



1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет														
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
390 сб. 2005г	<u>Завтрак</u>															
209 сб. 2011г	Каша пшеничная жид. мол. со слив. маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	1,13		
382 сб. 2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47		
	Яблоко	130	0,4	0,4	18,95	43,7	0,03	9,9		0,04	15,89	10,92	8,92	2,18		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,84</b>	<b>27,15</b>	<b>105,72</b>	<b>723,4</b>	<b>0,582</b>	<b>13</b>	<b>0,195</b>	<b>0,975</b>	<b>482,33</b>	<b>502,58</b>	<b>81,96</b>	<b>5,92</b>		
	<u>Обед</u>															
т.32 сб. 2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31		
218 сб. 2005г	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25		
637 сб. 2005г	Цыплята отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95		
321 сб. 2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21		
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,95</b>	<b>15,35</b>	<b>70,35</b>	<b>597,45</b>	<b>0,451</b>	<b>49,2</b>	<b>0,27</b>	<b>8,41</b>	<b>282,74</b>	<b>490,01</b>	<b>153,4</b>	<b>5,29</b>		
	<u>Ужин</u>															
410 сб. 2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
386 сб. 2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	180	28	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>37,16</b>	<b>302</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>290,8</b>	<b>270,2</b>	<b>49,6</b>	<b>1,1</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,81</b>	<b>52,98</b>	<b>213,23</b>	<b>1622,9</b>	<b>1,17</b>	<b>63,7</b>	<b>0,535</b>	<b>9,485</b>	<b>1055,9</b>	<b>1262,79</b>	<b>285</b>	<b>12,31</b>		

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет													
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10	0,02	0,1	23	42	14	0,9	
510 сб.2005г	Огурец консервированный	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73	
312 сб.2011г	Биточки рыбные	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01	
379 сб.2011г	Картофельное пюре	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4	
	Напиток кофейный с молоком	120	1,8	0,6	25,2	114	0,06	12	0,07	0,048	9,36	33,6	50,4	0,7	
	Бананы	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57	
	Хлеб пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	12,79	108,88	667,98	0,321	42	0,12	5,616	268,46	509,55	170,4	7,16	
	<b>ИТОГО:</b>														
	<b>Обед</b>														
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79	
196 сб.2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13	0,06	0,06	39,75	65,83	28	1,08	
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в сметанном соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,5	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91	
413 сб.2005г	Макаронные отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75	
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4	27,7	113	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	<b>ИТОГО:</b>		22,48	23,34	106,32	739,68	0,283	18	0,054	1,96	151,12	462,3	225,9	7,15	
	<b>Полдник</b>														
	Вафли	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,92	12,76	0,3	
	Сок персиковый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2	
	<b>ИТОГО:</b>		5,6	6,4	9,4	298,04	0,08	1,1	0,04		252	190	29,46	0,2	
	<b>ВСЕГО:</b>		49,41	42,53	224,6	1705,7	0,684	61	0,214	7,576	671,58	1161,9	425,8	14,51	

3 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет														
		Выход порций,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b><u>Завтрак</u></b>															
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом или	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9		
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8			
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46,47</b>	<b>48,82</b>	<b>101,04</b>	<b>1014,4</b>	<b>0,29</b>	<b>1,87</b>	<b>0,3</b>	<b>2,43</b>	<b>723,2</b>	<b>915</b>	<b>120,8</b>	<b>1,86</b>		
	<b><u>Обед</u></b>															
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6		
99 сб.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5		0,05	32,14	86,84	53,78	0,09		
295 сб.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42		
321 сб. 2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21		
867 сб.2005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,13</b>	<b>45,42</b>	<b>106,32</b>	<b>964,31</b>	<b>0,42</b>	<b>46,9</b>	<b>91,45</b>	<b>5,81</b>	<b>267,29</b>	<b>369,89</b>	<b>162,5</b>	<b>6,23</b>		
	<b><u>Полдник</u></b>															
	Печенье сдобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		242	180	28	0,2		
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2	0,036	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,84</b>	<b>6,14</b>	<b>31,78</b>	<b>214</b>	<b>0,11</b>	<b>7,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>269,3</b>	<b>217,66</b>	<b>45,7</b>	<b>2,23</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>74,44</b>	<b>100,38</b>	<b>239,14</b>	<b>2192,7</b>	<b>0,816</b>	<b>56,2</b>	<b>91,81</b>	<b>8,5</b>	<b>1259,8</b>	<b>1502,55</b>	<b>329</b>	<b>10,32</b>		



