Сводное 28-дневное меню

Общий стол • химический состав • все возрастные группы

Возрастная группа: 3–7 лет

День 1 (понедельник)

День 1 (понедельник)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак1	Выход															
Каша рисовая вязкая на молоке	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	385	14.775	24.85	57.075	514.9	456.25	54.18	338.5	1.55	0.151	0.4865	0.4905	6.075	28.98	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Винегрет овощной	100	2.6	16.3	11.4	203	21.76	18.39	44.85	0.77	0	0.06	0.04	0.48	8.75	1.85	№ 72
Рассольник	200	3.38	1.9	12.24	94.74	42.6	29.04	142.86	0.88	0.008	0.1	0.08	1.18	7.3	0	№ 32
Котлеты рубленые из птицы	60	5.36	3.96	3.38	74.89	20.46	6.81	30.27	0.495	0.018	0.059	0.073	1.85	0.73	0.018	№ 347
Цветная капуста цветная, запеченная в молочном соусе	180	8.46	9.36	12.96	169.2	37.17	26.784	73.422	1.944	0.072	0.162	0.126	1.404	29.394	0.162	№ 7.40
Морковь тушенная в молочном соусе	50	1.1	1.47	4.7	36.2	8.32	10.17	14.5	14.5	0	0.02	0.02	0.275	1.63	0.12	№ 8.27
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	840	25.35	34.57	87.15	757.47	137.83	97.394	312.502	20.389	0.098	0.532	0.422	6.749	87.804	4.21	
Полдник	Выход															
Оладьи	60	4.74	2.88	20.76	127.8	42.3	16.5	57.6	0.7	0.012	0.11	0.07	1.23	3.42	0.53	№ 473
Соус ягодный	30	0.018	0	4.44	17.5	2.8	0.7	1.45	0.044	0	0.001	0.001	0.007	0.72	0	№ 111
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Итого за полдник:	270	5.248	3.08	39.35	213.48	53.88	19.65	61.5	1.194	0.012	0.122	0.107	1.417	148.14	0.53	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Шницель рыбный натуральный	50	6.8	3.14	4.57	74.3	22.15	11	123.5	0.195	0.01	0.014	0.057	0.98	0.36	0.043	№ 285
Картофель отварной, запеченный с маслом	180	4.25	5.13	27.6	208.1	20.8	45	120.9	1.96	0.036	0.234	14.4	2.66	19.5	0	№ 55
Морковь тушенная в молочном соусе	50	1.1	1.47	4.7	36.2	8.32	10.17	14.5	14.5	0	0.02	0.02	0.275	1.63	0.12	№ 8.27
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	585	17.075	19.39	81.355	599.05	129.3	101.83	322.18	18.715	0.046	0.3685	14.6005	5.605	29.21	0.163	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 1 день:	2765	71.413	90.08	333.935	2468.05	1074.11	309.054	1238.682	46.138	0.347	1.6515	16.0695	20.996	343.034	7.003	

День 2 (вторник)

День 2 (вторник)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Омлет с сыром запеченный	120	15.7	30.12	1.5	340	181	10.68	120.8	0.168	0.072	0.048	0.096	0.66	1.56	0.16	№ 254
Горошек зеленый консервированный отварной	35	1.085	0.07	2.275	14	7	7.35	21.7	0.245	0	0.038	0.017	0.245	3.5	0	№ 3а
Йогурт	125	4.5	4	8.25	87.5	148.75	17.5	113.75	0.125	0.025	0.038	0.19	0.25	0.75	0	№ 463
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	515	27.47	47.14	40.63	697.25	465.25	57.47	358.63	1.788	0.176	0.3665	0.5105	4.03	15.81	2.26	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с мясом на растительном масле	100	5.46	10.6	7.8	150	19.31	21.47	0	0.85	0	0.09	0.11	0	5.22	0	№ 9.108
Уха ростовская	200	8.2	3.68	7.04	134.56	81.72	43.48	132.32	1.06	0.02	0.08	0.8	2.22	7.12	0.58	№ 119 (м)
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Капуста тушеная	180	3.8	8	8.37	143.6	106.74	43.43	84	1.5	0.036	0.054	0.072	1.2	20.3	0.5	№ 48
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	830	43.91	52.78	81.22	1017.66	261.12	153.74	393.33	6.74	0.056	0.439	1.237	9.36	33.36	1.08	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	75	12.9	7.68	15.42	187	104.5	17.93	151.2	0.5	0.037	0.045	0.18	0.47	0.165	0.33	№ 06005
Кисель из яблочного сока	180	0.24	0	27	106.1	3.78	2.16	3.78	0.756	0	0.005	0.005	0.05	1.08	0	№ 11.112
Итого за полдник:	255	13.14	7.68	42.42	293.1	108.28	20.09	154.98	1.256	0.037	0.05	0.185	0.52	1.245	0.33	
Ужин 1	Выход															
Салат из кальмаров с яблоками	100	9.3	5.6	4.6	106	27	36.51	117.97	1.3	0.03	0.09	0.1	1	4	0.79	№ 66 (2)
Котлеты рыбные	50	6.45	0.98	2.235	51.5	15.59	12.28	93.015	0.065	0	0	0.09	1.465	0.54	0.045	№ 282
Картофель, запечённый в сметане	180	4.2	5.7	15.3	188.8	31.14	36.6	104.7	1.13	0.018	0.16	0.108	1.7	5.6	0.6	№ 51
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	555	22.295	17.09	47.96	463.63	88.79	90.99	322.725	3.825	0.048	0.3125	0.3355	4.975	14.2	1.435	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 2 день:	2820	115.38	132.24	288.535	2877.79	1228.29	358.29	1427.665	17.899	0.357	1.2905	2.6375	20.035	112.615	5.105	

День 3 (среда)

День 3 (среда)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша пшенная с тыквой вязкая на молоке	130	5.65	5.74	26.17	179.66	193.7	29.8	77.8	0.96	0.013	0.195	0.039	1.87	17.5	0	№ 04003
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	21.135	25.05	55.275	522.81	506.5	44.34	192.64	2.49	0.104	0.2655	0.1525	2.695	23.82	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100	1	10	4.9	116	26.9	11.61	27.2	1.1	0	0.06	0.04	0.45	50.11	1.74	№ 27
Суп с изделиями макаронными	200	2	3.2	11.4	82	13.4	12.24	67.38	1.62	0.02	0.04	0.04	2.26	2.46	0.1	№ 128 (2)
Голубцы ленивые с отварным мясом	260	19	19	24.3	346.35	104.62	55.25	211.95	3.172	0.052	0.104	0.182	4.056	60.164	0	№ 92
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	790	26.74	33.9	79.8	722.53	153.7	81.55	308.98	7.842	0.072	0.34	0.373	8.446	256.734	1.84	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Итого за полдник:	300	16.08	17.15	41.31	399.3	309.84	43.85	293.88	1.11	0.29	0.12	0.42	1.02	1.25	0	
Ужин 1	Выход															
Салат из огурцов свежих, лиственного салата, зеленого лука с растительным маслом	100	0.84	6.73	2.242	73.46	40.9	22.08	31.12	0.486	0	0.02	0.046	0.336	8.644	2.28	№ 9.94
Рыба, запеченая в молочном соусе с яйцом	90	14.13	4.41	3.6	110.43	29.7	9.9	139.05	15.48	0.09	0.018	0.0621	0.0621	1.764	0.108	№ 3.5
Картофельное пюре	200	6.84	8.1	16.56	167.4	16.02	34.37	88.37	1.368	0.036	0.234	0.108	2.502	32.58	0.234	№ 362
Компот из кураги	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	595	24.835	19.99	59.187	512.74	123.65	87.01	284.82	18.694	0.126	0.3525	0.2896	4.1901	43.708	2.622	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 3 день:	2855	97.755	104.28	304.777	2546.53	1390.54	292.75	1284.32	35.526	0.632	1.3105	1.6846	17.5011	387.912	46.562	

День 4 (четверг)

День 4 (четверг)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	35	1.085	0.07	2.275	14	7	7.35	21.7	0.245	0	0.038	0.017	0.245	3.5	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	50	5.2	10	0.4	113	12.5	0	0	0.9	0	0.015	0.045	0	0	0	№ 340
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	440	23.27	36.72	32.48	553.95	146.816	22.53	113.67	2.055	0.079	0.4355	0.3495	79.44	23.3	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	

Обед	Выход															
Огурцы свежие	100	0.8	0.2	2.6	14	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 70
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3	1.7	5.4	65	59.14	24.78	127.2	0.88	0.02	0.06	6.7	0.88	9.98	0	№ 28
Жаркое по-домашнему	260	13.8	14	25.2	317	37.83	60.216	221.36	3.068	0.026	0.208	0.182	4.576	5.33	0	№ 94
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	790	22.75	17.4	82.55	602.7	157	119.656	398.84	6.658	0.046	0.431	7.013	7.596	21.03	0	
Полдник	Выход															
Булочка с изюмом	50	4.2	2.75	24.75	140.5	8.28	5.99	28.355	0.46	0.01	0.065	0.015	0.715	0.305	0.475	№ 501
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Итого за полдник:	250	5.2	2.75	65.01	302	50.31	27.85	57.035	1.37	0.01	0.083	0.051	1.255	1.025	0.475	
Ужин 1	Выход															
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1.65	7.09	4.91	90.77	46.56	18.88	33.6	0.59	0	0.03	0.04	0.72	25.76	0	№ 11
С 1 марта до нового урожая																
Огурец консервированный																№ 9.121
Шницель рыбный натуральный	50	6.8	3.14	4.57	74.3	22.15	11	123.5	0.195	0.01	0.014	0.057	0.98	0.36	0.043	№ 285
Изделия макаронные отварные	100	3.398	2.427	15.92	107.8	3.835	4.971	22.66	0.485	0.019	0.039	0.01	0.32	0	0.049	№ 246
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за ужин:	500	16.278	14.177	77.91	496.95	88.845	38.951	184.16	2.95	0.129	0.468	0.442	6.04	51.62	2.132	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 4 день:	2665	76.463	79.237	326.955	2338.75	739.821	244.987	957.705	17.323	0.304	1.56	8.305	95.481	145.875	4.707	

День 5 (пятница)

День 5 (пятница)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	130	7.163	7.6	26.82	205.17	130.57	78.77	189.3	2.27	0.039	0.24	0.182	3.22	10.4	0	№ 221
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	385	17.948	26.35	55.425	533.32	459.07	110.71	399.68	3.74	0.15	0.4905	0.4495	6.125	20.72	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	100	1.5	10.2	7.7	129	14.53	15.12	38.56	0.61	0	0.06	0.04	0.55	9.15	0.08	№ 41
Уха ростовская	200	8.2	3.68	7.04	134.56	81.72	43.48	132.32	1.06	0.02	0.08	0.8	2.22	7.12	0.58	№ 119 (м)
Суфле из печени	100	16.94	8.02	9.15	181.6	208.67	30.765	226.61	1.485	0.12	0.195	0.21	4.665	10.44	0.27	№ 07018
Рис отварной с овощами	100	2.25	3.66	16.97	125.7	4.3	15.24	41.35	0.42	0.02	0.02	0.2	0.46	1.35	0.1	№ 58
Морковь тушенная в молочном соусе	50	1.1	1.47	4.7	36.2	8.32	10.17	14.5	14.5	0	0.02	0.02	0.275	1.63	0.12	№ 8.27
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	780	34.73	28.73	84.76	785.24	326.32	117.225	455.79	20.025	0.16	0.511	1.381	9.85	173.69	1.15	
Полдник	Выход															
Суфле творожное	100	14.3	8.97	12.3	192.8	140.71	19.73	193.85	0.66	0.09	0.05	0.25	0.4	0.25	0	№ 82
Соус ягодный	30	0.018	0	4.44	17.5	2.8	0.7	1.45	0.044	0	0.001	0.001	0.007	0.72	0	№ 111
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Итого за полдник:	350	20.678	21.45	37.24	430.1	387.11	49.63	385.7	1.004	0.291	0.091	0.511	0.607	2.17	0	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	100	0.6	0	3.8	14	8	0	35	0.5	0	0.04	0.03	0.5	20	0	№ 71
Котлеты рубленые из птицы	60	5.36	3.96	3.38	74.89	20.46	6.81	30.27	0.495	0.018	0.059	0.073	1.85	0.73	0.018	№ 347
Картофель в молоке	200	9	5.6	24	182	31.112	46.644	0	1.8	0	0.1666	0.1334	0	16.1556	0	№ 361(3)
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	585	20.205	13.55	61.405	444.92	187.672	70.954	161.21	4.185	0.178	0.3481	0.4139	3.24	37.5456	0.018	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 5 день:	2765	102.126	97.63	315.135	2599.73	1665.022	384.519	1600.38	33.244	0.819	1.5631	3.1249	20.972	282.1256	3.268	

День 6 (суббота)

День 6 (суббота)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221

Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	365	12.975	22.05	50.475	454.5	372.71	57.04	322.5	1.39	0.298	0.2585	0.4505	3.405	11.86	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Суп картофельный	200	2	2	16	90	19.68	33.14	124.48	3.76	0	0.14	0.14	1.64	10.82	0.18	№107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	200	6.84	8.1	16.56	167.4	16.02	34.37	88.37	1.368	0.036	0.234	0.108	2.502	32.58	0.234	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	820	40.56	27.378	94.554	659.4	99.724	105.818	379.49	9.04	0.036	9.359	0.553	10.504	49.1	2.414	
Полдник	Выход															
Оладьи	120	9.48	5.76	41.52	255.6	84.55	33.08	115.2	1.49	0.024	0.228	0.144	2.5	6.8	1	№ 473
Джем (варенье)	30	0	0	18.6	16.5	6.6	4.2	4.8	0.15	0.002	0.003	0.003	0.06	12	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	350	12.6	9	77.82	381.38	219.25	54.78	215.94	2.28	0.186	0.251	0.287	2.7	19.46	1	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Котлеты мясные	100	17.77	24.19	7.28	319	13.6	20.62	125.6	1.02	0	0.06	0.12	3.27	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	3.7	27.6	166	12.38	88.86	132.35	2.96	0.02	0.14	0.07	1.61	0	0.05	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	535	27.755	45.8	68.185	785.75	79.78	129.02	301.79	5.99	0.079	0.2825	0.2935	6.075	13	2.15	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21	40	
Итого за 6 день:	2760	103.28	117.068	367.814	2743.43	1158.314	388.958	1447.72	26.64	0.669	10.411	2.086	25.184	161.82	47.664	

День 7 (воскресенье)

День 7 (воскресенье)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	130	7.163	7.6	26.82	205.17	130.57	78.77	189.28	2.27	0.039	0.24	0.182	3.22	10.4	0	№ 221
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	365	14.948	22.75	47.625	456.92	373.77	106.81	373.18	3.24	0.298	0.3425	0.4895	4.175	11.6	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Обед	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.48	0.54	14.52	85.64	23.58	22.58	276	0.56	0	0.08	0.08	1.26	2.96	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	100	2.4	3.9	18.9	120	0.78	12.43	39.55	0.34	0.02	0.02	0.01	0.44	0	0.05	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	760	46.63	38.55	84.03	749.32	103.34	89.65	610.19	6.16	0.02	0.339	0.439	8.56	13.16	2.163	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	275	12.395	15.19	50.325	384.43	418.1	33.8	227.94	4.91	0.222	0.181	0.3275	3.02	6.98	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	200	7.36	10.3	21.53	207.9	17.2	35.22	95.61	1.398	0.037	0.184	0.11	1.877	25.23	0.276	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	605	28.265	31.72	63.895	650.55	79.808	73.928	266.95	4.638	0.096	0.3885	0.3895	7.474	33.73	2.376	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 7 день:	2665	109.078	115.65	302.355	2559.62	1271.868	340.188	1682.26	22.488	0.676	1.331	2.0575	23.629	114.37	6.639	

День 8 (понедельник)

День 8 (понедельник)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	35	1.085	0.07	2.275	14	7	7.35	21.7	0.245	0	0.038	0.017	0.245	3.5	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	50	5.2	10	0.4	113	12.5	0	0	0.9	0	0.015	0.045	0	0	0	№ 340
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	540	32.97	42.02	37.18	658.95	248.576	29.29	124.15	2.395	0.079	0.3555	0.2695	78.72	15.3	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Уха ростовская	200	8.2	3.68	7.04	134.56	81.72	43.48	132.32	1.06	0.02	0.08	0.8	2.22	7.12	0.58	№ 119 (м)
Котлеты рубленые из птицы	60	5.36	3.96	3.38	74.89	20.46	6.81	30.27	0.495	0.018	0.059	0.073	1.85	0.73	0.018	№ 347
Изделия макаронные отварные	100	3.398	2.427	15.92	107.8	3.835	4.971	22.66	0.485	0.019	0.039	0.01	0.32	0	0.049	№ 246
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	590	22.108	11.567	75.65	523.95	143.045	75.921	211.53	4.15	0.057	0.321	0.994	6.43	8.57	0.647	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Компот из свежемороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	320	11.44	17.31	62.83	464.54	76.96	23.25	126.88	1.31	0.091	0.086	0.168	0.88	40.05	2.06	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Биточки мясные рубленные паровые	75	12.068	4.98	5.5275	107.81	23.94	16.98	95.31	1.02	0	5.528	0.135	2.97	0	0	№ 07020
Картофель, запечённый в сметане	180	4.2	5.7	15.3	188.8	31.14	36.6	104.7	1.13	0.018	0.16	0.108	1.7	5.6	0.6	№ 51
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	530	19.013	15.54	47.4525	420.44	81.64	66.18	219.05	3.78	0.018	5.7605	0.2905	5.53	12.16	0.6	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 8 день:	2645	94.096	93.987	299.4175	2474.03	855.071	230.641	879.61	15.925	0.285	6.6455	2.0915	92.71	124.08	5.407	

День 9 (вторник)

День 9 (вторник)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Каша манная вязкая на молоке	130	7.163	7.6	26.82	205.17	130.57	78.77	189.28	2.27	0.039	0.24	0.182	3.22	10.4	0	№ 221
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	385	14.148	22.41	52.425	459.32	343.37	93.31	304.12	3.8	0.13	0.3105	0.2955	4.045	16.72	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	100	1.5	10.2	7.7	129	14.53	15.12	38.56	0.61	0	0.06	0.04	0.55	9.15	0.08	№ 41
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.48	0.54	14.52	85.64	23.58	22.58	276	0.56	0	0.08	0.08	1.26	2.96	0	№ 34
Голубцы ленивые с отварным мясом	260	19	19	24.3	346.35	104.62	55.25	211.95	3.172	0.052	0.104	0.182	4.056	60.164	0	№ 92
Кисель из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	710	26.93	21.24	83.87	629.99	143.44	77.83	497.09	5.392	0.152	0.569	0.597	9.356	83.624	2	
Полдник	Выход															
Пудинг творожный с изюмом	100	12.76	8.89	13.82	191.8	114.5	21.2	185	0.64	0.06	0.05	0.24	0.39	0.39	0	№ 81
Джем (варенье)	30	0	0	18.6	16.5	6.6	4.2	4.8	0.15	0.002	0.003	0.003	0.06	12	0	№ 456
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Итого за полдник:	310	13.25	9.09	46.57	276.48	129.88	27.85	192.25	1.24	0.062	0.064	0.279	0.63	156.39	0	
Ужин 1	Выход															
Салат из капусты белокочанной (с клюквой)	100	1.4	10.1	7.5	126	45.72	17.33	31.46	0.61	0	0.03	0.04	0.67	26.7	1.88	№ 45(2)
С 1 марта до нового урожая																
Салат зеленый с растительным маслом																№ 7
Рыба, запеченая в молочном соусе с яйцом	90	14.13	4.41	3.6	110.43	29.7	9.9	139.05	15.48	0.09	0.018	0.0621	0.0621	1.764	0.108	№ 3.5
Картофель в молоке	200	9	5.6	24	182	31.112	46.644	0	1.8	0	0.1666	0.1334	0	16.1556	0	№ 361(3)
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046

Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	515	25.435	10.78	67.585	451.76	77.112	60.644	143.45	18.21	0.19	0.5071	0.493	3.3321	43.4196	2.148	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 9 день:	2605	88.728	71.71	319.655	2206.7	990.652	295.634	1340.91	34.032	0.574	1.6831	2.114	18.5131	362.5536	46.248	

День 10 (среда)

День 10 (среда)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	35	1.085	0.07	2.275	14	7	7.35	21.7	0.245	0	0.038	0.017	0.245	3.5	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	50	5.2	10	0.4	113	12.5	0	0	0.9	0	0.015	0.045	0	0	0	№ 340
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	440	23.27	36.72	32.48	553.95	146.816	22.53	113.67	2.055	0.079	0.4355	0.3495	79.44	23.3	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат из огурцов свежих со сладким перцем с растительным маслом	100	0.81	7.07	2.76	77.61	19.75	12.76	36.23	0.56	0	0.04	0.04	0.28	31.08	0	№ 23
Уха ростовская	200	8.2	3.68	7.04	134.56	81.72	43.48	132.32	1.06	0.02	0.08	0.8	2.22	7.12	0.58	№ 119 (м)
Суфле из отварного мяса птицы	90	12.4	8.8	3.39	149	41.9	12.8	97.4	0.79	0.006	0.02	0.13	1.54	0.18	0	№ 109
Капуста тушеная	180	3.8	8	8.37	143.6	106.74	43.43	84	1.5	0.036	0.054	0.072	1.2	20.3	0.5	№ 48
Компот из свежемороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	820	29.66	29.13	64.03	684.21	257.63	118.67	356.55	5.71	0.062	0.325	1.125	6.8	98.68	3.14	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	70	4.55	7.48	26.19	202.64	27.93	9.3	46.33	0.78	0.05	0.06	0.06	0.57	0.59	0	№ 139
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из кураги	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Итого за полдник:	270	5.55	7.48	66.49	364.14	69.96	31.16	75.01	1.69	0.05	0.078	0.096	1.11	1.31	0	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	100	0.6	0	3.8	14	8	0	35	0.5	0	0.04	0.03	0.5	20	0	№ 71
Котлеты рыбные	50	6.45	0.98	2.235	51.5	15.59	12.28	93.015	0.065	0	0	0.09	1.465	0.54	0.045	№ 282
Картофель, запечённый в сметане	180	4.2	5.7	15.3	188.8	31.14	36.6	104.7	1.13	0.018	0.16	0.108	1.7	5.6	0.6	№ 51
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Хлеб пшеничный	15	1.275	0.45	7.515	38.85	0	0	0	0.45	0	0.0375	0.0225	0.45	0	0	№ 480
Итого за ужин:	545	15.645	10.37	46.55	402.43	182.83	66.38	328.655	2.785	0.178	0.2575	0.3905	4.255	26.8	0.645	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 10 день:	2760	83.09	91.89	278.555	2387.88	954.086	274.74	1077.885	16.53	0.409	1.2385	2.4105	92.755	198.99	5.885	

День 11 (четверг)

День 11 (четверг)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная вязкая	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	465	19.875	24.35	61.775	547.5	358.01	50.94	240.98	1.67	0.118	0.3985	0.3505	5.325	20.66	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с мясом на растительном масле	100	5.46	10.6	7.8	150	19.31	21.47	0	0.85	0	0.09	0.11	0	5.22	0	№ 9.108
Щи из капусты свежей с картофелем	200	2	3.6	9.2	78	37.1	26.5	117	4.2	0.02	0.1	0.14	1.26	12.4	0	№ 96 (3)
Котлеты рубленые из птицы	60	5.36	3.96	3.38	74.89	20.46	6.81	30.27	0.495	0.018	0.059	0.073	1.85	0.73	0.018	№ 347
Омлет с капустой цветной	150	11.85	9.9	4.2	153	68.16	14.97	67.935	0.78	0.045	0.12	0.12	1.245	20.1	0	№ 260
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	740	29.41	29.76	63.78	634.07	153.81	72.2	217.655	8.275	0.083	0.505	0.554	6.035	182.45	0.018	
Полдник	Выход															
Пирожок печеный с капустой	70	4.78	6.93	20.64	174.43	32.82	10.37	50.69	0.6	0.063	0.05	0.07	0.6	0.92	0	№ 138

