

**Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный»**

УТВЕРЖДЕНО

постановлением Управляющего Совета
ГБУ «БЦРиСР «Южный»
протокол № 8 от 28.08. 2024 г.

Председатель  С.М. Цыганкова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
ГБУ «БЦРиСР «Южный»
Приказ № 1460/д от 26 августа 2024г.

Директор  Н.Н. Мовчан

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20.2.4, постановлением правительства Белгородской области №399-пп от 24.07.2023 г.:

- на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под общей редакцией А.Я.Перевалова, 5-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г., ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера»
- на основе Сборника технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2-е издание, дополненное и переработанное, 2016 г., ФГБОУ ВО МГУТУ им.К.Г.Разумовского, ФГБНУ «НИИ питания»

№ п/п	Наименование товара	Масса упаковки г/кг	Планируемый объем (кг)					Фактически использовано (кг)					Материалы (руб.)					Материалы (руб.)				
			В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В		
Завтрак																						
109	Ванна ванная (опытная)	200	8,7	8,3	24,3	193,4	0,094	2,080	0,063	0,300	204,580	180,000	27,620	0,409								
	Крупа ячневая	10																				
	Молоко цельное 2,5%	160																				
	Масло сливочное	5																				
	Сахар	10																				
	Соль	1																				
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	24,8	155,1	0,081	2,080	0,032	0,039	194,740	167,200	32,160	0,386								
	Кофейный напиток	4																				
	Молоко цельное 2,5 %	160																				
	Сахар	14																				
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550								
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020								
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108								
112	Фрукты свежие	260																				
	Яблоки	260	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520	41,600	28,600	23,400	5,720								
	Груши	260	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980								
	Бананы	260	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560								
	Хурма	260	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500								
	Виноград	260	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560								
	Мандарины	260	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260								
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780								
Итого за завтрак		732	18,5	25,2	99,2	704,1	0,309	36,244	0,181	1,469	560,120	481,000	96,180	7,193								

18.1													
18.1	Средний	100	11,3	4,1	14,4	140,8	0,018	0,008	0,011	0,310	7,910	18,110	3,810
	Курица жареная	1											
	Масло сливочное	1											
	Соль	1											
170	Грибки	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800
405	Курица в соусе с томатом	147	10,4	12,2	6,9	177,4	0,066	4,428	0,094	0,506	30,480	109,660	19,630
	Курица	200											
	Лук	20											
	Морковь	20											
	Мука пшеничная	5											
	Масло сливочное	3											
	Сметана	5											
	Томатная паста	2											
	Чеснок	2											
429	Картофельное пюре	240	4,3	8,0	28,7	204,3	0,212	33,790	0,058	0,247	57,340	126,130	42,830
	Картофель	223											
	Молоко цельное 2,5%	30											
	Масло сливочное	6											
	Соль	1											
1 или 48	Салат из капусты белокачанной или из квашеной капусты с луком	130	1,4	5,2	7,3	81,5	0,029	40,900	0,017	2,334	42,320	30,930	15,080
	Капуста белокачанная	132											
	Лук	20											
	Морковь	10											
	Сахар	3											

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

118	Хлеб пшеничный	70	1,6	0,8	11,8	126,7	0,118	0,200	0,000	0,000	14,200	110,200	33,200	1,720
108	Макароны	200	0,4	0,6	13,8	106,3	0,004	0,006	0,001	0,100	13,510	18,400	6,000	1,341
	Сухое молоко	70												
	Сахар	14												
Итого за обед		1057,0	35,6	30,5	116,5	889,9	0,5	119,4	0,2	3,8	189,2	423,9	123,4	7,7
Полдник														
518	Сок овинный /	200												
	фруктовый /													
	ягодный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Яблочный	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Апельсиновый	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
	Томатный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
108	Хлеб пшеничный	50												
588-590	Кондитерские изделия													
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	0,005	1,750	14,500	10,000	10,000	1,050
Итого за полдник		290	7,8	5,4	57,1	394,5	0,104	4,000	0,005	2,190	36,500	36,000	15,600	4,290
Ужин														
297	Макароны, зашеченные с яйцом	153	9,4	13,2	21,9	245,1	0,091	0,390	0,145	1,180	88,200	147,430	16,720	1,431
	Макаронные изделия	30												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Яйцо	30												
	Масло растительное	2												

Перелетивное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Молоко сливочное	100	1,8	0,1	10,1	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Сахар	18														
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,066	0,000	0,000	0,000	0,660	12,000	39,000	8,400	0,660	
Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,000	0,026	
Итого за ужин	636	18,873	30,15	95,757	734,536	0,333	23,744	0,253	4,445	156,432	324,31	78,426	5,083		
Второй ужин															
Кефир	170	8,5	5,4	14,5	147,9	0,051	1,020	0,034	0,000	0,000	202,300	154,700	23,800	0,170	
Гренки из пшеничного хлеба	40	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Итого за второй ужин	210	10,8	5,7	29,2	218,4	0,084	1,020	0,034	0,330	208,300	174,200	28,000	0,500		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2925	91,6	96,9	397,7	2941,5	1,317	178,126	0,652	12,261	1150,532	1439,360	341,266	24,789		

№ п/п	Наименование товара	Масса нетто (кг)	Упаковка (кг)										Итого за закупку	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
246	Какао с начинкой ваниль	100	9,4	0,9	39,6	374,7	0,336	1,836	0,058	0,370	180,360	346,900	99,836	3,889
	Крупа гречневая	40												
	Молоко цельное 2,5%	140												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	21,9	146,4	0,066	2,080	0,032	0,006	194,980	157,100	30,900	0,642
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
112	Фрукты свежие	260												
	Яблоки	260	0,8	0,8	19,6	94,0	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400
	Груши	260	0,8	0,6	20,6	94,0	40,000	10,000	0,000	0,800	32,000	32,000	24,000	4,600
	Бананы	260	3,0	1,0	42,0	192,0	0,800	20,000	0,000	0,008	16,000	56,000	84,000	1,200
	Хурма	260	1,0	0,8	30,6	134,0	0,400	30,000	0,000	1,000	254,000	84,000	112,000	5,000
	Виноград	260	1,2	1,2	30,8	144,0	0,100	12,000	0,000	0,800	60,000	44,000	34,000	1,700
	Мандарины	260	1,6	0,4	15,0	76,0	0,120	76,000	0,000	0,400	70,000	34,000	22,000	0,200
	Апельсины	260	1,8	0,4	16,2	86,0	0,080	120,000	0,000	0,400	68,000	46,000	26,000	0,600
Итого за закупку		752	23,5	26,0	115,6	795,6	0,435	23,984	0,177	1,706	530,760	544,200	164,520	8,829

