

№ рецептуры	День 1 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
14	Масло сливочное.	10	0,1	0,1	0,13	66,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,4	1	0,02	0	0	1	0,1
15	Сыр.	20	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0,03	40	0	0	32,56	0	3,5	0,1
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	3,5	0
382	Какао.	180	3,5	3,7	25,5	89,25	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	102,6	178,4	0	18	0,01	4,8	0
93	Каша молочная геркулесовая.	180	7,23	0	28,8	177,5	0,22	1,3	0,08	0	1	0,2	142,58	22,4	0	35	0	0	1,53
5,31	Хлеб пшеничный.	48	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,7	0,01	0	23	98	0	41	0	15	1
	Итого за завтрак:	358	21,63	8,8	87,73	510,1	0,4	17,9	0,55	0,75	1,41	0,37	334,58	316,3	0,02	356,6	0,01	27,8	2,73
	Обед:																		
10	Салат "Ассорти"	60	6	0	39,5	100	0,17	12	0,02	0	0,2	0	100	0	0,01	100	0	0	0
144	Суп картофельный с птицей(сухарики).	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0	7	0,001	0	0,9	0,08	42,1	42,5	0,01	15	0	38,6	0,8
321	Тушёная капуста.	150	6,57	4,19	2	185,19	0,06	0	0,03	0,018	2,05	0,03	18,12	0	0	126,4	0,01	20	3,55
268	Котлеты мясные.	90	0	9,77	4,8	154,44	0,07	0,68	0,22	0	0,89	0,1	166,36	166,3	0	4	0	0	1,73
349	Компот из сх/фр.	180	0,33	1,15	28,9	80	0,03	0,3	0	0,2	0,08	0	2,25	11,55	0	13	0	0	0
5,31	Хлеб пшеничный.	48	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за обед:	768	23,08	20,09	119,9	707,73	0,53	19,98	0,271	0,918	4,728	0,21	362,23	391,4	0,04	332,1	0,01	83,6	6,56
	Полдник:																		
23	Пирожок с яблоком.	100	0	20,88	3	254,6	0	0	0,24	0	0	1	18,4	10	0	25,36	0	10	0
386	Ряженка.	200	5,8	0	8,4	99,7	0,04	0,26	0,06	0	0,4	0,04	0	0,4	0	0	0	50	0
	Итого за полдник:	300	5,8	20,88	11,4	354,3	0,04	0,26	0,3	0	0,4	1,04	18,4	10,4	0	25,36	0	60	0
	Всего за день:		50,51	49,77	219,03	1572,13	0,97	38,14	1,121	1,668	6,538	1,62	715,21	718,1	0,07	714,1	0,02	171,4	9,29

№ рецептуры	День 2 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
1	Салат витаминный.	60	28	0	38,16	68	0	10	0	0	3	0	234	120	0	10	0	9	0,62
268	Шницель.	90	3,78	0,67	6	125,11	0	1,33	0	0	0	0	58,7	110	0	35,6	0	0	0
21	Рис отварной.	150	0,1	0,1	9,13	212,84	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1
951	Кофейный напиток	180	0	2,7	25,9	89,25	0,04	1,3	0	0	0	0	145	50	0,01	78,6	0	4	0,1
5,31	Хлеб пшеничный.	40	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,7	0,01	0	23	98	0	41	0	15	1
	Итого за завтрак:	520	39,78	4,47	97,49	539,6	0,16	12,63	0,3	0,7	3,01	0,01	463,1	379	0,01	189	0	28	2,72
	обед																		
31	Салат и свеклы с сыром и маслом растительным.	60	1	6,07	5,69	79,2	0,02	4,8	0	0	1	0,01	2,23	0	0	58	0	19,3	0
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	0	6	1,7	250,23	0,02	8	0,1	0	0	0	29	15	0,01	41,6	0	26	0
486	Рыба тушёная с овощами.	90	1	0,6	0	80,69	0	1,75	0	0	0,1	0	6	0	0	47	0	3	1,2
694	Картофельное пюре.	150	0	22	26,23	212,82	0,02	0,35	0,02	0	0	0	15,9	0,6	0	54,3	0		
859	Компот из свежих фруктов.	180	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0		0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	27	2,8	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за обед:	747	7,6	38,25	61,42	780,44	0,31	14,95	0,12	0	1,7	0,51	106,1	186,6	0,03	325	0	94,2	2,08
	Полдник.																		
2	Бутерброд с повидлом.	60	1,31	5,16	50,2	165,5	0	5,56	0	1,3	1	0,3	134,4	0	0,01	96	0	19,7	0,72
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0	0	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	3,3
389	Сок.	200	0	4,1	10,3	86,6	0,06	5,69	0	0	0	0	10	150	0	100	0	20	0,2
	Итого за полдник:	360	1,91	9,86	75,5	316,15	0,12	16,25	0,03	1,3	1	0,33	168,4	166,5	0,01	206	0	53,2	4,22
	Итого за день:		51,2	52,58	234,41	1636,19	0,59	43,83	0,45	2	5,7	0,85	737,6	732,1	0,05	710	0	175	9,02

№ рецептуры	День 3 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
112	Фрукт (банан).	100	2	1	42	96	0,8	10	0,1	0	1	0	6	89	0	120	0	89	3,2	
5,31	Хлеб пшеничный.	48	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,01	0	23	98	0	41	0	15	1	
467	Пудинг творожный.	180	6,7	9,5	9,9	341,42	0,03	0,1	0,05	0,2	2	0	185	57	0,001	10	0	18	0,4	
376	Чай с молоком.	200	0,24	0,12	5,76	28,2	0	5	0	0,3	0	0	8,2	6,42	0	2	0	0,96	0,28	
Итого за завтрак:			548	16,84	11,62	75,96	510,02	0,95	15,1	0,15	0,5	3,01	0	222,2	250,4	0,001	173	0	123	4,88
Обед:																				
15	Салат из свежих огурцов и помидор.	60	0	4	2,7	109,2	0,05	12,58	0	1	1	0	56,8	0	0,009	87	0	19,3	0,81	
83	Борщ с капустой и сметаной.	200	0,91	2,02	0	104,58	0,05	1,4	0	0,1	0	0	36,25	22	0	53,69	0	33,65	0,83	
265	Плов.	250	10,01	7	145,2	347,2	0,1	0	0	0	0,2	0	21,6	95,7	0,02	23	0	7,3	0,09	
389	Сок.	200	4,14	6,1	13,3	116	0,06	5,69	0,1	0	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2	
5,31	Хлеб пшеничный.	48	0,9	1	18,3	44,4	0,12	2	0	0	0,6	0	13	63	0,02	69,78	0	15	0	
5,08	Хлеб ржаной.	50	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48	
Итого за обед:			808	20,44	21	189	754,48	0,46	21,67	0,1	1,1	1,808	0	298,1	428,7	0,049	337,5	0	88,25	2,41
Полдник.																				
96	Пирожок с капустой.	100	10,05	2,2	1,9	250,7	0,5	10	0	0,4	1	0	40,4	38,8	0,003	100	0,01	23,4	2,02	
386	Кефир.	200	0	18,01	0	60	0	6,2	0,2	0	0	1,4	9	0	0,01	70	0	12,5	2	
Итого за полдник:			300	10,05	20,21	1,9	310,7	0,5	16,2	0,2	0,4	1	1,4	49,4	38,8	0,013	170	0,01	35,9	4,02
Итого за день:			47,33	52,83	266,9	1575,2	1,91	52,97	0,45	2	5,818	1,4	717,9	717,9	0,063	680,5	0,01	247,1	11,31	

