	0,08					
		Итого			45,34																					
		ВСЕГО			80,58		54,11	58,08	164,67	1434,47	1,01	35,12	0	2,8	164,57	459	149,05	11,09			102		61	146,98	193,24	1621,27
2 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 11 до 17	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
							Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	С ₂	Р	М	Fe					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	98	Лапша молочная со сливочным маслом, сахаром				205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,082	0,574	0	0	135,7	0	0	0,5125				256	8,16	8,79	48,48	306,15
		Лапша	43,6	40	1,72														54,5	40	2,16					
		Молоко 3/2	50	57	2,85														62,5	57	3,53					
		Сахар	4	34	0,14														5	34	0,17					
		Масло сливочное	6	390	2,34														7,5	390	2,73					
		Вода	50																62,5							
	291	Сырник из творога				100/40	20,85	14,4	30,15	336	0,082	0,574	0	0	135,7	0,0	0	0,5125				200	29,78	20,57	43,07	480
		Сахар	12	34	0,41														13,3	34	0,44					
		Масло сливочное	4,8	390	1,95														5,3	390	1,95					
		Яйцо шт.	4,2	7	7														5,6	7	7					
		Сметана 15% ж.	6	180	1,08														6,7	180	1,08					

		Творог 9% ж.	169,2	170	28,73													188	170	31,96							
		Сухари панировочные	6	20	0,12													6,7	20	0,12							
	258	Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	
		Апельсин	200	90	18	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3	200	90	18	200	0,41	0,41	10,09	45,32	
		компот из сухофруктов				200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06				200	1,36	0	29,02	116,19	
		Сахар	20	34	0,680														20	34	0,680						
		Сухофрукты смесь	25	135	3,38														25	135	3,38						
		Вода	192																195								
		ИТОГО			71,12		20,40	17,64	123,67	756.13	0,48	11,29	5	1,4	354,95	101,2	48,6	5,96			75,92		26,51	20,85	151,31	917,16	
	ОБЕД	71	Овощи свежие резанные (помидоры)				50	1	0,4	2,3	21	0,001	5	0	0,05	11,5	21	7,03				100	1,6	0,64	3,68	33,6	
				50	50	2,5													100	50	5						
		37	Суп гороховый				250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62				250	2,34	3,89	13,61	98,79
			Масло сливочное	5	390	1,95														6	390	2,34					
			Лук	10	30	0,30														12	30	0,36					
			Морковь	10	35	0,35														12	35	0,42					
Горох			20,25	30	0,60	24,3														30	0,72						
Картофель			48	20	0,96	57,6														20	1,14						
Мясо говядина			37,5	300	11,10	45														300	13,5						
Вода			175			210																					
173			картофельное пюре с подливом																	150/15	18,25	15,52					
		Масло сливочное	5,2	390	0,10	7	390	2,73																			
		Картофель	125,5	20	2,50	167,3	20	3,34																			
		Молоко 3/2%	23,7	57	1,31	31,6	57	1,76																			

	295	котлета				100	12,6	10,88	10,8	189,7	0,06	0,16	1,6	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	120			13,6	13,2	237,2	0,08	0,2
		Хлеб пшеничный	14,4	34	0,48														18	34	0,61					
		Масло растительное	14,8	75	1,05														6	75	0,45					
		Лук	8	30	0,24														10	30	0,3					
		Мясо говядина	80	300	24,00														100	300	30					
		Сухари панировочные	8	20	0,16														10	20	0,2					
		Молоко 3,2%	9,6	57	0,52														12	57	0,68					
		Ряженка	200	60	12,0	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62	200	60	12	200	0,56	0	27,89	113,79
		Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80
		Соль за 1 день	7	11	0,07		31,59	25,19	105,7	769,18	0,53	28,03	0	1,2	162,31	170,54	67,84	7,5	7	11	0,07		37,67	30,36	114,13	873,77
		ИТОГО			62,91																78,34					
		ВСЕГО			134,03		51,57	42,83	229,37	1525.31	1,01	39,32	5	2,6	517,26	271,74	116,4	13,51			154,26		64,18	51,21	265,44	1790,93

3 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 7 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
							Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					Б	Ж	У	

ЗАВТРАК	191	Плов из отварной птицы				155	7,44	8,07	35,28	243,92	0,1435	0,5535	0	0	137,61	100,5	21,92	0,36				256	9,3	10,09	44,10	304,90
		Морковь	15	35	0,53														15	35	0,53					
		Лук	15	30	0,45														15	30	0,45					
		Крупа рисовая	32	50	1,60														42	50	2,1					
		Масло сливочное	5	390	1,95														5	390	1,95					
		Вода	67																86							
	267	птица отварная	94,5	175	16,45	94,5	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,64	0,08	0	60,3	67,5	10,5	0,08	113	175	19,77		1,40	1,60	17,34	89,32
	271	чай с сахаром				200	0,12	0	12,04	67.50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2				100	0,4	0,4	9,8	67.50
		Чай	0,7	450	3,15														0,7	450	3,15					
		Сахар	10	34	0,34														10	34	0,34					
		Вода	200																200							
		Хлеб	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,6	172,80
		Банан	200	90	18,00	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3	200	90	18	200	0,41	0,41	10,09	45,32
		ИТОГО			45,19		18,04	15,24	104,78	648.74	0,4655	11,19	5,08	1,4	247,66	269,2	81,02	5,256			49,01		24,2	18,71	131,54	809.52
ОБЕД	50	Салат из вареной свеклы с чесноком и сметаной				50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	15	21	7	0,3				100	1,6	0,64	3.68	33.6
		Свекла	52,8	33	1,72														88	33	29,04					
		сметана	11	180	1,98														13,5	180	2,34					
		чеснок	1	100	0,10														1,5	100	0,1					