2 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

178	Вид сырья	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192
	картофель														
	Соль	30													
	Картофель	30													
	картофель	30													
	Пук	30													
	Морковь	30													
	Масло сливочное	3													
	Соль	1													
	Сахар	1													
	Томатная паста	3													
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020	
381	(Котлеты, биточки, шницели)	135	22,1	33,4	6,4	414,0	0,089	0,390	0,041	5,010	52,300	242,390	30,020	3,151	
	Масло (говядина)	149													
	Молоко цельное 2,5%	30													
	Масло сливочное	3													
	Соль	1													
	Масло растительное	10													
	Сухари из хлеба пшеничного	20													
241	Каша пшенная рассыпчатая	159	6,9	7,8	40,0	257,6	0,252	0,000	0,043	0,250	24,400	142,630	50,240	1,692	
	Пшено	60													
	Масло сливочное	7													
	Соль	2													
453	Соус томатный	30	0,2	0,8	2,1	16,8	0,003	0,780	0,012	0,043	0,930	3,150	1,540	3,150	
	Масло сливочное	1													
	Мука пшеничная	1													
	Сахар	1													

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Готовая еда	г	1,6	4,3	11,1	89,6	0,080	9,850	0,207	2,556	64,350	66,850	46,720	1,715
9 Салат из моркови и яблок	187												
Морковь	150												
Яблоки	60												
Масло растительное	8												
110 Хлеб столовый	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
507 Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,9	74,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,820	4,400	3,600	0,922
Свежие плоды или ягоды	40												
Сахар	14												
Итого за обед	1011	52,6	56,1	119,4	1200,1	0,671	65,740	0,371	8,293	254,345	660,060	206,420	14,987

Подзаванк

518 Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
564 Булочка домашняя	95	10,1	7,9	71,2	395,8	0,161	0,260	0,036	2,234	44,880	99,620	17,410	1,178
Молоко цельное 2,5%	20												
Мука пшеничная	76												
Дрожжи	1,125												
Яйцо	10												
Сахар	10												
Соль	1												
Масло сливочное	5												
Масло растительное	5												
Итого за подзаванк	295	11,1	8,1	71,4	487,8	0,181	4,260	0,036	2,234	58,880	99,620	17,410	3,978

Ужин													
319	Пудинг творожный ванильный	167	38,4	18,3	31,6	370,3	0,080	0,740	0,134	0,553	248,840	340,310	36,370
	Горюх	146											
	Крупа манная	10											
	Яйцо	10											
	Масло сливочное	4											
	Сахар	10											
	Сметана	5											
	Сушари из пшеничного хлеба	5											
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900
75	Салат картофельный с солеными огурцами, зеленым горошком и яйцом	230	8,1	9,1	18,1	186,6	0,177	22,700	0,141	2,260	50,960	161,580	39,430
	Картофель	120											
	Морковь	20											
	Зеленый горошек	55											
	Лук	20											
	Огурец соленый	30											
	Яйцо	40											
	Масло растительное	8											
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176
	Чай	1											
	Сахар	15											
108	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,5	32,0	152,8	0,072	0,000	0,000	0,715	13,000	42,250	9,100
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000
Итого за ужин		682	43,7	37,1	82,3	847,5	0,386	23,480	0,339	3,648	333,108	607,350	100,100
													5,170

+ сметана уксус лавр

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Итого за зимний период												
31.12	31.12	31.12	31.12	31.12	31.12	31.12	31.12	31.12	31.12	31.12	31.12	31.12
170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Итого за зимний период	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320
Итого за зимний период	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	8,4	24,4	196,6	0,081	2,080	0,062	0,050	205,180	159,600	25,120	0,349
	Макаронные изделия	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	24,8	155,1	0,081	2,080	0,032	0,039	194,740	167,200	32,160	0,386
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
Итого за завтрак		493	19,1	25,3	83,7	639,6	0,243	4,244	0,187	1,029	523,240	445,190	73,080	1,635

Обед

144	Суп картофельный с бобовыми	250	18,3	7,7	25,8	245,5	0,235	25,100	0,051	0,348	50,395	118,420	47,620	1,980
	Бобовые (горох)	10												
	Картофель	150												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												

304	Технологическая карта	100	35,4	18,3	19,8	433,2	0,107	1,700	0,059	0,784	33,730	378,000	40,460	3,760
(1)														
	Молоко (жирность)	100												
	Курочка рябеная	30												
	Молоко сливочное	10												
	Дух	25												
	Мука пшеничная	5												
	Соль	1												
143 (2)	Капуста тушеная	85	1,8	5,2	8,9	89,5	0,042	45,980	0,052	2,457	53,650	43,110	23,360	0,762
	Капуста белокочанная	90												
	Дух	15												
	Морковь	30												
	Сахар	3												
	Соль	1												
	Масло растительное	5												
	Томатная паста	2,5												
107	Овощи натуральные соленые (помидор)	100	1,0	0,1	3,1	17,8	0,009	13,350	0,000	0,623	8,900	31,150	13,350	0,712
110	Хлеб столовый	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	106,5	0,004	40,000	0,001	0,200	22,620	15,400	6,000	1,242
	Сухофрукты	20												
	Сахар	14												
Итого за обед		885	51,2	42,0	107,1	1019,2	0,523	126,130	0,163	4,409	183,785	596,730	163,690	11,192

Подпись

518	Сок овощной / фруктовый /	200												
-----	------------------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

3 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Число порций (г)	Плановый состав (г)				Завтрак (г)	Выход (г)				Материальная стоимость (руб.)			
			Б	Ж	У	В		Б ₁	С	А	Е	С ₁	Р	М ₁	Е ₂
Завтрак															
301	Омлет натуральным	118	11,1	13,3	2,0	171,4	0,068	0,390	0,238	0,820	87,840	182,860	14,240	2,096	
	Яйцо	80													
	Молоко цельное 2,5%	30													
	Масло сливочное	4													
	Соль	2													
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	21,9	146,4	0,066	2,080	0,032	0,006	194,980	157,100	30,900	0,642	
	Какао	2													
	Молоко цельное 2,5%	160													
	Сахар	14													
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880	
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022	
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108	
Итого за завтрак		418	25,4	30,4	63,3	629,3	0,226	2,554	0,363	1,576	408,140	464,850	62,340	3,748	
Обед															
134	Рассольник ленинградский	250	13,7	11,6	28,0	271,8	0,203	26,450	0,050	0,627	43,550	223,940	54,110	3,073	
	Мясо	100													
	Картофель	150													
	Крупа перловая	10													
	Лук	20													
	Морковь	20													
	Огурец соленый	30													
	Масло сливочное	3													
	Соль	1													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492	1493	1494	1495	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	----

