

«Согласовано»
Директор школы МБОУ СОШ № 40 г. Пенза
Д.И. В. Виртуоз
01 сентября 2023г.

«Утверждено»
Генеральный директор ООО «Титан-2001»
Рубин В.Н.
В.Н. Рубин
01 сентября 2023г.

Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №12, 40, 43, 52, 53, 56, 57, 58, Центр Образования и МБОУ ФЭЛ №29 (весенне-летний период, 7-

11 лет)

и: первая

растная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
11.1.1.57	Сок в асортименте сок лимонный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
262/2013	Каши манной молочная Крупа манная-23,1 Молоко -79,5 Сахар -3,75 Соль-0,5 Масло сливочное -3,75	150	4,05	5,59	23,14	161,55	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9
90/2007	Бутерброд с сыром сыр сырный твердый с жирностью не более 55%-15 Батон нарезной-20	39	5	8,1	7,4	123	0,055	0,26	0,033	0,066	173,82	117,15	19,14	0,73
494/2013	Чай с молоком чай-1 Сахар-15 молоко-50	200	1,5	1,3	15,9	81	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-43	32	2,11	0,38	10,68	55,68	-0,03	0	0	0,28	7,1	32,09	9,54	1,06
112.4/2013	Фрукты фрукт 200	200	5	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО за завтрак		16,86	16,77	131,72	753,23	0,345	28,16	0,075	1,266	399,6	378,03	164,93	5,19
	Обед													
22/2013	Салат из свежих помидор Помидоры свежие-64,8 Масло растительное-6	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
111/2013	Суп с макаронными изделиями Вермишель -20 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 томатное пюре-1,5 Масло растительное-5	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
404/2013	Птица отварная в 1 блюде курица 1 кат.-32 морковь-0,9 петрушка - 0,9	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3
406/2013	Плов из отварной птицы курица-172,27 масло растительное-9,13 лук репчатый-18,23 морковь-12 рис-41	150	11,43	11,36	27,07	256,4	0,02	1,09	0,02	4,48	27,39	110,4	25,73	1,48
348/2013	Компот из кураги Курага-20 Сахар-20	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	1,8
111/2013	Батон нарезной Батон нарезной-10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-35	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,7	0	0	0,55	13,63	61,56	15,73	1,3
	ИТОГО за обед		22,95	26,62	86,73	689,9	0,831	6,58	0,03	8	120,46	288,57	87,92	1,31
	Полдник													
516/2013	Рисовая рисовая-200	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	1,3
311/2009	Булочка дрожжиная мука пшеничная-32,75 сахар-5,81 масло сливочное-4,16 яйцо-3,6 соль-0,6 дрожжи-0,66 ванилин-0,025	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого за полдник		13,14	8,7	37,35	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		52,95	52,09	255,6	1722,43	1,296	36,14	0,175	10,166	727,06	876,6	285,85	10,1

первая

категория: младшие 7-11 лет

день: вторник

№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
Завтрак														
570/2009	Суп молочный с макаронными изделиями макаронные изделия вермишель-20 молоко -175 сахар -2,5 масло сливочное -2,5	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,03	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
300/2013	Яйцо парное яйцо-40	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
497/2013	Каша с молоком (парная) Каша-порошок-5 Молоко-130	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
1124/2013	Фрукт фрукт 200	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
14/2015	Масло сливочное (порционная) Масло сливочное-10	10	0,12	10,87	0,19	112,3				60	3,6	4,5		0,03
111/2013	Батон паровой Батон паровой-30	30	3,76	1,47	25,7	131	0,035	0	0	0,85	9,5	32,05	6,5	0,6
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-15	15	0,99	0,38	5,01	26,1	0,005	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585
	Итого за завтрак		24,95	30,17	129,56	899,7	0,278	22,15	60,15	2,49	398,75	481,4	165,53	5,175
Обед														
4/2015	Салат из белокачанной капусты с морковью Капуста белокачанная-63,6 Морковь-7,8 Масло растительное-6 Сахар-3	60	0,96	6,06	5,76	81,8	0,02	16,61	0	2,68	26,3	19,122	10,35	0,354
101/2015	Суп картофельный с крупой Картофель-100 Рис-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло растительное-2,5 Котлеты, биточки, шницели приправленные крупя-186,42	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
294/2015	Хлеб пшеничный-16,7 молоко-23,1 масло сливочное -5	40	14,36	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
429/2013	Пюре картофельное картофель-169,5 молоко-24 масло сливочное-6,75	150	3,15	6,6	16,75	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
494/2013	Чай с лимоном чай-1 Сахар-15 лимон - 8	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
111/2013	Батон паровой Батон паровой-15	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,255	2,85	9,61	1,95	0,18
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,08	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13
	Итого за обед		25,43	32,53	86,63	649,25	1,298	32,92	0,079	4,405	160,32	762,692	106,9	6,026
Полдник														
11.1.1.5у	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
335/2009	Пирожок печеный с повидлом мука пшеничная-34,38 сахар-2,5 масло сливочное-3,75 яйцо-3,75 соль-0,37 дрожжи-1,25 мука на подпыле-1,12 масло растительное-1,12 яйцо для смазки пирожков-1,62 повидло-25,25	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,14	17,57	0,7
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,34	35,57	1,5
	ВСЕГО за день		56,78	67,96	284,91	1900,57	2,366	59,15	61,1	8,455	613,52	915,92	308	12,701