	40	Щи на мясокостном бульоне				250	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93	0,12	11,075	0	0	1,1	69,7	29,7	1,2				250/3 5	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93
		Капуста белокочанная	40	25	1,0 0														48	25	1,2					
		Картофель	23,5	20	0,4 7														28,2	20	0,56					
		Лук	8,4	30	0,2 4														10,1	30	0,3					
		Морковь	9,5	35	0,3 4														11,4	35	0,39					
		Свекла	32	33	1,0 6														38,4	33	1,25					
		Мясо говядина	37,5	300	11,25														45	300	13,5					
		Вода	300																360							
		Сахар	1	34	0,04														1,2	34	0,04					
		Лимонная кислота	0,25	200	0,4														0,3	200	0,6					
		Сметана 15%	10	180	1,80														12	180	2,16					
	186	Жаркое подомашнему из мясных консервов				150	13,82	15,52	14,83	253,20	0,135	7,26	0,18	0	34,97	220,5	45,56	4,15				200	18,42	20,69	19,77	377,60
		Мясо говядина	50	300	15,00														79	300	23,7					
		Масло сливочное	3,5	390	1,17														4,5	390	1,56					
		Картофель	165	20	3,3														195	20	3,9					
		Лук	15	30	0,45														21	30	0,63					
		Томатная паста	2,5	120	0,24														2,5	120	0,24					
		Растительное масло	2,5	75	0,15														2,5	75	0,15					
		Сок	200	90	18,00	200	0,2	0,4	32,2	20									200	90	18	200	0,2	0,4	32,2	20

		Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,7 2	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80
		Соль за 1 день	7	11	0,0 7														7	11	0,0 07					
		Итого			61, 5		45,67	39,71	106,52	829,75	0,525	27,23	100,18	1,4	98,67	436,7	128,26	8,53			102,45		47,21	44,78	113,4	954,15
		ВСЕГО			106 ,62		63,71	54,95	211,3	1478,49	0,99	38,52	105,26	2,8	346,33	705,9	209,46	13,79			151,4 6		71,41	63,49	244,94	176 3,67

4 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 7 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
							Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	103	каша рисовая молочная со сливочным маслом				205 /5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1435	0,555	0,015	0,1	137,61	71,1	10,6	0,08				256	7,55	9,09	42,86	283,95
		Рис	43,6	72	3,10														54,5	72	3,88					
		Молоко 3,2%	50	57	2,8														62,5	57	3,53					

ОБЕД	258			5	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6				200	2,79	3,19	19,71	118,69
		Сахар	4	34														5	34	0,17					
		Масло сливочное	6	390														7,5	390	2,73					
		Вода	50															62,5							
		какао			200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6				200	2,79	3,19	19,71	118,69
		Сахар	20	34														20	34	0,68					
		Молоко 3,2%	100	57														100	57	5,7					
		Какао порошок	4	320														4	320	1,28					
		Вода	110		200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3	110							
		Груша	200	90														200	90	18	200	0,41	0,41	10,09	45,32
		Хлеб пшеничный йодированный	80	34	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80
		ИТОГО		36,81		14,83	10,91	75,00	453,85	0,62	0,96	0,18	1,32	288,01	259,50	63,80	89,96			38,69		19,94	13,00	96,17	575,44
ОБЕД	34	Суп лапша на мясокостном бульоне			250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85				250	5,03	11,30	32,38	149,60
		Масло сливочное	5	390														6	390	2,34					
		Лук	10	30														12	30	0,36					
		Морковь	10	35														12	35	0,42					
		Вермишель	20	40														24	40	0,96					
		Мясо курицы	19,5	160														23,4	160	3,68					
		Вода	237,5															237,5							
		Картофель	72	20														86,4	20	1,72					

		Овощи свежие (огурец)	60	60	3,6 0	60	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3	100	60	6	100	1,6	0,64	3,6 8	33,6	
	185	куриные биточки				75	6,62	16,04	1,5 7	179, 72	0,165	0	0	0	23,25	0	0	1,2				75	6,62	16,04	1,5 7	179,72	
		Мясо куриное	80	160	12, 8														100	160	16						
		Хлеб пшеничный	14, 4	34	0,4 8														18	34	0,61						
		Масло растительное	14, 8	75	1,0 5														6	75	0,45						
		Лук	8	30	0,2 4														10	30	0,3						
		Сухари панировочны е	8																10	20	0,2						
		Молоко 3,2%	9,6	57	0,5 2														12	57	0,68						
		Яйцо	4	7	7														5	7	0,035						
	247	Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,7 2	80	9,6	0,72	33, 60	172, 80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33, 60	172,80	
		Компот из смеси сухофруктов				200	0,56	0	27, 89	113, 79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62				200	0,56	0	27, 89	113,79	
		Сахар	20	34	0,6 8														20	34	0,68						
		Сухофрукты смесь	25	135	3,3 8														25	135	3,38						
		Вода	192																195								
		Соль за 1 день	7	11	0,0 8		21,81	28,06	95, 44	615, 91	0,5	7,02	0,06	2,19	88,93	157,53	63,78	4,95	7	11	0,0 8		21,81	28,06	95, 44	615,91	
		ИТОГО			40, 34																40,61						
		ВСЕГО			75, 8		36,64	38,97	170 ,44	106 9,76	1,12	7,98	0,24	3,51	376,94	417,03	127,58	94,91			79,30		41,75	41,06	19 1,5 7	1191,35	