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Полноценное меню (11)					Вегетарианский (10)	Минимальное меню (10)								
			Б	Ж	У	В	С		Б	Ж	У	В	С				
Завтрак																	
106	Каши из злаковых злаковых «Геркулес» (крупа овсяная) жидкая	100	8,6	8,3	14,4	193,6	0,076	1,080	0,061	0,160	200,380	178,000	26,620	0,409			
	Крупа овсяная	10															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Масло сливочное	5															
	Сахар	10															
	Соль	1															
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392			
	Кофейный напиток	4															
	Молоко цельное 2,5 %	160															
	Сахар	16															
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880			
105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026			
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108			
Итого за завтрак		505	19,7	26,8	90,7	683,0	0,249	4,244	0,199	1,269	520,740	470,470	75,980	1,815			
Обед																	
131	Свекольник	250	16,8	9,8	25,1	256,5	0,134	26,300	0,074	0,365	64,905	101,170	45,930	2,009			
	Свекла	80															
	Картофель	110															
	Лук	20															
	Морковь	20															

Полгода													
318	Среднегодовая / фруктовый / ягодный	300											
	Яблони	200	1,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	Апельсины	200	1,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	Голландия	200	2,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
112	Фрукты свежие	257											
	Яблоки	257	1,0	1,0	25,2	120,8	0,077	25,700	0,000	0,514	41,120	28,270	23,130
	Груши	257	1,0	0,8	26,5	120,8	0,051	12,850	0,000	1,028	48,830	41,120	30,840
	Бананы	257	3,9	1,3	54,0	246,7	0,103	25,700	0,000	1,028	20,560	71,960	107,940
	Хурма	257	1,3	1,0	39,3	172,2	0,051	38,550	0,000	1,285	326,390	107,940	143,920
	Виноград	257	1,5	1,5	39,6	185,0	0,129	15,420	0,000	1,028	77,100	56,540	43,690
	Мандарины	257	2,1	0,5	19,3	97,7	0,154	97,660	0,000	0,514	89,950	43,690	28,270
	Апельсины	257	2,3	0,5	20,8	110,5	0,103	154,200	0,000	0,000	87,380	59,110	33,410
588- 590	Кондитерские изделия	50											
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	0,005	1,750	14,500	10,000	10,000
Итого за подгруппу		507	5,8	6,1	62,6	421,3	0,137	29,700	0,005	2,264	69,620	38,270	33,130
Ужин													
320	Сырники из творога	173	30,7	21,1	41,4	483,9	0,137	0,700	0,105	3,224	244,270	356,660	40,260
	Творог	141											
	Мука пшеничная	46											
	Масло сливочное	3											
	Масло растительное	10											
	Яйца	4											

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

479	Сметана	10	0,3	1,3	0,1	10,3	0,003	0,040	0,011	0,010	8,800	6,100	0,300	0,010
484	Ванillin	200	6,1	6,1	14,0	34,0	0,101	0,100	0,100	1,000	14,000	13,400	0,400	1,000
	Ваниль белая-сушеная	60												
	Картофель	130												
	Крупа манная	10												
	Лук репчатый	40												
	Морковь	60												
	Яйцо	5												
	Соль	1												
	Сухари из хлеба пшеничного	10												
110	Масло растительное	5												
493	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												
	Сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	14	0,1	11,6	0,1	104,7	0,000	0,000	0,083	0,140	1,680	2,660	0,000	0,028
	Итого за ужин	713	45,2	41,5	140,4	1124,0	0,474	52,444	0,304	7,254	356,792	598,580	120,776	5,436
Второй ужин														
516	Кефир	170	4,9	4,3	6,8	85,0	0,068	1,190	0,034	0,000	204,000	153,000	23,800	0,170
108	Хлеб пшеничный	40,30/50	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за второй ужин	200	7,2	4,5	21,6	155,5	0,101	1,190	0,034	0,330	210,000	172,500	28,000	0,500
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2883	123,2	115,3	433,2	3373,5	1,387	127,168	0,703	13,476	1319,697	1817,896	415,112	27,127

2,903

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательная ценность (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Вит. А	Вит. В ₁	Вит. В ₂	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Ca	P	Na	K	Fe	
Завтрак																	
163	Каши манная молочная жидкая	100	8,7	8,3	24,8	195,4	0,078	3,080	0,063	0,200	198,580	154,200	24,420	0,329			
	Крупа манная	10															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Масло сливочное	5															
	Сахар	10															
	Соль	1															
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	21,9	146,4	0,066	2,080	0,032	0,006	194,980	157,100	30,900	0,642			
	Какао	2															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Сахар	14															
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108			
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880			
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022			
Итого за завтрак		503	20,0	25,4	86,1	653,3	0,236	4,244	0,187	1,256	518,880	436,190	72,520	1,981			
Обед																	
149	Суп картофельный с	250/55	12,0	4,0	19,7	163,7	0,208	23,975	0,068	0,490	56,980	227,700	64,310	1,858			
168	фрикадельками рыбными																
	Картофель	130															
	Лук	30															
	Морковь	20															
	Масло сливочное	3															
	Рыба	102															
	Яйцо	5															

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Плановые													
216	Средняя стоимость / Функциональная / в единицу	1000											
	Железные	200	1,0	0,3	0,3	93,0	0,010	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,000
	Апельсиновый	200	1,4	0,3	0,3	120,0	0,000	0,000	0,000	16,000	0,000	0,000	0,600
	Говяжий	200	2,0	0,3	0,3	30,0	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
482	Яблоки печенье	26,5	1,1	1,1	40,6	183,9	0,079	0,000	0,000	42,690	29,040	23,760	5,853
	Яблоки	300											
	Сахар	1,5											
588- 590	Кондитерские изделия	50											
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пирожки	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	1,750	14,500	10,000	10,000	1,050
Итого за полдник		515	5,8	6,2	78,2	484,4	0,139	30,400	2,278	71,190	39,040	33,760	9,703
Ужин													
216	Котлеты кашустные	140	7,4	17,6	18,5	261,8	0,087	80,190	4,928	121,800	122,030	31,020	1,546
	Капуста	170											
	Молоко цельное 2,5%	30											
	Яйцо	20											
	Соль	2											
	Масло сливочное	2											
	Крупа манная	15											
	Масло растительное	10											
	Сухари из пшеничного хлеба	10											
179	Суфле из картофеля	180	4,7	2,0	26,1	141,9	0,199	31,530	0,033	36,880	120,010	38,930	1,702