№ рецептуры	День 4 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
441	Отварной язык под овощным соусом.	90	3,78	0,67	26	173,41	0,02	0,1	0	0	0	0	42	160	0	36,5	0,01	15,56	0	
688	Макароны отварные.	150	0,1	1	14	222,4	0	10	0,2	0	0	0,1	2,4	0	0	12	0	0	0	
951	Кофейный напиток	200	2,5	1,3	15,9	40,5	0,01	1,3	0,01	0	0	0	127	76	0	120	0	10	0,4	
5,31	Хлеб пшеничный.	40	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,7	0,01	0	23	98	0	41	0	15	1	
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,01	0	20,4	0,3	0	4	0	10	0,48	
Итого за завтрак:			507	14,28	3,97	74,2	480,71	0,15	11,4	0,21	1,4	0,02	0,1	194,4	334	0	214	0,01	40,56	1,4
Обед:																				
54	Салат из свеклы и яблоком.	60	3,24	2,03	6,25	108,98	0	1,8	0	0	1	0	6,4	6	0	69,3	0	20	0,04	
197	Рассольник со сметаной.	200	13,2	5	13,75	170,5	0	1,42	0,2	0	0,1	0	89,4	27,9	0	18	0	12,8	1	
250	Гороховое пюре.	150	10,2	10,6	42,1	126,74	0,04	0	0	0	2	0,1	95,7	0	0	100	0	19	1,05	
268	Котлеты мясные.	90	0	9,77	4,8	154,44	0,07	0,68	0,22	0	0,89	0,1	166,36	99	0	4	0	0	1,73	
382	Какао.	180	3,5	3,7	25,5	89,25	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	102,6	178	0	18	0,01	4,8	0	
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	7,3	0	69,8	0	15	0	
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,01	0	20,4	4,9	0	4	0	10	0,48	
Итого за обед:			747	35,52	32,98	120,2	727,41	0,37	5,5	0,46	0,7	4,6	0,21	493,86	324	0	283	0,01	81,6	4,3
Полдник.																				
847	Яблоко.	100	0,6	12,36	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	12,5	0	220	0	13,5	1	
965	Молоко кипячёное.	200	0	2	2,33	121	0,2	0	0	0	0	0,2	0,2	12,5	0	0	0	0,1	3	
12,2	Печенье.	20	0	2,26	23	68,54	0,02	0,01	0	0	2	0	0	8,2	0	0	0,01	17,4	0	
Итого за полдник:			320	0,6	16,62	40,33	253,59	0,22	15	0,03	0,05	2,4	0,23	24,2	33,2	0	220	0,01	31	4
Итого за день:			50,4	53,57	234,73	1461,7	0,74	31,9	0,7	2,1	6,7	0,54	712,46	691	0,1	719	0,02	153,2	9,7	

№ рецептуры	День 5 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
112	Фрукт (мандарин)	100	1,6	0,4	15	53	0	30	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	12	0,2	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным.	180	0	9	18,96	229,65	0	2,08	0,2	0	0	0,3	221,6	15,7	0	25	0	9,6	2,1	
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0	
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,008	0,2	20,4	98	0	4	0	10	0,48	
382	Какао.	180	3,88	3,1	0	57,25	0,05	1,3	0	0,7	0	0	6,92	27,1	0	10	0	7,14	1,05	
Итого за завтрак:			517	10,86	14,38	61,76	417,4	0,25	33,38	0,2	2	0,608	0,5	261,92	213,8	0,02	108,78	0	53,74	3,83
Обед:																				
25	Салат овощной "Степной"	60	7,09	9,69	25,7	64,39	0,2	0	0	0	2	0	7,49	40	0	220,36	0	10	0,66	
25	Суп картофельный с клецками и птицей(сухарики)	200	6	8,7	5,6	209,25	0,08	5,8	0	0	0	0,1	86,2	0,2	0	58	0	50	4,9	
268	Биточки паровые.	90	10,01	7,2	28,02	227,2	0,1	0	0	0	0	0	21,6	95,7	0,01	23,36	0	7,3	0,09	
310	Картофель отв. в молоке.	150	9	0	36	182,2	0,02	1,4	0	0	0	0	6,25	67,8	0	2	0	0	1,2	
409	Напиток фруктовый.	180	0	0,05	12,8	60	0,01	0,9	0	0	0	0	20,8	41,6	0	18	0	0	0,08	
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	4	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0	
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48	
Итого за обед:			737	37,48	27,52	135,92	820,54	0,61	12,1	0	0	2,608	0,1	175,74	416,3	0,03	395,5	0	92,3	7,41
Полдник.																				
219	Сырники из творога со сгущ.молоком.	120	1,01	8,85	22	250,25	0	4	0,2	1,3	2	0,1	169,87	5,67	0,01	180	0,02	17,27	0	
376	Сливки.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	1,1	0	0	0	0,1	100,69	20	0	0	0	4,4	0	
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	4	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0	
Итого за ужин:			350	2,07	9,93	47,8	322,85	0,13	9,1	0,2	1,3	2,6	0,2	283,56	98,67	0,03	249,78	0,02	36,67	0
Итого за день:				50,41	51,83	245,48	1560,79	0,99	54,58	0,4	3,3	5,816	0,8	721,22	728,77	0,08	754,06	0,02	182,7	11,2