5 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда				Масса порции в граммах с 7 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)							Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
							Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					Б	Ж	У	
309		Вермишель отварная с маслом сливочным				160	5,1	7,5	30,5	213	0,06	0,02	0	2,0	112	34	8	0,8				200	7.3	10.7	43.8	306.
		Масло сливочное	7,5	390	2,73														10	390	3,9					
		Вермишель	52,5	40	2,08														70	40	2,8					
96		Колбаса варёная отварная	50	200	10,0	50	6,6	12.12	1.08	140.4	14.5	0	0	0	145	0	0	0.85	100	200	20	100	13.2	24.24	2.16	280.
		Чай				200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,6	0	0,6	152,94	50,4	19,8	0,54				200	4,85	5,04	32,73	195.
		Чай	0,7	460	3,22														0,7	460	3,22					
		Вода	200																200							
		Сахар	10	34	0,34														10	34	0,34					
247		Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом и сыром				80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28				80	9,6	0,72	33,60	172.
		Хлеб	80	34	2,72														80	34	2,72					
		Масло	10	390	3,90														10	390	3,90					

		сыр	15	400	6,0 0													20	400	6						
		Яблоко	200	90	18, 0	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3	200	90	18	200	0,41	0,41	10,09	45,
		ИТОГО			41, 71		26,15	5,76	66,33	368,51	0,30	1,62	0,00	3,80	180,54	185,20	67,40	2,82			60,88		14,45	5,76	66,33	368,
ОБЕД	11	Салат из капусты				50	0.81	2.5	5.16	45.52	0	1 2. 3 5	0	0	1 5	0	4. 0 7 5	0. 1 7				100	1.29	4	8.25	72.8
		Капуста	124 ,8	23	2,8 6														126,8	23	2,89					
		Сахар	3	34	0,1 1														4	34	0,136					
		Масло растительное	10	75	0,7 5														10	75	0,75					
		Морковь	10	35	0,3 5														10	35	0,35					
		Лимонная кислота 2%	6	200	1,2														6	200	1,2					
	63	Суп «Рассольник»				250	2,31	7,74	15,43	140,5	0,1	8,25	0,1	1,8	107,92	92,0	18,1	1,3				250	2,31	7,74	15,43	140,
		Картофель	72	20	1,4 4														86,4	20	1,72					
		Лук	5	30	0,1 5														6	30	0,18					
		Морковь	10	35	0,3 5														12	35	0,42					
		Мясо говядина	37, 5	300	1,1 1														45	300	13,5					
		Вода	187 ,5																225							
		Крупа перловая	7,3 75	25	0,1 8														8,9	25	0,2					
		Огурцы соленые	16, 75	80	1,2 8														20,1	80	1,6					
		Масло сливочное	5	390	1,9 5														6	390	2,34					

216	Сметана 15% ж.	5	180	0,90													6	180	1,08							
	Плов (из мяса курицы или говядины)				100	2,13	4,04	15,53	106,97											200	4,26	8,08	31,06	213,		
	Мясо говядина	95,4	300	28,50						0,07		3,46	0,05	0,7	24,27	43,15	14,7	0,71	113	300	33,9					
	Морковь	15	35	0,53															15	35	0,52					
	Лук	15	30	0,45															15	30	0,45					
	Крупа рисовая	32	50	1,60															42	50	2,1					
	Масло растительное	5	75	0,38															5	75	0,375					
	Вода	67																	86							
	Сок	200	90	18,00	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	0	28,7	25	21	0,62	200	90	18	200	0,56	0	27,89	113,
	Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28		80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,
	Соль за 1 день	7	11	0,07						1,03	12,03	0,15	11,30	203,49	260,955	93,40	8,98		7	11	0,07					
Итого			64,88		14,60	12,50	92,45	534,06												84,50		16,73	32,06	107,98	713,	
ВСЕГО			106,59		40,75	61,73	158,78	902,57	1,33	13,65	0,15	15,1	384,03	446,15	185,6	11,80				145,38		31,18	37,82	174,31	108,	

6- день	№ сборника рецептов	Наименование блюда				Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)							Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
							Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					Б	Ж	У	