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Плановые значения (г)					Максимальные значения (г)	Нормативы (г)					Максимальные значения (г)				
			Б	Ж	У	В	Углеводы		В	С	А	Р	С	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																		
173	Омлет из яиц с грибами (порционно)	140	3,4	4,8	48,9	147,8	0,083	0,000	0,030	0,310	18,300	79,010	25,000	0,360				
	Крупа рисовая	40																
	Курица/гусь	15																
	Масло сливочное	5																
	Сахар	10																
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392				
	Кофейный напиток	4																
	Молоко цельное 2,5 %	160																
	Сахар	16																
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880				
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024				
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108				
Итого за завтрак		446	17,2	22,3	115,1	729,1	0,226	2,164	0,161	1,309	335,540	371,290	75,240	2,264				
Обед																		
155	Суп с крупой (пшено)	250	3,9	3,3	27,5	155,4	0,196	25,100	0,051	0,308	31,470	108,820	42,970	1,570				
	Картофель	150																
	Лук	20																
	Морковь	20																
	Крупа пшеница	10																
	Масло сливочное	3																
	Соль	1																

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Полгода													
118	Средняя стоимость / Фрукты и овощи / ягоды	100											
	Яблоки	200	1,0	0,2	0,2	91,0	0,010	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000
	Апельсины	200	1,4	0,2	0,2	130,0	0,000	8,000	0,000	0,000	16,000	0,000	0,000
	Голландия	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,000	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	1,400
588-	Кондитерские	40											
590	изделия	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	0,600
583	Вафлы	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600
589	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000
112	Фрукты свежие	320											0,840
	Яблоки	320	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520	41,600	28,600	23,400
	Груши	320	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200
	Бананы	320	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200
	Хурма	320	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600
	Виноград	320	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200
	Мандарины	320	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600
	Апельсины	320	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800
Итого за полдня		560	5,0	5,1	55,4	381,0	0,130	30,000	0,004	1,920	67,200	64,600	31,400
Ужин													
325	Вареники ленивые	195	28,9	19,9	39,0	455,1	0,127	0,645	0,144	0,998	229,110	339,670	37,490
	Творог	132											
	Мука пшеничная	40											
	Яйца	10											
	Масло сливочное	8											
	Сахар	7											
	Соль	1											
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900
													0,020

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование продуктов питания и вспомогательных материалов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	14
---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	----

[illegible]

Сорт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492	1493	1494	1495	1496	1497	1498</
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------

8 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Националь															
346	Составитель / Фруктовый / ягодный	100													
	Яблоки	100	1,0	0,1	0,1	92,0	0,010	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	1,000
	Апельсины	100	1,4	0,1	0,1	120,0	0,010	8,000	0,000	0,000	16,000	0,000	0,000	0,000	0,600
	Голубика	100	2,0	0,1	0,1	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	1,400
112	Фрукты свежие	300													
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600	
	Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900	
	Бананы	300	4,5	1,5	63,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	126,000	1,800	
	Хурма	300	1,5	1,2	45,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,500	381,000	126,000	168,000	7,500	
	Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000	1,800	
	Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	0,300	
	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	0,900	
548	Колбасные изделия запечённые в тесте	160	16,5	0,3	24,8	457,6	0,192	0,000	0,128	2,720	41,600	177,600	25,600	2,080	
	Сосиски, сардельки	125													
	Мука пшеничная	40													
	Масло сливочное	3													
	Сахар	5													
	Яйца	10													
	Соль	1													
	Дрожжи	1,125													
	Масло растительное	2													
	Итого за полдник	660	18,7	1,7	54,4	690,6	0,302	34,000	0,128	3,320	103,600	210,600	52,600	11,480	
Ужин															
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	19,8	5,2	7,0	154,3	0,147	0,590	0,012	2,264	52,680	292,630	66,720	1,093	
	Рыба	196													

		Начислено											
г/кв	Код	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181
108	Код поименный	46	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Итого за квартал		310	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Итого за год		1080	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Плановые показатели (г)					Запасная норма (г)	Витаминизация (мг)					Минерализация (мг)				
			Б						В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	В ₁	С											
Завтрак																		
167	Батон вчерашний	100	5,8	8,5	14,4	196,3	0,106	0,061	0,000		199,380	169,000	30,920				0,499	
	молочный жидкий	10																
	Крупа пшеничная	160																
	Молоко цельное 2,5%	5																
	Масло сливочное	10																
	Сахар	1																
	Соль	1																
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	0,032	0,039		194,800	167,200	32,160				0,392	
	Кофейный напиток	4																
	Молоко цельное 2,5 %	160																
	Сахар	16																
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,880		16,000	52,000	11,200				0,880	
105	Масло сливочное	14	0,1	11,6	0,1	104,7	0,000	0,083	0,140		1,680	2,660	0,000				0,028	
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,028	0,060		108,000	70,800	6,000				0,108	
Итого за завтрак		746	20,9	28,8	114,1	806,0	0,351	0,205	1,679		558,160	488,060	101,880				7,187	
Обед																		
143	Суп из овощей с фасолью	250	17,1	7,2	29,3	249,9	0,217	0,064	0,362		69,490	139,260	54,430				2,108	
	Картофель	150																
	Капуста	70																
	Лук	20																
	Морковь	20																
	Масло сливочное	5																

Код	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492	1493	1494	1495
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Код	Наименование	30	10,1	6,1	80,9	510,9	0,132	28,000	0,005	2,230	102,500	51,400	35,600	9,290
301	Омлет натуральный	115	11,1	13,3	2,0	171,4	0,068	0,390	0,238	0,520	87,840	182,860	14,240	2,096
	Яйцо	80												
	Молок цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
324	Зразы творожные с изюмом (яблоками)	180	27,6	20,2	51,6	502,3	0,143	0,625	0,079	4,394	226,700	336,590	41,930	1,560
	Творог	126												
	Яйцо	4												
	Мука пшеничная	40												
	Изюм	15												
	Сахар	10												
	Масло растительное	12												
479	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	13,0	0,002	0,032	0,009	0,024	7,040	4,880	0,720	0,016
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
Итого за полдник		550	10,1	6,1	80,9	510,9	0,132	28,000	0,005	2,230	102,500	51,400	35,600	9,290