5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет														
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
390 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая с маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,43	0,12	1,5	0,075	0,012	160,4	162,2	27,51	1,01		
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Апельсины	150	1,08	0,24	9,72	48	0,048	72		0,26	40,8	20,4	12	0,36		
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,85</b>	<b>25,55</b>	<b>82,59</b>	<b>629,13</b>	<b>0,348</b>	<b>75</b>	<b>0,195</b>	<b>1,082</b>	<b>382,34</b>	<b>409,16</b>	<b>75,55</b>	<b>3,41</b>		
	<b>Обед</b>															
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79		
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03		
268 сб.2011г	Биточки рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,2	0,03	0,4	43,75	166,4	32,13	1,5		
321 сб..2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	26		4,01	83,2	60,21	30,97	1,21		
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14		
	Яблоко	145	0,56	0,56	14,21	63,8	0,04	14,5		0,56	23,2	15,95	13,05	3,19		
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,86</b>	<b>23,022</b>	<b>113,3</b>	<b>783,05</b>	<b>0,298</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>5,34</b>	<b>209,05</b>	<b>394,81</b>	<b>138,3</b>	<b>9,7</b>		
	<b>Полдник</b>															
	Печенье сдобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,36</b>	<b>5,78</b>	<b>19,42</b>	<b>158,8</b>	<b>0,07</b>	<b>1,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>244,5</b>	<b>208,36</b>	<b>31,3</b>	<b>0,47</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,07</b>	<b>54,352</b>	<b>215,31</b>	<b>1571</b>	<b>0,716</b>	<b>123</b>	<b>0,285</b>	<b>6,422</b>	<b>835,89</b>	<b>1012,3</b>	<b>245,2</b>	<b>13,58</b>		

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет																
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>Завтрак</b>																	
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,2	188,3		59,79	130,95	9,36	1,53				
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31				
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57				
	Апельсины	155	1,39	0,31	12,5	62	0,04	72		0,25	40,8	27,6	15,6	0,36				
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,53</b>	<b>31,08</b>	<b>59,17</b>	<b>631,65</b>	<b>0,472</b>	<b>89</b>	<b>188,5</b>	<b>3,26</b>	<b>388,83</b>	<b>592,06</b>	<b>134</b>	<b>4,81</b>				
	<b>Обед</b>																	
т.33 сб.2005	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15				
235 сб.2005г	Суп мол. с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	1,1	0,038		202	172,4	30,1	0,63				
295 сб.2011г	Котлеты из цыплят	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42				
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	150	3,01	4,16	23,36	135	0,03			1,1	13,4	104	12,8	0,59				
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4				
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,42</b>	<b>45</b>	<b>106,97</b>	<b>964,55</b>	<b>0,361</b>	<b>13</b>	<b>91,47</b>	<b>1,12</b>	<b>458,54</b>	<b>527,64</b>	<b>101,5</b>	<b>4,61</b>				
	<b>Полдник</b>																	
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9				
386 сб.2011г	Варенец	200	5,6	6,4	8,2	101,3	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,82</b>	<b>11,88</b>	<b>37,36</b>	<b>303,3</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>290,8</b>	<b>280,2</b>	<b>49,6</b>	<b>1,1</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>69,77</b>	<b>87,96</b>	<b>203,5</b>	<b>1899,5</b>	<b>0,973</b>	<b>103</b>	<b>280</b>	<b>4,48</b>	<b>1138,2</b>	<b>1399,9</b>	<b>285</b>	<b>10,52</b>				