ЗАВТРАК	216	каша манная со сливочны м маслом				150/5	2,79	11,15	16,93	179,24	0,05	10,92	-	-	38,77	0	0	1,185				20 5	3,72	1 4 , 8 7	22,57	23
		Крупа манная	31	50	1,55														38,7	50	1,9					
		Молоко 3,2%	106	57	6,05														132	57	7,52					
		Сахар	5	34	0,17														6,2	34	0,20					
		Масло сливочное	5	390	1,95														8,7	390	3,12					
		Вода	70																							
	192	кондитерс кие изделия (печенье)	70	130	9,10	70	18,22	18,22	0,97	242,58	0,063	3,43	-	-	36,6	9,6	3,2	1,88	70	130	9,1	70	18,22	1 8 , 2 2	0,97	24
		Апельсин	200	90	18,00	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3	200	90	18	20 0	0,41	0 , 4 1	10,09	45
	291	Сырник из творога				100/4 0	20,85	14,4	30,15	336	0,082	0,574	0	0	135,7	0,0	0	0,5125				20 0	29,78	2 0 , 5 7	43,07	4
		Сахар	12	34	0,410														13,3	34	0,44					
		Масло сливочное	4,8	390	1,56														5,3	390	1,95					
		Яйцо шт.	4,2	7	7														5,6	7	0,035					
		Сметана 15% ж.	6	180	0,010														6,7	180	1,08					
		Творог 9% ж.	169,2	170	28,73														188	170	31,96					
		Сухари панировоч ные	6	20	0,12														6,7	20	0,12					
	247	чай				200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	34,00	0	0	0				20 0	2,79	3 , 1 9	19,71	11
		Чай	0,7	470	3,29														0,7	470	3,29					
		Сахар	10	34	0,340														10	34	0,34					
		Вода	200																200							
		Хлеб пшеничны й йодирован	80	34	2,72	80	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0 , 7 2	33,60	17

		Лук	12	30	0,36													12	30	0,36							
		Масло растительное	10	75	0,75													10	75	0,75							
		Мука пшеничная	2	32	0,07													2	32	0,07							
		Томатная паста	10	120	1,20													10	120	1,2							
	185	сосиска (или колбаса вареная отварная)	100	200	20,00	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,05	1,6	0	0	11,15	0	0	0	1,12	100	200	20	100	9,16	13,53	9,44	196,14
	247	кисель фруктовый	200	80	16	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0,06	200	80	16	200	1,36	0	22,02	116,19
		Хлеб пшеничный йодированный (ржаной)	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	
		Соль за день	7	11	0,07		25,74	28,26	103,75	788,46	0,46	23,02	0,00	1,7	112,75	148,8	109,25	5,95	7	11	0,07		27,02	3,601	117,5	89	
		ИТОГО			64,48																68,57						
			ВСЕГО			145,36		54,11	58,08	164,67	1434,47	0,76	37,37	0	2,9	249,72	259,2	175,25	11,30			150,34		61,35	7,301	194,35	16
7 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда				Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)							Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
							Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					Б	Ж	У		

ЗАВТРАК	98	гороховое пюре со сливочным маслом				205/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,082	0,574	0	0	135,7	0	0	0,5125				256	8,16	8,79	48,48	30
		Горох	95	30	2,85														100	30	3					
		Масло сливочное	5	390	1,95														10	390	3,9					
		Вода	50																80							
		Масло растительное	5	75	0,38														10	75	0,75					
		Молоко 3,2 %	50	57	2,85														56	57	3,24					
	290	Птица тушенная в соусе				100/5	22,26	14,21	3,9	269,72	0,12		0		31	205	32	3,1				100/50	22,26	14,21	3,9	26
		Мясо птицы	49,2	160	7,84														82	160	13,12					
		Морковь	2,4	35	0,07														4	35	0,14					
		Томатная паста	5,4	120	0,6														9	120	1,08					
		Мука	2,4	32	0,064														4	32	0,128					
		Масло сливочное	2,4	390	0,78														4	390	1,56					
		Лук	2,5	30	0,06														4,2	30	0,12					
	258	Хлеб пшеничный йодирован	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	17

		ный																								
		Чай с молоко				200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06				200	1,36	0	29,02	11
		чай	0,7	450	3,15														0,7	450	3,15					
		сахар	10	34	0,34														10	34	0,34					
		вода	60																60							
Молоко		90	57	5,13	90														57	5,13						
		Груша	200	90	18	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3	200	90	18	200	0,41	0,41	10,09	45
		ИТОГО			46,78		39,75	21,96	98,30	803,63	0,44	0,57	0,00	1,2	194,78	305,80	71,60	5,95			56,37		41,38	23,72	115,00	86
ОБЕД	45	Салат винегрет				70	1.4	0.56	3.22	29.4	0.014	7	0	0	16.07	29.4	9.8	0.42				100	1.6	0.64	3.68	33
		Масло раститель ное	10	75	0,75														10	75	0,75					
		Картофел ь	10,8	20	0,20														20,8	20	0,4					
		Морковь	8,1	35	0,28														10,1	35	0,35					
		Свекла	10,3	33	0,33														15,3	33	0,495					
		Лук	10	30	0,30														15	30	0,45					
		Капуста квашеная	10,4	25	0,25														21,45	25	0,52					
		Огурцы	15,8	80	1,20														18,8	80	1,44					
		37	Суп «Рыбный»																	250	2,34					