Компот из свежемороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	
Итого за полдник:	270	4.98	7.01	38.06	243.87	40.34	16.57	57.29	0.9	0.063	0.056	0.078	0.66	40.92	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из помидоров и огурцов свежих	100	1.2	7.3	3.8	87.1	19.79	16.57	32.95	0.71	0	0.04	0.04	0.33	14.02	1.58	№ 38 (2)
Шницель рыбный натуральный	50	6.8	3.14	4.57	74.3	22.15	11	123.5	0.195	0.01	0.014	0.057	0.98	0.36	0.043	№ 285
Картофель отварной, запеченный с маслом	180	4.25	5.13	27.6	208.1	20.8	45	120.9	1.96	0.036	0.234	14.4	2.66	19.5	0	№ 55
Компот из кураги	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	535	15.275	16.32	72.755	530.95	99.77	93.23	303.63	4.225	0.046	0.3685	14.5705	5.26	34.6	1.623	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 11 день:	2675	78.105	84.99	312.675	2362.54	956.78	268.94	1017.555	19.36	0.35	1.4505	15.9225	18.43	326.63	5.801	

День 12 (пятница)

День 12 (пятница)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша пшенная с тыквой вязкая на молоке	130	5.65	5.74	26.17	179.66	193.7	29.8	77.8	0.96	0.013	0.195	0.039	1.87	17.5	0	№ 04003
Йогурт	125	4.5	4	8.25	87.5	148.75	17.5	113.75	0.125	0.025	0.038	0.19	0.25	0.75	0	№ 463
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	490	15.135	21.89	61.825	506.91	469.19	62.48	283.45	1.995	0.117	0.5555	0.5165	5.715	36.25	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Огурцы свежие	100	0.8	0.2	2.6	14	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 70
Суп овощной	200	16.98	9.3	8.72	209.2	48.38	47.52	380.74	1.72	0.022	0.2	0.22	3.1	16.56	0	№ 39 (м)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофель отварной	200	7.36	10.3	21.53	207.9	17.2	35.22	95.61	1.398	0.037	0.184	0.11	1.877	25.23	0.276	№ 360
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	850	49.6	29.268	91.044	810.3	163.914	144.568	679.13	7.46	0.059	9.391	0.677	11.869	47.51	0.276	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	75	12.9	7.68	15.42	187	104.5	17.93	151.2	0.5	0.037	0.045	0.18	0.47	0.165	0.33	№ 06005
Соус ягодный	30	0.018	0	4.44	17.5	2.8	0.7	1.45	0.044	0	0.001	0.001	0.007	0.72	0	№ 111
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Итого за полдник:	305	18.518	13.88	28.06	316.5	349.3	46.63	334.65	0.744	0.237	0.086	0.441	0.677	2.085	0.33	
Ужин 1	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	100	1.5	10.2	7.7	129	14.53	15.12	38.56	0.61	0	0.06	0.04	0.55	9.15	0.08	№ 41
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Каша перловая рассыпчатая	100	2.4	3.9	18.9	120	0.78	12.43	39.55	0.34	0.02	0.02	0.01	0.44	0	0.05	№ 353
Морковь тушенная в молочном соусе	50	1.1	1.47	4.7	36.2	8.32	10.17	14.5	14.5	0	0.02	0.02	0.275	1.63	0.12	№ 8.27
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	595	25.465	32.74	73.085	656.93	76.998	70.488	252.15	18.41	0.02	0.2945	0.3235	6.827	14.84	0.25	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 12 день:	2925	117.683	105.968	323.219	2679.79	1356.252	360.166	1753.38	33.999	0.473	10.5595	2.4075	26.238	163.085	42.956	

День 13 (суббота)

День 13 (суббота)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	365	12.975	22.05	50.475	454.5	372.71	57.04	322.5	1.39	0.298	0.259	0.4505	3.405	11.86	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Суп картофельный	200	2	2	16	90	19.68	33.14	124.48	3.76	0	0.14	0.14	1.64	10.82	0.18	№107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	200	6.84	8.1	16.56	167.4	16.02	34.37	88.37	1.368	0.036	0.234	0.108	2.502	32.58	0.234	№ 362

Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	820	40.56	27.378	94.554	659.4	99.724	105.818	379.49	9.04	0.036	9.359	0.553	10.504	49.1	2.414	
Полдник	Выход															
Оладьи	120	9.48	5.76	41.52	255.6	84.55	33.08	1152	1.49	0.024	0.228	0.144	2.5	6.8	1	№ 473
Джем (варенье)	30	0	0	18.6	16.5	6.6	4.2	4.8	0.15	0.002	0.003	0.003	0.06	12	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	350	12.6	9	77.82	381.38	219.25	54.78	1252.74	2.28	0.186	0.251	0.287	2.7	19.46	1	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Котлеты мясные	100	17.77	24.19	7.28	319	13.6	20.62	125.6	1.02	0	0.06	0.12	3.27	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	3.7	27.6	166	12.38	88.86	132.35	2.96	0.02	0.14	0.07	1.61	0	0.05	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	535	27.755	45.8	68.185	785.75	79.78	129.02	301.79	5.99	0.079	0.283	0.2935	6.075	13	2.15	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.1	250	330	34.3	214	3.5	0.07	0.15	0.43	2.3	7.5	0	
Итого за 13 день:	2760	103.28	117.068	367.614	2737.43	1158.314	388.958	2484.52	25.54	0.669	10.322	2.086	25.184	148.32	7.664	

День 14 (воскресенье)

День 14 (воскресенье)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	130	7.163	7.6	26.82	205.17	130.57	78.77	189.28	2.27	0.039	0.24	0.182	3.22	10.4	0	№ 221
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	365	14.948	22.75	47.625	456.92	373.77	106.81	373.18	3.24	0.298	0.343	0.4895	4.175	11.6	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.48	0.54	14.52	85.64	23.58	22.58	276	0.56	0	0.08	0.08	1.26	2.96	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	100	2.4	3.9	18.9	120	0.78	12.43	39.55	0.34	0.02	0.02	0.01	0.44	0	0.05	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	760	46.63	38.55	84.03	749.32	103.34	89.65	610.19	6.16	0.02	0.339	0.439	8.56	13.16	2.163	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	275	12.395	15.19	50.325	384.43	418.1	33.8	227.94	4.91	0.222	0.181	0.3275	3.02	6.98	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	200	7.36	10.3	21.53	207.9	17.2	35.22	95.61	1.398	0.037	0.184	0.11	1.877	25.23	0.276	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	605	28.265	31.72	63.895	650.55	79.808	73.928	266.95	4.638	0.096	0.389	0.3895	7.474	33.73	2.376	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 14 день:	2665	109.078	115.65	302.355	2559.62	1271.868	340.188	1682.26	22.488	0.676	1.332	2.0575	23.629	114.37	6.639	

День 15 (понедельник)

День 15 (понедельник)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша манная вязкая на молоке	130	7.163	7.6	26.82	205.17	130.57	78.77	189.3	2.27	0.039	0.24	0.182	3.22	10.4	0	№ 221
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	385	17.948	26.35	55.425	533.32	459.07	110.71	399.68	3.74	0.15	0.4905	0.4495	6.125	20.72	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458

Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Уха ростовская	200	8.2	3.68	7.04	134.56	81.72	43.48	132.32	1.06	0.02	0.08	0.8	2.22	7.12	0.58	№ 119 (м)
Котлеты рубленые из птицы	60	5.36	3.96	3.38	74.89	20.46	6.81	30.27	0.495	0.018	0.059	0.073	1.85	0.73	0.018	№ 347
Картофель, запечённый в сметане	180	4.2	5.7	15.3	188.8	31.14	36.6	104.7	1.13	0.018	0.16	0.108	1.7	5.6	0.6	№ 51
Компот из свежезамороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	690	22.21	14.92	68.17	577.69	140.84	93.09	273.89	4.485	0.056	0.43	1.064	7.33	53.45	3.258	
Полдник	Выход															
Оладьи	60	4.74	2.88	20.76	127.8	42.3	16.5	57.6	0.7	0.012	0.11	0.07	1.23	3.42	0.53	№ 473
Соус ягодный	30	0.018	0	4.44	17.5	2.8	0.7	1.45	0.044	0	0.001	0.001	0.007	0.72	0	№ 111
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Итого за полдник:	290	10.358	9.08	33.4	257.3	287.1	45.2	241.05	0.944	0.212	0.151	0.331	1.437	5.34	0.53	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Шницель рыбный натуральный	50	6.8	3.14	4.57	74.3	22.15	11	123.5	0.195	0.01	0.014	0.057	0.98	0.36	0.04	№ 285
Изделия макаронные отварные	100	3.398	2.427	15.92	107.8	3.835	4.971	22.66	0.485	0.019	0.039	0.01	0.32	0	0.049	№ 246
Компот из изюма	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	405	13.623	6.367	58.115	350.05	74.515	43.631	184.44	2.34	0.029	0.1435	0.1505	2.64	3.58	0.089	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 15 день:	2455	73.104	64.907	284.315	2107.51	1258.375	328.631	1303.06	16.899	0.487	1.4475	2.4445	18.682	145.49	45.977	

День 16 (вторник)

День 16 (вторник)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	35	1.085	0.07	2.275	14	7	7.35	21.7	0.245	0	0.038	0.017	0.245	3.5	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Йогурт	125	4.5	4	8.25	87.5	148.75	17.5	113.75	0.125	0.025	0.038	0.19	0.25	0.75	0	№ 463
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	515	22.57	30.72	40.33	528.45	283.066	40.03	227.42	1.28	0.104	0.4585	0.4945	79.69	24.05	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат из кальмаров с яблоками	100	9.3	5.6	4.6	106	27	36.51	117.97	1.3	0.03	0.09	0.1	1	4	0.79	№ 66 (2)
Щи из капусты свежей с картофелем	200	2	3.6	9.2	78	37.1	26.5	117	4.2	0.02	0.1	0.14	1.26	12.4	0	№ 96 (3)
Суфле из отварного мяса птицы	90	12.4	8.8	3.39	149	41.9	12.8	97.4	0.79	0.006	0.02	0.13	1.54	0.18	0	№ 109
Картофельное пюре	200	6.84	8.1	16.56	167.4	16.02	34.37	88.37	1.368	0.036	0.234	0.108	2.502	32.58	0.234	№ 362
Морковь тушенная в молочном соусе	50	1.1	1.47	4.7	36.2	8.32	10.17	14.5	14.5	0	0.02	0.02	0.275	1.63	0.12	№ 8.27
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	870	36.79	29.07	87.8	743.3	167.37	141.01	461.52	24.268	0.092	0.607	0.609	8.617	51.51	1.144	
Полдник																
Суфле творожное	100	14.3	8.97	12.3	192.8	140.71	19.73	193.85	0.66	0.09	0.05	0.25	0.4	0.25	0	№ 82
Джем (варенье)	30	0	0	18.6	16.5	6.6	4.2	4.8	0.15	0.002	0.003	0.003	0.06	12	0	№ 456
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Кисель из свежих быстрозамороженных ягод (вишня)	180	0.18	0.18	18	79.2	13.716	4.41	8.226	0.144	0.09	0.234	0.234	2.286	18.45	1.8	№ 418
Итого за полдник:	330	15.24	15.43	61.2	396.3	162.626	29.54	215.276	1.054	0.183	0.287	0.487	2.746	30.7	1.8	
Ужин 1	Выход															
Салат овощной с мясом на растительном масле	100	5.46	10.6	7.8	150	19.31	21.47	0	0.85	0	0.09	0.11	0	5.22	0	№ 9.108
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	3.7	27.6	166	12.38	88.86	132.4	2.96	0.02	0.14	0.07	1.61	0	0.05	№ 353
Морковь тушенная в молочном соусе	50	1.1	1.47	4.7	36.2	8.32	10.17	14.5	14.5	0	0.02	0.02	0.275	1.63	0.12	№ 8.27
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.5	0.6	0.02	0.95	0.01	0.0295	0	0.005	0.0025	0	1.05	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	600	36.845	31.828	79.209	736.23	207.014	165.188	396.29	21.342	0.2095	9.1765	0.5985	7.5295	7.51	1.22	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2	0.7	12.85	65.5	4.75	3.25	16.25	0.3	0	0.0275	0.0075	0.225	0.325	0.0325	
Итого за ужин 2:	225	7.8	7.1	21.05	183.5	244.75	31.25	206.25	1.6	0.04	0.1775	0.3475	0.425	15.325	40.0325	
Итого за 16 день:	3000	120.285	115.188	338.069	2794.18	1121.676	415.018	1520.756	52.884	0.6285	10.7265	2.6085	99.2075	176.495	46.2965	

День 17 (среда)

День 17 (среда)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Каша вязкая на молоке "Дружба"	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	465	19.875	24.35	61.775	547.5	358.01	50.94	240.98	1.67	0.118	0.3985	0.3505	5.325	20.66	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат из огурцов свежих со сладким перцем с растительным маслом	100	0.81	7.07	2.76	77.61	19.75	12.76	36.23	0.56	0	0.04	0.04	0.28	31.08	0	№ 23
Суп овощной	200	16.98	9.3	8.72	209.2	48.38	47.52	380.74	1.72	0.022	0.2	0.22	3.1	16.56	0	№ 39
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Капуста тушеная	180	3.8	8	8.37	143.6	106.74	43.43	84	1.5	0.036	0.054	0.072	1.2	20.3	0.5	№ 48
Компот из свежезамороженных ягод (клюква)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	850	44.16	38.31	78.26	864.25	220.698	137.078	660.07	7.21	0.058	0.557	0.631	10.892	107.94	2.56	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	70	4.55	7.48	26.19	202.64	27.93	9.3	46.33	0.78	0.05	0.06	0.06	0.57	0.59	0	№ 139
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Итого за полдник:	270	10.15	13.68	34.39	314.64	269.93	37.3	228.33	0.98	0.25	0.1	0.32	0.77	1.79	0	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	100	0.6	0	3.8	14	8	0	35	0.5	0	0.04	0.03	0.5	20	0	№ 71
Шницель рыбный натуральный	50	6.8	3.14	4.57	74.3	22.15	11	123.5	0.195	0.01	0.014	0.057	0.98	0.36	0.043	№ 285
Картофель отварной с укропом	200	4.048	6.072	31.28	196.9	67.79	32.94	0	1.086	0	0.129	0.147	0	10.86	0	№ 160
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	575	13.753	9.982	79.635	444.53	114.24	48.04	162.9	2.711	0.11	0.5055	0.5315	4.75	56.72	2.083	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 17 день:	2825	96.503	93.872	330.365	2577.07	1267.728	309.358	1490.28	16.861	0.576	1.6835	2.2025	22.887	235.11	6.743	

День 18 (четверг)

День 18 (четверг)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	35	1.085	0.07	2.275	14	7	7.35	21.7	0.245	0	0.038	0.017	0.245	3.5	0	№ 3а
Омлет с сыром запеченный	120	15.7	30.12	1.5	340	181	10.68	120.76	0.168	0.072	0.048	0.096	0.66	1.56	0.156	№ 254
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	390	21.77	42.34	31.18	593.75	314.74	33.21	234.36	1.323	0.151	0.4085	0.4005	4.5	23.06	2.256	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100	1	10	4.9	116	26.9	11.61	27.2	1.1	0	0.06	0.04	0.45	50.11	1.74	№ 27
Суп фасолевый	200	6	3.2	26	153.2	42.6	29.04	142.86	0.88	0.008	0.16	0.08	1.18	6.78	0	№ 45
Голубцы ленивые с отварным мясом	260	19	19	24.3	346.35	104.62	55.25	211.95	3.172	0.052	0.104	0.182	4.056	60.164	0	№ 92
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из кураги	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	810	31.25	33.7	120.55	887.05	216.15	117.76	410.69	7.562	0.06	0.467	0.413	7.726	117.774	1.74	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Компот из свежезамороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	10.68	11.03	50.53	356.74	75.36	22.05	118.48	1.21	0.09	0.086	0.168	0.88	40.05	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1.15	7.12	3.44	83.58	35.42	16.6	30.78	0.74	0	0.04	0.05	0.41	18.64	0	№ 22
Суфле из печени	100	16.94	8.02	9.15	181.6	208.67	30.765	226.61	1.485	0.12	0.195	0.21	4.665	10.44	0.27	№ 07018
Картофель отварной, запеченный с маслом	180	4.25	5.13	27.6	208.1	20.8	45	120.9	1.96	0.036	0.234	14.4	2.66	19.5	0	№ 55
Морковь тушенная в молочном соусе	50	1.1	1.47	4.7	36.2	8.32	10.17	14.5	14.5	0	0.02	0.02	0.275	1.63	0.12	№ 8.27
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.5	0.6	0.02	0.95	0.01	0.0295	0	0.005	0.0025	0	1.05	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	560	24.645	19.53	67.015	570.15	249.99	90.455	367.9	19.245	0.1855	0.5115	14.6785	8.3925	37.57	1.44	

Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	250	10.05	7.9	33.25	247.5	240	28	190	2.8	0.04	0.275	0.415	1.7	15	40	
Итого за 18 день:	2770	99.435	115.54	351.005	2861.59	1153.09	299.475	1335.43	35.48	0.5265	1.768	16.147	23.3985	280.854	47.496	

День 19 (пятница)

День 19 (пятница)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес"	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221
Йогурт	125	4.5	4	8.25	87.5	148.75	17.5	113.8	0.125	0.025	0.038	0.19	0.25	0.75	0	№ 463
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	490	15.875	23.85	66.525	546	406.76	68.44	354.78	1.795	0.143	0.4365	0.5405	5.575	21.41	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	100	1.5	10.2	7.7	129	14.53	15.12	38.56	0.61	0	0.06	0.04	0.55	9.15	0.08	№ 41
Уха ростовская	200	8.2	3.68	7.04	134.56	81.72	43.48	132.32	1.06	0.02	0.08	0.8	2.22	7.12	0.58	№ 119 (м)
Котлеты рубленые из птицы	60	5.36	3.96	3.38	74.89	20.46	6.81	30.27	0.495	0.018	0.059	0.073	1.85	0.73	0.018	№ 347
Омлет с капустой цветной	150	11.85	9.9	4.2	153	68.16	14.97	67.935	0.78	0.045	0.12	0.12	1.245	20.1	0	№ 260
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	760	31.36	29.32	64.79	670.89	192.39	86.58	275.685	4.745	0.083	0.45	1.116	7.425	77.1	2.738	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	75	12.9	7.68	15.42	187	104.5	17.93	151.2	0.5	0.037	0.045	0.18	0.47	0.165	0.33	№ 06005
Джем (варенье)	30	0	0	18.6	16.5	6.6	4.2	4.8	0.15	0.002	0.003	0.003	0.06	12	0	№ 456
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Итого за полдник:	305	18.5	13.88	42.22	315.5	353.1	50.13	338	0.85	0.239	0.088	0.443	0.73	13.365	0.33	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	100	0.6	0	3.8	14	8	0	35	0.5	0	0.04	0.03	0.5	20	0	№ 71
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель, запечённый в сметане	180	4.2	5.7	15.3	188.8	31.14	36.6	104.7	1.13	0.018	0.16	0.108	1.7	5.6	0.6	№ 51
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	625	25.265	22.87	60.885	574.53	92.508	69.368	299.24	4.59	0.018	0.3945	0.3915	7.762	29.66	0.6	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 19 день:	2865	99.965	98.11	303.425	2490.07	1341.608	310.518	1471.705	16.27	0.523	1.5115	2.9405	22.642	190.435	5.768	

День 20 (суббота)

День 20 (суббота)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	365	12.975	22.05	50.475	454.5	372.71	57.04	322.5	1.39	0.298	0.259	0.4505	3.405	11.86	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Суп картофельный	200	2	2	16	90	19.68	33.14	124.48	3.76	0	0.14	0.14	1.64	10.82	0.18	№107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	200	6.84	8.1	16.56	167.4	16.02	34.37	88.37	1.368	0.036	0.234	0.108	2.502	32.58	0.234	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	820	40.56	27.378	94.554	659.4	99.724	105.818	379.49	9.04	0.036	9.359	0.553	10.504	49.1	2.414	
Полдник	Выход															
Оладьи	120	9.48	5.76	41.52	255.6	84.55	33.08	1152	1.49	0.024	0.228	0.144	2.5	6.8	1	№ 473
Джем (варенье)	30	0	0	18.6	16.5	6.6	4.2	4.8	0.15	0.002	0.003	0.003	0.06	12	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	350	12.6	9	77.82	381.38	219.25	54.78	1252.74	2.28	0.186	0.251	0.287	2.7	19.46	1	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4

Котлеты мясные	100	17.77	24.19	7.28	319	13.6	20.62	125.6	1.02	0	0.06	0.12	3.27	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	3.7	27.6	166	12.38	88.86	132.35	2.96	0.02	0.14	0.07	1.61	0	0.05	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	435	25.855	36.9	60.485	666.75	38.78	114.02	264.79	5.29	0.079	0.263	0.2435	5.675	6	2.15	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21	40	
Итого за 20 день:	2660	101.38	108.168	360.114	2624.43	1117.314	373.958	2447.52	25.94	0.669	10.392	2.036	24.784	154.82	47.664	

День 21 (воскресенье)

День 21 (воскресенье)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	130	7.163	7.6	26.82	205.17	130.57	78.77	189.28	2.27	0.039	0.24	0.182	3.22	10.4	0	№ 221
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	365	14.948	22.75	47.625	456.92	373.77	106.81	373.18	3.24	0.298	0.343	0.4895	4.175	11.6	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.48	0.54	14.52	85.64	23.58	22.58	276	0.56	0	0.08	0.08	1.26	2.96	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	100	2.4	3.9	18.9	120	0.78	12.43	39.55	0.34	0.02	0.02	0.01	0.44	0	0.05	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	760	46.63	38.55	84.03	749.32	103.34	89.65	610.19	6.16	0.02	0.339	0.439	8.56	13.16	2.163	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	275	12.395	15.19	50.325	384.43	418.1	33.8	227.94	4.91	0.222	0.181	0.3275	3.02	6.98	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	200	7.36	10.3	21.53	207.9	17.2	35.22	95.61	1.398	0.037	0.184	0.11	1.877	25.23	0.276	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	605	28.265	31.72	63.895	650.55	79.808	73.928	266.95	4.638	0.096	0.389	0.3895	7.474	33.73	2.376	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 21 день:	2665	109.078	115.65	302.355	2559.62	1271.868	340.188	1682.26	22.488	0.676	1.332	2.0575	23.629	114.37	6.639	

День 22 (понедельник)

День 22 (понедельник)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Омлет с сыром запеченный	120	15.7	30.12	1.5	340	181	10.68	120.8	0.168	0.072	0.048	0.096	0.66	1.56	0.16	№ 254
Горошек зеленый консервированный отварной	35	1.085	0.07	2.275	14	7	7.35	21.7	0.245	0	0.038	0.017	0.245	3.5	0	№ 3а
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.5	0.6	0.02	0.95	0.01	0.0295	0	0.005	0.0025	0	1.05	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	30.24	42.74	34.64	645.25	414.14	33.19	233.45	1.313	0.1215	0.4085	0.3955	4.4975	23.06	1.21	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Винегрет овощной	100	2.6	16.3	11.4	203	21.76	18.39	44.85	0.77	0	0.06	0.04	0.48	8.75	1.85	№ 72
Щи из капусты свежей с картофелем	200	2	3.6	9.2	78	37.1	26.5	117	4.2	0.02	0.1	0.14	1.26	12.4	0	№ 96 (3)
Жаркое по-домашнему	260	13.8	14	25.2	317	37.83	60.216	221.36	3.068	0.026	0.208	0.182	4.576	5.33	0	№ 94
Компот из свежемороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	710	20.25	19.18	76.87	574.44	82.45	92.916	344.96	9.068	0.046	0.439	0.405	7.396	57.73	2.06	

Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Итого за полдник:	280	11.38	10.95	57.41	384	104.87	36.51	138.16	1.52	0.09	0.098	0.196	1.36	0.77	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Изделия макаронные отварные	100	3.398	2.427	15.92	107.8	3.835	4.971	22.66	0.485	0.019	0.039	0.01	0.32	0	0.049	№ 246
Морковь тушенная в молочном соусе	50	1.1	1.47	4.7	36.2	8.32	10.17	14.5	14.5	0	0.02	0.02	0.275	1.63	0.12	№ 8.27
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	495	29.053	15.855	59.689	490.53	178.559	59.809	285.6	18.007	0.179	8.9855	0.4235	6.237	2.29	0.169	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 22 день:	2655	99.888	96.915	297.614	2477.37	1076.869	258.425	1206.17	34.198	0.4765	10.0735	1.8695	20.6405	132.75	3.439	

День 23 (вторник)

День 23 (вторник)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша вязкая на молоке "Дружба"	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	385	15.975	25.65	58.275	530.9	458.01	60.94	348.98	1.89	0.15	0.4065	0.4105	5.355	20.98	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат из кальмаров с яблоками	100	9.3	5.6	4.6	106	27	36.51	117.97	1.3	0.03	0.09	0.1	1	4	0.79	№ 66 (2)
Рассольник	200	3.38	1.9	12.24	94.74	42.6	29.04	142.86	0.88	0.008	0.1	0.08	1.18	7.3	0	№ 32
Суфле из отварного мяса птицы	90	12.4	8.8	3.39	149	41.9	12.8	97.4	0.79	0.006	0.02	0.13	1.54	0.18	0	№ 109
Капуста тушеная	180	3.8	8	8.37	143.6	106.74	43.43	84	1.5	0.036	0.054	0.072	1.2	20.3	0.5	№ 48
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	800	33.62	26	67.8	671.52	227.02	124.23	444.68	6.42	0.08	0.4	0.493	6.6	175.78	1.29	
Полдник	Выход															
Суфле творожное	100	14.3	8.97	12.3	192.8	140.71	19.73	193.85	0.66	0.09	0.05	0.25	0.4	0.25	0	№ 82
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Соус ягодный	30	0.018	0	4.44	17.5	2.8	0.7	1.45	0.044	0	0.001	0.001	0.007	0.72	0	№ 111
Кисель из свежих быстрозамороженных ягод (смородина)	180	0.18	0.18	18	79.2	13.716	4.41	8.226	0.144	0.09	0.234	0.234	2.286	18.45	1.8	№ 418
Итого за полдник:	330	15.258	15.43	47.04	397.3	158.826	26.04	211.926	0.948	0.181	0.285	0.485	2.693	19.42	1.8	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	60	1	5.3	4.62	71.4	24.6	9	22.2	0.42	0	0.012	0.03	0.24	4.2	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Картофель отварной	200	7.36	10.3	21.53	207.9	17.2	35.22	95.61	1.398	0.037	0.184	0.11	1.877	25.23	0.276	№ 360
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	585	32.685	45.35	71.635	823.55	95.15	89.58	294.82	4.398	0.037	0.3485	0.3575	7.307	30.15	0.276	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 23 день:	2765	106.103	119.98	321.055	2829.42	1243.856	336.79	1498.406	17.946	0.488	1.5625	2.1155	23.105	294.33	5.466	

День 24 (среда)

День 24 (среда)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Йогурт	125	4.5	4	8.25	87.5	148.75	17.5	113.75	0.125	0.025	0.038	0.19	0.25	0.75	0	№ 463
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	510	19.275	28.85	65.325	602.4	605	71.68	452.25	1.675	0.175	0.5245	0.6805	6.325	29.73	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	

Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	100	1.5	10.2	7.7	129	14.53	15.12	38.56	0.61	0	0.06	0.04	0.55	9.15	0.08	№ 41
Уха ростовская	200	8.2	3.68	7.04	134.56	81.72	43.48	132.32	1.06	0.02	0.08	0.8	2.22	7.12	0.58	№ 119 (м)
Голубцы ленивые с отварным мясом	260	19	19	24.3	346.35	104.62	55.25	211.95	3.172	0.052	0.104	0.182	4.056	60.164	0	№ 92
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из кураги	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	810	33.95	34.38	104.39	881.41	242.9	135.71	411.51	7.252	0.072	0.387	1.133	8.866	77.154	0.66	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	70	4.55	7.48	26.19	202.64	27.93	9.3	46.33	0.78	0.05	0.06	0.06	0.57	0.59	0	№ 139
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Итого за полдник:	270	10.15	13.68	34.39	314.64	269.93	37.3	228.33	0.98	0.25	0.1	0.32	0.77	1.79	0	
Ужин 1	Выход															
Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1.15	7.12	3.44	83.58	35.42	16.6	30.78	0.74	0	0.04	0.05	0.41	18.64	0	№ 22
Шницель рыбный натуральный	50	6.8	3.14	4.57	74.3	22.15	11	123.5	0.195	0.01	0.014	0.057	0.98	0.36	0.043	№ 285
Картофельное пюре	200	6.84	8.1	16.56	167.4	16.02	34.37	88.37	1.368	0.036	0.234	0.108	2.502	32.58	0.234	№ 362
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	575	17.095	19.13	64.555	484.61	89.89	66.07	247.05	3.233	0.146	0.6105	0.5125	7.162	77.08	2.317	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 24 день:	2850	89.435	104.23	337.865	2672.21	1504.57	346.76	1543.14	18.53	0.683	1.8545	3.0955	24.273	248.154	45.077	

День 25 (четверг)

День 25 (четверг)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша пшенная вязкая на молоке	130	5.77	6.11	26.8	186.23	99.5	36	139	0.91	0.026	0.234	0.117	1.98	26	0.04	№ 221
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	465	20.455	23.56	58.905	530.98	328	57.94	241.38	2.16	0.105	0.4765	0.3245	4.855	36	2.14	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Огурцы свежие	100	0.8	0.2	2.6	14	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 70
Суп фасолевый	200	6	3.2	26	153.2	42.6	29.04	142.86	0.88	0.008	0.16	0.08	1.18	6.78	0	№ 45
Котлеты рыбные	50	6.45	0.98	2.235	51.5	15.59	12.28	93.02	0.065	0	0	0.09	1.465	0.54	0.05	№ 282
Картофель отварной, запеченный с маслом	180	4.25	5.13	27.6	208.1	20.8	45	120.9	1.96	0.036	0.234	14.4	2.66	19.5	0	№ 55
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	760	22.24	11.21	97.635	604.98	110.77	102.77	383.23	5.455	0.044	0.55	14.701	7.085	175.82	0.05	
Полдник	Выход															
Пирожок печеный с капустой	70	4.78	6.93	20.64	174.43	32.82	10.37	50.69	0.6	0.063	0.05	0.07	0.6	0.92	0	№ 138
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Итого за полдник:	270	10.38	13.13	28.84	286.43	274.82	38.37	232.69	0.8	0.263	0.09	0.33	0.8	2.12	0	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	100	0.6	0	3.8	14	8	0	35	0.5	0	0.04	0.03	0.5	20	0	№ 71
Котлеты рубленые из птицы	60	5.36	3.96	3.38	74.89	20.46	6.81	30.27	0.495	0.018	0.059	0.073	1.85	0.73	0.018	№ 347
Омлет с капустой цветной	150	11.85	9.9	4.2	153	68.16	14.97	67.935	0.78	0.045	0.12	0.12	1.245	20.1	0	№ 260
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	535	20.135	14.67	36.905	348.64	108.22	26.28	138.145	3.065	0.063	0.2815	0.2665	4.385	46.83	0.018	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 25 день:	2690	80.05	70.01	278.765	2089.43	1118.66	261.36	1199.445	15.02	0.515	1.478	16.034	17.525	309.67	2.208	

День 26 (пятница)

День 26 (пятница)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	35	1.085	0.07	2.275	14	7	7.35	21.7	0.245	0	0.038	0.017	0.245	3.5	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	50	5.2	10	0.4	113	12.5	0	0	0.9	0	0.015	0.045	0	0	0	№ 340
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480

Итого за завтрак:	440	23.27	36.72	32.48	553.95	146.816	22.53	113.67	2.055	0.079	0.4355	0.3495	79.44	23.3	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100	1	10	4.9	116	26.9	11.61	27.2	1.1	0	0.06	0.04	0.45	50.11	1.74	№ 27
Суп картофельный	200	3.78	2	15.5	112.52	42.08	34.34	158.4	1.14	0.008	0.14	0.1	1.68	11.72	0	№ 36
Суфле паровое из отварной рыбы (филе) отварной	50	6.85	3.5	1.85	66	23.4	6.485	79.62	0.045	0.01	0.015	0.05	1.02	0.49	0.07	№ 278
Каша перловая рассыпчатая	100	2.4	3.9	18.9	120	0.78	12.43	39.55	0.34	0.02	0.02	0.01	0.44	0	0.05	№ 353
Морковь тушенная в молочном соусе	50	1.1	1.47	4.7	36.2	8.32	10.17	14.5	14.5	0	0.02	0.02	0.275	1.63	0.12	№ 8.27
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	730	20.28	22.37	95.16	657.42	138.51	95.695	345.55	19.235	0.038	0.398	0.331	5.905	64.67	1.98	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	75	12.9	7.68	15.42	187	104.5	17.93	151.2	0.5	0.037	0.045	0.18	0.47	0.165	0.33	№ 06005
Соус ягодный	30	0.018	0	4.44	17.5	2.8	0.7	1.45	0.044	0	0.001	0.001	0.007	0.72	0	№ 111
Кисель из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	305	13.118	7.88	39.86	292.5	122.54	18.63	161.79	0.704	0.137	0.306	0.441	3.017	21.385	2.33	
Ужин 1	Выход															
Салат из помидоров и огурцов свежих	100	1.2	7.3	3.8	87.1	19.79	16.57	32.95	0.71	0	0.04	0.04	0.33	14.02	1.58	№ 38 (2)
Язык отварной (говяжий)	110	29.92	22.55	0.99	326.7	22.33	30.316	302.39	5.808	0	0.088	0.33	5.786	0	0.792	№ 290
Картофель отварной с укропом	200	4.048	6.072	31.28	196.9	67.79	32.94	0	1.086	0	0.129	0.147	0	10.86	0	№ 160
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	635	37.513	40.732	61.895	728.03	124.97	85.426	342.38	8.934	0	0.3195	0.5545	6.926	28.94	2.372	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 26 день:	2775	102.746	115.252	305.7	2638.05	837.686	258.281	1161.39	35.218	0.294	1.5815	2.0455	96.438	186.295	8.782	

День 27 (суббота)

День 27 (суббота)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	130	5.19	6.9	29.67	202.75	129.51	29	138.6	0.42	0.039	0.156	0.143	2.45	10.66	0	№ 221
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	365	12.975	22.05	50.475	454.5	372.71	57.04	322.5	1.39	0.298	0.259	0.4505	3.405	11.86	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.48	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.48	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Суп картофельный	200	2	2	16	90	19.68	33.14	124.48	3.76	0	0.14	0.14	1.64	10.82	0.18	№107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	200	6.84	8.1	16.56	167.4	16.02	34.37	88.37	1.368	0.036	0.234	0.108	2.502	32.58	0.234	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	820	40.56	27.378	94.554	659.4	99.724	105.818	379.49	9.04	0.036	9.359	0.553	10.504	49.1	2.414	
Полдник	Выход															
Оладьи	120	9.48	5.76	41.52	255.6	84.55	33.08	1152	1.49	0.024	0.228	0.144	2.5	6.8	1	№ 473
Джем (варенье)	30	0	0	18.6	16.5	6.6	4.2	4.8	0.15	0.002	0.003	0.003	0.06	12	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	350	12.6	9	77.82	381.38	219.25	54.78	1252.74	2.28	0.186	0.251	0.287	2.7	19.46	1	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Котлеты мясные	100	17.77	24.19	7.28	319	13.6	20.62	125.6	1.02	0	0.06	0.12	3.27	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	3.7	27.6	166	12.38	88.86	132.35	2.96	0.02	0.14	0.07	1.61	0	0.05	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	535	27.755	45.8	68.185	785.75	79.78	129.02	301.79	5.99	0.079	0.283	0.2935	6.075	13	2.15	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21	40	
Итого за 27 день:	2760	103.28	117.068	367.814	2743.43	1158.314	388.958	2484.52	26.64	0.669	10.412	2.086	25.184	161.82	47.664	

День 28 (воскресенье)

День 28 (воскресенье)	**от 3 до 7 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**

	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	130	7.163	7.6	26.82	205.17	130.57	78.77	189.28	2.27	0.039	0.24	0.182	3.22	10.4	0	№ 221
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	365	14.948	22.75	47.625	456.92	373.77	106.81	373.18	3.24	0.298	0.343	0.4895	4.175	11.6	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	260	1.04	1.04	25.5	114.4	42.85	0	0	0.54	0	0	0.052	0	43.4	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	460	1.04	1.04	48.5	206.4	56.85	8	14	3.34	0	0.02	0.072	0.2	47.4	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	100	1.9	8.9	7.7	119	41	15	37	0.7	0	0.02	0.05	0.4	7	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.48	0.54	14.52	85.64	23.58	22.58	276	0.56	0	0.08	0.08	1.26	2.96	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	100	2.4	3.9	18.9	120	0.78	12.43	39.55	0.34	0.02	0.02	0.01	0.44	0	0.05	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	760	46.63	38.55	84.03	749.32	103.34	89.65	610.19	6.16	0.02	0.339	0.439	8.56	13.16	2.163	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	20	4.6	5.8	0	72.4	200	10	108	0.22	0.032	0.008	0.06	0.03	0.32	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	275	12.395	15.19	50.325	384.43	418.1	33.8	227.94	4.91	0.222	0.181	0.3275	3.02	6.98	0	
Ужин	Выход															
Огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.8	6.5	11.5	7	12	0.3	0	0.01	0.01	0.05	2.5	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	200	7.36	10.3	21.53	207.9	17.2	35.22	95.61	1.398	0.037	0.184	0.11	1.877	25.23	0.276	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	605	28.265	31.72	63.895	650.55	79.808	73.928	266.95	4.638	0.096	0.389	0.3895	7.474	33.73	2.376	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 28 день:	2665	109.078	115.65	302.375	2559.62	1271.868	340.188	1682.26	22.488	0.676	1.332	2.0575	23.629	114.37	6.639	

Возрастная группа: 7–12 лет

День 1 (понедельник)

День 1 (понедельник)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															№ 221
Каша рисовая вязкая на молоке	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 04003
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	435	18.81	28.13	74.17	628.94	526.17	61.22	386.79	2.415	0.19	0.575	0.565	7.2125	30.7	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Сельдь с луком	35	4.3	4.2	0.7	58	50.9	25.184	163.57	0.768	0.008	0.024	0.08	1	1.76	0	№ 26
Винегрет овощной	130	3.38	21.19	14.82	263.9	28.27	23.83	58.28	0.975	0	0.78	0.052	0.624	11.375	2.4	№ 72
Рассольник	250	4.2	2.4	15.3	118.4	53.25	36.3	178.58	1.1	0.01	0.125	0.1	1.48	9.125	0	№ 32
Котлеты рубленые из птицы	150	16.4475	12.15	10.3725	229.793	62.7975	20.9025	92.88	1.51875	0.05625	0.18	0.225	5.6925	2.25	0.05625	№ 347
Цветная капуста цветная, запеченная в молочном соусе	280	13.16	14.56	20.16	263.2	57.82	41.664	114.212	3.024	0.112	0.252	0.196	2.184	45.724	0.252	№ 7.40
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	1110	45.8875	53.38	128.1725	1184.233	209.6575	128.8965	450.552	9.91775	0.17825	1.593	0.731	13.0405	108.474	4.76825	
Полдник	Выход															
Оладьи	120	9.48	5.76	41.52	255.6	84.55	33.08	1152	1.49	0.024	0.228	0.144	2.5	6.8	1	№ 473
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0.0006	0.0006	0.0054	0.54	0	№ 111
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Итого за полдник:	340	9.994	5.96	61.57	347.18	95.33	36.07	1155.55	1.973	0.024	0.2396	0.1806	2.6854	151.34	1	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Шницель рыбный натуральный	110	14.96	6.9	10.05	163.4	48.73	24.2	271.7	0.43	0.021	0.031	0.125	2.145	0.79	0.094	№ 285
Картофель отварной, запеченный с маслом	230	5.4	6.55	35.26	266	26.6	57.6	154.5	2.5	0.046	0.3	18.34	3.4	24.9	0	№ 55
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	860	34.49	39.12	139.23	1067.7	183.46	142.34	531.48	36.47	0.127	0.665	18.766	10.16	38.77	2.434	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 1 день:	3470	118.3065	134.94	476.0675	3628.803	1318.0575	404.5265	2728.372	55.14375	0.55925	3.2151	20.7001	34.2484	384.854	10.30225	

День 2 (вторник)

День 2 (вторник)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Омлет с сыром запеченный	120	15.7	30.12	1.5	340	181	10.68	120.8	0.168	0.072	0.048	0.096	0.66	1.56	0.16	№ 254
Горошек зеленый консервированный отварной	80	2.472727	0.16	5.192727	32	16	16.72727	49.6	0.552727	0	0.087273	0.04	0.56	8	0	№ 3а
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Йогурт	125	4.5	4	8.25	87.5	148.75	17.5	113.75	0.125	0.025	0.038	0.19	0.25	0.75	0	№ 463
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	615	37.762727	54.25	56.072727	863.7	480.85	77.34727	466.93	3.625727	0.177	0.478273	0.571	5.095	20.31	2.26	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с мясом на растительном масле	120	6.552	12.72	9.36	180	23.16	25.755	0	1.02	0	0.108	0.132	0	6.264	0	№ 9.108
Уха ростовская	250	10.25	4.6	8.8	168.2	102.15	54.35	165.4	1.325	0.025	0.1	1	2.775	8.9	0.725	№ 119 (м)
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Капуста тушеная	280	5.9	12.5	13	223.44	166	67.5	130.6	2.35	0.056	0.084	0.112	1.9	31.64	0.75	№ 48
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1075	55.527	62.57	126.745	1345.64	344.66	192.965	473.01	10.275	0.081	0.6945	1.612	12.865	47.524	1.475	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	115	19.78	11.77	23.65	286.8	160.28	27.49	231.8	0.78	0.057	0.069	0.28	0.72	0.25	0.51	№ 06005

Кисель из яблочного сока	200	0.27	0	30	117.9	4.2	2.4	4.2	0.84	0	0.006	0.006	0.06	1.2	0	№ 11.112
Итого за полдник:	315	20.05	11.77	53.65	404.7	164.48	29.89	236	1.62	0.057	0.075	0.286	0.78	1.45	0.51	
Ужин 1	Выход															
Салат из кальмаров с яблоками	130	12.09	7.28	5.98	137.8	35.20833	47.45	153.2917	1.69	0.039	0.117	0.13	1.3	5.308333	0.975	№ 66 (2)
Котлеты рыбные	160	20.64	3.136	7.152	164.8	49.888	39.296	297.65	0.208	0	0	0.288	4.688	1.728	0.144	№ 282
Картофель, запечённый в сметане	230	5.36	7.3	19.57	241.2	39.79	46.78	133.8	1.45	0.023	0.2	0.14	2.14	7.1	0.75	№ 51
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	795	44.685	24.026	83.577	780.88	139.94633	139.126	591.7817	6.178	0.062	0.5045	0.6705	10.438	18.196333	1.869	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за завтрак:	3505	166.749727	160.326	400.269727	3818.67	1441.37633	475.32827	1965.7217	26.066727	0.417	1.874773	3.517	30.328	142.150333	6.114	

День 3 (среда)

День 3 (среда)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша пшенная с тыквой вязкая на молоке	150	6.52	6.63	195	207.3	223.5	34.39	89.82	1.11	0.015	0.225	0.045	2.16	20.25	0	№ 04003
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	560	27.405	28.892	249.155	698.05	586.3	51.43	231.66	4.195	0.14	0.4225	0.249	4.4925	26.65	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	130	15.3725	2.335667	5.32675	122.7417	37.15617	29.26733	221.6825	0.154917	0	0	0.2145	3.491583	1.287	0.10725	№ 27
Суп с изделиями макаронными	250	2.5	4	14.25	102.5	16.75	15.3	84.2	2	0.025	0.05	0.05	2.8	3	0.125	№ 128 (2)
Голубцы ленивые с отварным мясом	260	19	19	24.3	346.35	104.62	55.25	211.95	3.172	0.052	0.104	0.182	4.056	60.164	0	№ 92
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	945	47.9875	29.285667	120.65175	934.2717	167.30617	102.26733	520.2825	9.526917	0.077	0.4775	0.6705	14.277583	208.451	0.23225	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.1	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Компот из свежемороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	10.68	11.03	50.53	356.74	75.36	22.05	118.48	1.21	0.1	0.086	0.168	0.88	40.05	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из огурцов свежих, лиственного салата, зеленого лука с растительным маслом	130	1.09	8.75	2.91	95.5	53.17	28.7	40.46	0.63	0	0.03	0.06	0.44	11.23	2.96	№ 9.94
Рыба, запеченая в молочном соусе с яйцом	150	23.55	7.35	6	184.05	49.5	16.5	231.75	25.8	0.15	0.03	0.1035	0.1035	2.94	0.18	№ 3.5
Картофельное пюре	250	8.74	10.35	21.16	213.9	20.47	43.907	112.907	1.748	0.046	0.299	0.138	3.197	41.63	0.299	№ 362
Компот из кураги	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1.875	0.65	12.65	64	7.25	11.75	37.5	0.975	0	0.0425	0.02	0.3	0	0	
Итого за ужин:	785	40.405	28.6	92.03	783.65	167.42	121.517	448.897	31.263	0.196	0.5445	0.4325	6.0805	56.52	3.439	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	173	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 3 день:	3315	135.6025	106.157667	585.49175	3169.7117	1299.82617	333.26433	1523.3195	51.662917	0.553	1.763	1.9775	26.880583	400.741	47.83125	

День 4 (четверг)

День 4 (четверг)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	80	2.4727	0.16	5.1927	32	16	16.727	49.6	0.5527	0	0.087	0.04	0.56	8	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	560	31.9827	47.66	48.3227	749.7	168.316	31.907	141.57	4.0127	0.079	0.562	0.455	80.505	27.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	