категория: младшие 7-11 лет

1	Продукт (наименование, бренд)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			г				ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	7										8	9	10
	Завтрак																	
13/2013	Вареники из творога (творог-93,00; мука пшеница-6,4 или мука пшеничная-6; молоко-21,70; яйцо-2,64; сахар-6,4; сметана-3,4; сливки-3,4; масло сливочное-3,4)	100	16,96	17,93	23,31	327,07	0,98	0,39	0,132	0,462	196,02	229,02	25,08	0,68				
48/2013	Молоко стуженное-15	15	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04				
206/2013	Молоко стуженное-15																	
206/2013	Молоко стуженное-15																	
206/2013	Молоко стуженное-15																	
206/2013	Молоко стуженное-15																	
206/2013	Молоко стуженное-15																	
206/2013	Молоко стуженное-15																	
206/2013	Молоко стуженное-15																	
206/2013	Молоко стуженное-15																	
206/2013	Молоко стуженное-15																	
103/2013	Чай с сахаром (чай-1; сахар-13)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
90/2013	Бутерброд с сыром (сыр сырный твердый с жирностью не более 52%-15; батон нарезной-20)	35	5	8,1	7,4	121	0,055	0,26	0,033	0,066	133,82	117,15	19,14	0,81				
109/2013	Хлеб ржаной (Хлеб ржаной-28; ИТОГО за завтрак)	28	1,85	0,31	9,15	48,72	0,0	0	0	0,44	10,7	57,7	17,78	1,0				
146/2013	Овсяная каша (Овсяная каша-54)	50	0,56	5,71	1,89	61,62	0	8,4	0	2,8	7,28	13,44	10,07	0,46				
144/2013	Суп картофельный с фасолью (картофель-83,25; морковь-20,25 или морковь консерв.-35,75; лук репчатый-12; горошек-12,5; петрушка/укроп)-3,25; Масло сливочное-5)	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	85,8	26	0,9				
331/2013	Рыба отварная (лещ-147(111); морковь-19; лук репчатый-3)	100	17,1	0,68	0,39	151,76	0,08	4,7	0,01	4,2	35	205	39	0,3				
114/2013	Рис отварной (рис отварной-54; молоко стуженное-6,75)	150	3,69	6,075	33,85	204,0	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53				
194/2013	Чай с лимоном (чай-1; Сахар-13; лимон-8)	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,1				
111/2013	Батон пшеничный (Батон пшеничный-10)	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	3,88	6,44	1,28	0,13				
106/2013	Хлеб ржаной (Хлеб ржаной-46; ИТОГО за обед)	46	3,03	0,55	15,36	80,04	0,28	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456				
403/2013	Кофейный напиток на стуженом молоке (Кофейный напиток-5; молоко стуженное-40)	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	120	87	15	0,4				
335/009	Пирожок пшеничный со стуженым молоком (мука пшеничная-34,38; сахар-2,5; масло сливочное-3,75; яйцо-3,75; соль-0,37; дрожжи-1,25; мука из пшеницы-1,12; масло растительное-1,12; яйцо для смазки пирожков-1,02; молоко стуженное вареное-25)	75	5,8	4,86	36,32	211,62	0,75	0,035	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7				
	Итого за полдник		8,7	6,80	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	20,57	1,3				
	ВСЕГО за день		67,55	99,55	231,57	1813,17	3,139	27,06	1,184	11,264	812,12	1168,43	260,84	10,536				