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Нормат детей 6-10 лет													
		Выход порций,г	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	в/квд	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24	
469 сб.2005 г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	220	315	33,3	0,9		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46,47</b>	<b>48,82</b>	<b>101,04</b>	<b>1014,4</b>	<b>0,29</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>221,8</b>	<b>818,2</b>	<b>633,3</b>	<b>88,36</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Обед</b>														
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9	
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	11	0,02	3,01	47,17	49,5	14,81	1,07	
590 сб.2005г	Жаркое по-домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36	0,20	12	0,09	0,31	35,51	278,02	65,69	3,23	
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,0			6,8	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,060				11,6	36,2	16	1,14	
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,09</b>	<b>16,11</b>	<b>109,42</b>	<b>823,64</b>	<b>0,28</b>	<b>35</b>	<b>0,11</b>	<b>4,02</b>	<b>135,58</b>	<b>452,12</b>	<b>130,6</b>	<b>7,42</b>	
	<b>Полдник</b>														
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27	
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,6	0,04	4			40	24	18	0,8	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>2,16</b>	<b>1,18</b>	<b>44,02</b>	<b>195,4</b>	<b>0,05</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>44,5</b>	<b>42,36</b>	<b>21,3</b>	<b>1,07</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>75,72</b>	<b>66,11</b>	<b>254,48</b>	<b>2033,4</b>	<b>0,62</b>	<b>40</b>	<b>0,43</b>	<b>225,8</b>	<b>998,28</b>	<b>1127,8</b>	<b>240,3</b>	<b>8,49</b>	



8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет														
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
т.33 сб.2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15		
619 сб.2005г	Тертели из гов.с соусом	60/75	6,44	7,15	8,15	143,6	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,38</b>	<b>18,24</b>	<b>71,24</b>	<b>548,5</b>	<b>0,242</b>	<b>20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,648</b>	<b>375,45</b>	<b>458,05</b>	<b>98,75</b>	<b>4,07</b>		
	<b>Обед</b>															
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39		
197 сб.2005г	Рассольник петербур.со сметаной	250/5	2,01	5,1	11,98	107,25	0,09	8,3		0,06	29,15	63,3	26,4	0,94		
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73		
716 сб.2005г	Рагу овощное	150	2,81	11,52	27,46	232,2	0,07	11	0,17	0,16	46,6	69,9	31,95	1,19		
868 сб.2005г.	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,14</b>	<b>25,17</b>	<b>116,33</b>	<b>811,63</b>	<b>0,434</b>	<b>25</b>	<b>0,19</b>	<b>5,68</b>	<b>164,44</b>	<b>415,41</b>	<b>131,6</b>	<b>6,2</b>		
	<b>Полдник</b>															
469 сб.2005 г	Запеканка из творога с повидлом	100/15	12,52	14,16	22,37	236,71	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>340,71</b>	<b>0,08</b>	<b>1,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>252</b>	<b>190</b>	<b>29,46</b>	<b>0,2</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,12</b>	<b>49,81</b>	<b>196,97</b>	<b>1700,8</b>	<b>0,756</b>	<b>46</b>	<b>0,51</b>	<b>6,528</b>	<b>791,89</b>	<b>1063,5</b>	<b>259,8</b>	<b>10,47</b>		