№ рецептуры	День 6 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
14	Масло сливочное.	15	0,1	0,1	0,13	66,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,4	1	0,02	0	0	1	0,1	
15	Сыр.	20	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	0	0,1	0,03	48	0	0	10	0	3,5	1	
5,31	Хлеб пшеничный.	32	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0	0	23	98	0	24	0,01	15	1	
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	13,5	0	
173	Каша гречневая молочная.	200	2,37	0,3	14,49	272,3	0,03	0	0	0	0	0	6,9	26,1	0	78,58	0	9,9	0,33	
951	Кофейный напиток.	200	0,6	5	5,45	107	0	0	0	0,7	0	0	10	15	0,01	41	0	6	0,6	
Итого за завтрак:			567	13,87	10,4	53,37	622,65	0,15	15	0,43	0,75	0,5	0,16	114,3	156,6	0,03	383,6	0,01	48,9	3,03
Обед:																				
10	Салат "Ассорти"	60	0	19	39,5	150,52	0	5	0,02	0	0	0	102,7	90	0	58	0	0	0	
113	Борщ "Сибирский" с фасолью.	200	5,25	10,5	10	120,52	0,05	0	0,1	0,018	0	0	12,25	0	0	41,57	0,01	13,8	0,5	
306	Ленивые голубцы.	250	3	10	0	415,3	0	0,5	0	0	0	0,01	19,6	100,9	0	47	0	0	0,4	
389	Сок.	200	0	1,1	50	86,6	0,04	0	0	0	0	0	213	10	0	60	0	4	0,2	
5,31	Хлеб пшеничный.	50	0,9	1	18,3	44,4	0,02	0	0	0,7	0,7	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0	
5,08	Хлеб ржаной.	32	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48	
Итого за обед:			792	13,63	42,48	127,3	850,44	0,19	5,5	0,12	0,718	0,7	0,01	381	371,9	0,02	280,4	0,01	42,8	1,58
Полдник.																				
112	Фрукт апельсин.	100	5,9	0,4	16,2	50	0,08	27	0	0,05	0,7	0,01	108	9	0	35,63	0	0	0,6	
386	Кефир.	200	18	0	28,9	72	0,01	0	0	0	3	0	33	11,55	0	100	0	90	4	
5,31	Хлеб пшеничный.	32	0,9	1	18,3	44,4	0,02	0	0	0,7	0,7	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0	
Итого за полдник:			332	24,8	1,4	63,4	166,4	0,11	27	0	0,75	4,4	0,01	154	93,55	0,02	205,4	0	105	4,6
Итого за день:			52,3	54,28	244,07	1639,49	0,45	20,61	0,55	2,218	5,6	0,18	649,3	622,1	0,07	869,3	0,02	197	9,21	

№ рецептуры	День 7 Наименование блюда Возраст 7-11 лет.2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
268	Шницель.	90	0	9,77	4,8	154,44	0,07	0,68	0,22	0	0,89	0,1	166,36	166,34	0,001	4	0	0	1,73	
168	Каша "Дружба".	150	7,2	7,4	10,8	207,36	0	1,3	0,2	0	0,4	0	132	20	0	230	0	20	0,44	
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	5,76	28,2	0	5	0	0	0	0	8,2	6,42	0,001	18	0,01	0,96	0,28	
14	Масло сливочное.	10	0,1	0,1	0,13	66,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,4	1	0,02	0	0	1	0,1	
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,2	1	0,2	13	73	0	35	0	15	0	
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,3	0,01	0	20,4	98	0	41	0	10	0,48	
Итого за завтрак:			507	12,92	19,3	49,29	533,6	0,27	6,98	0,82	0,5	2,3	0,4	342,36	364,76	0,022	328	0,01	46,96	3,03
Обед:																				
67	Винегрет.	60	7,09	0	25,7	104,39	0,1	0	0	1	0,9	0	0,9	0	0,01	15	0	36	0,66	
187	Щи из капусты с птицей.	200	13,28	7,33	15,9	190,58	0,02	10,03	0	0,1	2,05	0	0	2,3	0	126,4	0,01	10,7	0,56	
147	Рыба припущенная.	90	4,65	2,3	23,7	200,4	0,01	0	0	0	0,89	0,6	6	0,3	0,001	4	0	5	0,1	
312	Картофельное пюре.	150	0	2	26,23	212,82	0,02	0,35	0,03	0	0,08	0	120,69	29,36	0	13	0	15,9	0,6	
859	Компот из св.фруктов.	180	0,33	1,1	18,9	60	0,01	0,3	0,1	0	0,6	1	0	11,55	0,02	69,78	0	3,5	0,12	
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	16	0	0	0,008	0	13	73	0	4	0	15	1	
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,2	0	20,4	98	0,01	100	0	10	0,48	
Итого за обед:			737	30,73	14,6	138,23	845,69	0,36	26,68	0,13	1,1	4,728	1,6	160,99	214,51	0,041	332,1	0,01	96,1	3,52
Полдник.																				
2	Бутерброд с повидлом.	60	1,31	5,16	50,2	165,5	0	5,56	0	1,3	1	0,3	134,4	0	0,01	96	0,01	19,7	0,72	
389	Сок.	200	4,14	0	13,3	86,6	0,06	5	0	0	0	0	213	150	0	25,36	0	4	0,2	
847	Груша.	100	0	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	13,5	0	
Итого за полдник:			360	5,45	5,76	78,5	316,15	0,06	25,56	0,03	1,35	1,4	0,33	371,4	166,5	0,01	351,4	0,01	37,2	0,92
Итого за день:				49,1	39,6	266,02	1695,44	0,69	59,22	0,98	2,95	8,428	2,33	874,75	745,77	0,073	1012	0,03	180,3	7,47

№ рецептуры	День 8 Наименование блюда Возраст 7-11 лет.2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
11	Молоко сгущёное.	20	1,5	6	0	99	0,04	1,3	0	0	0	0	75	103	0	32,65	0	30	0,4	
469	Запеканка творожная.	180	2,23	7,5	36,7	323,9	0,09	0,3	0,48	0	0	0,22	1,8	43,7	0,02	69,78	0,01	40,6	0	
376	Чай с молоком.	180	1,5	5	15,9	28,2	0,04	1,3	0,1	0	0	0	50	0	0	18	0	0	0,4	
5,31	Хлеб пшеничный.	48	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,2	0,01	0	23	98	0	4	0	15	1	
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	13,5	0	
Итого за завтрак:			528	13,73	20,1	85,9	559,55	0,29	17,9	0,61	0,25	0,41	0,25	174	261,2	0,02	354,4	0,01	99,1	1,8
Обед:																				
1	Салат витаминный.	60	12	8	38,16	68	0,11	10	0	0	3	0	4	120	0	10	0	9	0,62	
86	Суп-лапша с птицей.	200	0	1	4,7	162,5	0,08	5,8	0,1	0,1	0,1	0	8	18	0	58	0,01	0	0,8	
637	Птица отварная.	90	1	6,1	6,4	244	0,14	5,1	0	0	2	0,15	139	0	0,01	23,36	0	9	0,1	
250	Гороховое пюре.	150	5,2	10,6	0	126,74	0,2	7	0	0	0	0	95,7	23,14	0	2	0	0,5	1,05	
389	Сок	200	10	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0	0	0	0	65	0	25	0	8	2,8	
5,31	Хлеб пшеничный.	48	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0	
5,08	Хлеб ржаной.	50	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48	
Итого за обед:			798	33,58	27,78	97,26	765,34	0,75	31,9	0,1	0,1	5,708	0,15	280	397,1	0,03	192,1	0,01	51,5	5,85
Полдник.																				
12,2	Пряник.	40	1,31	5,16	20,3	108,6	0,2	5,56	0	0,4	2	0,5	134	0	0,01	180	0	10	0	
112	Фрукт апельсин.	100	5,9	0,4	16,2	50	0,08	27	0	0,05	0,7	0,01	108	9	0	35,63	0	0	0,6	
965	Молоко кипячёное.	200	3,5	3,7	25,5	89,25	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	103	178,4	0,001	18	0,01	4,8	0	
Итого за полдник:			340	10,71	9,26	62	247,85	0,34	34,16	0,04	0,45	2,7	0,52	345	187,4	0,011	233,6	0,01	14,8	0,6
Всего за день:				58,02	57,14	245,16	1572,74	1,38	83,96	0,75	0,8	8,818	0,92	799	845,7	0,061	780,2	0,03	165	8,25