первая

детская категория: младшие 7-11 лет

день: четверг

№рек.	Продукты питания, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	4									
Завтрак															
104/2009	Каша гречневая вареная на молоке	150	6,59	6,81	29,16	204,32	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	156,1	23,056	0,19	
	Крупа гречневая-33														
	Молоко -110														
	Сахар-4,15														
	Масло сливочное-4,15														
301/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,0	79	0,04	1,1	0,02	0	126	90	14	0,3	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
101/2013	Йогурт натуральный	75	6,46	10,03	1,72	122,3	0,045	0,62	0,23	0,345	61,2	115,5	9,24	1,355	
	йогурт-60,12														
	молоко-28,82														
	масло сливочное-5,77														
14/2015	Масло сливочное (переработанное)	10	0,08	7,25	0,13	66				60	3,6	4,3		0,03	
	Масло сливочное-10														
1124/2013	Фрукт	200	3	3	42	192	0,08	20	0	0,8	76	56	80	1,2	
	Фрукт-200														
111/2013	Батон мясной	30	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон мясной-30														
	ИТОГО за завтрак		21,59	28,67	103,05	741,87	0,285	23,54	60,28	1,605	365,85	411,80	134,25	3,075	
Обед															
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	1,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,6	0,96	
	свекла-32,3														
	масло растительное-3														
149/2015	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,75	71	29,25	1,1	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	зеленый горошек-2,5														
	масло растительное-2,5														
230/2015	Котлеты Московские	90	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,95	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95	
	говядина-78,61														
	жир-сырец говяжий-10,99														
	хлеб пшеничный-15,41														
	лук репчатый-1,35														
	сахар-4,38														
	масло растительное-4,38														
	масло сливочное-11,02														
111/2001	Рагу из овощей	150	2,35	5,99	15,87	130,3	0,09	15,60	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,34	
	картофель-64,2														
	морковь-32														
	лук репчатый-14,4														
	шпинат белокочанный-67,9														
	масло сливочное-6														
	соус красный овощной														
	бульон мясн.варен-10														
	масло сливочное-6,0														
	лука порейная-2,25														
	томатная паста-3,35														
	морковь-4,5														
	лук репчатый-1,08														
	Сахар-0,68														
	картофель варен-0,012														
	соль-0,9														
094/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,6	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон-8														
111/2013	Батон мясной	75	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,255	2,85	9,63	1,95	0,18	
	Батон мясной-15														
109/2013	Хлеб ржаной	48	1,24	0,22	6,26	32,62	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,6	1,456	
	Хлеб ржаной-48														
	ИТОГО за обед		18,89	38,32	72,79	714,37	1,168	53,25	46,1	6,455	136,31	357,22	131,37	7,186	
Вечеринка															
348/2015	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Курата-20														
	Сахар-20														
230/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,71	10,46	0,7	
	масло сливочное-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйца-2,6														
	соль-0,5														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарин тверозильный-30														
	творог-27,45														
	яйца-1,2														
	сахар-1,5														
	масло сливочное-1,2														
	яйца-0,1														
	Итого за вечеринку		7,86	2,676	60,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,03	0,76	
	ВСЕГО за день		48,34	69,67	245,27	1740,11	1,516	77,43	106,4	0,68	553,14	831,79	273,48	11,041	