9 день

№ рецептуры		Прием пищи. наименование блюда		Возраст детей 6-10 лет															
				Выход порции,г				Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
A		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
		<b>Завтрак</b>																	
252 сб.2010г		Минтай запеченный в смет.соусе		80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,3	0,062	6,7	94,2	231,4	29	0,8			
302 сб.2011г		Рис отварной		150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52			
378 сб.2011г		Чай с молоком		200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,0	15,4	0,41			
		Хлеб пшеничный		40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
		Хлеб ржано-пшеничный		20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57			
		<b>ИТОГО</b>			<b>17</b>	<b>18,85</b>	<b>78,56</b>	<b>578,2</b>	<b>0,212</b>	<b>1,7</b>	<b>0,102</b>	<b>7,04</b>	<b>234,86</b>	<b>428,44</b>	<b>78,63</b>	<b>2,87</b>			
		<b>Обед</b>																	
таб.32сб 2005г		Огурец консервированный		60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,02	6		0,06	13,8	25,2	8,4	0,36			
208 сб.2005г		Суп картоф.с вермишелью		250	2,6	2,8	17,1	118,25	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65			
288 сб.2010г		Фрикадельки из гов.в смет.томатн. соусе		60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,5	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	3,37			
302 сб.2011г		Каша рассыпчатая гречневая		150	8,86	6,09	38,64	243,8	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75			
		Сок яблочный		200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4			
		Хлеб пшеничный		50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
		Хлеб ржано-пшеничный		30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85			
		<b>ИТОГО:</b>			<b>27,38</b>	<b>19,27</b>	<b>120,14</b>	<b>780,7</b>	<b>0,351</b>	<b>26</b>	<b>0,154</b>	<b>2,17</b>	<b>121,9</b>	<b>484,27</b>	<b>231,5</b>	<b>8,28</b>			
		<b>Полдник</b>																	
425 сб.2011г		Булочка дорожная		50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1	0,6			
385 сб.2011г		Молоко кипячёное		200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
		<b>ИТОГО</b>			<b>8,99</b>	<b>13,38</b>	<b>30,47</b>	<b>264,5</b>	<b>0,14</b>	<b>1,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>261,3</b>	<b>222,1</b>	<b>42,56</b>	<b>0,8</b>			
		<b>ВСЕГО</b>			<b>53,37</b>	<b>51,5</b>	<b>229,17</b>	<b>1623,4</b>	<b>0,703</b>	<b>28</b>	<b>0,316</b>	<b>9,41</b>	<b>618,06</b>	<b>1134,8</b>	<b>352,7</b>	<b>11,95</b>			

10 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет																	
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг							Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
A	2																		
	<b>Застрак</b>																		
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1						
413 сб.2005г	Макароны отварные	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75						
376 сб.2011г	чай с сахаром	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28						
	Хлеб пшеничный	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57						
	<b>ИТОГО</b>	<b>23,37</b>	<b>17,22</b>	<b>61,07</b>	<b>540,75</b>	<b>0,11</b>	<b>0,6</b>	<b>0,038</b>	<b>1,61</b>	<b>50,92</b>	<b>355,75</b>	<b>176,4</b>	<b>3,7</b>						
	<b>Обед</b>																		
827сб.2005г	Маринад овощной	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,12	48,5	25,08	0,6						
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной	3,1	5	20,8	121,13	0,05	20	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51						
511 сб..2005г	Шницель рыбный	12	4,9	10,26	145	0,1	3,3	0,18	5,36	48,62	205,75	36,12	1,05						
312 сб.2011г	Картофельное пюре	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01						
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2						
	Хлеб пшеничный	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9						
	Хлеб ржано - пшеничный	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14						
	Бананы	1		10,92	49,92	0,06	12	0,07	0,048	9,36	33,6	50,4	0,7						
	<b>ИТОГО</b>	<b>25,91</b>	<b>18,57</b>	<b>136,79</b>	<b>839,95</b>	<b>0,4</b>	<b>65</b>	<b>0,36</b>	<b>9,006</b>	<b>223,87</b>	<b>503,35</b>	<b>190,8</b>	<b>7,11</b>						
	<b>Полдник</b>																		
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9						
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2						
	<b>ИТОГО</b>	<b>14,82</b>	<b>11,88</b>	<b>38,56</b>	<b>306</b>	<b>0,16</b>	<b>1,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>302,8</b>	<b>280,2</b>	<b>51,06</b>	<b>1,1</b>						
	<b>ВСЕГО</b>	<b>64,1</b>	<b>47,67</b>	<b>236,42</b>	<b>1686,7</b>	<b>0,67</b>	<b>67</b>	<b>0,468</b>	<b>10,92</b>	<b>577,59</b>	<b>1139,3</b>	<b>418,2</b>	<b>11,91</b>						