Ужин

Код	Наименование	30	10,1	6,1	80,9	510,9	0,132	28,000	0,005	2,230	102,500	51,400	35,600	9,290
301	Омлет натуральный	115	11,1	13,3	2,0	171,4	0,068	0,390	0,238	0,520	87,840	182,860	14,240	2,096
	Яйцо	80												
	Молок цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
324	Зразы творожные с изюмом (яблоками)	180	27,6	20,2	51,6	502,3	0,143	0,625	0,079	4,394	226,700	336,590	41,930	1,560
	Творог	126												
	Яйцо	4												
	Мука пшеничная	40												
	Изюм	15												
	Сахар	10												
	Масло растительное	12												
479	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	13,0	0,002	0,032	0,009	0,024	7,040	4,880	0,720	0,016
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170

493	Пай катарин	200	0,2	0,2	12,0	13,3	0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Уж	1														
	Сар	10														
106	Хлеб выпеченный	80	6,1	0,0	19,4	188,0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	11,000	11,000	0,000	0,000
105	Мясо с жиром	44	0,1	11,6	0,1	104,7	0,000	0,000	0,000	0,000	0,140	1,600	1,600	0,000	0,000	0,000
	Итого за ужи	617	47,0	47,3	119,6	1097,8	0,368	1,034	0,400	0,400	0,536	330,632	616,710	616,710	82,300	8,011
Второй ужин																
515	Молоко	170	4,9	4,3	8,2	90,1	0,000	2,310	0,034	0,000	0,000	204,000	183,000	183,000	0,370	0,370
108	Хлеб выпеченный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за второй ужин	210	8,0	4,6	27,8	184,1	0,112	2,310	0,034	0,440	0,440	212,000	179,000	179,000	29,400	0,610
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3078	131,9	126,3	460,3	3617,4	1,583	203,005	0,744	16,129	1435,372	1946,880	425,616	34,219		

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательная ценность (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЖУ			V	Д	H ₁	C	A	B ₁	B ₂	Ca	P	Mg	Fe	
			B	Ж	У												
Завтрак																	
103	Какао с молоком	100	5,3	4,3	23,9	0,066	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	187,700	196,700	44,330	0,619		
	Крупа рисовая	40															
	Молоко цельное 2,5%	130															
	Масло сливочное	5															
	Сахар	10															
	Соль	1															
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	0,066	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	195,040	157,100	30,900	0,648		
	Какао	2															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Сахар	16															
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	0,077	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	45,500	9,800	0,770		
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	1,900	0,000	0,020		
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108		
112	Фрукты свежие	257															
	Яблоки	257	1,0	1,0	25,2	120,8	0,077	25,700	0,000	0,514	0,514	41,120	28,270	23,130	5,654		
	Груши	257	1,0	0,8	26,5	120,8	0,051	12,850	0,000	1,028	1,028	48,830	41,120	30,840	5,911		
	Бананы	257	3,9	1,3	54,0	246,7	0,103	25,700	0,000	1,028	1,028	20,560	71,960	107,940	1,542		
	Хурма	257	1,3	1,0	39,3	172,2	0,051	38,550	0,000	1,285	1,285	326,390	107,940	143,920	6,425		
	Виноград	257	1,5	1,5	39,6	185,0	0,129	15,420	0,000	1,028	1,028	77,100	56,540	43,690	1,542		
	Мандарины	257	2,1	0,5	19,3	97,7	0,154	97,660	0,000	0,514	0,514	89,950	43,690	28,270	0,257		
	Апельсины	257	2,3	0,5	20,8	110,5	0,103	154,200	0,000	0,000	0,000	87,380	59,110	33,410	0,771		
Итого за завтрак		749	21,8	25,5	130,4	845,7	0,316	29,814	0,179	1,660	1,660	547,140	500,270	111,050	7,819		

[illegible]

10 днів

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

500	Витамин В1 (тиамин) / мг	100	0,1	0,1	10,0	0,011	4,700	0,000	0,076	7,190	4,510	3,810	0,817
	Витамин В2 (рибофлавин) / мг	10											
	Витамин В3 (ниацин) / мг	3											
	Сахар / г	11											
Итого за объект		911	41,4	19,4	133,4	0,843	41,360	0,234	3,170	218,705	490,200	158,350	8,582

Подлинник

516	Сок овощной / фруктовый / мл	200											
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
541	Ватрушка с творожным фаршем	105	15,5	8,4	59,1	0,159	0,170	0,044	2,206	73,480	157,620	21,730	1,263
	Мука пшеничная	80											
	Творог	34											
	Яйце	5											
	Дрожжи	1,125											
	Масло растительное	2											
	Масло сливочное	2											
	Сахар	4											
Итого за подлинник		305	16,5	8,6	59,3	0,179	4,170	0,044	2,206	87,480	157,620	21,730	4,063

Ужин

204	Рулет картофельный с яйцом	210	10,5	14,0	33,8	0,225	27,740	0,179	0,769	62,840	193,680	41,420	2,705
	Картофель	173											
	Лук	25											
	Мука пшеничная	15											

№ рецепта	Наименование блюда (с рецептурой)	Масса порции гр.	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
Завтрак																
199	Каши жидкая (гречневая)	200	5,9	8,5	23,4	192,9	0,107	2,080	0,063	0,130	198,580	175,500	42,620	0,899		
	Крупа гречневая	10														
	Молоко цельное 2,5%	160														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	10														
	Соль	1														
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392		
	Кофейный напиток	4														
	Молоко цельное 2,5 %	160														
	Сахар	14														
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100		
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022		
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108		
Итого за завтрак		523	21,6	25,6	99,5	714,4	0,302	4,244	0,187	1,439	522,700	480,590	94,780	2,521		
Обед																
150	Суп картофельный с рыбой	250	24,2	4,6	24,3	237,5	0,263	29,780	0,059	0,526	61,060	280,100	81,390	2,098		
	Рыба	102														
	Картофель	180														
	Лук	10														
	Морковь	20														
	Масло сливочное	3														
	Соль	1														
	Лук для бульона	10														

399	Оладьи из печени по-купецки	200	27,3	15,2	21,7	333,4	0,432	42,000	10,538	5,160	37,180	457,260	34,020	9,499
	Печень говяжья	223												
	Яйца	10												
	Морковь	20												
	Мука пшеничная	20												
	Масло растительное	13												
	Соль	1												
443	Соус сметанный (натуральный)	23	0,4	2,3	1,1	27,0	0,005	0,040	0,017	0,055	9,100	7,150	1,060	0,034
	Сметана	10												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
429	Картофельное пюре	240	4,3	8,0	28,7	204,3	0,212	33,790	0,058	0,247	57,340	126,130	42,830	1,578
	Картофель	223												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	8												
	Соль	1												
1 или 48	Салат из капусты белокачанной или из квашеной капусты с луком	132	1,4	5,2	7,3	81,5	0,029	40,900	0,017	2,334	42,320	30,930	15,080	0,562
	Капуста белокачанная	132												
	Лук	20												
	Морковь	10												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
110	Хлеб столовый	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730