ж: первый

расовая категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2689/2013	Каши рисовая молочная крупа рисовая-23,11 молоко -88,5 сахар -3,75 масло сливочное -3,75	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31	
01/2004	Бутерброд с маслом Масло сливочное-20 батон нарезной-30	2000	1,4	13,5	8,5	163	0,02		0,69	0,3	5	13	2	0,2	
497/2013	Какао с молоком Какао-порошок-5 Молоко-130 Сахар-25	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
1124/2013	Фрукт Фрукт-200	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,006	0	0	0,28	7	16,2	9,4	0,78	
	ИТОГО за завтрак		14,88	24,11	113,34	727,44	0,186	22,61	0,135	1,51	214,76	306,22	146,7	1,79	
18/2009	Салат из свежих помидор и огурцов Помидоры свежие-42,75 Масло растительное-7,5 лук репчатый-10,5 соль-0,75 огурцы свежие-33	60	0,72	4,55	2,73	53,02	0,018	3	0	2,7	10,8	19,4	7,8	0,3	
142/2013	Щи из свежих капусты с картофелем картофель-40 капуста свежая-62,5 лук репчатый-12 морковь-15,75 томатное пюре-2,5 масло растительное-5	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
142.1	сметана - -10 Котлеты или биточки рыбные	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
345/2013	мантай-131(80) хлеб пшеничный-19 молоко-14 яйцо-6 масло сливочное -2	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	25	0,6	
429/2013	Пюре картофельное картофель-169,5 молоко-24 масло сливочное-6,75	150	3,15	6,6	16,35	178	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05	
348/2015	Компот из кураги Курага -20 Сахар-20	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
113/2013	Батон нарезной Батон нарезной-10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,013	0	0	0,17	1,88	6,44	1,28	0,13	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-15	43	2,83	0,51	14,36	74,82	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	ИТОГО за обед		24,13	20,58	83,94	618,84	1,1	27,63	10,08	7,01	177,26	416,08	139	4,816	
11.1.1.5/1	Водник Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
311/2009	Булочки дрожжевые мука пшеничная-65,5 сахар-11,66 масло сливочное-8,32 яйцо-7,2 соль-1,2 дрожжи-1,32	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	30	0,8	
	Итого за водники		15,28	7,8	90,9	498,6	0,32	4	0,06	1,8	54	94	28	1,6	
	ВСЕГО за день		54,29	52,49	288,18	1844,88	1,406	54,24	10,28	10,32	446,02	806,3	293,7	10,206	

ж: первая

возрастная категория: младшие 7-11 лет

день: суббота

№ рп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			г/100г				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
227	Котлеты рыбные "Любительские" Рыба минтай-70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3,2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,1	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	168,74	31,92	1,6	
439	Калуса тушеная (свежая) Калуса 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,83 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	30,68	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63	
429/2013	Пюре картофельное картофель-85 молоко-12	75	1,57	2,2	8,17	69	0,06	2,55	0,025	0,075	19,3	42,75	14,25	0,525	
493/2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
010/2004	Ветерина с маслом Масло сливочное-20 батон изюмный-30	20/30	1,4	13,5	8,5	163	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20 ИТОГО за завтрак	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
11/2009	Витерет австрийский картофель-17,64 свекла-11,4 морковь-7,8 огурцы соленные-22,8 лук репчатый-10,3 масло растительное-6 Суп картофельный с крупой	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4	
1010/2015	Картофель-100 Рис-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло растительное-2,5 Котлеты, батончики, вафельки припущенные крупа-186,42 хлеб пшеничный-16,7 молоко-23,1 масло сливочное -5	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
209/2009	Макаронные изделия отварные макаронные изделия-51 масло сливочное-6,75	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78	
493/2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30 ИТОГО за обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,07	
516/2013	Резанка резанка-205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
311/2009	Булочка вафельная булочка вафельная-32,62 сахар-5,81 масло сливочное-4,15 яйцо-3,6 соль-0,6 дрожжи-0,66 вафельки-0,07	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6	
	ВСЕГО за день		59,23	69,11	184,36	1515,89	0,688	56,31	0,329	6,225	483,67	701,57	178,98	9,197	