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет															
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b><u>Завтрак</u></b>																
390 сб.2005г	Каша пшениная жид. мол.с маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	0,13			
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1			
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47			
	Яблоко	160	0,64	0,64	20,9	70,4	0,05	16		0,05	25,6	17,6	14,4	3,52			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,61</b>	<b>27,35</b>	<b>109,02</b>	<b>755,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,99</b>	<b>490,8</b>	<b>508</b>	<b>86,04</b>	<b>6,02</b>			
	<b><u>Обед</u></b>																
таб.32 сб.2005	Зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	0,42			
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,8	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25			
637 сб.2005г	Цыплята отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95			
321 сб.2011г	Капуста тушеная	200	3,3	5,82	16,9	117,3	0,037	30,6		4,69	99,8	80,28	37,17	1,41			
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33			
	Хлеб ржано -пшенич.	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28	1,99			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,69</b>	<b>17,03</b>	<b>107,99</b>	<b>658,2</b>	<b>0,53</b>	<b>54,1</b>	<b>0,27</b>	<b>9,09</b>	<b>323</b>	<b>579,9</b>	<b>188,8</b>	<b>6,5</b>			
	<b><u>Полдник</u></b>																
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9			
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>37,18</b>	<b>302</b>	<b>0,14</b>	<b>1,44</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>290,8</b>	<b>280,2</b>	<b>49,6</b>	<b>1,1</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,32</b>	<b>54,86</b>	<b>254,19</b>	<b>1716</b>	<b>1,27</b>	<b>74,6</b>	<b>0,54</b>	<b>10,2</b>	<b>1105</b>	<b>1368</b>	<b>324,5</b>	<b>13,62</b>			

2 день

		Возраст детей 11-18 лет													
№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мкг				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
14 сб.2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02	
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73	
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1	
379 сб2011г	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	0,06	12	0,07	0,05	9,36	33,6	50,4	0,7	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,34</b>	<b>21,12</b>	<b>122,45</b>	<b>799,5</b>	<b>0,501</b>	<b>35,6</b>	<b>0,13</b>	<b>5,54</b>	<b>260,1</b>	<b>501,6</b>	<b>182,5</b>	<b>6,7</b>	
	<b>Обед</b>														
52 сб.2011г	Салат из свеклы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35	
196 сб2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,1		0,06	39,75	65,83	28	1,08	
288 сб2010г	Фрикадельки из гов.в сметанном соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,03	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91	
413 сб2005г	Макаронные отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,03	1,47	19,73	272	184	2,33	
867 сб2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,54	0,41	16	80,5	0,06				13,2	36,2	16	1,23	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,83</b>	<b>27,02</b>	<b>142,98</b>	<b>899,5</b>	<b>0,589</b>	<b>20,6</b>	<b>0,06</b>	<b>2,33</b>	<b>181,6</b>	<b>581</b>	<b>294,1</b>	<b>9,18</b>	
	<b>Полдник</b>														
	Вафли	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,9	12,76	0,3	
385 сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,56</b>	<b>15,46</b>	<b>32,68</b>	<b>298</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>336,7</b>	<b>310,9</b>	<b>42,22</b>	<b>0,5</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,73</b>	<b>63,6</b>	<b>298,11</b>	<b>1997</b>	<b>1,22</b>	<b>36,7</b>	<b>0,23</b>	<b>7,87</b>	<b>778,5</b>	<b>1393</b>	<b>518,8</b>	<b>16,38</b>	

