

Согласовано:  
Управление Роспотребнадзора  
По Мурманской области

*И.И.И.*  
«12» декабря 2016 года



*Согласовано*  
*Директор*  
*МБОУ г. Мурманска «Центр школьного питания»*  
*Е.С. Котельникова*



Утверждаю:  
Директор  
Муниципального автономного  
учреждения образования  
города Мурманска  
«Центр школьного питания»

*М.А. Любетко*

2016 года



ПРИМЕРНОЕ  
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО  
ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

КОПИЯ  
ВЕРНА

*Зам. директора МАОУ «Центр школьного питания»*  
*по производству*  
*Бурнашова С.*

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
255шк	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	278,20	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,40	19,36	83,22	582,30	0,20	6,76	0,14	1,59	434,00	475,10	86,40	4,73
ОБЕД														
17шк	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
128шк	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
ГТК №1/444шк/Новосиб	Котлеты из мяса индейки соус сметан с томатом	70/50	16,46	9,31	26,10	309,00	0,07	0,73	0,07	11,35	79,99	162,72	26,87	1,65
426шк	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			25,71	27,48	105,21	832,95	0,34	213,62	0,11	16,92	193,89	372,17	119,97	6,00
ПОЛДНИК 20-25%														
22шк	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
ГТК №2/442шк/Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/30	11,81	11,92	11,42	199,70	0,04	0,45	0,02	0,23	21,54	93,02	14,66	1,39
291шк	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,13	19,44	77,60	575,00	0,23	10,36	0,02	4,87	67,04	240,92	62,76	5,29
ПОЛДНИК 15%														
179 шк	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
116шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,90	12,30	47,30	339,00	0,13	1,40	0,10	0,60	255,00	217,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			74,14	78,58	313,33	2329,25	0,90	232,14	0,37	23,97	949,93	1305,20	303,14	16,72





Меню: 3 день

Меню: 3 день														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,55	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
108шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
112шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
			15,41	18,02	83,80	568,65	0,27	182,96	0,13	1,38	324,80	403,65	127,40	3,68
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
144шк	Суп картофельный с горохом	220	2,02	3,74	13,31	95,04	0,17	7,63	0,03	0,20	16,72	57,86	22,44	0,81
ГТК №5/453шк/Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
			24,60	24,15	117,18	785,59	0,52	41,63	0,11	1,82	93,90	384,11	250,12	10,56
ИТОГО В ОБЕД														
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГТК №6/407шк	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	15,40	25,30	431,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
495шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
			19,51	17,00	57,10	589,70	0,23	16,19	0,03	3,90	168,47	283,96	67,97	2,97
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%														
ПОЛДНИК 15%														
374шк	Булочка школьная	75	6,00	2,50	41,88	213,75	0,08	0,00	0,01	1,13	11,25	45,00	8,75	0,63
518шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
			7,40	2,50	59,68	350,55	0,17	0,07	0,01	2,11	131,05	198,30	9,03	0,94
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%														
ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ			66,92	61,67	317,76	2294,49	1,19	240,85	0,28	9,21	718,22	1270,02	454,52	18,14



Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	30	7,68	7,83	0,00	102,90	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
108шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
262шк	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	197,86	0,07	1,24	0,05	0,47	119,52	109,08	18,18	0,40
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	60	3,84	3,76	28,95	164,68	0,05	1,52	0,03	0,90	14,99	37,56	12,99	0,53
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,72	18,46	81,77	573,44	0,15	5,77	0,15	1,74	422,71	340,64	50,97	1,82
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,92	4,80	12,00	144,00	0,10	8,86	0,00	1,02	13,00	56,80	23,40	0,88
ГТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
126мог	Картофель отварной с луком	150	3,00	6,90	30,68	196,30	0,13	5,10	0,05	0,15	239,00	85,50	28,50	1,05
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,00	27,32	114,53	829,80	0,38	29,82	0,08	5,11	315,86	346,12	129,03	5,71
ПОЛДНИК 20-25%														
9шк	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
537шк	Оладьи с джемом	90/30	8,63	8,87	52,20	323,64	0,12	1,09	0,02	3,93	88,00	86,55	18,91	0,87
4.1.3скур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,05	20,23	80,68	572,54	0,25	6,75	0,06	7,08	351,40	308,25	66,11	2,06
ПОЛДНИК 15%														
559шк	Булочка "Веснушка"	75	5,88	4,63	42,75	236,25	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,68	9,63	50,75	336,25	0,16	1,40	0,08	0,88	252,50	227,50	36,75	0,95
ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ			73,44	75,64	327,73	2312,03	0,94	43,74	0,36	14,80	1342,47	1222,51	282,85	10,54