Второй ужи													
516	Коэфф	170	4,9	4,3	6,8	85,0	0,068	1,190	0,034	0,000	204,000	153,000	23,800
108	Средн. значение	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200
588	Коэффициент	10											
800	изделия												
	Мед	10	0,1	0,0	8,0	32,8	0,001	0,200	0,000	0,000	1,400	1,400	0,300
Итого за второй ужин		210	7,3	4,5	29,6	188,3	0,102	1,390	0,034	0,330	211,400	174,300	28,300
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3145	159,0	107,1	429,4	3546,1	2,114	310,778	11,283	583,216	1448,832	2481,155	510,236
													37,976
													0,170
													0,330
													0,300
													1,300

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
106	Каша из ячневой крупы с маслом (порция осенняя)	200	5,6	6,2	24,4	0,076	2,080	0,062	0,160	200,380	178,000	26,620	0,409		
	Крупа ячневая	10													
	Молоко цельное 2,5%	160													
	Масло сливочное	5													
	Сахар	10													
	Соль	1													
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648		
	Какао	2													
	Молоко цельное 2,5%	160													
	Сахар	16													
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880		
105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026		
112	Фрукты свежие	255													
	Яблоки	255	1,0	1,0	25,0	0,077	25,500	0,000	0,510	40,800	28,050	22,950	5,610		
	Груши	255	1,0	0,8	26,3	0,051	12,750	0,000	1,020	48,450	40,800	30,600	5,865		
	Бананы	255	3,8	1,3	53,6	0,102	25,500	0,000	1,020	20,400	71,400	107,100	1,530		
	Хурма	255	1,3	1,0	39,0	0,051	38,250	0,000	1,275	323,850	107,100	142,800	6,375		
	Виноград	255	1,5	1,5	39,3	0,128	15,300	0,000	1,020	76,500	56,100	43,350	1,530		
	Мандарины	255	2,0	0,5	19,1	0,153	96,900	0,000	0,510	89,250	43,350	28,050	0,255		
	Апельсины	255	2,3	0,5	20,7	0,102	153,000	0,000	0,510	86,700	58,650	33,150	0,765		
Итого за завтрак		748	17,9	24,9	112,7	0,307	29,660	0,171	1,686	453,780	417,620	91,670	7,573		

006.3

128	Витамин С (аскорбиновая кислота)	250	16,6	7,4	17,8	204,6	0,106	80,680	0,057	0,324	72,245	83,940	40,500	1,607
	Свекла	40												
	Капуста	70												
	Картофель	70												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
370	Плов из отварной говядины	285	21,6	19,6	54,2	479,4	0,126	2,500	0,065	0,823	34,940	289,860	63,040	3,367
	Масло (говядина)	189												
	Лук	30												
	Морковь	30												
	Масло сливочное	6												
	Крупа рисовая	70												
	Соль	2												
107	Овощи натуральные соленные (помидор)	100	1,0	0,1	3,3	18,6	0,009	13,950	0,000	0,651	9,300	32,550	13,950	0,744
110	Хлеб столовый	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
503	Кисель	200	0,7	0,0	37,4	154,5	0,006	60,000	0,001	0,300	36,150	27,720	9,000	1,845
	Сухофрукты	30												
	Крахмал	6												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	15												
Итого за обед		915	44,7	29,5	136,9	1000,1	0,376	127,170	0,134	2,128	185,935	550,770	160,290	10,313

Название																
518	Сов. овощей / фруктов / ягодный	300														
	Полосный	200	1,0	0,3	0,3	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	1,400
528	Блинчики с маслом	105	10,1	15,8	52,5	392,5	0,142	0,910	0,070	4,575	101,590	137,490	21,080	1,101		
	Мука пшеничная	63														
	Молоко цельное 2,5%	70														
	Яйцо	10														
	Сахар	5														
	Масло растительное	8														
	Масло сливочное	5														
479	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	13,0	0,002	0,032	0,009	0,024	7,040	4,880	0,720	0,016		
Итого за подник		313	11,3	17,2	53,0	497,5	0,164	4,942	0,079	4,599	122,630	142,370	21,800	3,917		
Ужин																
309	Омлет с сыром	127	14,1	15,6	2,0	205,1	0,072	0,474	0,259	0,570	195,720	253,470	20,240	2,202		
	Яйцо	80														
	Молоко цельное 2,5%	30														
	Масло сливочное	3														
	Сыр	12														
	Соль	2														
76	Винегрет овощной	180	3,1	9,4	20,6	180,8	0,127	25,350	0,031	4,259	51,090	96,560	43,670	1,990		
	Свекла	60														
	Картофель	100														
	Лук	20														
	Морковь	30														
	Масло растительное	13														

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
267	Каши пшенная молочная жидкая	200	5,8	8,5	24,4	196,3	0,106	2,080	0,062	0,080	199,280	169,000	30,920	0,499
	Крупа пшенная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
Итого за завтрак		504	19,9	26,2	90,6	678,3	0,279	4,244	0,193	1,179	519,520	461,280	80,280	1,903
Обед														
146	Суп картофельный с	250	18,5	7,8	48,6	338,2	0,253	32,500	0,071	0,818	39,940	139,780	48,500	2,084
172	Клецки мучные	45												
	Картофель	160												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	5												
	Мука пшеничная	31												
	Яйцо	3												
	Соль	1												
404	Птица отварная	163	12,2	12,3	0,2	160,4	0,049	1,356	0,054	0,354	12,250	112,200	13,200	1,093
	Морковь	5												
	Птица	240												

100	Грунт из почвы	16,8	3,5	7,5	19,6	159,9	0,144	62,300	0,063	3,453	68,340	93,590	44,110	1,496
	Варенье белокочанная	90												
	Картофель	111												
	Морковь	40												
	Лук	20												
	Масло растительное	10												
	Соль	1												
50	Салат из свежих овощей и фруктов	120	1,5	4,1	7,7	74,8	0,024	10,000	0,002	1,850	38,800	44,080	23,200	1,360
	Свежая	100												
	Огурец соевый	50												
	Масло растительное	6												
110	Хлеб столовый	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,9	74,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,820	4,400	3,600	0,922
	Свежие плоды или ягоды	40												
	Сахар	14												
Итого за обед		920	40,5	32,7	117,7	934,5	0,608	110,056	0,190	6,585	187,650	504,650	165,510	9,685
Подшник														
518	Сок овощной /	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
588-590	Кондитерские изделия	50												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	0,005	1,750	14,500	10,000	10,000	1,050
112	Фрукты свежие	300												
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600
	Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900