3 День

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет															
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Sa	P	Mq	Fe			
A	2	3	4	5	6	0	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
469 с62005г	Запеканка из творога с повидлом или	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3	0,09	0,48	0,18	0,84	293,3	420	44,4	1,2			
236сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24			
385 с62011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,17</b>	<b>56,24</b>	<b>112,72</b>	<b>689,7</b>	<b>0,31</b>	<b>1,99</b>	<b>0,34</b>	<b>2,64</b>	<b>796,5</b>	<b>1020</b>	<b>131,9</b>	<b>3,4</b>			
	<b>Обед</b>																
827 с6.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,12	48,5	25,08	0,6			
99 с6.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	123		0,14	0,15		0,05						
295 с6.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42			
321 с6.2011г	Капуста тушеная	200	6,61	5,41	31,7	202	0		0,02	1,32	5,83	44,6	25,34	0,93			
867 с62005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33			
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4			
	Груша	160	0,64		0,48	73,6	0,054	18		0,72	36	19,8	16,2	3,96			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,45</b>	<b>48,4</b>	<b>151,99</b>	<b>1292</b>	<b>0,366</b>	<b>30,9</b>	<b>0,13</b>	<b>3,79</b>	<b>205,9</b>	<b>329,9</b>	<b>136,5</b>	<b>10,84</b>			
	<b>Полдник</b>																
	Печенье сладкое	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
386 с62011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>158,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,39</b>	<b>61,55</b>	<b>216,12</b>	<b>2141</b>	<b>0,736</b>	<b>33,1</b>	<b>0,35</b>	<b>6,43</b>	<b>897,9</b>	<b>1540</b>	<b>296,4</b>	<b>14,44</b>			



5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет															
		Выход порции	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<u>Завтрак</u>																
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1			
390 сб.2005г	Каша жид.мол.рисовая со сл...маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,4	0,12	1,5	0,08	0,01	160,4	162,2	27,51	1,01			
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	Апельсины	150	1,08	0,24	9,72	48	0,048	72			0,26	40,8	20,4	12	0,36		
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,65</b>	<b>25,73</b>	<b>92,25</b>	<b>675,3</b>	<b>0,378</b>	<b>75,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,08</b>	<b>386,9</b>	<b>426</b>	<b>82,15</b>	<b>3,74</b>			
	<u>Обед</u>																
52 сб.2011г	Салат из свеклы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35			
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,8		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03			
268 сб.2011г	Биточки руб. из говядины	100	7,9	11,23	14,95	220	0,08		0,03	0,42	17,66	145,8	29	1,48			
321 сб.2011г	Капуста тушенная	200	6,61	5,41	31,7	202	0		0,02	1,32	5,83	44,6	25,34	0,93			
883 сб.2005г	Кисель	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,82	0,62	24,08	121,5	0,01				17,4	54,3	24	1,7			
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,93</b>	<b>29,092</b>	<b>141,56</b>	<b>979</b>	<b>0,187</b>	<b>12,7</b>	<b>0,05</b>	<b>2,11</b>	<b>128,3</b>	<b>418,2</b>	<b>151,8</b>	<b>8,45</b>			
	<u>Полдник</u>																
	Печенье слобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
386 сб.2011г	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,3	0,04	0,45	0,04	0,2	248	184	28	0,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,36</b>	<b>5,78</b>	<b>19,82</b>	<b>160,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>252,5</b>	<b>202,4</b>	<b>31,3</b>	<b>0,47</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54,94</b>	<b>60,60</b>	<b>253,63</b>	<b>1814</b>	<b>0,615</b>	<b>88,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,39</b>	<b>767,7</b>	<b>1047</b>	<b>265,2</b>	<b>12,66</b>			