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
ГТК №9/444шк/Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	206,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 шк	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,53	19,61	83,06	588,80	0,16	13,88	0,11	2,04	151,41	293,97	87,01	5,97
ОБЕД														
16шк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	109,50	0,08	6,08	0,00	1,43	13,50	53,00	19,75	0,83
ГТК №10/412шк/Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	70/50	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
291шк	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			24,42	24,57	105,12	850,18	0,43	43,07	0,10	6,45	251,83	287,43	75,10	5,08
ПОЛДНИК 20-25%														
313шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	90/60	17,83	18,34	42,08	408,66	0,06	0,63	0,14	0,49	270,06	307,26	57,60	2,01
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			20,07	18,86	77,66	571,91	0,10	181,43	0,14	0,96	323,06	361,51	87,70	3,58
ПОЛДНИК 15%														
563 шк	Булочка ванильная	75	5,88	6,00	42,38	247,50	0,08	0,00	0,05	0,88	11,25	46,25	7,50	0,63
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,68	11,00	50,38	347,50	0,16	1,40	0,09	0,88	251,25	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			72,69	74,03	316,21	2358,39	0,85	239,78	0,44	10,33	977,55	1169,16	285,31	15,46



Меню: 6 день

Меню: 6 день														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
		10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,00	0,00	0,11	2,00	6,50	1,40	0,11
108 шк	Хлеб пшеничный	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая													
		100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
пром. произв./	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"													
1.49скурс		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
501 шк	Кофейный напиток с молоком													
		120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
112шк	Плоды свежие (груша)		15,85	19,76	83,90	566,80	0,29	9,56	0,15	1,39	425,60	450,10	115,70	4,87
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
		100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
22шк	Салат из свежих помидоров													
		250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
145шк	Суп картофельный с фасолью													
		50/150	14,40	8,80	40,10	316,80	0,00	4,60	0,02	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39
ГТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой													
		60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
108 шк	Хлеб пшеничный													
		200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)													
		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
112шк	Плоды свежие (апельсин)		26,76	25,23	101,77	851,05	0,31	90,93	0,02	8,32	204,50	415,25	83,65	6,75
ИТОГО В ОБЕД														
ПОЛДНИК 20-25%														
		30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
10.1.1скурс	Горошек зеленый													
		180	15,51	24,09	4,15	293,54	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77
301 шк	Омлет натуральный													
		60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
108шк	Хлеб пшеничный													
		200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)		21,34	24,55	55,80	527,54	0,21	4,35	0,45	1,49	174,77	340,52	39,85	4,24
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%														
ПОЛДНИК 15%														
		90/15	7,57	7,76	45,69	283,18	0,10	0,95	0,02	3,44	77,00	75,73	16,55	0,76
537 шк	Оладьи с джемом													
		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
493шк	Чай с сахаром		7,67	7,76	60,69	343,18	0,10	0,95	0,02	3,44	88,00	78,73	17,55	1,06
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%														
ВСЕГО ЗА 6-й ДЕНЬ			71,62	77,31	302,16	2288,57	0,92	105,79	0,64	14,64	892,87	1284,60	256,75	16,92

День: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
256шк	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	298,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
496 шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,92	20,94	80,22	593,65	0,23	12,82	0,15	0,71	466,60	467,35	98,10	5,73
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	2,27	2,39	15,81	93,45	0,09	6,93	0,00	1,16	12,81	53,34	20,16	0,80
ГТК №12/453шк/Новосиб	Котлета мясная, соус томатный	70/30	9,59	7,00	11,52	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			24,13	24,34	116,97	783,75	0,55	23,88	0,05	5,51	75,62	433,35	231,40	8,68
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
ГТК №13/407шк	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,10	30,20	390,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
109 шк	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	7,05	0,59
пром. произв./4 л. 50скур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			29,59	25,33	58,46	584,70	0,24	18,09	0,06	3,80	283,32	385,56	86,62	3,14
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,90	12,30	47,30	339,00	0,13	1,40	0,10	0,60	255,00	217,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			82,54	82,91	302,95	2301,10	1,16	56,19	0,36	10,62	1080,54	1503,25	450,12	18,24



Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК	25/25	6,73	10,23	12,30	165,00	0,03	0,00	0,00	0,28	13,25	73,25	11,75	1,05
7.5.5.3скуп/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
112шк	Флоды свежие (мандарин)	150	4,65	5,60	23,15	166,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
262шк	Каша манная молочная жидкая	50	3,19	3,13	23,86	136,11	0,04	1,22	0,03	0,75	12,22	31,05	10,55	0,44
543шк/507мог	Пирожки печеные из слобного теста с фаршем (вишня)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
494шк	Чай с лимоном		15,47	19,15	82,01	566,66	0,19	43,05	0,06	1,62	174,27	216,20	50,45	2,32
	ИТОГО В ЗАВТРАК													
	ОБЕД	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
106шк	Овощи натуральные (помидоры свежие)	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58
154шк	Суп крестьянский с крупой	70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,05	8,68	0,00	2,12	22,91	58,47	17,02	0,63
ГТК №15/398шк	Печень говяжья " по-строгановски"	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
414шк	Рис отварной	100	0,00	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
112 шк	Флоды свежие (киви)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
108 шк	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
511шк	Компот из смородины черной		26,22	26,31	108,17	785,37	0,21	228,14	0,05	5,29	112,23	271,58	104,88	3,70
	ИТОГО В ОБЕД													
	ПОЛДНИК 20-25%	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
9шк	Салат из моркови и яблок	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
108шк	Хлеб пшеничный	90/60	17,40	13,02	23,70	283,80	0,07	0,60	0,07	0,48	194,40	239,40	27,60	0,66
321шк/517шк	Сырники из творога зачеченные с йогуртом	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)		22,76	19,70	50,36	583,95	0,23	11,66	0,07	3,80	256,80	290,85	48,90	2,42
	ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%													
	ПОЛДНИК 15%	75	6,00	2,50	41,88	213,75	0,08	0,00	0,01	1,13	11,25	45,00	8,75	0,63
574 шк	Булочка школьная	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
пром произв./ 4148скуп	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%		11,80	5,50	64,68	355,75	0,14	1,20	0,03	1,13	259,25	235,00	38,75	0,83
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		76,25	70,66	305,21	2291,73	0,76	284,05	0,21	11,83	802,55	1013,63	242,98	9,26
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ													

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,00	0,00	0,11	2,00	6,50	1,40	0,11
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
пром. произв./1.49скурс	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112шк	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
ИТОГО В ЗАВТРАК			15,85	19,76	83,90	566,80	0,29	9,56	0,15	1,39	425,60	450,10	115,70	4,87
ОБЕД														
17шк	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
96мол	Рассольник "Ленинградский" с перловой круп	200	1,68	4,08	16,40	109,00	0,00	4,20	0,00	0,10	54,50	160,70	14,10	0,90
11К №16/370шк	Плов из говядины	50/150	20,00	10,50	46,00	359,40	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	181,60	42,40	2,24
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,30	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ОБЕД			26,96	25,62	100,56	828,90	0,18	23,52	0,05	5,97	118,90	422,80	115,70	7,37
ПОЛДНИК 20-25%														
22шк	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
301 шк	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
519 шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,95	33,55	51,66	594,90	0,21	80,52	0,40	4,42	191,88	354,34	44,72	5,55
ПОЛДНИК 15%														
567 шк	Булочка российская	75	5,38	6,25	44,13	253,75	0,06	0,00	0,05	0,75	17,50	47,50	7,50	0,63
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,18	11,25	52,13	353,75	0,14	1,40	0,09	0,75	257,50	227,50	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			75,94	90,18	288,24	2344,35	0,81	115,00	0,69	12,53	993,88	1454,74	311,62	18,62



Меню: 10 день

№ рецептуры		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,07	0,02	0,05	90,00	59,00	5,00	0,09	
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	60/60	11,28	9,80	17,78	207,00	0,06	0,48	0,05	0,28	163,00	167,00	21,60	0,62	
пром. произв./3.11.17скур	Мини-рулет "Малец-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35	
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
			19,02	19,30	79,34	582,80	0,17	60,55	0,10	0,86	314,50	295,30	50,40	1,99	
ИТОГО В ЗАВТРАК															
ОБЕД															
19шк	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42	
144шк	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74	
ГТК №18/449шк/Новосиб	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	50/30	10,00	10,90	10,84	181,00	0,03	0,88	0,07	0,26	12,56	78,48	8,33	0,79	
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,89	42,02	286,79	0,23	0,00	0,05	0,70	16,15	229,67	153,34	5,15	
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
			26,73	27,37	117,06	824,99	0,58	27,08	0,14	3,74	101,11	491,75	231,87	12,25	
ИТОГО В ОБЕД															
ПОЛДНИК 20-25%															
пром. произв.	Огурцы консервированные "Овощной огород"	30	0,54	2,40	2,64	35,40	0,04	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	
ГТК №11/442шк/Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	70/50	7,46	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58	
429шк	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05	
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	
			15,97	22,13	72,77	615,95	0,35	8,21	0,08	2,01	223,21	337,15	60,05	2,65	
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%															
ПОЛДНИК 15%															
537 шк	Оладьи с джемом	90/15	7,57	7,76	45,69	283,18	0,10	0,95	0,02	3,44	77,00	75,73	16,55	0,76	
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30	
			7,77	7,86	67,19	370,18	0,11	30,25	0,02	3,44	87,00	86,73	23,55	1,06	
			69,49	76,66	336,36	2393,92	1,22	126,09	0,34	10,04	725,82	1210,92	365,86	17,94	
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%															
ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ															