№ рецептуры	День 9 Наименование блюда Возраст 7-11 лет.2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	Завтрак:																		
287	Салат из св. помидор и огурцов.	60	18,02	11,83	16,18	74,9	0,03	0,36	0,2	0	0	0	234	215	0	120	0	0	0,82
278	Тефтели.	90	0,24	0,12	5,76	106,54	0	0,2	0	0,05	0,4	0	8,2	6,42	0	36	0	0,96	0,28
332	Макароны с м/с.	150	0,1	1	0	222,4	0	0	0,2	0	0	0,1	2,4	3	0	41	0	0	0
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
5,31	Хлеб пшеничный.	30	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	1	0	23	98	0	10	0	15	1
951	Кофейный напиток	180	3,2	2,7	25,9	89,25	0,04	1,3	0	0,7	0,01	0	145	90	0	2	0,01	4	0,1
	Итого за завтрак:	537	33,94	17,53	75,64	570,59	0,27	1,86	0,4	1,45	1,418	0,1	433	510,4	0	213	0,01	29,96	2,68
	Обед:																		
74	Салат овощной "Степной".	60	0,9	5,69	25,7	64,39	0,2	45	0	2	2	0	7,49	20	0	220,4	0	10	2
206	Суп гороховый.	200	7,23	23,6	53,75	220,5	0,03	2,2	0	0,018	2,05	0	60,1	0,23	0	53,69	0,02	2,5	0,5
436	Жаркое по-домашнему.	240	0,2	1,8	0	305,89	0,1	5,1	0	0	0,89	0	2	10	0	23	0	0	0
859	Компот из св/фруктов.	180	0,33	0,15	18,9	80	0	0,3	0	0,2	0,08	0	5,25	11,55	0	100	0	0,5	3,02
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за обед:	737	14,04	33,12	126,2	748,28	0,53	52,6	0	2,918	5,628	0	108	212,8	0,02	470,8	0,02	38	6
	Полдник:																		
456	Пирожок с яблоком.	70	0	0,54	10,01	147,6	0,02	0,08	0	0	0	0	150	0	0,04	100	0	2,3	0
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	3	0,02	69,78	0	15	0
386	Ряженка.	200	2,8	0	8,4	99,7	0,04	0,26	0,06	0	0,4	0,04	0	0,4	0	0	0	50	0
	Итого за полдник:	300	3,7	1,54	36,71	291,7	0,18	0,34	0,06	0	1	0,04	163	3,4	0,06	169,8	0	67,3	0
	Итого за день:		51,68	52,19	238,5	1610,57	0,98	54,8	0,46	4,368	8,046	0,14	705	726,6	0,08	853,6	0,03	135,3	8,68

№ рецептуры	День 10 Наименование блюда Возраст 7-11 лет.2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0	0	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	3,3	
210	Омлет натуральный.	180	6,1	9	18,96	258,8	0,02	2,08	0,2	0	0,4	0	221,6	15,7	0,001	35,63	0	9,6	1,1	
15	Сыр.	20	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	1	0	0,03	40	0	0,003	32,56	0	3,5	0,1	
377	Чай с молоком.	180	0,1	0	5	28,2	0	0	0,05	0	0	0	11	3	0	24	0,01	1	0	
5,31	Хлеб пшеничный.	48	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	1	0	23	98	0,0011	78,58	0	15	1	
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0	0,2	20,4	98	0	4	0	10	0,48	
Итого за завтрак:			555	21,48	14,88	66,76	497,35	0,28	7,08	0,28	1	1,4	0,26	340	231,2	0,0051	184,8	0,01	52,6	5,98
Обед:																				
20	Салат из свеклы с сыром.	60	1,33	3	8,52	84,12	0,02	2,23	0	0	0,9	0	13	28,32	0,009	58	0	4	0,32	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	200	0	3,5	7,8	207,8	0,06	0,5	0	0	2,1	0	26	99,87	0	41,57	0,01	22	0,8	
441	Печень по-строгоновски.	90	20,7	6,6	60	136,2	0	3,1	0,1	0	0,9	0	60	41	0,02	47	0	49	0	
141	Рагу из овощей.	150	1,6	0,08	27,5	196,24	0,2	20	0	1,2	0,1	0	8,2	65	0	54,32	0	0,1	0	
389	Сок.	200	0	20,1	13,3	86,6	0	5,9	0,1	0	0,6	0,1	15	0	0,02	60	0	3	0,2	
5,31	Хлеб пшеничный.	48	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0	0	75	73	0	69,78	0	15	0	
5,08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0	0	20,4	98	0,003	4	0	10	0,48	
Итого за обед:			775	29,01	35,16	144,92	788,46	0,48	31,73	0,2	1,2	4,5	0,1	217,6	405,2	0,052	334,7	0,01	103,1	1,8
Полдник:																				
400	Оладьи с творогом.	170	0	1,3	15,9	215,8	0	1,3	0	0	0,4	0,5	0,1	0	0	93	0	0	0	
859	Компот из св.фруктов.	180	2,6	2,67	0	80	0,03	0,27	0,1	0	0,4	0	158	80	0,013	100	0	19,33	1,4	
Итого за полдник:			350	2,6	3,97	15,9	295,8	0,03	1,57	0,1	0	0,8	0,5	158,1	80	0,013	193	0	19,33	1,4
Всего за день:				53,09	54,01	227,58	1581,6	0,79	40,38	0,58	2,2	6,7	0,86	715,7	716,4	0,0701	712,4	0,02	175,03	9,18