6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет														
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
А	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>															
438сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,3	0,09	0,15	188		59,79	131	9,36	1,53		
таб.32сб.2005	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	0,42		
382сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Апельсины	155	1,39	0,31	12,5	62	0,04	72		0,25	40,8	27,6	15,6	0,36		
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,97</b>	<b>31,35</b>	<b>72,56</b>	<b>698,1</b>	<b>0,521</b>	<b>88,7</b>	<b>189</b>	<b>3,26</b>	<b>396,3</b>	<b>617,9</b>	<b>144,6</b>	<b>4,53</b>		
	<b>Обед</b>															
т.33 сб.2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15		
235 сб.2005г	Суп мол. с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	1,13	0,04		202	172,4	30,1	0,63		
295 сб.2011г	Котлеты из цыплят	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42		
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	200	4,01	5,54	28,48	180	0,04			1,46	17,86	138,6	17,06	0,78		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,74</b>	<b>46,91</b>	<b>139,57</b>	<b>1142</b>	<b>0,46</b>	<b>13,3</b>	<b>91,5</b>	<b>1,48</b>	<b>478</b>	<b>613,9</b>	<b>126,9</b>	<b>6,11</b>		
	<b>Полдник</b>															
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,82</b>	<b>11,88</b>	<b>38,58</b>	<b>306</b>	<b>0,16</b>	<b>1,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>302,8</b>	<b>280,2</b>	<b>51,06</b>	<b>1,1</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>76,53</b>	<b>90,14</b>	<b>250,71</b>	<b>2147</b>	<b>1,141</b>	<b>103</b>	<b>280</b>	<b>5,04</b>	<b>1177</b>	<b>1512</b>	<b>322,5</b>	<b>11,74</b>		

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет													
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
236сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом или	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24	
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3	0,09	0,48	0,18	0,84	293,3	420	44,4	1,2	
385сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,17</b>	<b>56,24</b>	<b>112,72</b>	<b>1138</b>	<b>0,31</b>	<b>1,99</b>	<b>0,34</b>	<b>2,64</b>	<b>796,5</b>	<b>1020</b>	<b>131,9</b>	<b>3,4</b>	
	<b>Обед</b>														
8 сб.2010г	Сельдь порц.	50	8	4,26		72	0,02			2	40	135	20	0,32	
170 сб2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	10,5	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07	
590 сб2005г	Жаркое по- домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,4	0,28	12,2	0,09	0,31	35,51	278	65,69	3,23	
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08	
	Хлеб ржано - пшеничный	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28	1,99	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,14</b>	<b>20,71</b>	<b>136,17</b>	<b>905,1</b>	<b>0,55</b>	<b>24,6</b>	<b>0,11</b>	<b>5,92</b>	<b>166,4</b>	<b>580,7</b>	<b>151,9</b>	<b>7,87</b>	
	<b>Полдник</b>														
	Печенье слобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27	
386 сб2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2	
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,4</b>	<b>5,6</b>	<b>22,7</b>	<b>224,8</b>	<b>0,105</b>	<b>16,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>264</b>	<b>206,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>97,71</b>	<b>82,55</b>	<b>271,59</b>	<b>2268</b>	<b>0,965</b>	<b>42,95</b>	<b>0,49</b>	<b>9,160</b>	<b>1227</b>	<b>1807</b>	<b>325,3</b>	<b>14,77</b>	

8 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет															
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				к/кал	Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
14сб2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01				14	0,02			
таб.33сб2005г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,03	0,05	0,03	20	108	10	0,2			
619сб.2005г	Тефтели из гов.с соусом	60/75	6,44	7,15	8,15	143,6	0,079	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1			
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,76</b>	<b>28,08</b>	<b>84,15</b>	<b>703,6</b>	<b>0,53</b>	<b>23,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,68</b>	<b>254,7</b>	<b>517,4</b>	<b>129,7</b>	<b>4,65</b>			
	<b>Обед</b>																
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39			
197 сб2005г	Рассольник петербур.с цыпл. со смет.	250/25	4,81	7,55	12,18	134,6	0,092	8,25	0	0,06	34,31	82,55	29,1	1,17			
510 сб2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73			
716сб.2005г	Рагу овощное	200	2,81	11,52	27,46	232,2	0,07	10,9	0,17	0,16	46,6	69,9	31,95	1,19			
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33			
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4			
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,33</b>	<b>24,86</b>	<b>143,88</b>	<b>932</b>	<b>0,479</b>	<b>34,9</b>	<b>0,19</b>	<b>6,18</b>	<b>192,8</b>	<b>451,4</b>	<b>150,7</b>	<b>10,32</b>			
	<b>Полдник</b>																
469 сб2005г	Запеканка из творога с повидлом	100/15	12,52	14,16	22,37	236,7	0,01				4,5	18,36	3,3	0,27			
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,12</b>	<b>20,56</b>	<b>31,77</b>	<b>340,7</b>	<b>0,09</b>	<b>1,13</b>			<b>256,5</b>	<b>208,4</b>	<b>32,76</b>	<b>0,47</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>64,21</b>	<b>73,5</b>	<b>259,8</b>	<b>1976</b>	<b>1,099</b>	<b>59,32</b>	<b>0,5</b>	<b>6,86</b>	<b>704</b>	<b>1177</b>	<b>313,1</b>	<b>15,44</b>			