Обед	Выход															
Огурцы свежие	130	1.04	0.26	3.38	18.2	29.9	18.2	31.2	0.78	0	0.03	0.03	0.13	6.5	0	№ 70
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3.85	2	6.8	81.23	73.92	30.97	159	1.1	0.025	0.075	8.375	1.1	12.47	0	№ 28
Жаркое по-домашнему	300	16	16.3	89	345.6	43.65	69.48	255.42	3.54	0.03	0.24	0.21	5.28	6.15	0	№ 94
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.6	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	805	28.165	20.81	161.355	716.48	184.5	139.31	471.9	8.28	0.055	0.5505	8.7635	9.3	25.84	0	
Полдник	Выход															
Булочка с изюмом	100	8.4	5.5	49.5	281	16.57	11.98	56.71	0.92	0.02	0.13	0.03	1.43	0.61	0.95	№ 501
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Итого за полдник:	300	9.4	5.5	89.76	442.5	58.6	33.84	85.39	1.83	0.02	0.148	0.066	1.97	1.33	0.95	
Ужин 1	Выход															
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	130	2.15	9.22	6.38	118	60.53	24.54	43.68	0.77	0	0.04	0.05	0.94	33.49	0	№ 11
С 1 марта до нового урожая																
Огурец консервированный																№ 9.121
Шницель рыбный	110	14.96	6.9	10.05	163.4	48.73	24.2	271.7	0.43	0.021	0.031	0.125	2.145	0.79	0.094	№ 285
Изделия макаронные отварные	135	4.7	3.4	22	150	5.33	7	31.51	0.675	0.027	0.054	0.0135	0.4455	0	0.0675	№ 246
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	545	30.49	22.542	115.99	775.23	130.89	59.84	351.29	5.055	0.148	0.6355	0.599	9.0505	59.78	2.2015	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 4 день:	2935	109.1627	104.862	488.3527	3084.66	845.746	300.897	1254.15	23.5457	0.342	2.0385	10.341	101.9755	170.32	5.2515	

День 5 (пятница)

День 5 (пятница)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	150	8.26	8.79	30.94	236.73	150.66	90.88	218.4	2.62	0.045	0.28	0.21	3.72	12	0	№ 221
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	647.73	22.32	29.74	72.07	647.73	529.16	125.32	455.78	4.895	0.189	0.595	0.53	7.3825	22.4	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	130	1.95	13.26	10.01	167.7	18.89	19.66	50.13	0.79	0	0.08	0.05	0.72	11.9	0.1	№ 41
Уха ростовская	250	10.25	4.6	8.8	168.2	102.15	54.35	165.4	1.325	0.025	0.1	1	2.775	8.9	0.725	№ 119 (м)
Суфле из печени	100	16.94	8.02	9.15	181.6	208.67	30.765	226.61	1.485	0.12	0.195	0.21	4.665	10.44	0.27	№ 07018
Рис отварной с овощами	135	3	4.9	22.9	169.7	5.8	20.6	55.8	0.57	0.027	0.027	0.27	0.62	1.8	0.135	№ 58
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	865	43.33	36.88	124.58	1067.28	360.89	148.165	529.39	36.62	0.172	0.703	1.756	12.51	180.3	1.47	
Полдник	Выход															
Суфле творожное	150	21.45	13.45	18.42	289.2	211.07	29.6	290.8	0.99	0.135	0.075	0.375	0.6	0.375	0	№ 82
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0.0006	0.0006	0.0054	0.54	0	№ 111
Кисель из свежезамороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	410	22.434	19.93	56.62	508.4	229.91	31.34	309.44	1.283	0.236	0.3356	0.6356	3.1454	21.415	2	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	130	0.78	0	4.94	18.2	10.4	0	45.5	0.65	0	0.05	0.04	0.65	26	0	№ 71
Котлеты рубленые из птицы	150	16.448	12.15	10.373	229.79	62.798	20.903	92.88	1.5188	0.0563	0.18	0.225	5.693	2.25	0.056	№ 347
Картофель в молоке	250	10.35	6.44	27.6	209.3	35.78	53.64	0	2.07	0	0.19	0.15	0	18.58	0	№ 361(3)
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	700	39.198	24.83	110.713	806.07	237.078	92.043	234.32	7.8788	0.2163	0.69	0.705	9.483	47.49	0.056	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 5 день:	3327.73	136.007	119.09	444.208	3453.23	1668.478	432.868	1726.93	55.0448	0.8533	2.4461	4.0041	33.6709	326.275	5.626	

День 6 (суббота)

День 6 (суббота)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	410	15.86	23.88	67.57	550.44	392.63	61.58	343.79	2.2	0.304	0.345	0.51	4.535	13.5	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Суп картофельный	250	2.5	2.5	20	112.5	24.6	41.425	155.6	4.7	0	0.175	0.175	2.05	13.53	0.225	№ 107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	250	8.74	10.35	21.16	213.9	20.47	43.907	112.907	1.748	0.046	0.299	0.138	3.197	41.63	0.299	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	1025	49.575	32.41	141.209	926.55	115.994	127.84	442.347	12.79	0.046	9.6525	0.737	13.889	62.36	2.524	
Полдник	Выход															
Оладьи	180	14.22	8.64	62.28	383.4	126.83	49.62	172.8	2.24	0.04	0.34	0.22	3.75	10.2	1.5	№ 473
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	240	17.34	11.88	104.78	514.68	263.73	72.72	275.14	3.08	0.203	0.364	0.364	3.97	26.86	1.5	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	135	7.625	4.995	37.26	224.1	16.713	119.96	178.67	3.996	0.027	0.189	0.0945	2.174	0	0.068	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	695	40.155	56.825	119.15	1118.1	99.133	168.7	384.34	9.686	0.086	0.537	0.4695	9.639	15.1	2.168	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21	40	
Итого за 6 день:	3100	132.48	137.995	513.409	3589.77	1264.927	473.14	1673.617	35.774	0.709	11.1585	2.5905	34.533	192.89	48.292	

День 7 (воскресенье)

День 7 (воскресенье)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	150	8.26	8.79	30.94	236.73	150.66	90.88	218.4	2.62	0.045	0.28	0.21	3.72	12	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	435	20.295	25.442	76.795	617.98	393.86	118.92	402.3	5.09	0.304	0.5075	0.593	6.175	13.2	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.35	0.675	18.15	107.05	29.475	28.225	345	0.7	0	0.1	0.1	1.575	3.7	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	135	3.24	5.265	25.5	162	1.05	16.8	53.4	0.46	0.027	0.027	0.0135	0.6	0	0.068	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	950	55.285	44.97	134.145	1032.93	121.805	104.165	704.14	8.88	0.027	0.5595	0.5905	11.405	16	2.181	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	280	13.545	16.64	50.325	402.53	468.1	36.3	254.94	4.965	0.255	0.183	0.3425	3.028	7.06	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	250	9.2	12.88	26.91	259.9	21.505	44.022	119.51	1.748	0.046	0.23	0.138	2.346	31.53	0.345	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132

Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	735	34.595	35.83	94.805	826.2	91.013	86.93	298.05	6.668	0.105	0.5655	0.4985	9.473	41.53	2.445	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 7 день:	3100	130.72	130.482	416.47	3215.64	1378.218	382.315	1863.43	29.221	0.731	1.8955	2.4445	30.481	133.36	6.726	

День 8 (понедельник)

День 8 (понедельник)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецептуры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	55	1.7	0.11	3.57	22	11	11.5	34.1	0.38	0	0.06	0.0275	0.385	5.5	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	635	40.91	52.91	51.4	844.7	265.076	33.44	136.55	4.18	0.079	0.455	0.3625	79.61	17.3	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным мослом	130	2.158	9.217	11.05	134.59	47.567	27.976	56.953	1.755	0	0.026	0.052	0.312	6.253	0	№ 18
Уха ростовская	250	10.25	4.6	8.8	168.2	102.15	54.35	165.4	1.325	0.025	0.1	1	2.775	8.9	0.725	№ 119 (м)
Котлеты рубленые из птицы	150	16.448	12.15	10.373	229.79	62.798	20.903	92.88	1.5188	0.0563	0.18	0.225	5.693	2.25	0.056	№ 347
Изделия макаронные отварные	135	4.7	3.4	22	150	5.33	7	31.51	0.675	0.027	0.054	0.0135	0.4455	0	0.068	№ 246
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	790	38.673	22.4	103.008	819.44	207.308	102.913	316.07	6.3788	0.1083	0.5395	1.387	11.7035	11.87	0.849	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Компот из свежемороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	320	11.44	17.31	62.83	464.54	76.96	23.25	126.88	1.31	0.091	0.086	0.168	0.88	40.05	2.06	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Суфле паровое из отварной рыбы (филе) отварной	130	17.81	9.1	4.81	171.6	60.84	16.861	207.012	0.117	0.026	0.039	0.13	2.652	1.274	0.182	№ 278
Картофель, запечённый в сметане	230	5.36	7.3	19.57	241.2	39.79	46.78	133.8	1.45	0.023	0.2	0.14	2.14	7.1	0.75	№ 51
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	750	32.59	31.74	89.14	790.28	135.29	80.481	368.952	5.647	0.108	0.505	0.446	7.937	16.434	3.032	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 8 день:	3200	132.338	132.07	386.603	3342.71	996.074	276.084	1146.452	21.8838	0.4263	1.708	2.741	101.2805	140.324	8.041	

День 9 (вторник)

День 9 (вторник)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецептуры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша манная вязкая на молоке	150	8.26	8.79	30.94	236.73	150.66	90.88	218.4	2.62	0.045	0.28	0.21	3.72	12	0	№ 221
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	435	18.52	25.8	69.07	573.73	413.46	107.92	360.24	4.955	0.169	0.415	0.376	5.3025	18.4	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	130	1.95	13.26	10.01	167.7	18.89	19.66	50.13	0.79	0	0.08	0.05	0.72	11.9	0.1	№ 41
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.35	0.675	18.15	107.05	29.475	28.225	345	0.7	0	0.1	0.1	1.575	3.7	0	№ 34
Голубцы ленивые с отварным мясом	260	19	19	24.3	346.35	104.62	55.25	211.95	3.172	0.052	0.104	0.182	4.056	60.164	0	№ 92
Кисель из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481

Итого за обед:	860	38.25	37.637	147.61	1068.35	168.225	103.135	616.22	9.322	0.152	0.919	0.818	13.391	96.264	2.1	
Полдник	Выход															
Пудинг творожный с изюмом	150	19.14	13.3	20.73	287.6	171.75	31.8	277.6	0.96	0.09	0.075	0.36	0.585	0.585	0	№ 81
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Итого за полдник:	370	19.63	13.5	59.68	377.78	189.33	39.85	286.45	1.61	0.093	0.09	0.4	0.845	160.585	0	
Ужин 1	Выход															
Салат из капусты белокочанной (с клюквой)	130	1.82	13.13	9.75	163.8	59.436	22.529	40.898	0.793	0	0.039	0.052	0.871	34.71	2.444	№ 45(2)
С 1 марта до нового урожая																
Салат зеленый с растительным маслом																№ 7
Рыба, запеченая в молочном соусе с яйцом	150	23.55	7.35	6	184.05	49.5	16.5	231.75	25.8	0.15	0.03	0.1035	0.1035	2.94	0.18	№ 3.5
Картофель в молоке	250	10.35	6.44	27.6	209.3	35.78	53.64	0	2.07	0	0.19	0.15	0	18.58	0	№ 361(3)
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	805	42.275	29.19	108.385	836.23	161.016	96.769	277.048	31.093	0.25	0.7065	0.678	5.7445	81.73	4.664	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 9 день:	3195	127.8	114.477	457.87	3262.84	1235.471	383.674	1743.958	52.448	0.704	2.363	2.7295	26.433	426.049	48.864	

День 10 (среда)

День 10 (среда)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	80	2.4727	0.16	5.1927	32	16	16.727	49.6	0.5527	0	0.087	0.04	0.56	8	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	585	34.1077	48.41	60.8477	804.7	168.316	31.907	141.57	4.7627	0.079	0.6245	0.4925	81.255	27.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из огурцов свежих со сладким перцем с растительным маслом	130	1.053	9.191	3.588	100.89	25.675	16.588	47.099	0.728	0	0.052	0.052	0.364	40.408	0	№ 23
Уха ростовская	250	10.25	4.6	8.8	168.2	102.15	54.35	165.4	1.325	0.025	0.1	1	2.775	8.9	0.725	№ 119 (м)
Суфле из отварного мяса птицы	120	16.6	11.7	4.5	198	55.8	17	130	1	0.024	0.024	0.17	2	0.24	0	№ 109
Капуста тушеная	280	5.9	12.5	13	223.44	166	67.5	130.6	2.35	0.056	0.084	0.112	1.9	31.64	0.75	№ 48
Компот из свежемороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	1080	42.503	41.071	97.408	999.47	357.145	161.638	479.699	8.703	0.105	0.516	1.492	10.099	121.188	3.535	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	100	6.5	10.68	37.42	289.5	39.9	13.28	66.18	1.12	0.07	0.08	0.08	0.81	0.84	0	№ 139
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из кураги	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Итого за полдник:	300	7.5	10.68	77.72	451	81.93	35.14	94.86	2.03	0.07	0.098	0.116	1.35	1.56	0	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	130	0.78	0	4.94	18.2	10.4	0	45.5	0.65	0	0.05	0.04	0.65	26	0	№ 71
Котлеты рыбные	110	14.19	2.156	4.917	113.3	34.298	27.016	204.633	0.143	0	0	0.198	3.223	1.188	0.099	№ 282
Картофель, запечённый в сметане	230	5.36	7.3	19.57	241.2	39.79	46.78	133.8	1.45	0.023	0.2	0.14	2.14	7.1	0.75	№ 51
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	615	29.825	14.946	84.702	666.48	212.588	91.296	479.873	5.133	0.183	0.4575	0.6305	8.403	34.948	0.849	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 10 день:	3305	123.0607	123.457	393.6027	3322.4	1123.419	355.981	1400.002	24.9967	0.477	1.8385	3.1885	102.257	241.066	6.484	

День 11 (четверг)

День 11 (четверг)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 221
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10

Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	510	22.76	26.18	78.87	643.44	377.93	55.48	262.27	2.48	0.124	0.485	0.41	6.455	22.3	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с мясом на растительном масле	120	6.552	12.72	9.36	180	23.16	25.755	0	1.02	0	0.108	0.132	0	6.264	0	№ 9.108
Щи из капусты свежей с картофелем	250	2.5	4.5	11.5	97.5	46.33	33.15	146	5.25	0.025	0.125	0.175	1.575	15.55	0	№ 96 (3)
Котлеты рубленые из птицы	150	16.448	12.15	10.373	229.79	62.798	20.903	92.88	1.5188	0.0563	0.18	0.225	5.693	2.25	0.056	№ 347
Соус сметанный с томатом	30	0.99	5.757	2.298	65.69	27.12	3.81	20.92	0.114	0.036	0.015	0.033	0.081	0.525	0.14	№ 090096
Омлет с капустой цветной	200	15.2	13.2	5.6	204	90.88	19.96	90.58	1.04	0.06	0.16	0.16	1.66	26.8	0.1	№ 260
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1055	52.805	52.277	115.906	1139.66	259.068	106.028	352.83	13.1428	0.1773	0.9115	0.949	12.939	195.389	0.296	
Полдник	Выход															
Пирожок печеный с капустой	100	6.83	9.5	27.48	239.2	46.89	14.82	72.42	0.85	0.09	0.07	0.1	0.85	1.31	0	№ 138
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	7.03	9.58	44.88	308.64	54.41	21.02	79.02	1.15	0.09	0.076	0.108	0.91	41.31	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из помидоров и огурцов свежих	130	1.56	9.49	4.94	113.23	25.727	21.541	42.835	0.923	0	0.052	0.052	0.429	18.222	2.054	№ 38 (2)
Шницель рыбный натуральный	110	14.96	6.9	10.05	163.4	48.73	24.2	271.7	0.43	0.021	0.031	0.125	2.145	0.79	0.094	№ 285
Картофель отварной, запеченный с маслом	230	5.4	6.55	35.26	266	26.6	57.6	154.5	2.5	0.046	0.3	18.34	3.4	24.9	0	№ 55
Компот из кураги	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	725	29.195	25.19	112.125	823.83	138.087	124.001	495.315	6.713	0.067	0.5885	18.6655	8.764	44.632	2.148	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 11 день:	3295	120.515	120.937	432.006	3339.32	1140.935	342.529	1387.435	27.8538	0.4983	2.1835	20.51	30.218	358.301	6.604	

День 12 (пятница)

День 12 (пятница)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша пшенная с тыквой вязкая на молоке	150	6.52	6.63	195	207.3	223.5	34.39	89.82	1.11	0.015	0.225	0.045	2.16	20.25	0	№ 04003
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	440	20.41	25.8	234.93	595.5	356.84	60.07	262.12	3.55	0.094	0.61	0.37	6.505	38.25	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурцы свежие	130	1.04	0.26	3.38	18.2	29.9	18.2	31.2	0.78	0	0.026	0.026	0.13	6.5	0	№ 70
Суп овощной	250	21.225	11.625	10.9	261.5	60.475	59.4	475.92	2.15	0,0275,	0.25	0.275	3.875	20.7	0	№ 39 (м)
Суфле паровое из отварной рыбы (филе) отварной	130	17.81	9.1	4.81	171.6	60.84	16.861	207.01	0.117	0.026	0.039	0.13	2.652	1.274	0.182	№ 278
Картофель отварной	250	9.2	12.88	26.91	259.9	21.505	44.022	119.508	1.748	0.046	0.23	0.138	2.346	31.533	0.345	№ 360
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1065	60.8	37.615	132.925	1102.4	209.75	159.143	859.918	9.155	0.072	0.8755	0.793	13.293	60.727	0.527	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	115	19.78	11.77	23.65	286.8	160.28	27.49	231.8	0.78	0.057	0.069	0.28	0.72	0.25	0.51	№ 06005
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0.0006	0.0006	0.0054	0.54	0	№ 111
Кисель из яблочного сока	200	0.27	0	30	117.9	4.2	2.4	4.2	0.84	0	0.006	0.006	0.06	1.2	0	№ 11.112
Итого за полдник:	355	20.074	11.77	59.55	428.1	166.48	30.43	237.1	1.653	0.057	0.0756	0.2866	0.7854	1.99	0.51	
Ужин 1	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	130	1.95	13.26	10.01	167.7	18.89	19.66	50.13	0.79	0	0.08	0.05	0.72	11.9	0.1	№ 41
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Каша перловая рассыпчатая	135	3.24	5.265	25.515	162	1.053	16.78	53.39	0.459	0.027	0.027	0.0135	0.594	0	0.068	№ 353
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	630	32.105	40.095	111.83	893.58	89.911	89.548	292.06	34.709	0.027	0.4665	0.432	8.926	19.22	0.408	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
	3215	142.514	123.63	612.36	3426.33	1126.421	375.191	1855.198	54.535	0.29	2.2601	2.3391	30.6594	189.257	43.545	

День 13 (суббота)

День 13 (суббота)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	410	15.86	23.88	67.57	550.44	392.63	61.58	343.79	2.2	0.304	0.345	0.51	4.535	13.5	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Суп картофельный	250	2.5	2.5	20	112.5	24.6	41.425	155.6	4.7	0	0.175	0.175	2.05	13.53	0.225	№ 107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	250	8.74	10.35	21.16	213.9	20.47	43.907	112.907	1.748	0.046	0.299	0.138	3.197	41.63	0.299	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	1025	49.575	32.41	141.209	926.55	115.994	127.84	442.347	12.79	0.046	9.653	0.737	13.889	62.36	2.524	
Полдник	Выход															
Оладьи	180	14.22	8.64	62.28	383.4	126.83	49.62	172.8	2.24	0.04	0.34	0.22	3.75	10.2	1.5	№ 473
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	240	17.34	11.88	104.78	514.68	263.73	72.72	275.14	3.08	0.203	0.364	0.364	3.97	26.86	1.5	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	135	7.625	4.995	37.26	224.1	16.713	119.96	178.67	3.996	0.027	0.189	0.0945	2.174	0	0.068	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин 2:	695	40.155	56.825	119.15	1118.1	99.133	168.7	384.34	9.686	0.086	0.537	0.4695	9.639	15.1	2.168	
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	
Итого за 13 день:	3070	129.93	132.595	493.309	3451.77	1174.927	466.84	1649.617	32.474	0.679	11.069	2.5005	32.433	186.89	48.292	

День 14 (воскресенье)

День 14 (воскресенье)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	150	8.26	8.79	30.94	236.73	150.66	90.88	218.4	2.62	0.045	0.28	0.21	3.72	12	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	435	20.295	25.442	76.795	617.98	393.86	118.92	402.3	5.09	0.304	0.508	0.593	6.175	13.2	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.35	0.675	18.15	107.05	29.475	28.225	345	0.7	0	0.1	0.1	1.575	3.7	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	135	3.24	5.265	25.5	162	1.05	16.8	53.4	0.46	0.027	0.027	0.0135	0.6	0	0.068	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	950	55.285	44.97	134.145	1032.93	121.805	104.165	704.14	8.88	0.027	0.56	0.5905	11.405	16	2.181	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	280	13.545	16.64	50.325	402.53	468.1	36.3	254.94	4.965	0.255	0.183	0.3425	3.028	7.06	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	250	9.2	12.88	26.91	259.9	21.505	44.022	119.51	1.748	0.046	0.23	0.138	2.346	31.53	0.345	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	735	34.595	35.83	94.805	826.2	91.013	86.93	298.05	6.668	0.105	0.566	0.4985	9.473	41.53	2.445	
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 14 день:	3100	130.72	130.482	416.47	3215.64	1378.218	382.315	1863.43	29.221	0.731	1.897	2.4445	30.481	133.36	6.726	

День 15 (понедельник)

День 15 (понедельник)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша манная вязкая на молоке	150	8.26	8.79	30.94	236.73	150.66	90.88	218.4	2.62	0.045	0.28	0.21	3.72	12	0	№ 221
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.07	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Йогурт	125	4.5	4	8.25	87.5	148.75	17.5	113.75	0.125	0.025	0.038	0.19	0.25	0.75	0	№ 463
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	560	26.82	33.74	80.32	735.23	677.91	142.82	569.53	5.02	0.219	0.633	0.72	7.633	23.15	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Уха ростовская	250	10.25	4.6	8.8	168.2	102.15	54.35	165.4	1.325	0.025	0.1	1	2.775	8.9	0.725	№ 119 (м)
Котлеты рубленые из птицы	150	16.448	12.15	10.373	229.79	62.798	20.903	92.88	1.5188	0.0563	0.18	0.225	5.693	2.25	0.056	№ 347
Картофель, запечённый в сметане	230	5.36	7.3	19.57	241.2	39.79	46.78	133.8	1.45	0.023	0.2	0.14	2.14	7.1	0.75	№ 51
Компот из свежезамороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	930	40.758	27.13	106.263	938.38	212.258	128.233	398.68	7.5938	0.1043	0.736	1.5235	13.668	58.25	3.591	
Полдник	Выход															
Оладьи	120	9.48	5.76	41.52	255.6	84.55	33.08	115.2	1.49	0.024	0.228	0.144	2.5	6.8	1	№ 473
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0	0.0006	0.0054	0.54	0	№ 111
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Итого за полдник:	340	9.994	5.96	61.57	347.18	95.33	36.07	118.75	1.973	0.024	0.239	0.1806	2.6854	151.34	1	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Шницель рыбный натуральный	110	14.96	6.9	10.05	163.4	48.73	24.2	271.7	0.43	0.021	0.031	0.125	2.145	0.79	0.094	№ 285
Изделия макаронные отварные	135	4.7	3.4	22	150	5.33	7	31.51	0.675	0.027	0.054	0.0135	0.4455	0	0.068	№ 246
Компот из изюма	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	1.275	0.45	7.515	33	0	0	0	0.45	0	0.0375	0.0225	0.45	0	0	№ 481
Итого за ужин:	580	26.785	20.53	90.275	658	110.69	63.1	350.59	4.165	0.107	0.2815	0.298	5.1655	5.51	2.262	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 15 день:	3135	113.482	95.71	411.553	3085.54	1399.628	406.223	1641.55	24.2198	0.4943	2.122	3.1796	30.3019	307.32	48.953	

День 16 (вторник)