		Рыба свеж. мороженн ая	31,3	168	5,21												37,5	168	6,21			8 9				
		Картофел ь	59,5	20	1,18												71,4	20	14,2							
		Масло сливочное	2,5	390	0,78												3	390	1,17							
		Вода	325														390									
		Лук зеленый	2,8	40	0,08												3,3	40	0,12							
		Лук репчатый	7,5	30	0,21												9	30	0,27							
173		картофель ное пюре с подливом				150/1 5	18,25	15,52	25,28	313,78	0,06	0,36	0	0	14,25	0	0	2,235				20 0	24,33	2 0 , 6 9	33,71	41
		Масло сливочное	5,2	390	1,95												7	390	2,73							
		Картофел ь	125,5	20	2,50												167, 3	20	3,34							
		Молоко 3,2%	23,7	57	1,31												31,6	57	1,76							
		Вода	110,3														145									
		Морковь	12	35	0,42												12	35	0,42							
		Лук	12	30	0,36												12	30	0,36							
		Масло раститель ное	10	75	0,75												10	75	0,75							
		Мука	2	32	0,06												2	32	0,06							
		Томатная паста	10	120	1,20												10	120	1,2							
97		Колбаса Вареная	100	200	20,00	100	14,0	14,5	0,12	240	0,28	0	0	0 · 6	4 6	0	3 2	2,6	100	200	20	10 0	14,0	1 4 , 5	0,12	240
255		Компот из смеси сухофрукт ов				200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62				20 0	0,56	0	27,89	11
		Сахар	20	34	0,68														20	34	0,68					
		Сухофрук ты	25	135	3,37														25	135	3,37					
		Вода	152																155							

		Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80
		Соль за 1 день	7	11	0,07		46,15	35,19	103,72	968,56	0,79	12,33	0	1,87	163,09	199,94	197,84	9,77	7	11	0,07		52,46	40,44	112,61	100,00
		ИТОГО			46,16																63,83					
			ВСЕГО			92,94		85,9	57,15	202,02	1772,19	1,23	12,9	0	3,07	357,87	505,74	269,44	15,72			120,20		93,81	64,16	227,61

8 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда				Масса порции в граммах с 7 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)							Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					Б	Ж	У
ЗАВТРАК	191	каша молочная «Дружба» со сливочным маслом				155 /5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,1435	0,5535	0	0	137,61	100,5	21,92	0,36				256	9,3	10,09	44,10
		Крупа рисовая	52,2	50	2,60														19,1	50	0,95				
		Сахар	10	34	0,34														12,5	34	4,08				
		Масло сливочное	10	390	3,90														12,5	390	4,68				
		Пшено	19,8	50	0,95														25	50	1,25				
		Молоко 3,2%	176	57	10,03														220	57	12,5				

	267	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром				80/10/15	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28				8/10/200	9,6	0,72	33,60	
		Хлеб	80	34	2,72														10	390	3,90					
		Масло	10	390	3,90														20	400	8					
		сыр	15	400	6,0																					
		Апельсин	200	90	18,0	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3	200	90	18	200	0,41	0,41	10,09	4
	271	кофейный напиток				200	0,12	0	12,04	67,50	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2				100	0,4	0,4	9,8	
		Сахар	13	34	0,44														13	34	0,44					
		Молоко 3,2%	156	57	8,89														156	57	8,89					
		Кофейный напиток	2	320	0,64														2	320	0,64					
Вода		70			70																					
	ИТОГО			58,41		17,16	8,79	80,94	484,22	0,4135	10,55	5	1,4	181,21	201,7	20,52	4,84			66,05		19,3	11,21	87,5		

ОБЕД	6	Салат из капусты, яблока на растительном масле				50	0.81	2.5	5.16	45.52	0	12.35	0	0	15	0	4.075	0.175				100	1.29	4	8.25	7
		Капуста	36	25	0,9														60	25	1,5					
		Яблоко	10,6	90	0,90														17,6	90	1,53					
		Масло растительное	4,2	75	0,30														7	75	0,52					
		Сахар	1,2	34	0,34														2	34	0,17					
		Лимон	3,4	120	0,36														5,7	120	0,6					

	40	Суп с клёцками на курином бульоне со сметаной				250 /5	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	175,10 87,93	0,12	11,075	0	0	1,1	69,7	29,7	1,2				250/3 5	9,76 7,97	6,82 6,01	19,01 0,50	
		Картофель	50	20	1,0 0														112	20	2,24					
		Морковь	20	35	0,7 2														20	35	0,72					
		Петрушка	2,5	30	0,0 6														2,5	30	0,06					
		Куриный бульон	210																250							
		Мука пшеничная	25	32	0,8 0														25	32	0,8					
		Яйцо	12,5	7	0,0 8														12,5	7	0,08					
		Вода	40																50							
	186	рис с овощами				150	13,82	15,52	14,83	253,20	0,135	7,26	0,18	0	34,97	220,5	45,56	4,15				200	18,42	20,69	19,77	
		Рис	52	50	2,6														68,2	50	3,40					
		Вода	110,3																145							
		Морковь	12	35	0,4 2														12	35	0,42					
		Лук	12	30	0,3 6														12	30	0,36					
		Масло растительное	10	75	0,7 5														10	75	0,75					
		Мука пшеничная	2	32	0,0 6														2	32	0,06					
		Томатная паста	10	120	1,2 0														10	120	1,20					
		Чай				200	0,2	0,4	32,2	20												200	0,2	0,4	32,2	
		Чай	0,7	470	3,2 9														0,7	470	3,29					
		Сахар	10	34	0,3 40														10	34	0,340					
		Вода	200																200							
	229	Рыба тушеная в томате с				100 /50	11,2	6,3	5,2	127	0,07	3,9	10	2,8	53	148	26	0,7				150/50	11,2	6,3	5,2	