Мено: 11 день

сего 11 день														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10 I. Iскур	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
ГТК №9/444шк/Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,83	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,83	22,80	0,53
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,82	17,16	82,98	561,85	0,15	7,98	0,19	2,03	88,71	225,05	56,01	2,92
ОБЕД														
9шк	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
154шк	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
ГТК №22/341шк	Рыба запеченная с яйцом 50/50	100	14,00	5,50	9,20	141,80	0,09	19,60	0,02	5,50	34,00	185,00	26,00	1,00
429шк	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,13	26,30	109,79	781,70	0,44	45,21	0,08	12,01	170,65	449,20	121,90	7,35
ПОЛДНИК 20-25%														
скур	Салат столичный с индейкой	60	6,40	22,94	2,48	242,66	0,04	5,56	0,41	0,01	9,83	67,47	10,72	0,70
ГТК №24/442шк/Новосиб	Голубцы ленивые, соус сметанный	100/30	10,20	14,50	16,10	234,90	0,13	5,91	0,02	0,37	47,88	155,15	22,52	1,97
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,24	37,56	52,96	622,81	0,19	11,97	0,43	0,55	88,71	251,37	42,34	4,33
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	75	5,88	4,63	42,75	236,25	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,68	9,63	50,75	336,25	0,16	1,40	0,08	0,88	252,50	227,50	36,75	0,95
ВСЕГО ЗА 11-й ДЕНЬ			72,86	90,64	296,49	2302,61	0,93	66,56	0,78	15,46	600,57	1153,12	256,99	15,55



Мено: 12 день

№ рецептуры		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
			30	3,30	2,10	1,65	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	80,40	10,50	0,78
пром произв./ 7.5.8.1скур	Ветчина (порциями)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108шк	Хлеб пшеничный	180	7,70	12,71	28,37	263,66	0,16	1,28	0,07	0,72	139,14	217,44	63,90	1,53	
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
496/1шк	Какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
112шк	Плоды свежие (яблоко)		17,28	18,75	79,58	564,16	0,27	12,58	0,09	1,25	291,74	438,34	114,60	5,64	
		ИТОГО В ЗАВТРАК													
		ОБЕД													
			60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76	
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями														
111К №8/442шк/ Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77	
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44	
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
		ИТОГО В ОБЕД		24,69	26,30	115,41	797,80	0,49	48,50	0,09	4,35	196,06	484,72	159,93	8,35
		ПОЛДНИК 20-25%													
			100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
пром произв./ 1.49скур	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
108 шк	Хлеб пшеничный	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46	
238шк	Каша пшеничная вязкая	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)		15,94	15,92	73,46	585,75	0,29	5,96	0,10	0,74	280,00	330,05	75,70	4,86	
		ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%													
		ПОЛДНИК 15%													
			75	6,00	2,50	41,88	213,75	0,08	0,00	0,01	1,13	11,25	45,00	8,75	0,63
5/4 шк	Булочка школьная														
4.1.3скур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
		ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		11,60	7,50	51,28	317,75	0,16	2,60	0,05	1,13	251,25	225,00	36,75	0,83
		ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ		69,51	68,47	319,72	2265,46	1,19	69,64	0,34	7,46	1019,05	1478,11	386,98	19,67