№ рецептуры	День 1 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
	Завтрак:																			
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	13,5	0	
14	Масло сливочное.	15	0,1	0,1	0,14	67,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	1,2	0	0	0	1,1	0,1	
15	Сыр.	25	0,5	1,3	15,9	69	0,04	1,3	0	0	0	0	127	0	0	0	0	4	0,4	
93	Каша геркулесовая молочная.	200	0,95	0,81	0	197,22	0	0	0	0	1	0	150	9	0	0	0	0	0	
5,3	Хлеб пшеничный.	50	5,3	2,3	21,8	95,5	0,2	0,1	0	0,1	0,01	0,1	62,5	64,5	0	70,5	0,2	20,5	1,8	
382	Какао.	180	6,02	7,24	25,5	89,25	0,03	5,6	0,04	0	0	0	120,6	0	0,01	0	0	56,8	0,6	
	Итого за завтрак:	570	2,15	2,81	31,04	582,12	0,04	16,3	0,43	0,15	1,41	0,13	303,5	26,7	0,01	300,5	0,2	95,9	2,9	
	Обед:																			
10	Салат "Ассорти".	100	20,33	0,01	55	108,8	0,02	14,43	0,02	0	0,2	0	101	168	0	68	0	0	0,52	
144	Суп картофельный с птицей(сухарики).	250	5,16	5,97	19,75	137	0,03	8	0	0	0,9	0	96	108,7	0,05	0	0	0	1,4	
268	Котлеты мясные.	100	8,01	18	35,4	171,6	0,02	3	0,01	0	2,05	0,06	152	170	0	30	0	0	1,3	
321	Тушёная капуста.	180	4,98	7,69	20,8	190,58	0,4	4,67	0,03	0	0,4	0	20	80,78	0	126	0	20,58	0	
349	Компот из сухофруктов.	200	0,33	1,15	28,9	81	0,03	0,3	0	0	0,08	0	2,25	11,55	0	70	0	0	1	
5,3	Хлеб пшеничный.	50	5,3	2,3	21,8	95,5	0,2	0,1	0	0,07	0,6	0	62,5	64,5	0	70,5	0,04	20,5	1,8	
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4	
	Итого за обед:	930	48,41	36,82	202,95	886,84	0,9	30,7	0,06	0,17	4,24	0,16	470,3	666,03	0,05	447,5	0,14	41,08	7,42	
	Полдник:																			
23	Пирожок с яблоком.	100	0	20,88	3	254,6	0	0	0,1	0	0	1	18,4	85	0	25,4	0	10	0,2	
386	Ряженка.	200	5,8	0	8,4	99,7	0,04	0,26	0,06	0	0,4	0,04	0	0,4	0	0	0	50	0	
5,31	Хлеб пшеничный.	50	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0	
	Итого за полдник:	350	6,7	20,88	29,7	398,7	0,16	0,26	0,16	0	1	1,14	31,4	158,4	0,02	95,2	0	75	0,2	
	Всего за день:		57,26	60,51	263,69	1867,66	1,1	0,65	0,65	0,32	6,65	1,43	851,1	851,13	0,08	843,2	0,34	212	10,52	

№ рецептуры	День 2 Наименование блюда Возраст 12-18 лет.1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак:																			
1	Салат витаминный.	100	30	0	40,2	70	0,03	0,4	0,02	2	3	0	240	0	0	11	0	12	1,8
268	Шницель.	100	3,88	0,67	7	127	0,02	1,33	0	0	0	0	88,7	131,7	0	36	0	0	1
21	Рис отварной с маслом сливочным.	180	0,2	6,2	0,13	215	0	0	0,3	0	0	0,1	5	3	0	25	0	0	2
951	Кофейный напиток.	180	0	2,7	25,9	89,25	0,04	1,3	0	0	0	0	145	50	0,01	78,6	0	4	0,1
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,01	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0
	Итого за завтрак:	600	34,98	9,57	91,53	545,65	0,1	3,03	0,32	2	3,6	0,2	491,7	257,7	0,03	220,4	0	31	4,9
Обед:																			
31	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным.	100	1,1	14	2,87	80,1	0,04	5,6	0	0	1	1	50,1	47	0	9	0	20,8	0,12
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/20	12	23,89	23,07	253,51	0,03	0	0	0	0	0	19,54	100	0,01	42	0,03	30,1	1,19
486	Рыба тушёная с овощами.	100	1	0,8	31,6	81	0,1	25,41	0	0	0,1	0	74,56	10,02	0	48	0	4	0
694	Картофельное пюре.	200	0	0,05	0	215	0,06	0,75	0,03	0	0	0,1	29,4	20,3	0	1,2	0	1,35	2,09
349	Компот из свежих фруктов.	200	2	0	0,2	80	0,02	4	0	0	0,6	0	19,6	0	0	50,3	0	20	0
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	78	6,6	2,6	33,2	102,2	0,3	0,31	0	0	0	0,01	12,35	97	0	129,4	0	31,2	2,2
	Итого за обед:	988	23,6	41,34	199,24	1115,04	0,67	36,07	0,03	0	2,3	1,21	218,55	347,32	0,03	349,7	0,03	122,45	5,6
Полдник:																			
2	Бутерброд с повидлом.	70	1,31	5	12,11	170,01	0,02	5,46	0	1,3	1	0	34,4	0	0,01	96	0	9,7	0,6
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0	0,4	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	0
389	Сок.	200	0	4,1	10,3	86,6	0,06	5,69	0	0	0	0	10	150	0	100	0	20	0,2
	Итого за полдник:	370	1,37	9,7	45,11	320,66	0,19	5,96	0,23	1,3	1,4	0,03	68,4	166,5	0,01	206	0	43,2	0,8
	Итого за день:		59,95	60,61	245,88	1981,35	0,96	45,06	0,58	3,3	7,3	1,44	778,65	771,52	0,07	776,1	0,03	196,65	11,3

№ рецептуры	День 3 Наименование блюда. 1 неделя.12-18лет.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
112	Фрукт(банан).	100	2	1	42	96	0	10	0,1	0	1	0	6	89	0	120	0	74	0,01
467	Пудинг творожный.	200	6,96	6	0	345	0,03	0	0	0,01	2	0	10,4	3	0,03	0	0,01	16	2
5,31	Хлеб пшеничный.	50	6,4	2,7	26,1	64,4	0,3	0,12	0	0	0	0,2	75	77,4	0	84,6	0	4,6	2,16
376	Чай с молоком.	200	11,96	0	1	108,98	0	0	0,02	0,02	0,02	0	2,4	3	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак:	550	8,96	9,7	42	614,38	0,03	10	0,1	0,03	3,02	0,2	16,4	92	0,03	204,6	0,01	90	2,01
	Обед:																		
15	Салат из свежих огурцов и помидор.	100	0	8	11,52	110	0,08	14,43	0	1	0	0	258,69	68,32	0	36	0	0,3	0,25
83	Борщ с капустой и сметаной.	250	13,02	7,14	100,36	106,02	0,03	5,6	0,2	0,02	2	0,6	226,8	0	0,01	57,32	0	0	2,6
265	Плов.	250	13,18	10	15,38	350,02	0	0,44	0,3	0,1	0	0	23,8	147	0,02	50	0,02	8	1
389	Сок.	200	0	0,1	10,3	86,6	0,06	5,69	0	0	0	0	39	150	0	100	0	3	0,2
5,31	Хлеб пшеничный.	50	6,4	2,7	26,1	64,4	0,03	0,12	0	0	0	0,2	75	77,4	0	84,6	0	24,6	2,16
5,08	Хлеб ржаной.	78	6,6	2,6	33,2	102,2	0,03	0,31	0	0,3	0	0,2	57	97	0	129,4	0	31,2	2,2
	Итого за обед:	928	39,2	30,54	196,86	819,24	0,23	26,59	0,5	1,42	2	1	680,29	539,72	0,03	457,32	0,02	67,1	8,41
	Полдник:																		
96	Пирожок с капустой.	100	10,5	2,2	1,9	250,7	0,5	10	0	0,3	1	0	40,4	38,8	0	100	0	23,4	1
5,31	Хлеб пшеничный.	50	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0
72	Кефир.	200	0,1	18	8	60	0	0	0	2		0	34	0	0	20		12,5	0,3
	Итого за полдник:	350	10,6	20,2	9,9	310,7	0,5	10	0	2,3	1	0	74,4	148,8	0	120	0	35,9	1,3
	Итого за день:		59,7	60,44	248,76	1744,32	0,76	46,59	0,6	3,75	6,02	1,2	771,09	780,52	0,06	781,92	0,03	193	11,72