День 16 (вторник)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	80	2.4727	0.16	5.1927	32	16	16.727	49.6	0.5527	0	0.087	0.04	0.56	8	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	585	34.1077	48.41	60.8477	804.7	168.316	31.907	141.57	4.7627	0.079	0.6245	0.4925	81.255	27.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из кальмаров с яблоками	130	12.09	7.28	5.98	137.8	35.208	47.45	153.29	1.69	0.039	0.117	0.13	1.3	5.308	0.975	№ 66 (2)
Щи из капусты свежей с картофелем	250	2.5	4.5	11.5	97.5	46.33	33.15	146	5.25	0.025	0.125	0.175	1.575	15.55	0	№ 96 (3)
Суфле из отварного мяса птицы	120	16.6	11.7	4.5	198	55.8	17	130	1	0.024	0.024	0.17	2	0.24	0	№ 109
Картофельное пюре	250	8.74	10.35	21.16	213.9	20.47	43.907	112.907	1.748	0.046	0.299	0.138	3.197	41.63	0.299	№ 362
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481

Итого за обед:	1030	49.33	36.83	117.54	983.4	194.838	162.167	568.477	13.298	0.134	0.833	0.799	11.612	63.448	1.274	
Полдник	Выход															
Суфле творожное	150	21.45	13.45	18.42	289.2	211.07	29.6	290.8	0.99	0.135	0.075	0.375	0.6	0.375	0	№ 82
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Кисель из свежих быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	410	22.41	19.93	75.52	507	236.71	36.4	314.74	1.45	0.239	0.339	0.639	3.22	36.875	2	
Ужин 1	Выход															
Салат овощной с мясом на растительном масле	120	6.552	12.72	9.36	180	23.16	25.755	0	1.02	0	0.108	0.132	0	6.264	0	№ 9.108
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.308	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.496	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Каша гречневая рассыпчатая	135	7.625	4.995	37.26	224.1	16.713	119.96	178.67	3.996	0.027	0.189	0.0945	2.174	0	0.068	№ 353
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	725	43.055	33.323	107.684	887.78	222.877	210.723	456.106	37.788	0.187	9.326	0.6975	9.116	10.184	0.308	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 16 день:	3475	158.0277	146.843	434.5167	3583.63	1126.181	477.197	1684.893	61.6667	0.679	11.265	3.0855	106.353	193.877	5.682	

День 17 (среда)

День 17 (среда)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша вязкая на молоке "Дружба"	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 221
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	510	22.76	26.18	78.87	643.44	377.93	55.48	262.27	2.48	0.124	0.485	0.41	6.455	22.3	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из огурцов свежих со сладким перцем с растительным маслом	130	1.053	9.191	3.588	100.89	25.675	16.588	47.099	0.728	0	0.052	0.052	0.364	40.41	0	№ 23
Суп овощной	250	21.225	11.625	10.9	261.5	60.475	59.4	475.92	2.15	0,0275,	0.25	0.275	3.875	20.7	0	№ 39 (м)
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Капуста тушеная	280	5.9	12.5	13	223.44	166	67.5	130.6	2.35	0.056	0.084	0.112	1.9	31.64	0.75	№ 48
Компот из свежезамороженных ягод (клюква)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	1080	54.998	48.756	110.968	1149.17	297.978	176.856	812.719	10.158	0.056	0.774	0.813	13.951	132.75	2.81	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	100	6.5	10.68	37.42	289.5	39.9	13.28	66.18	1.12	0.07	0.08	0.08	0.81	0.84	0	№ 139
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Итого за полдник:	280	6.99	10.88	51.57	357.68	48.68	15.73	68.63	1.57	0.07	0.091	0.116	0.99	144.84	0	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	130	0.78	0	4.94	18.2	10.4	0	45.5	0.65	0	0.05	0.04	0.65	26	0	№ 71
Шницель рыбный натуральный	110	14.96	6.9	10.05	163.4	48.73	24.2	271.7	0.43	0.021	0.031	0.125	2.145	0.79	0.094	№ 285
Картофель отварной с укропом	250	5.06	7.59	39.1	246.1	84.732	41.17	0	1.357	0	0.161	0.184	0	13.57	0	№ 160
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	660	29.48	17.51	131.65	761.78	160.162	69.47	321.6	5.617	0.121	0.752	0.759	8.315	65.86	2.134	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 17 день:	3235	122.953	111.036	453.283	3335.82	1196.19	353.536	1663.219	24.193	0.411	2.2245	2.4755	30.861	420.42	7.044	

День 18 (четверг)

День 18 (четверг)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Омлет с сыром запеченный	120	15.7	30.12	1.5	340	181	10.68	120.76	0.168	0.072	0.048	0.096	0.66	1.56	0.156	№ 254
Горошек зеленый консервированный отварной	80	2.4727	0.16	5.1927	32	16	16.727	49.6	0.5527	0	0.087	0.04	0.56	8	0	№ 3а
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	395	18.4877	20.08	57.6477	475.2	149.34	42.407	221.9	3.7427	0.079	0.5345	0.4025	5.655	26	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	130	15.37	2.34	5.33	122.74	37.16	29.27	221.68	0.15	0	0	0.21	3.49	1.29	0.11	№ 27
Суп фасолевый	250	7.5	4	32.5	191.5	53.25	36.3	178.58	1.1	0.01	0.2	0.1	1.475	8.475	0	№ 45
Голубцы ленивые с отварным мясом	260	19	19	24.3	346.35	104.62	55.25	211.95	3.172	0.052	0.104	0.182	4.056	60.164	0	№ 92
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из кураги	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	835	38.125	26.752	159.725	1003.6	199.9	113.41	419.21	8.932	0.062	0.6345	0.506	9.821	69.359	0	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.1	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Компот из свежезамороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	10.68	11.03	50.53	356.74	75.36	22.05	118.48	1.21	0.1	0.086	0.168	0.88	40.05	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из свежих овощей с растительным маслом	130	1.495	9.256	4.472	108.65	46.046	21.58	40.014	0.962	0	0.052	0.065	0.533	24.234	0	№ 22
Суфле из печени	100	16.94	8.02	9.15	181.6	208.67	30.765	226.61	1.485	0.12	0.195	0.21	4.665	10.44	0.27	№ 07018
Картофель отварной, запеченный с маслом	230	5.4	6.55	35.26	266	26.6	57.6	154.5	2.5	0.046	0.3	18.34	3.4	24.9	0	№ 55
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	705	31.115	19.78	104.455	746.5	263.47	113.205	415.05	35.775	0.166	0.7225	18.7085	10.905	44.6	0.51	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 18 день:	2960	107.5327	85.992	445.4827	2988.79	991.51	327.072	1378.64	55.1277	0.447	2.21	20.2425	28.411	249.079	44.67	

День 19 (пятница)

День 19 (пятница)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецептуры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 221
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	440	21.04	27.95	75.37	638.14	284.53	65.98	342.67	3.26	0.124	0.485	0.41	6.455	22.3	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	130	1.95	13.26	10.01	167.7	18.89	19.66	50.13	0.79	0	0.08	0.05	0.72	11.9	0.1	№ 41
Уха ростовская	250	10.25	4.6	8.8	168.2	102.15	54.35	165.4	1.325	0.025	0.1	1	2.775	8.9	0.725	№ 119 (м)
Котлеты рубленые из птицы	150	16.448	12.15	10.373	229.79	62.798	20.903	92.88	1.5188	0.0563	0.18	0.225	5.693	2.25	0.056	№ 347
Омлет с капустой цветной	200	15.2	13.2	5.6	204	90.88	19.96	90.58	1.04	0.06	0.16	0.16	1.66	26.8	0.1	№ 260
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	925	54.673	47.04	114.828	1133.63	282.238	121.073	405.59	8.7238	0.1413	0.8385	1.631	14.658	89.85	3.041	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	115	19.78	11.77	23.65	286.8	160.28	27.49	231.8	0.78	0.057	0.069	0.28	0.72	0.25	0.51	№ 06005
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Кисель из свежезамороженных ягод (клюква)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	355	19.98	11.97	68.45	396.8	184.32	33.09	247.34	1.14	0.16	0.333	0.544	3.34	36.75	2.51	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	130	0.78	0	4.94	18.2	10.4	0	45.5	0.65	0	0.05	0.04	0.65	26	0	№ 71
Рыба, запеченая в молочном соусе с яйцом	150	23.55	7.35	6	184.05	49.5	16.5	231.75	25.8	0.15	0.03	0.1035	0.1035	2.94	0.18	№ 3.5
Картофель, запечённый в сметане	230	5.36	7.3	19.57	241.2	39.79	46.78	133.8	1.45	0.023	0.2	0.14	2.14	7.1	0.75	№ 51
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	630	34.16	20.21	68.86	615.78	114.75	68.88	418.09	29.98	0.173	0.405	0.3585	4.4535	40.1	0.93	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 19 день:	3075	138.978	115.52	400.433	3185.1	1169.278	325.023	1617.69	47.4718	0.6383	2.204	3.401	30.0565	244.57	8.581	

День 20 (суббота)

День 20 (суббота)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	410	15.86	23.88	67.57	550.44	392.63	61.58	343.79	2.2	0.304	0.345	0.51	4.535	13.5	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Суп картофельный	250	2.5	2.5	20	112.5	24.6	41.425	155.6	4.7	0	0.175	0.175	2.05	13.53	0.225	№ 107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	250	8.74	10.35	21.16	213.9	20.47	43.907	112.907	1.748	0.046	0.299	0.138	3.197	41.63	0.299	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	1025	49.575	32.41	141.209	926.55	115.994	127.84	442.347	12.79	0.046	9.653	0.737	13.889	62.36	2.524	
Полдник	Выход															
Оладьи	180	14.22	8.64	62.28	383.4	126.83	49.62	172.8	2.24	0.04	0.34	0.22	3.75	10.2	1.5	№ 473
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	240	17.34	11.88	104.78	514.68	263.73	72.72	275.14	3.08	0.203	0.364	0.364	3.97	26.86	1.5	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	135	7.625	4.995	37.26	224.1	16.713	119.96	178.67	3.996	0.027	0.189	0.0945	2.174	0	0.068	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	695	40.155	56.825	119.15	1118.1	99.133	168.7	384.34	9.686	0.086	0.537	0.4695	9.639	15.1	2.168	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21		
Итого за 20 день:	3100	132.48	137.995	513.409	3589.77	1264.927	473.14	1673.617	35.774	0.709	11.159	2.5905	34.533	192.89	8.292	

День 21 (воскресенье)

День 21 (воскресенье)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	150	8.26	8.79	30.94	236.73	150.66	90.88	218.4	2.62	0.045	0.28	0.21	3.72	12	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	435	20.295	25.442	76.795	617.98	393.86	118.92	402.3	5.09	0.304	0.508	0.593	6.175	13.2	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.35	0.675	18.15	107.05	29.475	28.225	345	0.7	0	0.1	0.1	1.575	3.7	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	135	3.24	5.265	25.5	162	1.05	16.8	53.4	0.46	0.027	0.027	0.0135	0.6	0	0.068	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	950	55.285	44.97	134.145	1032.93	121.805	104.165	704.14	8.88	0.027	0.56	0.5905	11.405	16	2.181	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	280	13.545	16.64	50.325	402.53	468.1	36.3	254.94	4.965	0.255	0.183	0.3425	3.028	7.06	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	250	9.2	12.88	26.91	259.9	21.505	44.022	119.51	1.748	0.046	0.23	0.138	2.346	31.53	0.345	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132

Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	735	34.595	35.83	94.805	826.2	91.013	86.93	298.05	6.668	0.105	0.566	0.4985	9.473	41.53	2.445	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 21 день:	3100	130.72	130.482	416.47	3215.64	1378.218	382.315	1863.43	29.221	0.731	1.897	2.4445	30.481	133.36	6.726	

День 22 (понедельник)

День 22 (понедельник)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Омлет с сыром запеченный	120	15.7	30.12	1.5	340	181	10.68	120.8	0.168	0.072	0.048	0.096	0.66	1.56	0.16	№ 254
Горошек зеленый консервированный отварной	80	2.4727	0.16	5.1927	32	16	16.727	49.6	0.5527	0	0.087	0.04	0.56	8	0	№ 3а
Ветчина	20	3.4	5.3	0	62	4.4	7	53.6	0.52	0	0	0	0	0	0	№ 17
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	580	37.1827	52.98	50.1227	827.5	428.14	49.587	315.9	2.9007	0.151	0.52	0.461	5.565	27.56	2.26	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Сельдь с луком	35	4.3	4.2	0.7	58	50.9	25.184	163.57	0.768	0.008	0.024	0.08	1	1.76	0	№ 26
Винегрет овощной	130	3.38	21.19	14.82	263.9	28.27	23.83	58.28	0.975	0	0.78	0.052	0.624	11.38	2.4	№ 72
Щи из капусты свежей с картофелем	250	2.5	4.5	11.5	97.5	46.33	33.15	146	5.25	0.025	0.125	0.175	1.575	15.55	0	№ 96 (3)
Жаркое по-домашнему	300	16	16.3	89	345.6	43.65	69.48	255.42	3.54	0.03	0.24	0.21	5.28	6.15	0	№ 94
Компот из свежемороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	900	31.45	25.382	193.07	871.79	97.5	108.83	408.02	13.59	0.055	0.746	0.619	11.415	61.7	2.06	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Итого за полдник:	280	11.38	10.95	57.41	384	104.87	36.51	138.16	1.52	0.09	0.098	0.196	1.36	0.77	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Суфле паровое из отварной рыбы (филе) отварной	130	17.81	9.1	4.81	171.6	60.84	16.861	207.01	0.117	0.026	0.039	0.13	2.652	1.274	0.182	№ 278
Изделия макаронные отварные	135	4.7	3.4	22	150	5.33	7	31.51	0.675	0.027	0.054	0.0135	0.446	0	0.068	№ 246
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	695	32.72	20.22	80.31	643.18	229.27	72.901	382.66	32.412	0.213	0.294	0.4145	5.368	9.194		
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 22 день:	3180	121.8577	117.882	453.8377	3127.22	1163.22	303.828	1448.74	54.7907	0.549	1.8005	2.148	24.858	154.794	4.32	

День 23 (вторник)

День 23 (вторник)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша вязкая на молоке "Дружба"	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 221
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	435	20.01	28.93	75.37	644.94	527.93	67.98	397.27	2.755	0.189	0.495	0.485	6.4925	22.7	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из кальмаров с яблоками	130	12.09	7.28	5.98	137.8	35.208	47.45	153.29	1.69	0.039	0.117	0.13	1.3	5.308	0.975	№ 66 (2)
Рассольник	250	4.2	2.4	15.3	118.4	53.25	36.3	178.58	1.1	0.01	0.125	0.1	1.48	9.125	0	№ 32
Суфле из отварного мяса птицы	120	16.6	11.7	4.5	198	55.8	17	130	1	0.024	0.024	0.17	2	0.24	0	№ 109
Капуста тушеная	280	5.9	12.5	13	223.44	166	67.5	130.6	2.35	0.056	0.084	0.112	1.9	31.64	0.75	№ 48
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481

Итого за обед:	1010	43.53	35.58	77.98	875.32	319.038	170.7	594.92	8.09	0.129	0.486	0.623	8.36	190.313	1.725	
Полдник	Выход															
Суфле творожное	150	21.45	13.45	18.42	289.2	211.07	29.6	290.8	0.99	0.135	0.075	0.375	0.6	0.375	0	№ 82
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0.0006	0.0006	0.0054	0.54	0	№ 111
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Кисель из свежих быстрозамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	410	22.434	19.93	56.62	508.4	229.91	31.34	309.44	1.283	0.236	0.3356	0.6356	3.1454	21.415	2	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Картофель отварной	250	9.2	12.88	26.91	259.9	21.505	44.022	119.51	1.748	0.046	0.23	0.138	2.346	31.533	0.345	№ 360
Соус сметанный с томатом	30	0.99	5.757	2.298	65.69	27.12	3.81	20.92	0.114	0.036	0.015	0.033	0.081	0.525	0.14	№ 090096
Компот из чернослива	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	785	41.235	61.457	109.793	1144.29	155.275	112.692	365.54	6.852	0.082	0.5485	0.5285	9.637	41.878		
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 23 день:	3345	135.934	153.607	399.988	3596.7	1543.593	418.712	1865.17	23.348	0.676	1.9876	2.6496	28.7849	330.976	5.825	

День 24 (среда)

День 24 (среда)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 221
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	535	27.31	32.63	77.67	717.94	626.17	61.22	386.79	2.415	0.189	0.575	0.565	7.2125	30.7	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	130	1.95	13.26	10.01	167.7	18.89	19.66	50.13	0.79	0	0.08	0.05	0.72	11.9	0.1	№ 41
Уха ростовская	250	10.25	4.6	8.8	168.2	102.15	54.35	165.4	1.325	0.025	0.1	1	2.775	8.9	0.725	№ 119 (м)
Голубцы ленивые с отварным мясом	260	19	19	24.3	346.35	104.62	55.25	211.95	3.172	0.052	0.104	0.182	4.056	60.164	0	№ 92
Компот из кураги	180	0.9	0	24.3	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	835	42.825	40.61	146.035	1138.25	267.69	151.12	456.16	9.947	0.077	0.6145	1.456	11.841	81.684	0.825	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	100	6.5	10.18	35.42	279.5	39.9	13.28	66.18	1.12	0.07	0.08	0.08	0.81	0.84	0	№ 139
Компот из свежезамороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	6.7	10.26	52.84	348.94	47.42	19.48	72.78	1.42	0.07	0.086	0.088	0.87	40.84	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из свежих овощей с растительным маслом	130	1.495	9.256	4.472	108.65	46.046	21.58	40.014	0.962	0	0.052	0.065	0.533	24.23	0	№ 22
Шницель рыбный натуральный	110	14.96	6.9	10.05	163.4	48.73	24.2	271.7	0.43	0.021	0.031	0.125	2.145	0.79	0.094	№ 285
Картофельное пюре	250	8.74	10.35	21.16	213.9	20.47	43.907	112.907	1.748	0.046	0.299	0.138	3.197	41.63	0.299	№ 362
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	740	29.625	28.026	88.192	710.03	131.546	93.787	429.021	4.82	0.167	0.767	0.663	9.895	92.15	2.433	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 24 день:	3135	115.585	119.876	437.862	3321.91	1376.266	361.607	1548.751	24.07	0.543	2.275	3.2295	30.9685	314.444	47.418	

День 25 (четверг)

День 25 (четверг)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Каша пшенная вязкая на молоке	150	6.66	7	30.9	214.88	114.77	41.6	160.4	1.05	0.03	0.27	0.135	2.28	30	0.045	№ 221
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480

Итого за завтрак:	540	30.25	31.47	75.53	708.08	349.87	74.04	343.18	3.83	0.109	0.575	0.38	5.905	40	2.145	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурцы свежие	130	1.04	0.26	3.38	18.2	29.9	18.2	31.2	0.78	0	0.03	0.03	0.13	6.5	0	№ 70
Суп фасолевый	250	7.5	4	32.5	191.5	53.25	36.3	178.58	1.1	0.01	0.2	0.1	1.475	8.475	0	№ 45
Котлеты рыбные	110	14.19	2.156	4.917	113.3	34.298	27.016	204.63	0.143	0	0	0.198	3.223	1.188	0.099	№ 282
Картофель отварной, запеченный с маслом	230	5.4	6.55	35.26	266	26.6	57.6	154.5	2.5	0.046	0.3	18.34	3.4	24.9	0	№ 55
Отвар шиповника	180	0.49	0.2	14.15	68.18	8.78	2.45	2.45	0.45	0	0.011	0.036	0.18	144	0	№ 129
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	5.625	1.95	37.95	192	21.75	35.25	112.5	2.925	0	0.1275	0.06	0.9	0	0	№ 481
Итого за обед:	795	30.745	13.916	102.732	721.93	152.828	141.566	571.36	5.723	0.056	0.6035	18.7415	9.158	185.063	0.099	
Полдник	Выход															
Пирожок печеный с капустой	100	6.83	9.5	27.48	239.2	46.89	14.82	72.42	0.85	0.09	0.07	0.1	0.85	1.31	0	№ 138
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	7.03	9.58	44.88	308.64	54.41	21.02	79.02	1.15	0.09	0.076	0.108	0.91	41.31	2.06	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	130	0.78	0	4.94	18.2	10.4	0	45.5	0.65	0	0.05	0.04	0.65	26	0	№ 71
Котлеты рубленые из птицы	150	16.448	12.15	10.373	229.79	62.798	20.903	92.88	1.5188	0.0563	0.18	0.225	5.693	2.25	0.056	№ 347
Омлет с капустой цветной	200	15.2	13.2	5.6	204	90.88	19.96	90.58	1.04	0.06	0.16	0.16	1.66	26.8	0.1	№ 260
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	600	36.878	26.91	58.963	623.49	175.678	45.363	233.9	5.2488	0.1163	0.515	0.506	9.543	61.05	0.156	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 25 день:	2960	114.028	90.226	355.03	2762.89	1036.226	317.989	1431.46	20.3198	0.4113	1.912	20.193	26.666	382.993	4.46	

День 26 (пятница)

День 26 (пятница)	**от 7 до 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
	Масса порции	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Завтрак 1	Выход															
Горошек зеленый консервированный отварной	80	2.4727	0.16	5.1927	32	16	16.727	49.6	0.5527	0	0.087	0.04	0.56	8	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	585	34.1077	48.41	60.8477	804.7	168.316	31.907	141.57	4.7627	0.079	0.6245	0.4925	81.255	27.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	130	15.37	2.34	5.33	122.74	37.16	29.27	221.68	0.15	0	0	0.21	3.49	1.29	0.11	№ 27
Суп картофельный	250	4.725	2.5	19.375	140.65	52.6	42.925	198.02	1.425	0.01	0.175	0.125	2.1	14.65	0	№ 36
Суфле паровое из отварной рыбы (филе) отварной	130	17.81	9.1	4.81	171.6	60.84	16.861	207.01	0.117	0.026	0.039	0.13	2.652	1.274	0.182	№ 278
Каша перловая рассыпчатая	135	3.24	5.265	25.515	162	1.053	16.78	53.39	0.459	0.027	0.027	0.0135	0.594	0	0.068	№ 353
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Компот из изюма	180	0.9	0	24.26	96.7	37.03	20.66	26.28	0.61	0	0.018	0.036	0.54	0.72	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	1025	52.745	25.105	138.86	1005.59	205.283	146.836	735.38	34.761	0.063	0.549	0.7045	12.926	21.194		
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	115	19.78	11.77	23.65	286.8	160.28	27.49	231.8	0.78	0.057	0.069	0.28	0.72	0.25	0.51	№ 06005
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0.0006	0.0006	0.0054	0.54	0	№ 111
Кисель из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	355	20.004	11.97	49.55	398.2	177.52	28.03	242.04	0.973	0.157	0.3296	0.5406	3.2654	21.29	2.51	
Ужин 1	Выход															
Салат из помидоров и огурцов свежих	130	1.56	9.49	4.94	113.23	25.727	21.541	42.835	0.923	0	0.052	0.052	0.429	18.22	2.054	№ 38 (2)
Язык отварной (говяжий)	110	29.92	22.55	0.99	326.7	22.33	30.316	302.39	5.808	0	0.088	0.33	5.786	0	0.792	№ 290
Картофель отварной с укропом	250	5.06	7.59	39.1	246.1	84.732	41.17	0	1.357	0	0.161	0.184	0	13.57	0	№ 160
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	765	43.135	45.94	95.905	923.11	147.849	98.627	352.265	10.918	0	0.4885	0.6785	8.525	35.85	2.846	
Ужин 2	Выход															
Ряженк	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 26 день:	3435	158.7167	139.135	425.3877	3555.35	1010.408	341.4	1669.255	55.7827	0.339	2.1141	2.7936	107.1214	160.804	7.456	

День 27 (суббота)