Меню: 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
255шк	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	278,20	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,40	19,36	83,22	582,30	0,20	6,76	0,14	1,59	434,00	475,10	86,40	4,73
ОБЕД														
17шк	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
128шк	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
11К №1/444шк/Новосиб	Котлеты из мяса индейки соус сметан с томатом	70/50	16,46	9,31	26,10	309,00	0,07	0,73	0,07	11,35	79,99	162,72	26,87	1,65
426шк	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			25,71	27,48	105,21	832,95	0,34	213,62	0,11	16,92	193,89	372,17	119,97	6,00
ПОЛДНИК 20-25%														
22шк	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
11К №2/442шк/Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/30	11,81	11,92	11,42	199,70	0,04	0,45	0,02	0,23	21,54	93,02	14,66	1,39
291шк	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,13	19,44	77,60	575,00	0,23	10,36	0,02	4,87	67,04	240,92	62,76	5,29
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,90	12,30	47,30	339,00	0,13	1,40	0,10	0,60	255,00	217,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			74,14	78,58	313,33	2329,25	0,90	232,14	0,37	23,97	949,93	1305,20	303,14	16,72



Дено: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
пром. произв./ 1.11.17скуп	Мини-рулет "Маленц-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
119штк/517штк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	80/70	14,54	12,75	22,86	267,30	0,07	0,58	0,07	0,37	205,43	213,57	27,40	0,82
494штк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108 штк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112штк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,58	20,27	77,24	574,55	0,17	63,38	0,09	0,74	267,13	274,12	50,10	2,03
ОБЕД														
16штк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,50	51,60	0,02	8,10	0,02	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60
143штк	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
118 штк/Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	14,80	46,80	398,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
108 штк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112штк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
103штк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
			27,27	25,06	113,34	786,10	0,22	84,35	0,02	7,16	111,80	187,70	104,90	3,43
ПОЛДНИК 20-25%														
301 штк	Омлет натуральный	180	15,51	24,09	4,15	293,54	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77
108 штк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112штк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
518 штк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,87	24,97	41,57	564,54	0,26	42,55	0,36	1,69	207,77	332,92	41,55	6,33
ПОЛДНИК 15%														
367 штк	Булочка российская	60	4,30	5,00	35,30	203,00	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	6,00	0,50
пром. произв./ 4.1.50скуп	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10,30	10,00	57,30	364,60	0,11	1,20	0,08	0,60	252,00	220,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			78,02	80,29	289,45	2289,79	0,75	191,48	0,55	10,19	838,70	1014,74	230,55	12,49

Мено: 15 день

№ рецептуры		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,55	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10	
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70	
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
			15,41	18,02	83,80	568,65	0,27	182,96	0,13	1,38	324,80	403,65	127,40	3,68	
ИТОГО В ЗАВТРАК															
ОБЕД															
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	
144шк	Суп картофельный с горохом	220	2,02	3,74	13,31	95,04	0,17	7,63	0,03	0,20	16,72	57,86	22,44	0,81	
111К №5/453шк/Повосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64	
137шк	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06	
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17	
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
111шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40	
			24,60	24,15	117,18	785,59	0,52	41,63	0,11	1,82	93,90	384,11	250,12	10,56	
ИТОГО В ОБЕД															
ПОЛДНИК 20-25%															
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
111К №6/407шк	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	15,40	25,30	431,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06	
493шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40	
			19,51	17,00	57,10	589,70	0,23	16,19	0,03	3,90	168,47	283,96	67,97	2,97	
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%															
ПОЛДНИК 15%															
174 шк	Булочка школьная	75	6,00	2,50	41,88	213,75	0,08	0,00	0,01	1,13	11,25	45,00	8,75	0,63	
118 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	
			7,40	2,50	59,68	350,55	0,17	0,07	0,01	2,11	131,05	198,30	9,03	0,94	
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%															
ВСЕГО ЗА 15-й ДЕНЬ				66,92	61,67	317,76	2294,49	1,19	240,85	0,28	9,21	718,22	1270,02	454,52	18,14



16 день

Дополно: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	30	7,68	7,83	0,00	102,90	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
108 шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
262шк	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	197,86	0,07	1,24	0,05	0,47	119,52	109,08	18,18	0,40
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	60	3,84	3,76	28,95	164,68	0,05	1,52	0,03	0,90	14,99	37,56	12,99	0,53
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,72	18,46	81,77	573,44	0,15	5,77	0,15	1,74	422,71	340,64	50,97	1,82
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,92	4,80	12,00	144,00	0,10	8,86	0,00	1,02	13,00	56,80	23,40	0,88
11К, №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
126мог	Картофель отварной с луком	150	3,00	6,90	30,68	196,30	0,13	5,10	0,05	0,15	239,00	85,50	28,50	1,05
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
112шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,00	27,32	114,53	829,80	0,38	29,82	0,08	5,11	315,86	346,12	129,03	5,71
ПОЛДНИК 20-25%														
9шк	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
337шк	Оладьи с джемом	90/30	8,63	8,87	52,20	323,64	0,12	1,09	0,02	3,93	88,00	86,55	18,91	0,87
413зскур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,05	20,23	80,68	572,54	0,25	6,75	0,06	7,08	351,40	308,25	66,11	2,06
ПОЛДНИК 15%														
339шк	Булочка "Веснушка"	75	5,88	4,63	42,75	236,25	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75
316шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,68	9,63	50,75	336,25	0,16	1,40	0,08	0,88	252,50	227,50	36,75	0,95
ВСЕГО ЗА 16-й ДЕНЬ			73,44	75,64	327,73	2312,03	0,94	43,74	0,36	14,80	1342,47	1222,51	282,85	10,54