Бобы	300	4,5	1,5	0,3,0	188,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	126,000	1,800
Хлеб	300	1,5	1,2	43,9	201,0	0,060	43,000	0,000	1,300	381,000	126,000	168,000	7,500
Пшено	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000	1,800
Макароны	300	3,4	0,6	33,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	0,100
Апельсины	300	3,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	0,900
Итого за неделю	850	6,0	6,3	66,8	441,5	0,150	34,000	0,000	2,350	76,500	43,000	37,000	10,450

Ужин

343	Рыба тушеная в томате с овощами	200	24,6	6,4	4,9	176,3	0,188	4,185	0,056	2,825	79,700	385,660	94,250	1,572
	Рыба	196												
	Пук	20												
	Морковь	24												
	Масло растительное	7												
	Сахар	2												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
206	Котлеты картофельные	140	4,1	10,7	24,8	211,9	0,145	20,000	0,036	3,426	15,820	80,550	25,640	1,200
	Картофель	133												
	Яйцо	6												
	Мука пшеничная	12												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	10												
115	Икра промышленного производства	113	1,9	8,9	7,7	119,0	0,020	7,000	0,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026
Итого за ужин		776	38,7	37,7	103,0	910,6	0,495	31,189	0,169	10,361	165,452	605,410	160,366	5,629

Второй уезд												
516	Коэфф	170	4,8	6,8	7,4	143,9	0,034	0,510	0,056	0,470	219,800	156,400
108	Набл. инвентаризация	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	36,000
Итого за второй уезд		210	7,8	7,1	26,8	207,9	0,078	0,510	0,056	0,610	218,800	192,400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2060	112,9	110,1	405,0	3172,8	1,610	179,999	0,613	21,085	1167,922	1796,740
											472,556	28,277
											23,800	0,170
											8,600	0,440
											29,400	0,610

[illegible]

463	Объемы поставки	300	1,1	1,1	35,9	164,0	0,079	26,400	0,000	0,528	42,540	29,040	23,760	5,838
	Молоко	300												
	Сахар	10												
470	Продукты из пшеничного хлеба	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,066	0,000	0,000	0,660	13,000	39,000	8,400	0,660
Итого		830,00	6,6	1,7	65,6	397,0	0,17	30,40	0,00	1,19	68,54	68,04	32,16	9,30

Ужин

329	Оладьи из творога	207	28,6	23,4	32,2	458,5	0,126	1,000	0,125	4,774	256,340	360,530	39,680	1,425
	Творог	124												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Мука пшеничная	30												
	Яйцо	20												
	Сахар	7												
	Соль	1												
	Масло растительное	10												
479	Сметана	12	0,3	1,8	0,4	19,4	0,004	0,048	0,013	0,036	10,560	7,320	1,080	0,024
74	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	230	5,9	10,7	16,3	184,8	0,170	19,900	0,148	4,044	50,560	128,910	42,510	1,730
	Зеленый горошек	100												
	Картофель	90												
	Масло растительное	10												
	Морковь	48												
	Яйцо	20												
	Соль	1												
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												
	Сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440

105	Масло сливочное	14	0,1	11,6	0,1	104,7	0,000	0,000	0,083	0,140	1,680	2,660	0,000	0,028
Итого за ужи		733	30,004	48,133	93,938	978,666	0,398	20,952	0,369	9,434	338,482	873,15	103,146	4,895
Второй ужин														
516	Кефир	170	4,9	4,3	6,8	85,0	0,068	1,190	0,034	0,000	204,000	153,000	23,800	0,170
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за второй ужин		210	8,0	4,6	26,5	179,0	0,112	1,190	0,034	0,440	212,000	179,000	29,400	0,610
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2882	119,2	129,6	392,8	3326,7	1,485	127,369	0,758	13,530	1317,257	1821,285	378,296	25,986

№ реп	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
262	Каши манная молочная жидкая	200	5,7	8,2	24,8	195,4	0,078	2,080	0,062	0,200	198,580	154,200	24,420	0,329		
	Крупа манная	10														
	Молоко цельное 2,5 %	160														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	10														
	Соль	1														
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392		
	Кофейный напиток	4														
	Молоко цельное 2,5 %	160														
	Сахар	16														
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770		
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024		
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108		
Итого за завтрак			494	19,0	86,1	653,9	0,240	4,244	0,193	1,189	516,820	439,980	72,380	1,623		
Обед																
134	Рассольник ленинградский	250	17,4	7,6	28,0	250,7	0,171	26,450	0,050	0,415	48,905	124,300	44,700	1,642		
	Картофель	150														
	Крупа перловая	10														
	Лук	20														
	Морковь	20														
	Огурец соленый	30														
	Масло сливочное	3														

Соль	1	0,1	0,8	0,2	8,1	0,002	0,020	0,005	0,015	4,400	3,050	0,450	0,010
479 Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8,1	0,002	0,020	0,005	0,015	4,400	3,050	0,450	0,010
372 Ленивые голубцы	236	19,2	18,0	18,6	313,3	0,109	78,500	0,033	0,608	83,430	232,410	49,280	3,390
Мясо (говядина)	183												
Рис	15												
Капуста	180												
Лук	20												
Масло сливочное	3												
Соль	2												
453 Соус томатный	30	0,2	0,8	2,1	16,8	0,003	0,780	0,012	0,043	0,930	3,150	1,540	0,077
Голландная паста	3												
Масло сливочное	1												
Мука пшеничная	1												
Сахар	1												
12 Салат из кукурузы (консервированной)	116	1,4	3,2	7,1	63,5	0,001	3,024	0,002	1,320	26,460	25,890	8,190	0,000
Кукуруза консервированная	110												
Масло растительное	6												
110 Хлеб столовый	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
519 Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	10,0	39,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,030
Шиповник	15												
Сахар	10												
112 Фрукты свежие	300												
Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600
Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900
Бананы	300	4,5	1,5	63,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	126,000	1,800
Хурма	300	1,5	1,2	45,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,500	381,000	126,000	168,000	7,500
Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000	1,800

Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	0,300
Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,170	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	0,900
Итого за обед	1207	44,2	32,5	119,0	960,0	0,502	138,774	0,102	3,001	236,655	532,400	164,060	14,479