День 27 (суббота)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Вермишель на молоке вязкая	150	5.95	7.98	34.24	233.94	149.43	33.54	159.89	0.48	0.045	0.18	0.165	2.83	12.3	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	410	15.86	23.88	67.57	550.44	392.63	61.58	343.79	2.2	0.304	0.345	0.51	4.535	13.5	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Суп картофельный	250	2.5	2.5	20	112.5	24.6	41.425	155.6	4.7	0	0.175	0.175	2.05	13.53	0.225	№ 107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	250	8.74	10.35	21.16	213.9	20.47	43.907	112.907	1.748	0.046	0.299	0.138	3.197	41.63	0.299	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	975	45.325	30.91	116.159	816.55	115.994	127.84	442.347	11.29	0.046	9.528	0.662	12.389	62.36	2.524	
Полдник	Выход															
Оладьи	180	14.22	8.64	62.28	383.4	126.83	49.62	172.8	2.24	0.04	0.34	0.22	3.75	10.2	1.5	№ 473
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	240	17.34	11.88	104.78	514.68	263.73	72.72	275.14	3.08	0.203	0.364	0.364	3.97	26.86	1.5	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	135	7.625	4.995	37.26	224.1	16.713	119.96	178.67	3.996	0.027	0.189	0.0945	2.174	0	0.068	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	695	40.155	56.825	119.15	1118.1	99.133	168.7	384.34	9.686	0.086	0.537	0.4695	9.639	15.1	2.168	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21	40	
Итого за 27 день:	3050	128.23	136.495	488.359	3479.77	1264.927	473.14	1673.617	34.274	0.709	11.034	2.5155	33.033	192.89	48.292	

День 28 (воскресенье)

День 28 (воскресенье)	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						№ рецеп-туры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Каша гречневая вязкая на молоке	150	8.26	8.79	30.94	236.73	150.66	90.88	218.4	2.62	0.045	0.28	0.21	3.72	12	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	435	20.295	25.442	76.795	617.98	393.86	118.92	402.3	5.09	0.304	0.508	0.593	6.175	13.2	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	130	2.47	11.57	10.01	154.7	53.3	19.5	48.1	0.91	0	0.026	0.065	0.52	9.1	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.35	0.675	18.15	107.05	29.475	28.225	345	0.7	0	0.1	0.1	1.575	3.7	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	135	3.24	5.265	25.5	162	1.05	16.8	53.4	0.46	0.027	0.027	0.0135	0.6	0	0.068	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	950	55.285	44.97	134.145	1032.93	121.805	104.165	704.14	8.88	0.027	0.56	0.5905	11.405	16	2.181	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	280	13.545	16.64	50.325	402.53	468.1	36.3	254.94	4.965	0.255	0.183	0.3425	3.028	7.06		
Ужин	Выход															
Огурец консервированный	80	0.64	0.08	1.28	10.4	18.4	11.2	19.2	0.48	0	0.016	0.016	0.08	4	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	250	9.2	12.88	26.91	259.9	21.505	44.022	119.51	1.748	0.046	0.23	0.138	2.346	31.53	0.345	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132

Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.063	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за ужин:	735	34.595	35.83	94.805	826.2	91.013	86.93	298.05	6.668	0.105	0.566	0.4985	9.473	41.53	2.445	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 28 день:	3100	130.72	130.482	416.47	3215.64	1378.218	382.315	1863.43	29.221	0.731	1.897	2.4445	30.481	133.36	6.726	

Возрастная группа: от 12 лет

День 1 (понедельник)

День 1 (понедельник)	от 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				витамины (мг)						№ рецептуры
	Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Выход															
Каша рисовая вязкая на молоке	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.07	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	20.84	30.79	85.59	706.92	575.98	72.4	440.08	2.575	0.21	0.635	0.62	8.1625	34.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	130	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	222	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Сельдь с луком	60	7.4	7.2	1.2	97.5	63.62	31.48	204.46	0.96	0.01	0.03	0.1	1.32	2.2	0	№ 26
Винегрет овощной	160	4.16	26.08	18.24	324.8	39.083	29.44	71.787	1.232	0	0.096	0.064	0.768	14.005	2.96	№ 72
Рассольник	300	5	3	16.4	139	63.9	43.56	214.29	1.32	0.012	0.15	0.12	1.77	10.95	0	№ 32
Котлеты рубленые из птицы	170	18.641	13.77	11.756	260.43	71.171	23.69	105.26	1.7213	0.0638	0.204	0.255	6.4521	2.55	0.0635	№ 347
Цветная капуста цветная, запеченная в молочном соусе	350	16.45	18.2	25.2	329	72.275	52.08	142.765	3.78	0.14	0.315	0.245	2.73	57.155	0.315	№ 7.40
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.1125	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.1125	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1330	57.201	65.632	164.166	1481.92	253.949	154.97	540.702	13.8133	0.2158	1.146	0.917	16.2801	124.66	5.3985	
Полдник	Выход															
Оладьи	120	9.48	5.76	41.52	255.6	84.55	33.08	115.2	1.49	0.024	0.228	0.144	2.5	6.8	1	№ 473
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0	0	0.0054	0.54	0	№ 111
Отвар шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0	0.012	0.04	0.2	160	0	№ 129
Итого за полдник:	360	10.044	5.98	63.14	354.76	96.31	36.34	119.02	2.023	0.024	0.24	0.184	2.7054	167.34	1	
Ужин 1																
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.288	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.0806	0.64	11.2	0	№ 4
Шницель рыбный натуральный	160	21.76	10	14.62	237.7	70.88	35.2	395.2	0.624	0.03	0.045	0.18	3.12	1.143	0.137	№ 285
Картофель отварной, запеченный с маслом	320	7.55	9.12	49	370	37	80	215	3.5	0.064	0.4	25.6	4.7	34.7	0	№ 55
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Компот из изюма	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	1090	48.7	40.762	187.528	1337.19	231.22	182.5	727.6	39.424	0.094	0.912	26.1666	14.11	51.103	0.377	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 1 день:	3990	145.91	151.514	571.349	4279.54	1460.899	482.21	2031.402	62.2033	0.7	3.0755	28.3451	42.408	433.473	8.8755	

День 2 (вторник)

День 2 (вторник)	от 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				витамины (мг)						№ рецептуры
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Омлет с сыром запеченный	120	15.7	30.12	1.5	340	181	10.68	120.8	0.168	0.072	0.048	0.096	0.66	1.56	0.16	№ 254
Горошек зеленый консервироанный отварной	110	3.41	0.22	7.15	44	22	23.1	68.2	0.77	0	0.121	0.055	0.77	11	0	№ 3а
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Йогурт	125	4.5	4	8.25	87.5	148.75	17.5	113.75	0.125	0.025	0.038	0.19	0.25	0.75	0	№ 463
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	670	40.825	55.062	70.555	940.45	486.85	83.72	485.53	4.593	0.177	0.5745	0.624	6.055	23.31	2.26	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	21.4	130	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	44.4	222	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с мясом на растительном масле	120	6.552	12.72	9.36	180	23.16	25.755	0	1.02	0	0.108	0.132	0	6.264	0	№ 9.108
Уха ростовская	300	12.3	5.52	10.56	201.84	122.58	65.22	198.48	1.59	0.03	0.12	1.2	3.33	10.68	0.87	№ 119 (м)
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Капуста тушеная	300	6.36	13.44	13.95	239.4	177.9	72.39	139.92	2.52	0.06	0.09	0.12	2	33.9	0.81	№ 48
Компот из изюма	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1190	60.662	65.182	144.72	1470.73	381.1	211.025	518.33	11.53	0.09	0.785	1.862	14.33	51.644	1.68	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	150	25.8	15.36	30.8	374	209	35.86	302.4	1	0.075	0.09	0.36	0.945	0.33	0.675	№ 06005
Кисель из яблочного сока	200	0.27	0	30	117.9	4.2	2.4	4.2	0.84	0	0.006	0.006	0.06	1.2	0	№ 11.112
Итого за полдник:	350	26.07	15.36	60.8	491.9	213.2	38.26	306.6	1.84	0.075	0.096	0.366	1.005	1.53	0.675	

Ужин 1	Выход															
Салат из кальмаров с яблоком	160	14.88	8.96	7.36	169.6	43.307	58.453	188.76	2.08	0.048	0.144	0.16	1.6	6.5067	1.28	№ 66 (2)
Котлеты рыбные	160	20.64	3.136	7.152	164.8	49.888	39.296	297.65	0.208	0	0	0.288	4.688	1.728	0.144	№ 282
Картофель, запечённый в сметане	350	8.155	11.13	29.785	367.15	60.55	71.19	203.63	2.2	0.035	0.315	0.21	3.25	10.92	1.05	
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	995	54.52	31.036	120.222	1048.63	168.805	174.539	697.08	8.818	0.083	0.7715	0.846	13.348	23.2147		
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 2 день:	3910	190.802	174.35	468.522	4373.46	1561.395	543.544	2205.54	31.149	0.687	2.3495	4.0755	35.888	154.3687	4.615	

День 3 (среда)

День 3 (среда)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша пшенная с тыквой вязкая на молоке	200	8.7	8.84	40.3	276	298	45.9	120	1.48	0.02	0.3	0.06	2.88	27	0	№ 04003
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	610	29.585	31.102	94.455	766.75	660.8	62.94	261.84	4.565	0.145	0.4975	0.264	5.2125	33.4	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	160	1.6	16	7.84	185.6	43.04	18.56	43.52	1.76	0	0.096	0.064	0.72	80.181	2.784	№ 27
Суп с изделиями макаронными	300	5	0.8	21.8	112.5	35.37	33.87	414	0.84	0	0.12	0.12	1.89	4.44	0	№ 128 (2)
Голубцы ленивые с отварным мясом	280	20.47	20.5	26.15	373	112.7	59.5	228.3	3.4	0.056	0.112	0.196	4.4	64.79	0	№ 92
Отвар шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0	0.012	0.04	0.2	160	0	№ 129
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1090	40.36	42.022	146.66	1106.11	200.87	114.65	688.54	11	0.056	0.715	0.646	11.71	309.411	2.784	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.25	31.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Компот из свежемороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	10.68	10.33	48.53	356.74	75.36	22.05	118.48	1.21	0.09	0.086	0.168	0.88	40.05	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из огурцов свежих, лиственного салата, зеленого лука с растительным маслом	160	1.344	10.768	3.5872	117.54	65.44	35.328	49.792	0.7776	0	0.032	0.0736	0.5376	13.835	3.648	№ 9.94
Рыба, запеченая в молочном соусе с яйцом	210	32.97	10.29	8.4	257.7	69.3	23.1	324.5	36.12	0.21	0.042	0.145	0.145	4.116	0.252	№ 3.5
Картофельное пюре	320	13.3	15.75	32.2	325.5	31.15	66.815	171.815	2.66	0.07	0.455	0.21	4.865	63.35	0.455	№ 362
Компот из кураги	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	1040	61.764	41.31	146.3372	1167.43	207.03	148.203	575.307	44.7376	0.28	0.924	0.6946	10.6476	82.101	4.355	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.038	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.213	0.378	0.95	15	40	
Итого за 3 день:	3765	151.514	133.114	507.1072	3793.78	1447.5	383.843	1848.167	66.9806	0.971	2.4555	2.2306	29.6001	534.032	51.299	

День 4 (четверг)

День 4 (четверг)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Горошек зеленый консервироанный отварной	110	3.41	0.22	7.15	44	22	23.1	68.2	0.77	0	0.121	0.055	0.77	11	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	615	32.92	47.72	50.28	761.7	174.316	38.28	160.17	4.23	0.08	0.596	0.47	80.715	30.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурцы свежие	160	1.28	0.32	4.16	22.4	36.8	22.4	38.4	0.96	0	0.032	0.032	0.16	8	0	№ 70
Борщ на мясном бульоне со сметаной	300	4.6	2.6	8	92.47	88.71	37.17	190.8	1.32	0.03	0.09	10.05	1.32	14.97	0	№ 28
Жаркое по-домашнему	300	16	16.3	89	345.6	43.65	69.48	255.42	3.54	0.03	0.24	0.21	5.28	6.15	0	№ 94

Компот из чернослива	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1110	36.03	23.722	203.31	927.16	210.3	152.01	513.82	11	0.06	0.757	10.558	11.86	29.92	0	
Полдник	Выход															
Булочка с изюмом	100	8.4	5.5	49.5	281	16.57	11.98	56.71	0.92	0.02	0.13	0.03	1.43	0.61	0.95	№ 501
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из изюма	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Итого за полдник:	320	9.9	5.5	92.5	453.24	62.71	36.14	88.31	1.9	0.02	0.15	0.07	2.03	1.41	0.95	
Ужин 1	Выход															
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	160	2.64	11.344	7.856	145.24	74.496	30.208	53.76	0.944	0	0.048	0.064	1.152	41.216	0	№ 11
С 1 марта до нового урожая																
Огурец консервированный																№ 9.121
Шницель рыбный натуральный	160	21.76	10	14.62	237.7	70.88	35.2	395.2	0.624	0.03	0.045	0.18	3.12	1.143	0.137	№ 285
Изделия макаронные отварные	150	5.097	3.641	23.88	161.7	5.752	7.456	33.99	0.728	0.029	0.058	0.015	0.481	0	0.073	№ 246
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	795	40.302	28.757	136.441	943.47	167.428	76.964	487.35	6.226	0.159	0.724	0.707	11.023	67.859	2.25	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.038	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.123	0.378	0.95	1.5	0	
Итого за 4 день:	3565	128.277	114.049	551.7	3476.32	918.194	339.394	1453.65	27.724	0.569	2.37	12.263	106.778	185.559	5.3	

День 5 (пятница)

День 5 (пятница)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша гречневая вязкая на молоке	200	11.02	11.72	41.26	315.64	200.88	121.18	291	3.5	0.06	0.38	0.28	4.96	16	0	№ 221
Сыр	25	5.15	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	24.48	32.67	82.39	726.64	579.38	155.62	528.38	5.775	0.205	0.695	0.6	8.6225	26.4	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	160	2.4	16.32	12.32	206.4	23.248	24.192	61.696	0.96	0	0.096	0.064	0.88	14.645	0.128	№ 41
Уха ростовская	300	12.3	5.52	10.56	201.84	122.58	65.22	198.48	1.59	0.03	0.12	1.2	3.33	10.68	0.87	№ 119 (м)
Суфле из печени	100	16.94	8.02	9.15	181.6	208.67	30.765	226.61	1.485	0.12	0.195	0.21	4.665	10.44	0.27	№ 07018
Рис отварной с овощами	150	3.375	5.49	25.45	188.55	6.45	22.86	62	0.63	0.03	0.03	0.3	0.69	2	0.15	№ 58
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Отвар шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0	0.012	0.04	0.2	160	0	№ 129
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1160	50.505	42.972	157.82	1285.8	387.308	166.097	580.506	38.665	0.18	0.868	2.08	14.815	201.025	1.658	
Полдник	Выход															
Суфле творожное	200	28.6	17.94	24.56	385.6	281.42	19.73	387.7	1.32	0.18	0.1	0.5	0.8	0.5	0	№ 82
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0.0006	0.0006	0.0054	0.54	0	№ 111
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Кисель из свежих быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	460	29.584	24.42	62.76	604.8	300.26	21.47	406.34	1.613	0.281	0.3606	0.7606	3.3454	21.54	2	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	160	0.96	0	6.08	22.4	12.8	0	56	0.8	0	0.064	0.048	0.8	32	0	№ 71
Котлеты рубленые из птицы	170	19.883	14.688	12.539	277.79	75.915	25.269	112.28	1.836	0.068	0.2176	0.272	6.8816	2.72	0.068	№ 347
Картофель в молоке	320	15.75	9.8	42	318.5	54.4	81.627	0	3.15	0	0.29	0.23	0	28.273	0	№ 361(з)
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	975	47.418	28.298	136.244	955.19	154.715	111.396	173.22	10.076	0.068	0.8841	0.744	11.4716	68.993	0.068	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 5 день:	3785	160.712	136.07	517.439	3986.18	1733.103	490.583	1886.446	60.497	0.926	2.9302	4.5621	39.4045	372.628	5.826	

День 6 (суббота)

День 6 (суббота)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Вермишель на молоке вязкая	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10

Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	20.015	27.292	91.515	693.17	442.44	72.76	397.08	3.11	0.32	0.4675	0.603	6.235	17.6	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Суп картофельный	300	3	3	24	135	29.52	49.71	186.72	5.64	0	0.21	0.21	2.46	16.236	0.27	№ 107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	320	11.187	13.248	27.085	273.79	26.202	56.201	144.52	2.2374	0.0589	0.3827	0.1766	4.0922	53.286	0.3827	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1190	54.807	36.578	163.979	1066.54	131.246	151.219	509.88	15.0894	0.0589	9.8377	0.8526	15.9642	77.722	2.6527	
Полдник	Выход															
Оладьи	180	14.22	8.64	62.28	383.4	126.83	49.62	172.8	2.24	0.04	0.34	0.22	3.75	10.2	1.5	№ 473
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	240	17.34	11.88	104.78	514.68	263.73	72.72	275.14	3.08	0.203	0.364	0.364	3.97	26.86	1.5	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.32	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.08	0.64	11.2	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	165	9.3194	6.105	45.54	273.9	20.427	146.62	218.37	4.884	0.033	0.231	0.1161	2.6571	0	0.0831	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	645	43.6294	47.867	142.47	1132.95	49.547	175.86	375.94	11.164	0.092	0.6785	0.5021	11.1021	6	2.1831	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21	40	
Итого за 6 день:	3290	145.3414	136.617	581.444	3877.34	1280.403	514.859	1786.04	40.4614	0.826	11.6077	2.8317	39.7713	203.252	48.4358	

День 7 (воскресенье)

День 7 (воскресенье)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**от 12 лет**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша гречневая вязкая на молоке	200	11.01	11.72	41.253	315.64	200.88	121.17	291.2	3.4933	0.06	0.373	0.28	4.96	16	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	23.045	28.372	87.108	696.89	444.08	149.21	475.1	5.9633	0.319	0.601	0.663	7.415	17.2	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.288	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.081	0.64	11.2	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5.22	0.81	21.78	128.46	35.37	33.87	414	0.84	0	0.12	0.12	1.89	4.44	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	150	3.6	5.85	28.333	180	1.1667	18.667	59.333	0.5111	0.03	0.03	0.015	0.6667	0	0.0756	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1070	59.21	49.112	155.411	1172.79	140.1167	116.177	790.173	10.0311	0.03	0.652	0.666	12.6567	18.84	2.1886	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.038	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	280	13.545	16.64	50.325	402.53	468.1	36.3	254.94	4.965	0.255	0.183	0.343	3.028	7.06	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	350	12.88	18.032	37.674	363.86	30.107	61.631	167.31	2.4472	0.064	0.322	0.193	3.284	44.14	0.483	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	930	44.81	43.254	143.464	1107.51	104.215	107.339	350.65	9.7372	0.123	0.85	0.671	12.681	55.14	2.583	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 7 день:	3465	147.61	144.978	494.708	3705.72	1459.9517	445.026	2074.863	34.3146	12.163	2.366	2.763	36.1807	153.81	6.8716	

День 8 (понедельник)

День 8 (понедельник)	от 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				витамины (мг)						№ рецеп-туры
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Горошек зеленый консервироанный отварной	110	3.41	0.22	7.15	44	22	23.1	68.2	0.77	0	0.121	0.055	0.77	11	0	№ 3а
Омлет натуральный запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	690	42.62	53.02	54.98	866.7	276.076	45.04	170.65	4.57	0.079	0.516	0.39	79.995	22.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным мослом	160	2.656	11.344	13.6	165.65	58.544	34.432	70.096	2.16	0	0.032	0.064	0.384	7.696	0	№ 18
Уха ростовская	300	12.3	5.52	10.56	201.84	122.58	65.22	198.48	1.59	0.03	0.12	1.2	3.33	10.68	0.87	№ 119 (м)
Котлеты рубленые из птицы	170	18.64	13.77	11.756	260.43	71.171	23.69	105.26	1.7213	0.0638	0.204	0.255	6.452	2.55	0.064	№ 347
Изделия макаронные отварные	150	5.097	3.641	23.88	161.7	5.752	7.456	33.99	0.728	0.029	0.058	0.015	0.481	0	0.073	№ 246
Компот из изюма	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1130	52.843	38.777	161.946	1256.31	299.187	153.758	437.026	11.3793	0.1228	0.809	1.8	15.747	21.726	1.007	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Компот из свежемороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	320	11.44	17.31	62.83	464.54	76.96	23.25	126.88	1.31	0.091	0.086	0.168	0.88	40.05	2.06	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Суфле паровое из отварной рыбы (филе) отварной	160	21.92	11.2	5.92	211.2	74.88	20.752	254.784	0.144	0.032	0.048	0.16	3.264	1.568	0.224	№ 278
Картофель, запечённый в сметане	350	8.155	11.13	29.785	367.15	60.55	71.19	203.63	2.2	0.035	0.315	0.21	3.25	10.92	1.05	№ 51
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	935	41.72	30.24	113.23	938.43	173.49	111.542	489.454	7.274	0.067	0.6955	0.578	10.424	21.548		
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 8 день:	3780	157.348	147.057	471.211	3939.73	1137.153	369.59	1422.01	28.9013	0.537	2.229	3.3135	108.196	160.794	5.167	

День 9 (вторник)

День 9 (вторник)	от 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				витамины (мг)						№ рецеп-туры
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша манная вязкая на молоке № 221	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	435	13.99	26.15	58.74	519.42	462.04	61.76	355.02	1.475	0.184	0.25	0.311	3.8625			
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	160	2.4	16.32	12.32	206.4	23.248	24.192	61.696	0.96	0	0.096	0.064	0.88	14.645	0.128	№ 41
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5	0.8	21.1	122.5	35.37	33.87	414	0.84	0	0.12	0.12	1.89	4.44	0	№ 34
Голубцы ленивые с отварным мясом	280	20.47	20.5	26.15	373	112.7	59.5	228.3	3.4	0.056	0.112	0.196	4.4	64.79	0	№ 92
Кисель из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1015	34.445	40.072	117.145	984.15	186.558	117.562	713.136	7.61	0.156	0.7755	0.753	11.96	104.375		
Полдник	Выход															
Пудинг творожный с изюмом	200	25.52	17.78	27.63	383.6	229	42.4	370	1.28	0.12	0.1	0.48	0.78	0.78	0	№ 81
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Отвар шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0	0.012	0.04	0.2	160	0	№ 129
Итого за полдник:	440	26.06	18	68.15	481.36	247.56	50.72	379.12	1.98	0.123	0.116	0.524	1.06	176.78	0	
Ужин 1	Выход															
Салат из капусты белокочанной (с клюквой)	160	2.24	16.16	12	201.6	73.152	27.733	50.347	0.96	0	0.048	0.064	1.0667	42.667	3.008	№ 45(2)
С 1 марта до нового урожая																
Салат зеленый с растительным маслом																№ 7
Рыба, запеченая в молочном соусе с яйцом	210	32.97	10.29	8.4	257.7	69.3	23.1	324.5	36.12	0.21	0.042	0.145	0.145	4.116	0.252	№ 3.5
Картофель в молоке	320	15.75	9.8	42	318.5	54.4	81.627	0	3.15	0	0.29	0.23	0	28.273	0	№ 361(3)
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046

Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	1040	63.89	40.772	165.01	1231.63	213.152	136.56	379.247	44.91	0.31	1.015	0.925	8.2317	100.556	5.3	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 9 день:	3215	121.45	115.344	412.02	3131.95	1165.19	351.882	1651.403	59.463	0.804	2.273	2.4465	25.2042	274.001	45.3	

День 10 (среда)