День: 17 день

17 день														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107шк	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
11К №9/444шк/Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	206,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 шк	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,53	19,61	83,06	588,80	0,16	13,88	0,11	2,04	151,41	293,97	87,01	5,97
ОБЕД														
10шк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
138шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	109,50	0,08	6,08	0,00	1,43	13,50	53,00	19,75	0,83
11К №10/412шк/Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	70/50	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
291шк	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
118 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			24,42	24,57	105,12	850,18	0,43	43,07	0,10	6,45	251,83	287,43	75,10	5,08
ПОЛДНИК 20-25%														
117шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	90/60	17,83	18,34	42,08	408,66	0,06	0,63	0,14	0,49	270,06	307,26	57,60	2,01
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17
412шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,07	18,86	77,66	571,91	0,10	181,43	0,14	0,96	323,06	361,51	87,70	3,58
ПОЛДНИК 15%														
603 шк	Булочка ванильная	75	5,88	6,00	42,38	247,50	0,08	0,00	0,05	0,88	11,25	46,25	7,50	0,63
116шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,68	11,00	50,38	347,50	0,16	1,40	0,09	0,88	251,25	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ			72,69	74,03	316,21	2358,39	0,85	239,78	0,44	10,33	977,55	1169,16	285,31	15,46



Дено: 18 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скур	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,00	0,00	0,11	2,00	6,50	1,40	0,11
147шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
пром. произв./149скур	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
101 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112шк	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
ИТОГО В ЗАВТРАК			15,85	19,76	83,90	566,80	0,29	9,56	0,15	1,39	425,60	450,10	115,70	4,87
ОБЕД														
12шк	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
147шк	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
118.10.20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	14,40	8,80	40,10	316,80	0,00	4,60	0,02	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
118 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД			26,76	25,23	101,77	851,05	0,31	90,93	0,02	8,32	204,50	415,25	83,65	6,75
ПОЛДНИК 20-25%														
10.11скур	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
101 шк	Омлет натуральный	180	15,51	24,09	4,15	293,54	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			21,34	24,55	55,80	527,54	0,21	4,35	0,45	1,49	174,77	340,52	39,85	4,24
ПОЛДНИК 15%														
117 шк	Оладьи с джемом	90/15	7,57	7,76	45,69	283,18	0,10	0,95	0,02	3,44	77,00	75,73	16,55	0,76
107шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,67	7,76	60,69	343,18	0,10	0,95	0,02	3,44	88,00	78,73	17,55	1,06
ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ			71,62	77,31	302,16	2288,57	0,92	105,79	0,64	14,64	892,87	1284,60	256,75	16,92

Меню: 19 день

№ рецептуры		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18	
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17	
256шк	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	298,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38	
496 шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО В ЗАВТРАК				18,92	20,94	80,22	593,65	0,23	12,82	0,15	0,71	466,60	467,35	98,10	5,73
ОБЕД															
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48	
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	2,27	2,39	15,81	93,45	0,09	6,93	0,00	1,16	12,81	53,34	20,16	0,80	
11К №12/453шк/Новосиб	Котлета мясная, соус томатный	70/30	9,59	7,00	11,52	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48	
137шк	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55	
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
106шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17	
112шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД				24,13	24,34	116,97	783,75	0,55	23,88	0,05	5,51	75,62	433,35	231,40	8,68
ПОЛДНИК 20-25%															
100шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
11К №13/407шк	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,10	30,20	390,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06	
109 шк	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	7,05	0,59	
прод. произв. / 1150скуп	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20	
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%				29,59	25,33	58,46	584,70	0,24	18,09	0,06	3,80	283,32	385,56	86,62	3,14
ПОЛДНИК 15%															
179 шк	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50	
110шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%				9,90	12,30	47,30	339,00	0,13	1,40	0,10	0,60	255,00	217,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ				82,54	82,91	302,95	2301,10	1,16	56,19	0,36	10,62	1080,54	1503,25	450,12	18,24