							Б	Ж	У		В	С	А	Е	С	Р	М	Е					Б	Ж	У
ЗАВТРАК	103	каша рисовая молочная				205 /5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1435	0,555	0,015	0,1	137,61	71,1	10,6	0,08				256	7,55	9,09	42,86
		Крупа рисовая	40	50	2,0 0														46	50	2,3				
		Вода	55																90						
		Молоко 3,2 %	104	57	5,9 2														105	57	5,99				
		Сахар	6	34	0,2 0														6	34	0,2				
		Масло сливочное	5	390	1,9 5														9	390	3,51				
	1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром				30/ 10/ 15	3.48	7.42	8.02	114.35	0	0.159	0	0	122.81	30/10/15	3.48	7.42				30/10 /30	3.48	7.42	8.02
		Масло сливочное	10	390	3,9 0														10	390	3,9				
		батон	30	34	1,0 2														30	34	1,02				
		Сыр Российский 45%	15	400	6,0 0														30	400	12				
	258	чай с молоком				200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6				200	2,79	3,19	19,71
		Чай	0,7	470	3,2 9														0,7	470	3,29				
		Сахар	10	34	0,3 4														10	34	0,34				
		Вода	90																90						
		Молоко 3,2%	100	57	5,7														100	57	5,7				
		Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,7 2	50	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60
		Банан	200	90	18, 00	200	1	0	3	47	0, 0 3	1 5	0	0 3	2 4	1 7	1 3	3, 3	200	90	18	200	0,41	0,41	10,09

		ИТОГО			51,04		12,27	11,06	48,73	568,2	0,62	1,114	0,35	1,31	410,82	259,9	56,68	97,38			58,97		23,42	20,42	104,19	6
ОБЕД	34	Суп «Свекольник»				250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85				250	5,03	11,30	32,38	1
		Свекла	51	33	1,68														51	33	1,68					
		Картофель	34,5	20	0,68														34,5	20	0,68					
		Морковь	8	35	0,28														8	35	0,28					
		Лук	4	30	0,12														4	30	0,12					
		Сахар	1,3	34	0,03														1,3	34	0,03					
		Сметана	8	180	1,44														8	180	1,44					
		Бульон	160																160							
	185	капуста тушеная				200	6,62	16,04	1,57	179,72	0,165	0	0	0	23,25	0	0	1,2				75	6,62	16,04	1,57	1
		Капуста белокочанная	150	25	3,75														200	25	5					
		Лук	12,15	30	0,36														16,2	30	0,48					
		Морковь	15,6	35	0,52														20,8	35	0,70					
		Мука	3	32	0,09														4	32	0,13					
		Томатная паста	7,5	120	0,84														10	120	1,2					
		Масло сливочное	7,5	390	2,73														10	390	390					
		Сахар	3	34	0,10														4	34	0,14					
		Вода	45																60							
	295	котлета куриная				80	12,6	10,88	10,8	189,7	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76				100	15,5	13,6	13,2	2
		Хлеб пшеничный	14,4	34	0,47														18	34	0,62					
		Масло растительное	14,8	75	1,05														6	75	0,45					
		Лук	8	30	0,2														10	30	0,30					

				4																					
	Мясо курицы	80	160	12,80													100	160	16						
	Сухари панировочные	8	20	0,16													10	20	0,2						
	Молоко 3,2%	9,6	57	0,51													12	57	0,68						
247	Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	1
	Кефир	200	60	12,0	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62	200	60	12	200	0,56	0	27,89	1
04	Салат из свежей моркови на растительном масле				60	0,22	2,52	0,72	26,5	0,01	2,25	0	0,05	8,75	21	3	0,22				100	0,35	4,03	1,15	
	Морковь	52,8	35	1,82														88	35	3,08					
	Масло растительное	7,8	75	0,52														13	75	0,98					
	Соль за 1 день	7	11	0,07		33,97	38,94	106,44	805,61	0,56	7,18	16,06	2,49	124,13	234,33	84,58	6,65	7	11	0,07		37,31	41,66	108,94	8
	Итого			44,98																52,88					
	ВСЕГО			96,02		46,24	54,97	155,17	1373,81	1,18	8,29	16,23	3,8	534,95	494,23	141,26	104,03			111,85		60,73	62,08	213,13	1

10 - день	№ сборника рецептов	Наименование блюда				Масса порции в граммах с 7 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)							Масса порции в граммах с 11 до 17 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
							Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					Б	Ж	У	
	165	Суп лапша (молочный) с маслом сливочным				200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4				250	10.5	6.75	28.71	220

		Лапша	43,6	40	1,72													54,5	40	2,16						
		Молоко	50	57	2,85													62,5	57	3,54						
		Сахар	4	34	0,14													5	34	0,17						
		Масло сливочное	6	390	2,34													7,5	390	2,73						
		Вода	50															62,5								
		Яблоко	200	90	18,00	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3	200	90	18	200	0,41	0,41	10,09	45
		Изделие кондитерское (печенье)	10	130	1,30	50	3.27	2.72	20.6	150.4	0.05	0	0	0	33	26.75	10.06	0.5		130	1,95	50	3.27	2.72	20.6	15
		чай				200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,6	0	0,6	152,94	50,4	19,8	0,54				200	4,85	5,04	32,73	1
		Чай	0,7	470	3,29														0,7	470	3,29					
		Сахар	10	34	0,34														10	34	0,34					
		Вода	200																200							
	247	Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	1
	291	Сырник из творога				100/40	20,85	14,4	30,15	336	0,082	0,574	0	0	135,7	0,0	0	0,5125				200	29,78	20,57	43,07	
		Сахар	12	34	0,41														13,3	34	0,44					
		Масло сливочное	4,8	390	1,56														5,3	390	1,95					
		Яйцо шт.	4,2	7	7														5,6	7	7					
		Сметана 15% ж.	6	180	1,08														6,7	180	1,08					
		Творог 9% ж.	169	170	28,														188	170	31,96					