№ рецептур ы	День 4 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
441	Отварной язык под овощным соусом.	100	3,78	0,67	26	175,2	0,02	0,1	0	0	0	0	44	161	0	40	0,01	5,56	0,1
668	Макаронны отварные с маслом.	180	0,1	2	15	228,4	0	12	0,3	0	2	0,1	3	3	0	14	0,01	0	0
5,31	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,7	26,1	64,4	0,1	0,12	0	0,8	0	0,2	5	77,4	0	84,6	0	24,6	2,16
5,08	Хлеб ржаной.	39	3,3	1,3	16,6	101	0,2	0,2	0	0,7	0,1	0,1	28	49	0	65	0	16	1,1
951	Кофейный напиток.	180	0	1,3	16,7	89,25	0,04	1,3	0	0	0,1	0	27	0,5	0,01	50	0	4	0,1
	Итого за завтрак:	579	13,58	7,97	100,4	658,25	0,36	13,72	0,3	1,5	2,2	0,4	107	290,9	0,01	253,6	0,02	50,16	3,46
	Обед:																		
54	Салат из свеклы с маслом растительным и яблоком.	100	5,4	3,04	7,01	110	0	3	0	0	1,6	0	6,4	7	0	70	0	7	0,3
197	Рассольник со сметаной.	250	14	5,4	14,21	175,6	0,03	8,5	0	0	0	0,1	90	90	0	19	0	20	1,8
268	Котлеты мясные.	100	0	10	5	160,02	0,02	2	0,01	0		0,01	70	0	0	8	0	35,6	1,14
250	Гороховое пюре с маслом сливочным.	180	10,5	12,4	43	130,24	0	0,8	0	0	0	0,1	0	100	0	9	0	25,7	0,8
382	Какао.	180	3,5	3,7	25,5	89,25	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	102,6	178	0	18	0,01	4,8	0
5,31	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,7	6,1	64,4	0,03	0,12	0	0	0	0	75	7,4	0	84,6	0	24,6	2,16
5,08	Хлеб ржаной.	39	3,3	1,3	16,6	101	0,2	0,2	0	0,7	0	0	28	49	0	65	0	16	1,1
	Итого за обед:	919	43,1	38,54	117,42	830,51	0,34	16,22	0,05	0,7	1,6	0,22	372	431,4	0	273,6	0,01	133,7	7,3
	Полдник:																		
847	Яблоко.	100	0,6	12,36	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	13,5	0
12,2	Печенье.	50	0	0	1,2	140	0	0	0	0		0	0	23	0	0	0	2,9	0
965	Молоко кипячёное.	200	0	2	2,33	121	0,2	2	0	0	0	0,2	0,2	12,5	0	10	0	0,1	1
	Итого за полдник:	350	0,6	14,36	56,1	325,05	0,2	17	0,3	0,05	0,4	0,23	299,78	52	0	250	0	11,4	1
	Итого за день:		57,28	60,87	273,92	1813,81	0,9	46,94	0,65	2,25	4,2	0,85	778,78	774,3	0,01	777,2	0,03	195,26	11,76

№ рецепту ры	День 5 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
112	Фрукт(мандарин).	100	1,6	0,4	15	53	0	30	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	12	0,2
210	Омлет натуральный с маслом сливочным.	190	0	2,7	25,9	230	0	2,1	0,02	0	0	0,3	230	20	0	25	0	10	0,01
382	Какао.	180	0,33	1,15	0	117,95	0,05	0	0	0,7	0	0	2,25	30	0		0	24	1,1
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	69	73	0,02	69,8	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	39	4,5	1,3	16,6	101	0,2	0,2	0	0,1	0	0,1	28	49	0	65	0	16	1,1
	Итого за завтрак:	549	1,93	4,25	40,9	546,35	0,05	32,1	0,02	2,1	0,6	0,3	329,25	50	0,02	159,8	0	46	1,31
	Обед:																		
25	Салат овощной "Степной"	100	16	6,08	26	70	0,02	0	0	0	2	0,02	22,07	42	0	222	0	11	0,8
37	Суп картофельный с клёцками и птицей(сухарики).	250	7	8,7	6	212,3	0,09	6	0	0	0	0,1	24	130	0	60	0	51	6
268	Биточки паровые.	100	14	7,23	30	230	0,03	0	0,6	0	0	0	22	96	0,01	4	0	8	0,7
310	Картофель отварной в молоке.	180	13	13	30,8	190,8	0,05	1,5	0	0	0	0,2	8	70	0	3	0	20	0,1
409	Напиток фруктовый.	200	0	3	15	61	0,08	0,9	0	0	0	0	21	12	0	18		7	1,5
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	39	3,3	1,3	16,6	101	0,2	0,2	0	0	0	0,1	28	49	0	65	0	16	1,1
	Итого за обед:	909	54,2	39,31	142,7	909,5	0,59	8,6	0,6	0	2,6	0,52	138,07	472	0,03	441,8	0	128	10,2
	Полдник:																		
219	Сырники из творога со сгущ.молоком.	130	1,02	22,5	25	252	0,17	5	0,05	1,4	2,5	0,1	190	170	0	180	0,03	18	0
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	0	0	0,1	0
376	Сливки.	200	0,16	1,15	28,9	28,2	0,03	0,3	0	0	0	0	100,7	11,55	0	0	0	5	0
	Итого за полдник:	370	2,08	23,65	72,2	324,6	0,32	5,3	0,05	1,4	3,1	0,2	303,7	254,55	0,02	180	0,03	23,1	0
	Итого за день:		58,21	67,21	255,8	1780,45	0,96	46	0,67	3,5	6,3	1,02	771,02	776,55	0,07	781,6	0,03	197,1	11,51