Меню: 20 день

Меню: 20 день															
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
7.5.5.3скуп/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	25/25	6,73	10,23	12,30	165,00	0,03	0,00	0,00	0,28	13,25	73,25	11,75	1,05	
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
112шк	Плоды свежие (мандарин)	150	4,65	5,60	23,15	166,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33	
262шк	Каша манная молочная жидкая	50	3,19	3,13	23,86	136,11	0,04	1,22	0,03	0,75	12,22	31,05	10,55	0,44	
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)														
		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
494шк	Чай с лимоном		15,47	19,15	82,01	566,66	0,19	43,05	0,06	1,62	174,27	216,20	50,45	2,32	
ИТОГО ЗАВТРАК															
ОБЕД															
106шк	Овощи натуральные (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	
		200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58	
154шк	Суп крестьянский с крупой														
		70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,05	8,68	0,00	2,12	22,91	58,47	17,02	0,63	
ГТК №15/398шк	Печень говяжья "по-строгановски"														
		180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63	
414шк	Рис отварной	100	0,00	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
112 шк	Плоды свежие (киви)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
108 шк	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40	
511шк	Компот из смородины черной		26,22	26,31	108,17	785,37	0,21	228,14	0,05	5,29	112,23	271,58	104,88	3,70	
ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК 20-25%															
9шк	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66	
		45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
108шк	Хлеб пшеничный														
		90/60	17,40	13,02	23,70	283,80	0,07	0,60	0,07	0,48	194,40	239,40	27,60	0,66	
121шк/517шк	Сырники из творога запаренные с йогуртом														
		200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60	
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)		22,76	19,70	50,36	583,95	0,23	11,66	0,07	3,80	256,80	290,85	48,90	2,42	
ИТОГО ПОЛДНИК 20-25%															
ПОЛДНИК 15%															
574 шк	Булочка школьная	75	6,00	2,50	41,88	213,75	0,08	0,00	0,01	1,13	11,25	45,00	8,75	0,63	
		200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	
пром. произв./ 41.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%														
			11,80	5,50	64,68	355,75	0,14	1,20	0,03	1,13	259,25	235,00	38,75	0,83	
ИТОГО ПОЛДНИК 15%															
ВСЕГО ЗА 20-й ДЕНЬ				76,25	70,66	305,21	2291,73	0,76	284,05	0,21	11,83	802,55	1013,63	242,98	9,26

Мено: 21 день

Меню: 21 день														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
		10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
10.10.12скур	Джем из абрикосов	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,00	0,00	0,11	2,00	6,50	1,40	0,11
108 шк	Хлеб пшеничный	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая													
		100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
пром произв./	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"													
1.49скур		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
901 шк	Кофейный напиток с молоком	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
112шк	Плоды свежие (груша)		15,85	19,76	83,90	566,80	0,29	9,56	0,15	1,39	425,60	450,10	115,70	4,87
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
		100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
17шк	Салат из свежих огурцов	200	0,56	8,08	1,60	81,60	0,02	4,00	0,00	3,60	14,40	26,40	10,40	0,40
96мог	Рассольник "Ленинградский" с перловой круп	50/150	20,00	10,50	46,00	359,40	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	181,60	42,40	2,24
ГТК №16/370шк	Плов из говядины	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 шк	Хлеб пшеничный	100	1,30	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
112шк	Плоды свежие (банан)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)		25,84	29,62	85,76	801,50	0,20	23,32	0,05	9,47	78,80	288,50	112,00	6,87
ИТОГО В ОБЕД														
ПОЛДНИК 20-25%														
		60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
22шк	Салат из свежих помидоров	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
101 шк	Омлет натуральный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
108 шк	Хлеб пшеничный	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
519 шк	Напиток из шиповника		21,95	33,55	51,66	594,90	0,21	80,52	0,40	4,42	191,88	354,34	44,72	5,55
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%														
ПОЛДНИК 15%														
		75	5,38	6,25	44,13	253,75	0,06	0,00	0,05	0,75	17,50	47,50	7,50	0,63
567 шк	Булочка российская	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
516шк	Ряженка		11,18	11,25	52,13	353,75	0,14	1,40	0,09	0,75	257,50	227,50	35,50	0,83
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%														
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			74,82	94,18	273,44	2316,95	0,84	114,80	0,69	16,03	953,78	1320,44	307,92	18,12