Подзник

487 Желе из сока плодового, ягодного натурального	160	4,9	0,1	20,1	143,6	0,010	2,000	0,000	0,000	42,600	15,000	4,000	1,560
Сок плодовой, ягодный, натуральный	100												
Желатин	5												
Сахар	15												
518 Сок фруктовый	100												
Яблочный	100	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400
Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
588- Кондитерские	50												
590 изделия													
588 Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589 Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590 Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	0,005	1,750	14,500	10,000	10,000	1,050
Итого за подзник	310	9,1	5,1	57,4	398,1	0,060	4,000	0,005	1,750	64,100	25,000	14,000	4,010

Ужин

349 Тейтели рыбные	197	25,3	6,9	19,8	243,1	0,206	2,710	0,057	2,186	104,920	384,920	80,980	1,873
Рыба	172												
Лук	20												
Яйцо	15												
Масло растительное	6												
Молоко цельное 2,5%	30												
Мука пшеничная	10												
Хлеб пшеничный	20												

451	Соус белый (для запекания рыбы)	30	1,3	2,6	2,1	37,3	0,005	0,000	0,018	0,075	0,090	3,150	0,480	0,042
	Бульон рыбный	30												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
428	Картофель запеченный и отварного	180	2,8	4,6	23,0	144,5	0,169	28,200	0,004	1,901	21,460	83,360	32,870	1,327
	Картофель	188												
	Соль	2												
	Масло растительное	4												
119	Икра свекольная	114	2,2	3,2	13,6	91,9	0,037	14,880	0,008	1,503	51,360	66,390	30,480	1,893
	Свекла	150												
	Лук	29												
	Масло растительное	5												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
Итого за ужин		833	39,0	28,1	118,2	885,2	0,548	45,794	0,158	6,555	204,612	633,330	168,886	7,177
Второй ужин														
515	Молоко	120	3,5	3,0	5,8	63,6	0,048	1,560	0,024	0,000	144,000	108,000	16,800	0,120
170	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за второй ужин		160	6,5	3,3	25,4	157,6	0,092	1,560	0,024	0,440	152,000	134,000	22,400	0,560
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3004	117,9	94,9	406,1	3054,8	1,442	194,372	0,482	12,935	1174,187	1764,710	441,726	27,849

№ реп	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
295	Макаронные изделия отварные	156	9,8	11,5	34,9	286,0	0,093	0,104	0,078	0,148		184,793	162,462	20,755	0,815	
	Макаронные изделия	50														
	Масло сливочное	5														
	Соль	1														
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060		108,000	70,800	6,000	0,108	
497	Какао с молоком	200	5,4	4,6	23,3	155,7	0,070	2,210	0,034	0,006		207,010	166,100	32,300	0,655	
	Какао	2														
	Молоко цельное 2,5%	170														
	Сахар	17														
108	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,2	211,5	0,099	0,000	0,000	0,990		18,000	58,500	12,600	0,990	
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,001	0,000	0,071	0,120		1,440	2,280	0,000	0,024	
395	Сосиска/колбаса отварные	25	2,5	5,0	0,0	55,2	0,034	0,000	0,000	0,096		7,440	32,160	4,080	0,384	
	Сосиска/ колбаса	25														
Итого за завтрак			495	27,648	34,782	102,530	0,301	2,398	0,211	1,420		526,683	492,302	75,735	2,976	
Обед																
139	Щи из квашеной капусты	250	8,7	7,7	18,0	177,8	0,149	30,130	0,054	0,430		52,450	142,150	43,690	2,203	
	Капуста квашеная	70														
	Мясо	50														
	Картофель	120														
	Лук	20														
	Морковь	20														
	Масло сливочное	3														

[illegible]

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	24,0	98,2	0,002	24,000	0,000	0,120	13,830	9,240	3,600	0,771
	Сухофрукты	15												
	Сахар	18												
Итого за обед		898	30,466	33,164	119,981	909,820	0,564	93,353	0,147	4,678	179,996	525,394	150,012	9,947

Полдник

518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
331	Яблоки фаршированные творогом	279	12,4	7,0	26,4	287,7	0,110	28,203	0,042	0,701	146,475	171,111	39,496	6,507
	Яблоки свежие	300												
	Творог	60												
	Яйцо	3												
	Сахар	10												
Итого за полдник		479	13,400	7,200	26,600	379,700	0,130	32,203	0,042	0,701	160,475	171,111	39,496	9,307

Ужин

335	Суфле рыбное	60	10,6	7,5	6,5	136,6	0,082	0,281	0,063	0,418	35,081	156,693	33,525	0,772
	Рыба	80												
	Мука	3												
	Масло сливочное	4												
	Яйцо	3												
	Соль	1												
434	Соус молочный	35	1,3	2,5	4,3	44,2	0,019	0,390	0,018	0,080	36,960	30,820	4,840	0,082
	Мука	4												
	Масло сливочное	2												
	Молоко цельное 2,5%	30												

230	Перец, фаршированный овощами и рисом	135	2,2	7,6	18,9	148,2	0,119	107,535	0,098	3,882	39,654	73,486	36,626	1,007
	Перец	123												
	Лук	10												
	Морковь	30												
	Рис	10												
	Масло растительное	9												
	Соль	1												
	Томатная паста	2												
300	Яйцо вареное	29	3,7	3,3	0,2	45,5	0,020	0,000	0,075	0,174	15,950	55,680	3,480	0,725
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
413(2)	Чай с молоком	200	3,5	3,0	20,7	123,5	0,048	1,560	0,024	0,000	144,489	108,033	16,818	0,168
	Чай	1												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Сахар	17												
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,001	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
	Итого за ужин	601	30,916	34,947	110,081	877,066	0,453	109,766	0,349	5,774	304,074	539,392	123,389	5,048
Второй ужин														
516	Кефир	150	4,3	3,7	6,0	75,0	0,060	1,050	0,030	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150
588-590	Кондитерские изделия	30												
588	Вафли	30	0,7	0,8	19,3	87,5	0,080	0,000	0,000	0,175	4,000	9,000	2,500	0,375
589	Пряники	30	1,5	1,2	18,8	91,5	0,020	0,000	0,000	0,600	2,750	12,500	2,250	0,200
590	Печенье	30	2,2	3,0	22,3	125,1	0,024	0,000	0,003	1,050	8,700	27,000	6,000	0,630
	Итого за второй ужин	180	6,500	6,700	28,300	200,100	0,084	1,050	0,033	1,050	188,700	162,000	27,000	0,780
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2653	108,93	116,79	387,49	3206,04	1,53	238,77	0,78	13,62	1359,93	1890,20	415,63	28,06