День 10 (среда)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Горошек зеленый консервироанный отварной	110	3.41	0.22	7.15	44	22	23.1	68.2	0.77	0	0.121	0.055	0.77	11	0	№ 3а
Омлет натуральный запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	615	35.045	48.472	62.805	826.45	174.316	38.28	160.17	4.98	0.079	0.6585	0.508	81.465	30.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из огурцов свежих со сладким перцем с растительным маслом	160	1.296	11.312	4.416	124.18	31.6	20.416	57.968	0.896	0	0.064	0.064	0.448	49.728	0	№ 23
Уха ростовская	300	12.3	5.52	10.56	201.84	122.58	65.22	198.48	1.59	0.03	0.12	1.2	3.33	10.68	0.87	№ 119 (м)
Суфле из отварного мяса птицы	160	22.1	15.65	6	264.32	74.46	22.7	173.3	1.4	0.03	0.03	0.22	2.74	0.32	0	№ 109
Капуста тушеная	300	6.36	13.44	13.95	239.4	177.9	72.39	139.92	2.52	0.06	0.09	0.12	2	33.9	0.81	№ 48
Компот из свежезамороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за обед:	1220	50.756	49.002	102.426	1138.68	414.06	186.926	576.268	9.706	0.12	0.56	1.762	11.578	134.628	3.74	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	100	6.5	10.68	37.42	289.5	39.9	13.28	66.18	1.12	0.07	0.08	0.08	0.81	0.84	0	№ 139
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из кураги	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Итого за полдник:	320	8	10.68	80.42	461.74	86.04	37.44	97.78	2.1	0.07	0.1	0.12	1.41	1.64	0	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	160	0.96	0	6.08	22.4	12.8	0	56	0.8	0	0.064	0.048	0.8	32	0	№ 71
Котлеты рыбные	160	20.64	3.136	7.152	164.8	49.888	39.296	297.648	0.208	0	0	0.288	4.688	1.728	0.144	№ 282
Картофель, запечённый в сметане	350	8.155	11.13	29.785	367.15	60.55	71.19	203.63	2.2	0.035	0.315	0.21	3.25	10.92	1.05	№ 51
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	920	34.205	15.826	81.067	725.85	134.838	114.986	562.218	5.248	0.035	0.504	0.627	10.278	50.648	1.194	
Ужин 2																
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 10 день:	3800	137.131	132.33	397.643	3543.47	1112.694	413.632	1600.436	26.402	0.494	1.965	3.4745	105.881	273.286	7.034	

День 11 (четверг)

День 11 (четверг)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	560	24.79	28.84	90.29	721.42	427.74	66.66	315.56	2.64	0.139	0.545	0.465	7.405	26.4	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с мясом на растительном масле	120	6.552	12.72	9.36	180	23.16	25.755	0	1.02	0	0.108	0.132	0	6.264	0	№ 9.108
Щи из капусты свежей с картофелем	300	3	5.4	13.3	105	55.59	39.78	175	6.3	0.03	0.15	0.21	1.89	18.66	0	№ 96 (3)
Котлеты рубленые из птицы	170	18.64	13.77	11.756	260.43	71.171	23.69	105.26	1.7213	0.0638	0.204	0.255	6.452	2.55	0.064	№ 347
Омлет с капустой цветной	200	15.2	13.2	5.6	204	90.88	19.96	90.58	1.04	0.06	0.16	0.16	1.66	26.8	0.1	№ 260
Соус сметанный с томатом	30	0.99	5.757	2.298	65.69	27.12	3.81	20.92	0.114	0.036	0.015	0.033	0.081	0.525	0.14	№ 090096
Отвар шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0	0.012	0.04	0.2	160	0	№ 129
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1145	55.547	54.817	120.659	1185.38	277.681	115.715	394.48	14.4453	0.1898	0.9615	1.018	14.033	214.799	0.304	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	100	6.5	10.68	37.42	289.5	39.9	13.28	66.18	1.12	0.07	0.08	0.08	0.81	0.84	0	№ 139
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	6.7	10.76	54.82	358.94	47.42	19.48	72.78	1.42	0.07	0.086	0.088	0.87	40.84	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из помидоров и огурцов свежих	160	1.92	11.68	6.08	139.36	31.664	26.512	52.72	1.136	0	0.064	0.064	0.528	22.432	2.528	№ 38 (2)
Шницель рыбный натуральный	160	21.76	10	14.62	237.7	70.88	35.2	395.2	0.624	0.03	0.045	0.18	3.12	1.143	0.137	№ 285
Картофель отварной, запеченный с маслом	320	7.55	9.12	49	370	37	80	215	3.5	0.064	0.4	25.6	4.7	34.7	0	№ 55
Компот из кураги	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	965	43.255	34.55	159.325	1149	180.684	164.672	692.12	9.69	0.094	0.8415	26.072	12.698	59.075	2.665	
Ужин 2																
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 11 день:	3675	139.017	136.677	503.319	3828.49	1244.965	402.527	1672.94	32.5633	0.693	2.5565	28.0205	36.156	395.784	7.129	

День 12 (пятница)

День 12 (пятница)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша пшенная с тыквой вязкая на молоке	200	8.7	8.84	40.3	276	298	45.9	120	1.48	0.02	0.3	0.06	2.88	27	0	№ 04003
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	490	22.59	28.01	80.23	664.2	431.34	71.58	292.3	3.92	0.099	0.685	0.385	7.225	45	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурцы свежие	160	1.28	0.32	4.16	22.4	36.8	22.4	38.4	0.96	0	0.032	0.032	0.16	8	0	№ 70
Суп овощной	300	25.476	13.95	13.08	313.8	72.57	71.28	571.1	2.58	0.033	0.3	0.33	4.65	24.84	0	№ 39 (м)
Суфле паровое из отварной рыбы (филе) отварной	160	21.92	11.2	5.92	211.2	74.88	20.752	254.784	0.144	0.032	0.048	0.16	3.264	1.568	0.224	№ 278
Картофель отварной	350	14	19.6	40.95	395.5	32.725	66.99	181.86	2.66	0.07	0.35	0.21	3.57	47.985	0.525	№ 360
Компот из чернослива	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1320	76.826	49.572	166.26	1409.59	258.115	204.382	1075.344	11.524	0.135	1.125	0.998	16.744	83.193	0.749	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	150	25.8	15.36	30.8	374	209	35.86	302.4	1	0.075	0.09	0.36	0.945	0.33	0.675	№ 06005
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0.0006	0.0006	0.0054	0.54	0	№ 111
Кисель из яблочного сока	200	0.27	0	30	117.9	4.2	2.4	4.2	0.84	0	0.006	0.006	0.06	1.2	0	№ 11.112
Итого за полдник:	390	25.824	15.36	36.7	397.4	211	36.4	303.5	1.033	0.075	0.0906	0.3606	0.9504	0.87	0.675	
Ужин 1	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	160	2.4	16.32	12.32	206.4	23.248	24.192	61.696	0.96	0	0.096	0.064	0.88	14.645	0.128	№ 41
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Каша перловая рассыпчатая	165	3.96	6.435	31.185	198	1.287	20.5	65.25	0.561	0.033	0.033	0.017	0.726	0	0.083	№ 353
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	870	37.525	45.825	144.86	1078.28	94.503	97.8	315.486	36.481	0.033	0.6135	0.525	10.718	21.965	0.451	
Ужин 2																
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 12 день:	3795	171.89	147.117	499.175	3946.22	1298.398	446.162	2190.63	58.426	0.509	2.7466	2.7261	36.7874	220.098	43.975	

День 13 (суббота)

День 13 (суббота)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Вермишель на молоке вязкая	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	20.015	27.292	91.515	693.17	442.44	72.76	397.08	3.11	0.32	0.468	0.603	6.235	17.6	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	

Обед	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Суп картофельный	300	3	3	24	135	29.52	49.71	186.72	5.64	0	0.21	0.21	2.46	16.24	0.27	№ 107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	320	11.19	13.248	27.085	273.79	26.202	56.201	144.52	2.2374	0.0589	0.383	0.177	4.092	53.29	0.383	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1190	54.81	36.578	163.979	1066.54	131.246	151.219	509.88	15.0894	0.0589	9.839	0.853	15.964	77.73	2.653	
Полдник	Выход															
Оладьи	180	14.22	8.64	62.28	383.4	126.83	49.62	172.8	2.24	0.04	0.34	0.22	3.75	10.2	1.5	№ 473
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	240	17.34	11.88	104.78	514.68	263.73	72.72	275.14	3.08	0.203	0.364	0.364	3.97	26.86	1.5	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.32	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.08	0.64	11.2	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	165	9.319	6.105	45.54	273.9	20.427	146.62	218.37	4.884	0.033	0.231	0.116	2.657	0	0.083	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	805	46.669	62.107	154.79	1323.35	115.147	199.86	435.14	12.284	0.092	0.711	0.582	11.742	17.2	2.183	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21	40	
Итого за 13 день:	3450	148.384	150.857	593.764	4067.74	1346.003	538.859	1845.24	41.5814	0.72	11.642	2.912	40.411	214.46	48.436	

День 14 (воскресенье)

День 14 (воскресенье)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша гречневая вязкая на молоке	200	11.01	11.72	41.253	315.64	200.88	121.17	291.2	3.4933	0.06	0.373	0.28	4.96	16	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	23.045	28.372	87.108	696.89	444.08	149.21	475.1	5.9633	0.319	0.601	0.663	7.415	17.2	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.288	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.081	0.64	11.2	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5.22	0.81	21.78	128.46	35.37	33.87	414	0.84	0	0.12	0.12	1.89	4.44	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	150	3.6	5.85	28.333	180	1.1667	18.667	59.333	0.5111	0.03	0.03	0.015	0.6667	0	0.0756	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1070	59.21	49.112	155.411	1172.79	140.1167	116.177	790.173	10.0311	0.03	0.652	0.666	12.6567	18.84	2.1886	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.038	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	280	13.545	16.64	50.325	402.53	468.1	36.3	254.94	4.965	0.255	0.183	0.343	3.028	7.06	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	350	12.88	18.032	37.674	363.86	30.107	61.631	167.31	2.4472	0.064	0.322	0.193	3.284	44.14	0.483	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	930	44.81	43.254	143.464	1107.51	104.215	107.339	350.65	9.7372	0.123	0.85	0.671	12.681	55.14	2.583	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 7 день:	3465	147.61	144.978	494.708	3705.72	1459.9517	445.026	2074.863	34.3146	12.163	2.366	2.763	36.1807	153.81	6.8716	

День 15 (понедельник)

День 15 (понедельник)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**Витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша манная вязкая на молоке № 221	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221

Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	22.04	31.59	86.79	722.92	577.74	79.16	450.56	2.915	0.204	0.555	0.54	7.443	26.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.288	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.0806	0.64	11.2	0	№ 4
Уха ростовская	300	12.3	5.52	10.56	201.84	122.58	65.22	198.48	1.59	0.03	0.12	1.2	3.33	10.68	0.87	№ 119 (м)
Котлеты рубленые из птицы	170	18.64	13.77	11.756	260.43	71.171	23.69	105.26	1.7213	0.0638	0.204	0.255	6.452	2.55	0.064	№ 347
Картофель, запечённый в сметане	350	8.155	11.13	29.785	367.15	60.55	71.19	203.63	2.2	0.035	0.315	0.21	3.25	10.92	1.05	№ 51
Компот из свежезамороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1145	49.92	34.25	132.126	1193.36	261.821	166.3	513.97	9.5613	0.1288	0.9575	1.861	16.842	64.15	4.044	
Полдник	Выход															
Оладьи	120	9.48	5.76	41.52	255.6	84.55	33.08	115.2	1.49	0.024	0.228	0.144	2.5	6.8	1	№ 473
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.4	2	0.54	1.1	0.033	0	0	0	0.0054	0.54	0	№ 111
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Отвар шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0	0.012	0.04	0.2	160	0	№ 129
Итого за полдник:	380	10.804	12.26	75.44	462.56	97.91	37.54	127.42	2.123	0.025	0.24	0.184	2.7054	167.34		
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Шницель рыбный натуральный	160	21.76	10	14.62	237.7	70.88	35.2	395.2	0.624	0.03	0.045	0.18	3.12	1.143	0.137	№ 285
Изделия макаронные отварные	150	5.097	3.641	23.88	161.7	5.752	7.456	33.99	0.728	0.029	0.058	0.015	0.481	0	0.073	№ 246
Компот из изюма	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	735	39.682	17.491	129.725	814.34	140.772	79.616	482.39	6.382	0.059	0.4555	0.443	8.051	6.943	0.21	
Ужин 2																
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 15 день:	3470	131.571	103.941	495.206	3589.93	1381.683	398.616	1778.34	26.4493	0.647	2.4405	3.4855	36.1914	334.303	46.354	

День 16 (вторник)

День 16 (вторник)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Горошек зеленый консервироанный отварной	110	3.41	0.22	7.15	44	22	23.1	68.2	0.77	0	0.121	0.055	0.77	11	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	615	35.045	48.472	62.805	826.45	174.316	38.28	160.17	4.98	0.079	0.6585	0.508	81.465	30.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из кальмаров с яблоком № 66 (2)	160	14.88	8.96	7.36	169.6	43.307	58.453	188.76	2.08	0.048	0.144	0.16	1.6	6.5067	1.28	№ 66 (2)
Щи из капусты свежей с картофелем	300	3	5.4	13.3	105	55.59	39.78	175	6.3	0.03	0.15	0.21	1.89	18.66	0	№ 96 (3)
Суфле из отварного мяса птицы	160	22.1	15.65	6	264.32	74.46	22.7	173.3	1.4	0.03	0.03	0.22	2.74	0.32	0	№ 109
Картофельное пюре	320	13.3	15.75	32.2	325.5	31.15	66.815	171.815	2.66	0.07	0.455	0.21	4.865	63.35	0.455	№ 362
Компот из чернослива	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1290	67.43	50.262	161.01	1331.11	245.647	210.708	738.075	17.62	0.178	1.174	1.066	16.195	89.6367	1.735	
Полдник	Выход															
Суфле творожное	200	28.6	17.94	24.56	385.6	281.42	19.73	387.7	1.32	0.18	0.1	0.5	0.8	0.5	0	№ 82
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Кисель из свежих быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	460	29.56	24.42	81.66	603.4	307.06	26.53	411.64	1.78	0.284	0.364	0.764	3.42	37	2	
Ужин 1	Выход															
Салат овощной с мясом на растительном масле	120	6.552	12.72	9.36	180	23.16	25.755	0	1.02	0	0.108	0.132	0	6.264	0	№ 9.108
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.308	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.496	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Каша гречневая рассыпчатая	165	9.405	6.105	45.54	273.9	20.4	146.6	218.37	4.88	0.033	0.23	0.1	2.6	0	0.08	№ 353
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	840	48.35	41.705	148.919	1120.05	111.264	224.403	406.706	40.842	0.092	9.5345	0.692	11.697	15.524	2.42	
Ужин 2	Выход															

Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 16 день:	3930	189.51	173.209	525.319	4271.76	1141.727	535.921	1920.591	69.59	0.756	11.8735	3.4875	113.927	228.5307	8.255	

День 17 (среда)

День 17 (среда)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецептуры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша вязкая на молоке "Дружба"	200	8.88	9.4	41.22	286.5	153.02	55.5	213.86	1.4	0.04	0.36	0.18	3.04	40.1	0.06	№ 221
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	585	27.815	28.352	98.375	760.75	381.52	77.44	316.24	4.15	0.119	0.7275	0.463	7.415	50.1	2.16	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из огурцов свежих со сладким перцем с растительным маслом	160	1.296	11.312	4.416	124.18	31.6	20.416	57.968	0.896	0	0.064	0.064	0.448	49.73	0	№ 23
Суп овощной	300	25.48	13.95	13.08	313.8	72.57	71.28	571.1	2.58	0.033	0.3	0.33	4.65	24.84	0	№ 39 (м)
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Капуста тушеная	300	6.36	13.44	13.95	239.4	177.9	72.39	139.92	2.52	0.06	0.09	0.12	2	33.9	0.81	№ 48
Компот из свежезамороженных ягод (клюква)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1230	64.206	55.644	139.956	1360.47	327.898	197.454	928.088	12.426	0.093	0.967	0.964	16.41	148.47	2.87	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	100	6.5	10.18	35.42	279.5	39.9	13.28	66.18	1.12	0.07	0.08	0.08	0.81	0.84	0	№ 139
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Отвар шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0	0.012	0.04	0.2	160	0	№ 129
Итого за полдник:	320	7.8	16.68	63.44	463.06	51.26	17.2	77.3	1.72	0.071	0.092	0.12	1.01	160.84	0	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	160	0.96	0	6.08	22.4	12.8	0	56	0.8	0	0.064	0.048	0.8	32	0	№ 71
Шницель рыбный натуральный	160	21.76	10	14.62	237.7	70.88	35.2	395.2	0.624	0.03	0.045	0.18	3.12	1.143	0.137	№ 285
Картофель отварной с укропом	350	7.7	11.55	59.5	374.5	128.94	62.65	0	2.065	0	0.245	0.28	0	20.65	0	№ 160
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	995	41.225	25.32	170.285	1023.68	228.92	101.95	455.6	7.419	0.13	0.9265	0.956	10.19	79.293	2.177	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 17 день:	3835	149.771	133.706	550.281	4021.71	1301.038	430.044	1975.228	30.083	0.612	2.8355	2.8805	36.175	493.373	7.207	

День 18 (четверг)

День 18 (четверг)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецептуры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Омлет с сыром запеченный	120	15.7	30.12	1.5	340	181	10.68	120.76	0.168	0.072	0.048	0.096	0.66	1.56	0.156	№ 254
Горошек зеленый консервироанный отварной	110	3.41	0.22	7.15	44	22	23.1	68.2	0.77	0	0.121	0.055	0.77	11	0	№ 3а
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	545	35.125	50.262	61.105	836.95	336.34	59.46	361.26	4.128	0.151	0.6165	0.514	6.525	30.56	2.256	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	160	1.6	16	7.84	185.6	43.04	18.56	43.52	1.76	0	0.096	0.064	0.72	80.181	2.784	№ 27
Суп фасолевый	300	9	4.8	39	230	63.9	43.56	214.29	1.32	0.012	0.24	0.12	1.77	10.17	0	№ 45
Голубцы ленивые с отварным мясом	280	20.47	20.5	26.15	373	112.7	59.5	228.3	3.4	0.056	0.112	0.196	4.4	64.79	0	№ 92
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Компот из кураги	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	950	43.72	29.802	183.3	1134.49	222.74	127.22	474.19	10.2	0.068	0.747	0.582	11.27	75.76	0	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.25	31.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Компот из свежезамороженных ягод (вишня)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123

Итого за полдник:	300	10.68	10.33	48.53	356.74	75.36	22.05	118.48	1.21	0.09	0.086	0.168	0.88	40.05	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из свежих овощей с растительным маслом	160	0.16	7.5947	3.6693	88.533	37.781	17.707	32.832	0.7893	0	0.0427	0.0533	0.4373	19.883	0	№ 22
Суфле из печени	100	16.94	8.02	9.15	181.6	208.67	30.765	226.61	1.485	0.12	0.195	0.21	4.665	10.44	0.27	№ 07018
Картофель отварной, запеченный с маслом	320	7.55	9.12	49	370	37	80	215	3.5	0.064	0.4	25.6	4.7	34.7	0	№ 55
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	820	35.39	23.1	130.72	905.5	273.87	135.605	475.55	37.525	0.184	0.885	26.006	12.955	54.4	0.51	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 18 день:	3340	134.04	121.844	494.78	3640.43	1211.75	380.335	1633.48	58.531	0.693	2.567	27.7275	32.78	269.84	44.826	

День 19 (пятница)

День 19 (пятница)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	515	25.195	31.362	99.315	780.87	334.34	77.16	395.96	4.17	0.139	0.6075	0.503	8.155	26.4	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед																
Салат "Степной" из различных овощей	160	2.4	16.32	12.32	206.4	23.248	24.192	61.696	0.96	0	0.096	0.064	0.88	14.645	0.128	№ 41
Уха ростовская	300	12.3	5.52	10.56	201.84	122.58	65.22	198.48	1.59	0.03	0.12	1.2	3.33	10.68	0.87	№ 119 (м)
Котлеты рубленые из птицы	170	18.64	13.77	11.756	260.43	71.171	23.69	105.26	1.7213	0.0638	0.204	0.255	6.452	2.55	0.064	№ 347
Омлет с капустой цветной	200	15.2	13.2	5.6	204	90.88	19.96	90.58	1.04	0.06	0.16	0.16	1.66	26.8	0.1	№ 260
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1155	59.365	52.64	120.261	1236.61	315.399	139.262	462.616	9.3613	0.1538	0.8985	1.875	16.132	94.675		
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	150	25.8	15.36	30.8	374	209	35.86	302.4	1	0.075	0.09	0.36	0.945	0.33	0.675	№ 06005
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Кисель из свежих быстрозамороженных ягод (клюква)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	390	26	15.56	75.6	484	233.04	41.46	317.94	1.36	0.178	0.354	0.624	3.565	36.83	2.675	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	160	0.96	0	6.08	22.4	12.8	0	56	0.8	0	0.064	0.048	0.8	32	0	№ 71
Рыба, запеченая в молочном соусе с яйцом	210	32.97	10.29	8.4	257.7	69.3	23.1	324.5	36.12	0.21	0.042	0.145	0.145	4.116	0.252	№ 3.5
Картофель, запечённый в сметане	350	8.155	11.13	29.785	367.15	60.55	71.19	203.63	2.2	0.035	0.315	0.21	3.25	10.92	1.05	№ 51
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	1045	52.93	29.23	120.19	994.33	157.71	99.89	591.17	43.45	0.245	0.7335	0.591	8.005	51.096	1.302	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 19 день:	3830	172.615	137.142	486.291	3896.56	1343.929	393.772	1971.686	62.7093	1.032	2.736	4.0505	37.007	264.571	6.077	

День 20 (суббота)

День 20 (суббота)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Вермишель на молоке вязкая	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	20.015	27.292	91.515	693.17	442.44	72.76	397.08	3.11	0.32	0.468	0.603	6.235	17.6	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Суп картофельный	300	3	3	24	135	29.52	49.71	186.72	5.64	0	0.21	0.21	2.46	16.24	0.27	№ 107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	320	11.19	13.248	27.085	273.79	26.202	56.201	144.52	2.2374	0.0589	0.383	0.177	4.092	53.29	0.383	№ 362

Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1190	54.81	36.578	163.979	1066.54	131.246	151.219	509.88	15.0894	0.0589	9.839	0.853	15.964	77.73	2.653	
Полдник	Выход															
Оладьи	180	14.22	8.64	62.28	383.4	126.83	49.62	172.8	2.24	0.04	0.34	0.22	3.75	10.2	1.5	№ 473
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	240	17.34	11.88	104.78	514.68	263.73	72.72	275.14	3.08	0.203	0.364	0.364	3.97	26.86	1.5	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.32	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.08	0.64	11.2	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	165	9.319	6.105	45.54	273.9	20.427	146.62	218.37	4.884	0.033	0.231	0.116	2.657	0	0.083	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	805	46.669	62.107	154.79	1323.35	115.147	199.86	435.14	12.284	0.092	0.711	0.582	11.742	17.2	2.183	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21	40	
Итого за 20 день:	3450	148.384	150.857	593.764	4077.74	1346.003	538.859	1845.24	41.5814	0.672	11.642	2.912	40.411	214.46	48.436	

День 21 (воскресенье)