№ рецептуры	День 6 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак:																			
15	Сыр.	25	6	1,3	0	70	0	0	0,01	0	0	0,1	2,4	1,1	0	0	0	1	0,1
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	13,5	0
173	Каша гречневая молочная.	200	5,1	5,6	0,3	280,04	0,03	0	0	2		0,23	7	0	0	80	0	0	1
951	Кофейный напиток.	200	0	2,7	25,9	107	0,04	0	0	0	0	0	145	50	0,01	78,6	0	4	0,1
5,31	Хлеб пшеничный.	43	4,6	1,9	18,7	40	0,2	0,09	0	0	0	0,1	53,75	100	0	60,63	0,01	17,63	1,5
14	Масло сливочное.	15	0,1	0,1	0,14	70,2	0	0	0,04	0	0	0,1	2,5	1,2	0	0	0	1,1	0,1
Итого за завтрак:			583	11,7	10,2	631,29	0,27	15,09	0,04	2,05	0,4	0,46	232,25	167,6	0,01	449,23	0,01	18,5	1,2
Обед:																			
10	Салат "Ассорти".	100	3	19	40	160	0	5,1	0,02	0	0,2	0	101	91	0	68	0	0	0,52
113	Борщ "Сибирский" с фасолью.	250	5,2	11	11	132,56	0,07	0	0,01	0,03	0	0	114	139	0	0	0,01	0	1,25
306	Ленивые голубцы.	250	6,02	7,24	0	415,3	0	0,6	0,06	0	0	0,01	19,6	101	0	47	0	0	0,4
389	Сок.	200	0	4,1	50	86,6	0,05	0	0	0	0	0	13	10	0,02	50	0	20	0,2
5,31	Хлеб пшеничный.	43	4,6	1,9	18,7	40	0,02	0,09	0,3	0	0	0,1	53,75	55,5	0	0,63	0	17,63	1,5
5,08	Хлеб ржаной.	78	6,6	2,6	33,2	102,2	0,03	0,31	0	40	0	0,2	57	97	0	129,4	0	31,2	2,2
Итого за обед:			878	25,42	45,84	936,66	0,17	6,1	0,39	40,03	0,2	0,31	358,35	493,5	0,02	295,03	0,01	68,83	6,07
Полдник:																			
112	Фрукт(апельсин).	120	10	1	18,2	50	0,08	27	0	0,05	0,7	0,01	108	38	0	35,6	0	0	0,6
72	Кефир.	200	6,8	1,24	12,13	102,75	0,02	0	0,01	1	3	0,09	19,47	11,6	0,02	0	0,03	90	1,6
5,31	Хлеб пшеничный.	43	4,6	1,9	18,7	117,8	0,2	0,09	0	0	0	0,1	53,75	79	0	0,63	0	17,63	1,5
Итого за полдник:			363	21,4	4,14	49,03	0,3	27,09	0,01	1,05	3,7	0,2	181,22	128,6	0,02	36,23	0,03	107,63	3,7
Итого за день:			58,52	60,18	243,13	1838,5	0,74	48,28	0,44	3,49	4,3	0,97	771,82	789,7	0,05	780,49	0,05	194,96	10,97

№ рецептур ы	День 7 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	Завтрак:																		
268	Шницель.	100	0	10	5	160,23	0,07	1,3	0	0	0,9	0,02	167	89	0,001	4	0	0	1,73
168	Каша "Дружба".	200	7,4	7,5	11	212,38	0	1,3	0	0	0,5	0	133	21	0	230	0	21	0,45
14	Масло сливочное.	15	0,3	0,1	0,14	70,2	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	1,2	0	0	0	1,1	0,1
377	Чай с сахаром.	180	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0,2	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	39	5	1,3	56,6	101	0,2	0,2	0	0,3	0	0	21	49	0	65	0	16	1,1
	Итого за завтрак:	574	13,84	17,72	92,04	616,41	0,39	4,8	0,42	0,5	2	0,22	338,9	236,2	0,021	368,8	0,01	53,1	3,38
	Обед:																		
67	Винегрет.	100	11	0	26	110	0,1	4,43	0	1	1	0,02	0,9	0	0	17	0	18	0,52
187	Щи из капусты с птицей.	250	13,32	10,3	16	209,11	0,03	11	0,06	0,1	0,3	0	0	0	0	0,01	20	0,9	
147	Рыба припущенная.	100	5	12,05	13,7	204,9	0,01	0	0	0	0,09	0	7	202,56	0	4	0	3,4	0,64
312	Картофельное пюре.	180	0	3	27	215	0,01	0,4	0	0	0,08	0,4	120,7	1,6	0	36,14	0	13,8	0,08
859	Компот из свежих фруктов.	200	0,33	1,15	19	60	0,01	0,3	0	0	0,6	0	0	11,55	0	0	0	4,5	3
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	1,2	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	39	5	1,3	56,6	101	0,2	0,2	0	0	0	0,1	21	49	0	65	0	16	1,1
	Итого за обед:	909	35,55	29	126,6	944,41	0,48	16,33	0,06	1,1	2,67	0,62	162,6	337,71	0,02	191,9	0,01	90,7	6,24
	Полдник:																		
2	Бутерброд с повидлом.	80	1,32	8	0,3	170	0	5,6	0,02	1,3	1	0,2	52,32	0	0,02	100	0,01	17,27	0,69
847	Груша.	100	0	0,6	13,3	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	27	0	13,5	0
389	Сок.	200	4,14	4,1	15	86,6	0,06	5,69	0	0	0	0	203	150	0	100	0	20	0,2
	Итого за полдник:	380	5,46	12,7	28,6	320,65	0,06	26,29	0,05	1,35	1,4	0,23	279,32	166,5	0,02	227	0,01	50,77	0,89
	Итого за день:		58,73	59,42	247,24	1881,47	0,93	47,42	0,53	2,95	6,07	1,07	780,8	740,41	0,061	787,7	0,03	195	10,51

№ рецептуры	День 8 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0	7	0,03	0,05	0,4	0,03	24	17	0	230	0	13,5	0	
11	Молоко сгущённое порционно.	30	1,6	6,1	0	100	0,04	1,3	0	0	0	0	76	104	0	33	0	31	0,4	
469	Запеканка творожная.	200	2,25	7,6	7	326	0,09	0,4	0,5	0	0	0,23	1,9	43,8	0,02	70	0,01	41	0	
376	Чай с молоком.	200	1,6	10,85	1	28,2	0,04	1,3	0,02	0	0,01	0	50	3	0	0	0	0	0,4	
5,31	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,7	26,1	64,4	0,03	0,12	0	0	0	0,2	24	77,4	0	84,6	0	16	1	
Итого за завтрак:			590	12,45	27,85	49,1	582,65	0,2	10,12	0,55	0,05	0,41	0,46	175,9	245,2	0,02	417,6	0,01	101,5	1,8
Обед:																				
1	Салат витаминный.	100	21,3	0	40,2	70	0,11	10	0,02	0	3	0	5	121	0	11	0	10	0,62	
86	Суп - лапша с птицей.	250	0	1,1	5	170	0,08	6	0,1	0,3	0,2	0	10	18,1	0	60	0,01	0	0,9	
637	Птица отварная.	100	1,1	6,3	31,4	245,01	0,04	5,1	0	0	2,1	0,16	140	0	0,01	23,4	0	10	0,1	
250	Гороховое пюре с маслом сливочным.	180	5,3	10,7	0	127,36	0,2	0,44	0,01	0	0	0	96	24	0	2	0	0,5	1,8	
389	Сок.	200	0	0,2	10,3	86,6	0,06	4	0	0	0	0	10	150	0	5	0	8	2,8	
5,31	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,7	26,1	64,4	0,03	0,12	0	0	0	0,2	75	77,4	0	84,6	0	24,6	0	
5,08	Хлеб ржаной.	78	0,6	2,6	3,2	102,2	0,3	0,31	0	0	0	0,2	57	97	0	50,4	0	1,2	2,2	
Итого за обед:			968	34,7	23,6	116,2	0,82	25,97	0,13	0,3	5,3	0,56	393	487,5	0,01	236,4	0,01	54,3	8,42	
Полдника:																				
12,2	Пряник.	50	1,31	5	20,4	109	0,02	5,46	0	2	0	0	134,4	0	0	108	0	9,7	0	
112	Фрукт(апельсин).	120	10	1	18,2	50	0,08	27	0	0,05	0,7	0,01	108	38	0	35,6	0	0	0,6	
965	Молоко кипячёное.	200	3,5	3,7	13	89,25	0	0,13	0,3	0	0	0	69,78	0	0,01	18	0,01	4,8	0	
Итого за полдник:			370	14,81	9,7	88,61	0,05	32,59	0,01	2,05	0,7	0,01	312,18	38	0,01	161,6	0,01	14,5	0,6	
Итого за день:				61,96	61,15	253,91	1,07	68,68	0,69	2,4	6,41	881,1	881,08	770,7	0,04	815,6	0,03	170,3	10,82	