Мено: 22 день

Вариант 22 день														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сырный твердый порциями голландский	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,07	0,02	0,05	90,00	59,00	5,00	0,09
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
319шк/517шк	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	60/60	11,28	9,80	17,78	207,00	0,06	0,48	0,05	0,28	163,00	167,00	21,60	0,62
пром. произв./ 3.11.17скур	Мини-рулет "Малень-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,02	19,30	79,34	582,80	0,17	60,55	0,10	0,86	314,50	295,30	50,40	1,99
ОБЕД														
19шк	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
144шк	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
ГТК №18/449шк/Новосиб	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	50/30	10,00	10,90	10,84	181,00	0,03	0,88	0,07	0,26	12,56	78,48	8,33	0,79
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,89	42,02	286,79	0,23	0,00	0,05	0,70	16,15	229,67	153,34	5,15
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,73	27,37	117,06	824,99	0,58	27,08	0,14	3,74	101,11	491,75	231,87	12,25
ПОЛДНИК 20-25%														
пром. произв.	Огурцы консервированные "Овощной огород"	30	0,54	2,40	2,64	35,40	0,04	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
ГТК №11/442шк/Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	70/50	7,46	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58
429шк	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			15,97	22,13	72,77	615,95	0,35	8,21	0,08	2,01	223,21	337,15	60,05	2,65
ПОЛДНИК 15%														
517 шк	Оладьи с джемом	90/15	7,57	7,76	45,69	283,18	0,10	0,95	0,02	3,44	77,00	75,73	16,55	0,76
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,77	7,86	67,19	370,18	0,11	30,25	0,02	3,44	87,00	86,73	23,55	1,06
ВСЕГО ЗА 22-й ДЕНЬ			69,49	76,66	336,36	2393,92	1,22	126,09	0,34	10,04	725,82	1210,92	365,86	17,94

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.1.1скур	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
ГТК №9/444шк/Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,83	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,83	22,80	0,53
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,82	17,16	82,98	561,85	0,15	7,98	0,19	2,03	88,71	225,05	56,01	2,92
ОБЕД														
9шк	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
154шк	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
ГТК №22/341шк	Рыба запеченая с яйцом 50/50	100	14,00	5,50	9,20	141,80	0,09	19,60	0,02	5,50	34,00	185,00	26,00	1,00
429шк	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,13	26,30	109,79	781,70	0,44	45,21	0,08	12,01	170,65	449,20	121,90	7,35
ПОЛДНИК 20-25%														
скур	Салат столичный с индейкой	60	6,40	22,94	2,48	242,66	0,04	5,56	0,41	0,01	9,83	67,47	10,72	0,70
ГТК №24/442шк/Новосиб	Голубцы ленивые, соус сметанный	100/30	10,20	14,50	16,10	234,90	0,13	5,91	0,02	0,37	47,88	155,15	22,52	1,97
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,24	37,56	52,96	622,81	0,19	11,97	0,43	0,55	88,71	251,37	42,34	4,33
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	75	5,88	4,63	42,75	236,25	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,68	9,63	50,75	336,25	0,16	1,40	0,08	0,88	252,50	227,50	36,75	0,95
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			72,86	90,64	296,49	2302,61	0,93	66,56	0,78	15,46	600,57	1153,12	256,99	15,55



Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
пром.произв./ 7.5.8.1скур	Ветчина (порциями)	30	3,30	2,10	1,65	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	80,40	10,50	0,78
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	7,70	12,71	28,37	263,66	0,16	1,28	0,07	0,72	139,14	217,44	63,90	1,53
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			17,28	18,75	79,58	564,16	0,27	12,58	0,09	1,25	291,74	438,34	114,60	5,64
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
ТТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
512шк	Компот из плодов или ягод сушённых (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			24,69	26,30	115,41	797,80	0,49	48,50	0,09	4,35	196,06	484,72	159,93	8,35
ПОЛДНИК 20-25%														
пром.произв./ 1.49скур	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
258шк	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			15,94	15,92	73,46	585,75	0,29	5,96	0,10	0,74	280,00	330,05	75,70	4,86
ПОЛДНИК 15%														
574 шк	Булочка школьная	75	6,00	2,50	41,88	213,75	0,08	0,00	0,01	1,13	11,25	45,00	8,75	0,63
4.1.3скур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,60	7,50	51,28	317,75	0,16	2,60	0,05	1,13	251,25	225,00	36,75	0,83
ВСЕГО ЗА 24-И ДЕНЬ			69,51	68,47	319,72	2265,46	1,19	69,64	0,34	7,46	1019,05	1478,11	386,98	19,67