День 21 (воскресенье)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецептуры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша гречневая вязкая на молоке	200	11.01	11.72	41.253	315.64	200.88	121.17	291.2	3.4933	0.06	0.373	0.28	4.96	16	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	23.045	28.372	87.108	696.89	444.08	149.21	475.1	5.9633	0.319	0.601	0.663	7.415	17.2	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.288	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.081	0.64	11.2	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5.22	0.81	21.78	128.46	35.37	33.87	414	0.84	0	0.12	0.12	1.89	4.44	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	150	3.6	5.85	28.333	180	1.1667	18.667	59.333	0.5111	0.03	0.03	0.015	0.6667	0	0.0756	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1070	59.21	49.112	155.411	1172.79	140.1167	116.177	790.173	10.0311	0.03	0.652	0.666	12.6567	18.84	2.1886	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.038	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	280	13.545	16.64	50.325	402.53	468.1	36.3	254.94	4.965	0.255	0.183	0.343	3.028	7.06	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	350	12.88	18.032	37.674	363.86	30.107	61.631	167.31	2.4472	0.064	0.322	0.193	3.284	44.14	0.483	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	930	44.81	43.254	143.464	1107.51	104.215	107.339	350.65	9.7372	0.123	0.85	0.671	12.681	55.14	2.583	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 21 день:	3465	147.61	144.978	494.708	3715.72	1459.9517	445.026	2074.863	34.3146	1.978	2.366	2.763	36.1807	153.81	6.8716	

День 22 (понедельник)

День 22 (понедельник)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецептуры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Омлет с сыром запеченный	120	15.7	30.12	1.5	340	181	10.68	120.8	0.168	0.072	0.048	0.096	0.66	1.56	0.16	№ 254
Горошек зеленый консервироанный отварной	110	3.41	0.22	7.15	44	22	23.1	68.2	0.77	0	0.121	0.055	0.77	11	0	№ 3а
Ветчина	20	3.4	5.3	0	62	4.4	7	53.6	0.52	0	0	0	0	0	0	№ 17
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132

Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	635	37.645	50.652	62.805	846.25	320.2	45.32	249.44	4.268	0.131	0.3565	0.28	3.725	18.56	2.26	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Сельдь с луком	60	7.4	7.2	1.2	97.5	63.62	31.48	204.46	0.96	0.01	0.03	0.1	1.32	2.2	0	№ 26
Винегрет овощной	160	4.16	26.08	18.24	324.8	39.083	29.44	71.787	1.232	0	0.096	0.064	0.768	14.005	2.96	№ 72
Щи из капусты свежей с картофелем	300	3	5.4	13.3	105	55.59	39.78	175	6.3	0.03	0.15	0.21	1.89	18.66	0	№ 96 (3)
Жаркое по-домашнему	300	16	16.3	89	345.6	43.65	69.48	255.42	3.54	0.03	0.24	0.21	5.28	6.15	0	№ 94
Компот из свежемороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.42	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1110	36.11	52.362	213.11	1204.09	145.843	144.9	508.807	15.872	0.06	0.867	0.718	12.498	78.815	5.02	
Полдник	Выход															
Ватрушка с творогом	100	10.48	10.95	33.11	287.3	67.84	15.85	111.88	0.91	0.09	0.08	0.16	0.82	0.05	0	№ 136
Компот из чернослива	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Итого за полдник:	300	11.88	10.95	60.11	394.74	108.98	38.81	141.08	1.59	0.09	0.1	0.2	1.42	0.85	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Суфле паровое из отварной рыбы (филе) отварной	160	21.92	11.2	5.92	211.2	74.88	20.752	254.784	0.144	0.032	0.048	0.16	3.264	1.568	0.224	№ 278
Изделия макаронные отварные	150	5.097	3.641	23.88	161.7	5.752	7.456	33.99	0.728	0.029	0.058	0.015	0.481	0	0.073	№ 246
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин 2:	870	45.947	33.783	133.8	1001.83	249.532	80.088	439.614	35.632	0.28	0.561	0.611	9.04	10.488	2.637	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.525	176.75	240	28	190	0.95	0.04	0.1225	0.3775	0.95	1.5	0	
Итого за 22 день:	3640	140.707	156.097	540.75	3847.66	1127.995	345.118	1542.941	61.73	0.662	2.027	2.2665	27.833	164.283	9.917	

День 23 (вторник)

День 23 (вторник)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша вязкая на молоке "Дружба"	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	510	24.165	32.342	99.315	787.67	577.74	79.16	450.56	3.665	0.204	0.6175	0.578	8.1925	26.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат из кальмаров с яблоком № 66 (2)	160	14.88	8.96	7.36	169.6	43.307	58.453	188.76	2.08	0.048	0.144	0.16	1.6	6.5067	1.28	№ 66 (2)
Рассольник	300	5	3	16.4	142	63.9	43.56	214.29	1.32	0.012	0.15	0.12	1.77	10.95	0	№ 32
Суфле из отварного мяса птицы	160	22.1	15.65	6	264.32	74.46	22.7	173.3	1.4	0.03	0.03	0.22	2.74	0.32	0	№ 109
Капуста тушеная	300	6.36	13.44	13.95	239.4	177.9	72.39	139.92	2.52	0.06	0.09	0.12	2	33.9	0.81	№ 48
Отвар шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0	0.012	0.04	0.2	160	0	№ 129
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1270	61.63	45.772	134.58	1250.33	369.327	199.823	718.99	12.32	0.15	0.801	0.886	12.81	211.6767	2.09	
Полдник	Выход															
Суфле творожное	200	28.6	17.94	24.56	385.6	281.42	19.73	387.7	1.32	0.18	0.1	0.5	0.8	0.5	0	№ 82
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.36	2	0.54	1.09	0.033	0	0	0	0.005	0.54	0	№ 111
Вафли	20	0.76	6.28	12.3	107.8	1.6	1.2	8.4	0.1	0.001	0	0	0	0	0	№ 508
Кисель из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	460	29.584	24.42	62.76	604.76	300.26	21.47	406.33	1.613	0.281	0.36	0.76	3.345	21.54	2	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.288	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.0806	0.64	11.2	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Картофель отварной	350	14	19.6	40.95	395.5	32.725	66.99	181.86	2.66	0.07	0.35	0.21	3.57	47.99	0.525	№ 360
Соус сметанный с томатом	30	0.99	5.757	2.298	65.69	27.12	3.81	20.92	0.114	0.036	0.015	0.033	0.081	0.525	0.14	№ 090096
Компот из чернослива	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	1010	53.48	73.099	166.386	1501.08	182.905	142.46	441.91	10.294	0.106	0.864	0.7336	13.291	60.515	0.665	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 23 день:	3955	177.584	183.343	541.266	4567.59	1741.672	478.913	2215.79	32.26	0.884	2.765	3.3351	38.7885	375.2017	6.855	

День 24 (среда)

День 24 (среда)	от 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				витамины (мг)						№ рецеп-туры
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Вермишель на молоке вязкая	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.0375	0.4	0	№ 13
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	510	22.965	31.542	98.115	771.67	575.98	72.4	440.08	3.325	0.204	0.6975	0.658	8.9125	34.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат "Степной" из различных овощей	160	2.4	16.32	12.32	206.4	23.248	24.192	61.696	0.96	0	0.096	0.064	0.88	14.645	0.128	№ 41
Уха ростовская	300	12.3	5.52	10.56	201.84	122.58	65.22	198.48	1.59	0.03	0.12	1.2	3.33	10.68	0.87	№ 119 (м)
Голубцы ленивые с отварным мясом	280	20.47	20.5	26.15	373	112.7	59.5	228.3	3.4	0.056	0.112	0.196	4.4	64.79	0	№ 92
Компот из кураги	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Зефир	20	0.1	0	16	64.8	5	1.2	2.4	0.3	0	0	0	0	0	0	№ 507
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1110	49.42	46.842	167.18	1312.73	304.668	173.072	520.076	11.43	0.086	0.723	1.726	13.71	90.915	0.998	
Полдник	Выход															
Пирожок с яблоком	100	6.5	10.18	35.42	279.5	39.9	13.28	66.18	1.12	0.07	0.08	0.08	0.81	0.84	0	№ 139
Компот из свежезамороженных ягод (брусника)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	6.7	10.26	52.82	348.94	47.42	19.48	72.78	1.42	0.07	0.086	0.088	0.87	40.84	2.06	
Ужин 1	Выход															
Салат из свежих овощей с растительным маслом	160	1.84	11.392	5.504	133.72	56.672	26.56	49.248	1.184	0	0.064	0.08	0.656	29.822	0	№ 22
Шницель рыбный натуральный	160	21.76	10	14.62	237.7	70.88	35.2	395.2	0.624	0.03	0.045	0.18	3.12	1.143	0.137	№ 285
Картофельное пюре	320	13.3	15.75	32.2	325.5	31.15	66.815	171.815	2.66	0.07	0.455	0.21	4.865	63.35	0.455	№ 362
Компот лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	16.3	4.1	4.4	0.18	0.1	0.26	0.26	2.52	25.5	2.04	№ 10046
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	965	47.705	40.912	142.409	1086	175.002	132.675	620.663	8.398	0.2	1.1365	0.918	14.911	119.815	2.632	
Ужин 2	Выход															
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.2125	0.3775	0.95	15	40	
Итого за 24 день:	3610	135.915	137.906	531.649	3926.09	1406.51	433.627	1857.599	30.041	0.796	2.8755	3.8475	39.5535	355.44	47.79	

День 25 (четверг)

День 25 (четверг)	от 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				витамины (мг)						№ рецеп-туры
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша пшенная вязкая на молоке	200	8.88	9.4	41.22	286.5	153.02	55.5	213.86	1.4	0.04	0.36	0.18	3.04	40.1	0.06	№ 221
Ветчина	30	6.78	6.27	0	83.7	6.6	10.5	80.4	0.78	0	0	0	0	0	0	№ 17
Творожок	100	8.5	4.5	3.5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№ 270
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127.3	21.9	100.48	0.48	0.02	0.18	0.16	2.12	10	0	№ 434
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	590	32.47	33.87	85.85	779.7	388.12	87.94	396.64	4.18	0.119	0.665	0.425	6.665	50.1	2.16	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурцы свежие	160	1.28	0.32	4.16	22.4	36.8	22.4	38.4	0.96	0	0.032	0.032	0.16	8	0	№ 70
Суп фасолевый	300	9	4.8	39	230	63.9	43.56	214.29	1.32	0.012	0.24	0.12	1.77	10.17	0	№ 45
Котлеты рыбные	160	20.64	3.136	7.152	164.8	49.888	39.296	297.648	0.208	0	0	0.288	4.688	1.728	0.144	№ 282
Картофель отварной, запеченный с маслом	320	7.55	9.12	49	370	37	80	215	3.5	0.064	0.4	25.6	4.7	34.7	0	№ 55
Отвар шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0	0.012	0.04	0.2	160	0	№ 129
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1290	51.76	22.098	190.182	1222.21	197.348	187.976	768.058	10.988	0.076	1.059	26.306	16.018	214.598	0.144	
Полдник	Выход															
Пирожок печеный с капустой	100	6.83	9.5	27.48	239.2	46.89	14.82	72.42	0.85	0.09	0.07	0.1	0.85	1.31	0	№ 138
Компот из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.08	17.4	69.44	7.52	6.2	6.6	0.3	0	0.006	0.008	0.06	40	2.06	№ 123
Итого за полдник:	300	7.03	9.58	44.88	308.64	54.41	21.02	79.02	1.15	0.09	0.076	0.108	0.91	41.31	2.06	
Ужин 1	Выход															
Помидоры свежие	160	0.96	0	6.08	22.4	12.8	0	56	0.8	0	0.064	0.048	0.8	32	0	№ 71
Котлеты рубленые из птицы	170	18.64	13.77	11.756	260.43	71.171	23.69	105.26	1.7213	0.0638	0.204	0.255	6.452	2.55	0.064	№ 347
Омлет с капустой цветной	200	15.2	13.2	5.6	204	90.88	19.96	90.58	1.04	0.06	0.16	0.16	1.66	26.8	0.1	№ 260
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	855	45.625	30.78	99.061	823.33	186.451	48.15	256.78	7.8513	0.1238	0.7405	0.657	12.702	67.35	0.164	
Ужин 2	Выход															

Кефир	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.038	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	225	7.925	7.15	20.725	182.75	240	28	190	2.05	0.04	0.213	0.378	0.95	15	40	
Итого за 25 день:	3760	146.01	104.678	493.098	3540.63	1129.769	381.086	1704.498	29.6373	0.74	2.7735	27.954	37.445	442.428	44.528	

День 26 (пятница)

День 26 (пятница)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецептуры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Горошек зеленый консервироанный отварной	110	3.41	0.22	7.15	44	22	23.1	68.2	0.77	0	0.121	0.055	0.77	11	0	№ 3а
Омлет натуральный, запеченный	120	12	14.5	2.4	187.2	0.576	0	0.07	0	0	0.06	0	75.6	1.8	0	№ 253
Колбаски детские (сосиски) отварные	100	10.4	20.1	0.8	226	25	0	0	1.8	0	0.03	0.09	0	0	0	№ 340
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.2	14.8	100	125.54	15.14	90	0.14	0.02	0.26	0.24	2.84	18	0	№ 433
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.5	25.05	129.5	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	2.125	0.75	12.525	55	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 481
Итого за завтрак:	480	29.51	47.5	43.13	717.7	152.316	15.18	91.97	3.46	0.079	0.475	0.415	79.945	19.8	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Салат овощной с яблоками и перцем сладким	160	1.6	16	7.84	185.6	43.04	18.56	43.52	1.76	0	0.096	0.064	0.72	80.181	2.784	№ 27
Суп картофельный со сметаной	300	5.7	3	22.25	158.8	63.12	51.51	237.63	1.71	0.012	0.21	0.15	2.52	17.58	0	№ 36
Суфле паровое из отварной рыбы (филе) отварной	160	21.92	11.2	5.92	211.2	74.88	20.752	254.784	0.144	0.032	0.048	0.16	3.264	1.568	0.224	№ 278
Каша перловая рассыпчатая	165	3.96	6.435	31.185	198	1.287	20.5	65.25	0.561	0.033	0.033	0.017	0.726	0	0.083	№ 353
Морковь тушенная в молочном соусе	100	2.2	2.9	9.47	72.4	16.6	20.34	29	29	0	0.04	0.04	0.55	3.26	0.24	№ 8.27
Компот из изюма	200	1.4	0	27	107.44	41.14	22.96	29.2	0.68	0	0.02	0.04	0.6	0.8	0	№ 122
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1235	49.53	44.037	178.815	1292.69	240.067	154.622	659.384	38.355	0.077	0.822	0.697	12.88	103.389	3.331	
Полдник	Выход															
Сырники из творога запеченные	150	25.8	15.36	30.8	374	209	35.86	302.4	1	0.075	0.09	0.36	0.945	0.33	0.675	№ 06005
Соус ягодный	40	0.024	0	5.9	23.36	2	0.54	1.09	0.033	0	0	0	0.005	0.54	0	№ 111
Кисель из свежезамороженных ягод (смородина)	200	0.2	0.2	20	88	15.24	4,9	9.14	0.16	0.1	0.26	0.26	2.54	20.5	2	№ 418
Итого за полдник:	390	26.024	15.56	56.7	485.36	226.24	36.4	312.63	1.193	0.175	0.35	0.62	3.49	21.37	2.675	
Ужин 1	Выход															
Салат из помидоров и огурцов свежих	160	1.92	11.68	6.08	139.36	31.664	26.512	52.72	1.136	0	0.064	0.064	0.528	22.432	2.528	№ 38 (2)
Язык отварной (говяжий)	110	29.92	22.55	0.99	326.7	22.33	30.316	302.39	5.808	0	0.088	0.33	5.786	0	0.792	№ 290
Картофель отварной с укропом	350	7.7	11.55	59.5	374.5	128.94	62.65	0	2.065	0	0.245	0.28	0	20.65	0	№ 160
Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	15.06	5.6	7.04	0.58	0	0	0	0.06	4.06	0	№ 133
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.1875	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	4.25	1.5	25.05	110	0	0	0	1.5	0	0.125	0.075	1.5	0	0	№ 481
Итого за ужин:	945	50.385	53.592	142.495	1197.39	197.994	125.078	362.15	13.339	0	0.7095	0.862	10.124	47.142	3.32	
Ужин 2	Выход															
Ряженка	180	5.4	5.76	15.3	135	248	28	184	0.2	0.04	0.04	0.26	0.2	0.6	0	№ 439
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.0625	0.0375	0.75	0	0	№ 480
Итого за ужин 2:	205	7.525	6.51	27.825	199.75	248	28	184	0.95	0.04	0.1025	0.2975	0.95	0.6	0	
Итого за 26 день:	3755	164.174	168.399	501.365	4116.89	1128.057	367.28	1624.134	60.715	0.419	2.479	2.9715	107.589	246.371	11.426	

День 27 (суббота)

День 27 (суббота)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецептуры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Вермишель на молоке вязкая	200	7.98	10.64	45.66	311.92	199.24	44.72	213.18	0.64	0.06	0.24	0.22	3.78	16.4	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.06	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	20.015	27.292	91.515	693.17	442.44	72.76	397.08	3.11	0.32	0.468	0.603	6.235	17.6	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	29.4	132	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	52.4	224	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Суп картофельный	300	3	3	24	135	29.52	49.71	186.72	5.64	0	0.21	0.21	2.46	16.24	0.27	№ 107 (2)
Биточки мясные рубленные паровые	120	19.31	7.968	8.844	172.5	38.304	27.168	152.5	1.632	0	8.844	0.216	4.752	0	0	№ 07020
Картофельное пюре	320	11.19	13.248	27.085	273.79	26.202	56.201	144.52	2.2374	0.0589	0.383	0.177	4.092	53.29	0.383	№ 362
Компот из свежих яблок	200	7.76	7.76	27.3	113	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2	№ 11.102
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	1115	48.435	34.328	126.404	901.54	131.246	151.219	509.88	12.8394	0.0589	9.651	0.74	13.714	77.73	2.653	
Полдник	Выход															
Оладьи	180	14.22	8.64	62.28	383.4	126.83	49.62	172.8	2.24	0.04	0.34	0.22	3.75	10.2	1.5	№ 473
Джем (варенье)	40	0	0	24.8	22	8.8	5.6	6.4	0.2	0.003	0.004	0.004	0.08	16	0	№ 456
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134

Итого за полдник:	240	17.34	11.88	104.78	514.68	263.73	72.72	275.14	3.08	0.203	0.364	0.364	3.97	26.86	1.5	
Ужин 1	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.32	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.08	0.64	11.2	0	№ 4
Котлеты мясные	120	21.3	29	8.7	382.8	16.32	24.7	150.73	1.22	0	0.072	0.144	3.9	0	0	№ 2.23
Каша гречневая рассыпчатая	165	9.319	6.105	45.54	273.9	20.427	146.62	218.37	4.884	0.033	0.231	0.116	2.657	0	0.083	№ 353
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	805	46.669	62.107	154.79	1323.35	115.147	199.86	435.14	12.284	0.092	0.711	0.582	11.742	17.2	2.183	
Ужин 2	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Простокваша	200	5.8	6.4	8.2	118	240	28	190	1.3	0.04	0.15	0.34	0.2	15	40	№ 439
Итого за ужин 2:	230	8.35	11.8	28.3	256	330	34.3	214	4.6	0.07	0.24	0.43	2.3	21	40	
Итого за 27 день:	3375	142.009	148.607	558.189	3912.74	1346.003	538.859	1845.24	39.3314	0.667	11.454	2.799	38.161	214.46	48.436	

День 28 (воскресенье)

День 28 (воскресенье)	**от 12 лет**	**пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**минеральные вещества (мг)**				**витамины (мг)**						**№ рецеп-туры**
Завтрак 1	**Масса порции**	**белки**	**жиры**	**углев**		**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**PP**	**C**	**E**	
Каша гречневая вязкая на молоке	200	11.01	11.72	41.253	315.64	200.88	121.17	291.2	3.4933	0.06	0.373	0.28	4.96	16	0	№ 221
Молоко	200	5.6	6.2	8.2	112	242	28	182	0.2	0.2	0.04	0.26	0.2	1.2	0	№ 127
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Итого за завтрак:	485	23.045	28.372	87.108	696.89	444.08	149.21	475.1	5.9633	0.319	0.601	0.663	7.415	17.2	2.1	
Завтрак 2	Выход															
Плоды и ягоды свежие	300	1.2	1.2	27.4	122	49.44	0	0	0.618	0	0	0.06	0	50.07	0	№ 458
Сок фруктовый	200	0	0	23	92	14	8	14	2.8	0	0.02	0.02	0.2	4	0	№ 407
Итого за завтрак 2:	500	1.2	1.2	50.4	214	63.44	8	14	3.418	0	0.02	0.08	0.2	54.07	0	
Обед	Выход															
Икра кабачковая для детского питания	160	3.04	14.24	12.288	190.4	65.6	24	59.2	1.12	0	0.032	0.081	0.64	11.2	0	№ 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5.22	0.81	21.78	128.46	35.37	33.87	414	0.84	0	0.12	0.12	1.89	4.44	0	№ 34
Мясо отварное	110	26.84	15.95	0	245.3	23.76	35.5	255.5	2.58	0	0.088	0.22	4.9	0	0.033	№ 289
Рис отварной	150	3.6	5.85	28.333	180	1.1667	18.667	59.333	0.5111	0.03	0.03	0.015	0.6667	0	0.0756	№ 355
Компот из яблок	200	7.76	7.76	17.86	69.38	14.22	4.14	2.14	0.48	0	0.006	0.004	0.06	3.2	2.08	№ 409
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за обед:	1070	59.21	49.112	155.411	1172.79	140.1167	116.177	790.173	10.0311	0.03	0.652	0.666	12.6567	18.84	2.1886	
Полдник	Выход															
Печенье	30	2.55	5.4	20.1	138	90	6.3	24	3.3	0.03	0.09	0.09	2.1	6	0	№ 509
Сыр	25	5.75	7.25	0	90.5	250	12.5	135	0.275	0.065	0.01	0.075	0.038	0.4	0	№ 13
Хлеб пшеничный	25	2.125	0.75	12.525	64.75	0	0	0	0.75	0	0.063	0.038	0.75	0	0	№ 480
Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	128.1	17.5	95.94	0.64	0.16	0.02	0.14	0.14	0.66	0	№ 134
Итого за полдник:	280	13.545	16.64	50.325	402.53	468.1	36.3	254.94	4.965	0.255	0.183	0.343	3.028	7.06	0	
Ужин 1	Выход															
Огурец консервированный	100	0.8	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0.02	0.02	0.1	5	0	№ 9.121
Шницель мясной	120	18.12	12.36	15.96	254.4	38.308	27.168	152.5	1.63	0	0.132	0.216	4.752	0	0	№ 307
Картофель отварной	350	12.88	18.032	37.674	363.86	30.107	61.631	167.31	2.4472	0.064	0.322	0.193	3.284	44.14	0.483	№ 360
Масло сливочное	10	0.06	8.2	0.08	75	1.2	0.04	1.9	0.02	0.059	0	0.01	0.005	0	2.1	№ 15.10
Чай с сахаром	200	0.2	0.06	13	42	11.6	4.5	4.94	0.54	0	0	0.006	0.04	6	0	№ 132
Хлеб пшеничный	75	6.375	2.252	37.575	194.25	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 480
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	75	6.375	2.25	37.575	165	0	0	0	2.25	0	0.188	0.113	2.25	0	0	№ 481
Итого за ужин:	930	44.81	43.254	143.464	1107.51	104.215	107.339	350.65	9.7372	0.123	0.85	0.671	12.681	55.14	2.583	
Ужин 2	Выход															
Кефир	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	№ 439
Итого за ужин 2:	200	5.8	6.4	8	112	240	28	190	0.2	0.04	0.06	0.34	0.2	1.5	0	
Итого за 7 день:	3465	147.61	144.978	494.708	3705.72	1459.9517	445.026	2074.863	34.3146	12.163	2.366	2.763	36.1807	153.81	6.8716	