			,2 6	20	73 0,1 2														6,7	20	0,12					
		ИТОГО			71, 60		26,12	13,88	109,9	694,91	0,55	2,2	20	11,8	301,84	277,95	85,46	3,72			77,45		28,22	15,23	115,64	7
ОБЕД	71	Овощи свежие резанные (помидоры)				50	1	0,4	2,3	21	0, 0 1	5	0	0, 0 5	1 1 5	2 1	7	0, 3				100	1.6	0.64	3.68	33
		Помидор	50	50	2,5 0														100	50	5					
	63	Суп картофельны й				250	2,31	7,74	15,43	140,5	0,1	8,25	0,1	1,8	107,92	92,0	18,1	1,3				250	2,31	7,74	15,43	1
		Масло сливочное	5	390	1,9 5														6	390	2,34					
		Лук	10	30	0,3 0														12	30	0,36					
		Морковь	10	35	0,3 5														12	35	0,42					
		Картофель	48	20	0,9 6														57,6	20	4,14					
		Мясо говядина	37, 5	300	11, 10														45	300	13,50					
		Вода	175																210							
	216	лапша с подливом				100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,07	3,46	0,05	0,7	24,27	43,15	14,7	0,71				200	4,26	8,08	31,06	21
		Лапша	52, 5	40	2,0 8														68,2	40	2,72					
		Вода	110 ,3																145							
		Морковь	12	35	0,4 2														12	35	0,42					
		Лук	12	30	0,3 6														12	30	0,36					
		Масло растительное	10	75	0,7 5														10	75	0,75					
		Мука пшеничная	2	32	0,0 7														2	32	0,07					

		Томатная паста	10	120	1,20												10	120	1,2							
	255	Сок	200	90	18,00	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	25	21	0,62	200	90	18	200	0,56	0	27,89	1
		Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	1
		Соль за 1 день	7	11	0,07		15,6	12,9	94,75	555,06	0,44	17,03	0,06	3,75	199,99	281,95	100,4	5,21	7	11	0,07		18,33	17,18	111,66	6
		ИТОГО			42,83																49,07					
		ВСЕГО			114,43		41,72	26,78	204,65	1249,97	0,99	19,23	20,06	49,3	501,83	559,9	185,86	8,93			126,52		46,55	32,41	227,3	1

3	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)							Масса порции в граммах с 11 до 17	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
							Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					Б	Ж	У		
3	216	каша гречневая				150	2,79	11,15	16,93	179,24	0	0	0	0	0	0	0	1				20	3,7	14,8	22,5	238,9	0

		Крупа гречневая	70,7	50	3,50													94,2	50	4,7	5	2	7	7	9		
		Масло сливочное	7,5	390	2,73													10	390	3,9							
		Вода	106,5															142									
	192	птица отварная				80	18,22	18,22	0,97	242,58	0,063	3,43	-	-	36,6	9,6	3,2	1,88				100	18,22	18,22	0,97	242,58	0,063
		Мясо курицы	80	160	12,80														100	160	16						
	247	чай				200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	34,00	0	0	0				200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02
		Чай	0,7	470	3,29														0,7	470	3,29						
		Вода	200																200								
		Сахар	10	34	0,34														10	34	0,34						
		Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	6	0,45	21	108	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24
	Апельсин	200	90	18,00	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3	200	90	18	200	0,41	0,41	10,09	45,32	200	
	ИТОГО			43,04		28,37	29,82	60,92	646,01	0,35	14,35	0	1,2	106,97	110,40	42,80	5,34			48,95		34,33	37	76,85	773,06	0,44	

ОБЕД	50	Салат из вареной свеклы с чесноком и сметаной				60	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3				100	1,6	0,64	3,68	33,6	0,016
		Свекла	52,8	33	1,71														88	33	2,9						
		Сметана	11	180	1,98														13,5	180	2,34						
		Чеснок	1	100	0,10														1,5	100	0,15						
		Суп картофельный				250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11	8,25	0	0	24,6	27,0	3,6	1,09				250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11