9 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет														
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет.соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,32	0,06	6,7	94,2	231,4	29	0,8		
302 сб.2011г	Рис отварной	200	1,37	6,44	44	251,1	0,03		0,03	0,27	1,63	73,13	19,6	0,63		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,16</b>	<b>18,4</b>	<b>99,27</b>	<b>686,4</b>	<b>0,261</b>	<b>1,65</b>	<b>0,1</b>	<b>7,07</b>	<b>242,6</b>	<b>466,5</b>	<b>92,5</b>	<b>3,59</b>		
	<b>Обед</b>															
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,02	6		0,06	13,8	25,2	8,4	0,36		
208 сб.2005г	Суп картофельный с вермишелью	250/25	2,6	2,8	17,1	118,3	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65		
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в сметан.томатном соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,03	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91		
302 сб.2011	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,81	8,12	51,52	325,1	0,26		0,03	1,47	19,73	272	184	2,33		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,25</b>	<b>21,65</b>	<b>159,69</b>	<b>985,7</b>	<b>0,632</b>	<b>15,1</b>	<b>0,16</b>	<b>2,54</b>	<b>153</b>	<b>584,7</b>	<b>288,1</b>	<b>8,18</b>		
	<b>Полдник</b>															
425 сб.2011г	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1	0,6		
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,99</b>	<b>13,38</b>	<b>30,47</b>	<b>264,5</b>	<b>0,14</b>	<b>1,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>261,3</b>	<b>222,1</b>	<b>42,56</b>	<b>0,8</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58,4</b>	<b>53,43</b>	<b>289,43</b>	<b>1937</b>	<b>1,033</b>	<b>17,9</b>	<b>0,32</b>	<b>9,81</b>	<b>657</b>	<b>1273</b>	<b>423,2</b>	<b>12,57</b>		

## 10 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мкг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1
413 сб.2005г	Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,03	1,47	19,73	272	184	2,33
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0		8,05	2,5	1,3	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,18</b>	<b>18,61</b>	<b>87,77</b>	<b>681,4</b>	<b>0,431</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>1,98</b>	<b>69,15</b>	<b>467,9</b>	<b>241</b>	<b>5,46</b>
	<b>Обед</b>													
827 сб.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,1	0,05	20	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51
511 сб.2005г	Шницель рыбный	100	12	3,92	8,21	116	0,08	2,62	0,18	5,36	38,9	164,6	28,9	0,83
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,2</b>	<b>20,55</b>	<b>128,92</b>	<b>829,3</b>	<b>0,491</b>	<b>66,7</b>	<b>0,29</b>	<b>8,88</b>	<b>198,1</b>	<b>456,2</b>	<b>145,3</b>	<b>5,62</b>
	<b>Должник</b>													
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	0,06	12	0,07	0,05	9,36	33,6	50,4	0,7
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,82</b>	<b>6,08</b>	<b>54,38</b>	<b>316</b>	<b>0,14</b>	<b>12</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>60,16</b>	<b>123,8</b>	<b>72</b>	<b>1,6</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>64,6</b>	<b>44,64</b>	<b>245,87</b>	<b>1713</b>	<b>1,002</b>	<b>67,4</b>	<b>0,37</b>	<b>10,9</b>	<b>318</b>	<b>1014</b>	<b>407,9</b>	<b>11,98</b>