№ рецептуры	День 9 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
287	Салат из свежих огурцов и помидор.	100	18,04	19,2	16,5	75	0,03	0,37	0,02	0	0	0	235	216	0	120,01	0	0	0,8	
278	Тефтели.	100	0,25	0,1	5,8	107	0	0,2	0,03	0,05	0,4	0	8,3	6,44	0	36	0	0,98	0	
332	Макароны с м/с.	180	0,1	0,1	0	228,4	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	3	0	41	0	0	0	
951	Кофейный напиток.	180	3,2	2,7	25,9	89,25	0,04	0	0	0	0	0	145	90	0,01	4	0	4	0,1	
5,31	Хлеб пшеничный.	43	4,6	1,9	18,7	117,8	0,2	0	0	0	0	0,1	3,75	55,5	0	6,3	0	0,3	1,5	
5,08	Хлеб ржаной.	39	3,3	1,3	6,6	101	0,2	0,2	0	0	0	0,1	28	49	0	5	0	16	1,1	
Итого за завтрак:			642	29,49	25,3	73,5	718,45	0,47	0,77	0,45	0,05	0,4	0,3	422,55	419,94	0,01	212,31	0	21,28	3,5
Обед:																				
25	Салат овощной "Степной".	100	0,1	6,08	25,9	70,21	0,2	36	0	2	2,1	0	7,5	20,02	0	220,03	0	11	2	
206	Суп гороховый.	250	7,25	11,8	54	225	0,03	2,3	0	0,02	2,05	0,2	61	0,23	0	54	0,03	2,5	0,5	
436	Жаркое по-домашнему.	250	0	1,8	0	305,89	0,1	5,1	0	0	0,89	0	2	10	0	23	0	0	0	
859	Компот из св.фруктов.	180	0,33	0,15	18,9	80	0	0,3	0	0,2	0,08	0	5,25	11,6	0	100	0	0,5	3,02	
5,31	Хлеб пшеничный.	43	4,6	1,9	18,7	117,8	0,01	0,09	0	0	0	0,1	3,75	160,01	0	6,3	0	0,3	1,5	
5,08	Хлеб ржаной.	39	3,3	1,3	16,6	101	0,02	0,2	0	1	0	0,1	28	99	0	5	0	16	1,1	
Итого за обед:			862	15,58	23,03	134,1	899,9	0,36	43,99	0	3,22	5,12	0,4	107,5	300,86	0	408,33	0	30,3	8,12
Полдник:																				
456	Пирожок с яблоком.	100	5,14	10,9	11	164,23	0,02	0,08	0	0,2	0	0,3	151	0	0,04	100	0	102	0	
5,3	Хлеб пшеничный.	50	5,3	2,3	21,8	56	0,1	0,1	0	0	0	0,1	62,5	64,5	0	70,5	0	16	0	
386	Ряженка.	200	2,8	0	8,4	99,7	0,04	0,26	0,06	0	0,4	0,4	0	0,4	0	0	0	30	0	
Итого за полдник:			350	13,24	13,2	41,2	319,93	0,16	0,44	0,06	0,2	0,4	0,8	213,5	64,9	0,04	170,5	0	148	0
Итого за день:			58,31	61,53	248,8	1938,28	0,99	45,2	0,51	3,47	5,92	1,5	743,55	785,7	0,05	791,14	0	199,58	11,62	

№ рецептуры	День 10 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак:																				
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	0	
15	Сыр.	25	0,5	1,3	15,9	69	0,04	2,08	0	1	0	0	2,7	0	0	0	0	4	0,4	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным.	200	6,2	9,1	19	260,03	0	0	0,2	0	0,4	0	222	16	0,001	36	0	10	1,1	
376	Чай с молоком.	200	1,6	10,85	1	28,2	0	0	0,02	0	0,01	0	11	3	0	0	0,01	0	0,4	
5,31	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,7	26,1	64,4	0,3	1,2	0	0	0	0,2	75	77,4	0	84,6	0	24,6	2,16	
5,08	Хлеб ржаной.	39	3,3	1,3	6,6	101	0,02	0	0	0,01	0	0,1	28	80	0	65	0	16	1,1	
Итого за завтрак:			624	18,6	25,85	83,6	586,68	0,42	8,28	0,25	1,06	0,81	0,33	362,7	192,9	0,001	195,6	0,01	68,1	5,16
Обед:																				
20	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным.	100	1,34	7	0	86	0,02	2,4	0	0	1	0	13,1	29	0,009	59	0	4	0,32	
106,107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	250	0	3,6	7,21	210	0,06	1,7	0	0	2,2	0	26	100	0	42	0,01	23	0,81	
441,07	Печень по-строгановски.	100	22,7	6,7	62	140,3	0	3,2	0,1	0	1	0	62	137	0,02	48	0	15	0	
141	Рагу из овощей.	180	1,7	0,09	28	200,06	0	20,3	0	1,3	0,1	0	8,4	69	0	55	0	0,1	0	
389	Сок.	200	0	12,1	13,3	86,6	0,06	5,69	0	0	0	0	15	5,01	0	61	0	20	0,2	
5,31	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,7	26,1	64,4	0,03	0	0	0	0	0,2	0,1	77,4	0	84,6	0	24,6	2,16	
5,08	Хлеб ржаной.	39	3,3	1,3	6,6	101	0,2	2,2	0	0,01	0	0,1	28	80	0	65	0	16	1,1	
Итого за обед:			929	35,44	33,49	153,21	888,36	0,37	35,49	0,1	1,31	4,3	0,3	152,6	497,41	0,029	414,6	0,01	102,7	4,59
Полдник:																				
400	Оладьи с творогом.	150	0	1,3	15,9	215,8	0	1,3	0	0	0,4	0,5	0,1	0	0	93	0	0	0	
349	Компот из свежих фруктов.	200	2	0	0	108,28	0,02	0,4	0	0	0,6	0	80,5	80	0,013	50,3	0	20	1,4	
Итого за полдник:			350	2	1,3	15,9	324,08	0,62	1,7	0,1	0	1	1,1	261,3	80	0,013	143,3	0	20	1,4
Итого за день:				56,04	60,64	252,71	1799,12	1,41	45,47	0,45	2,37	6,11	1,73	776,6	770,31	0,043	753,5	0,02	190,8	11,15