	Картофель	108	20	2,1 6														12 9,6	20	2,5 8						
	Лук	10	30	0,3 0														12	30	0,3 6						
	Морковь	10	35	0,3 5														12	35	0,4 2						
	Масло сливочное	2,5	390	0,7 8														3	39 0	1,1 7						
	Вода	250																25 0								
	Мясо говядина	30	300	9,0 0														45	30 0	13, 5						
	Рис с подливом				150	2,79	11,15	16,93	179,24	0,05	10,92	-	-	38,77	0	0	1,185				20 5	3,7 2	14,8 7	22,5 7	238,9 9	0,123
	Рис	52	50	2,6 0														68, 2	50	3,4 0						
	Вода	110 ,3																14 5								
	Морковь	12	35	0,4 2														12	35	0,4 2						
	Лук	12	30	0,3 6														12	30	0,3 6						
	Масло растительное	10	390	3,9 0														10	39 0	3,9						
	Мука	2	32	0,0 6														2	32	0,0 6						
	Томатная паста	10	120	1,2														10	12 0	1,2						
185	сосиска (или колбаса вареная отварная)	100	200	20, 00	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,05	1,6	0	0	11,15	0	0	1,12	10 0	20 0	20	10 0	9,1 6	13,5 3	9,44	196,1 4	0,05
247	кисель фруктовый	200	90	1,8 0	200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	20 0	90	1,8 0	20 0	1,3 6	0	29,0 2	116,1 9	0
	Хлеб пшеничный йодированный (ржаной)	80	34	2,7 2	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,7 2	80	9,6	0,72	33,6 0	172,8 0	0,24
	ИТОГО			49, 44		26,74	28,66	106	809,46	0,46	25,77	0	1,25	137,6	114,1	113,25	6,03			57,28		28, 27	32,6 2	120, 07	881,8 1	0,539

		ВСЕГО			92, 48		55,11	57,48	166,92	1455,47	0,81	40,12	0	2,45	244,57	224,5	153,05	11,37			106,23		62, 6	69,6 2	196, 92	1654, 87	0,979
																					106,23						
12 - день	№ сборки рецептов	Наименование блюда	Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 7 до 11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минералы вещества (мг)				Граммы	Цена	Сумма	Масса порции в граммах с 11 до 17	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
						Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б					Ж	У	В ₁		
ЗАВТРАК	98	Лапша молочная со сливочным маслом, сахаром				205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,082	0,574	0	0	135,7	0	0	0,5125				256	8,16	8,79	48,48	306,15	0,1024
		Лапша	43,6	40	1,72														54,5	40	2,16						
		Молоко	50	57	2,85														62,5	57	3,53						
		Сахар	4	34	0,13														5	34	0,17						
		Масло сливочное	6	390	2,34														7,5	390	2,73						
		Вода	50																62,5								
	258	Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24
		компот из сухофруктов				200	1,36	0	22,02	116,19	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06				200	1,36	0	29,02	116,19	0
		Сахар	20	34	0,68														20	34	0,68						
		Сухофрукты	25	135	3,37														25	135	3,37						
Вода		192			192																						

		Груша	200	90	18,00	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4	200	90	18	250	10,5	6.75	28.71	220	0,25
		ИТОГО			31,81		17,49	7,75	94,40	533,91	0,32	0,574	0	1,2	163,78	100,8	39,6	2,85			33,36		19,12	9,51	111,10	595,14	0,34
ОБЕД	5	Салат из моркови и яблок				100	0,8	10,2	6,9	124,1	0	4,3	846,5	4,7	29,5	30,0	20,8	1,2				100	0,8	10,2	6,6	122,3	0
		Морковь	52,8	35	1,82																						
		Яблоко	33,4	90	2,97																						
		Масло растительное	10	75	0,75																						
	37	Суп гороховый				250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62				250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,18
		Масло сливочное	5	390	1,95																						
		Лук	10	30	0,30																						
		Морковь	10	35	0,35																						
		Горох	20,25	30	0,60																						
		Картофель	48	20	0,96																						
		Мясо говядина	37,5	300	11,10																						
		Вода	210																								
		173	картофельное пюре с подливом																	150/15	18,25						
	Масло сливочное		5,2	390	1,95																						
	Картофель		125,5	20	0,24																						
	Молоко 3,2%		23,	57	1,3																						

			7		1													6		6							
		Вода	110,3															145									
		Морковь	12	35	0,42													12	35	0,42							
		Лук	12	30	0,36													12	30	0,36							
		Масло растительное	10	75	0,75													10	75	0,75							
		Мука	2	32	0,07													2	32	0,07							
		Томатная паста	10	120	1,20													10	120	1,20							
	21	Котлеты из мяса (рубленые)				80	15,9	11,7	12,2	209,1	0	0,3	1,7	2,3	25,6	165,8	32,6	1,6				100	19,8	14,6	15	261,1	0,1
	Хлеб пшеничный	14,4	34	0,48															18	34	0,61						
	Масло растительное	14,8	75	1,05															6	75	0,45						
	Лук	8	30	0,24															10	30	0,3						
	Мясо курицы	80	160	1,28															100	160	1,6						
	Сухари панировочные	8	20	0,16															10	20	0,2						
	Молоко 3,2%	9,6	57	0,51															12	57	0,68						
	271	Кофейный напиток				200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62				200	0,56	0	27,89	113,79	0,2
		Сахар	13	34	0,44														13	34	0,44						
		Молоко 3,2%	156	57	8,89														156	57	8,89						
		Кофейный напиток	2	300	0,60														2	300	0,60						
		Вода	70																70								
		Хлеб пшеничный йодированный	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24	0	0	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	34	2,72	80	9,6	0,72	33,60	172,80	0,24
		Соль за 1 день	7	11	0,07		47,45	42,03	119,48	1032,36	0,59	9,38	4,82	8,28	6,18	6,34	1,24	9,55	7	11	0,07		57,43	50,1	130,31	1187,15	1,2

		Итого			43,54															62,87						
		ВСЕГО			75,35		64,94	49,78	213,88	1566,27	0,82	10504	848,2	9,4	319,89	467,14	160,84	12,355		96,23		76,55	59,61	241,41	1782,291,2	1,54