в: вторая

драгивная категория: младше 7-11 лет

День: понедельник

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				ккал/100г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7									
Завтрак															
104/2009	Каши гречневая вареная на крупе гречневая-33	150	6,59	6,81	29,16	204,32	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	126,1	25,096	0,39	
	Молоко -110														
	Сахар -4,15														
	Масло сливочное -4,15														
300/2013	Яйца вареные яйцо-40	40	5,1	4,6	0,3	67	0,05	0	0,1	0,24	22	77	5	1	
11.1.1.3г	Сок в ассортименте сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
501/2013	Кофейный напиток с сахаром-10	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	молоко-100														
96/2013	сыр сычужный твердый пармезан	25	8,7	11,07	0	136,5	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,08	0,66	
	сыр сычужный твердый с ароматизатором не более 55%-26														
111/2013	Батон вареный батон вареный-45	45	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
100/2013	Хлеб ржаной хлеб ржаной-10	10	0,66	0,12	3,24	17,4	0,003	0	0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,39	
	Итого за завтрак		27,85	26,86	101,9	745,02	0,287	7,08	0,19	1,58	364,96	388,82	76,936	3,82	
Обед															
22/2013	Салат из моркови морковь-66	66	0,68	6,04	6,22	82,08	0,02	2,64	0,06	0,16	21,55	22,11	15,51	-0,65	
	сахар-1,8														
	Масло растительное-6														
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем капуста свежая-62,5	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
	картофель-40														
	лук репчатый-12														
	морковь-15,75														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-3														
1.4.2.1	Сметана -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
201/2013	Макаронные изделия отварные макаронные изделия-51	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	3,71	35,74	8,11	0,78	
	масло сливочное-6,75														
200/2009	Котлеты, биточки, паниши припущенные курица-186,82	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,074	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037	
	хлеб пшеничный-16,7														
	молоко-23,1														
	масло сливочное -5														
282/2009	Кампот из яблок яблоки-45,4	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65	
	сахар-1,5														
	кислота лимонная-0,2														
111/2013	Батон вареный батон вареный-10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13	
109/2013	Хлеб ржаной хлеб ржаной-62	62	10	0,75	0,29	5,14	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Итого за обед		53,43	30,24	73,47	557,16	1,577	24,95	10,23	4,86	140,96	310,94	94,08	5,503	
Вечерин															
11.1.1.3г	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
335/2009	Пирожки печеный с повидлом мука пшеничная-34,38	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,36	14,45	47,84	17,57	0,7	
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3,75														
	соль-0,37														
	дрожжи-1,25														
	мука из пшеницы-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	повидло-25,25														
	Итого за вечерин		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,36	54,45	71,84	35,57	1,5	
	ВСЕГО за день		67,66	62,36	244,09	1653,8	2,614	36,1	11,29	8	560,37	771,6	206,6	10,823	

ди: вторник

возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ реп.	Проект или наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				ккал	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7									
	Завтрак														
313/2013	Завтрак из творога	100	24,42	25,3	28,45	445,95	0,041	0,39	0,14	0,44	197,2	230,57	25,24	0,64	
	творог -93,37														
	крупа манная-6,42 или мука пшеничная-2,96														
	молоко-23,9														
	яйцо-2,64														
	сахар-6,42														
	сметана-3,48														
	соль-3,48														
	масло сливочное-2,58														
457/2013	Молоко стуженное	10	0,3	0,75	1	11,85	0,004	0,05	0,005	0,2	9,1	7,3	1,15	0,02	
	Молоко стуженное-10														
01/2004	Бутерброд с маслом	10	1,2	12,5	7,5	147	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2	
	Масло сливочное-15														
	Батон нарезной-15														
494/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	молоко-50														
	Каши манная молочная														
262/2013	Манка	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,53	
	Крупа манная-23,1														
	Молоко -79,5														
	Сахар -3,75														
	Масло сливочное -3,75														
109/2013	Хлеб ржаной	22	1,51	0,27	7,68	40,02	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-22														
	НТОГО за завтрак		33,58	45,71	83,67	887,37	0,159	4,275	0,274	1,61	352,1	377,37	54,94	2,37	
	Обед														
17/2013	Салат из свежих овощей	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,01	1,8	0	1,62	6,048	11,88	4,68	0,18	
	Овощи свежие-64														
	Масло растительное-6														
	Суп картофельный с фрикадельками														
149/2013	Картофель	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	0,024	11,07	0,005	1,39	18,5	105,25	33,5	1,6	
	картофель-133,25														
	томатное пюре-2,5														
	сметана-26,25														
	хлеб пшеничный-3,75														
	Масло сливочное-7,5														
	пук ржаной-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	масло растительное-2,5														
214/2009	Рагу из овощей	180	15,84	20,07	18,63	316,44	0,16	22,13	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67	
	Грудка куриная-76,8														
	масло растительное-6,17														
	томатное пюре-2,4														
	пук ржаной-12,24														
	мука пшеничная-1,02														
	морковь-23,4														
	картофель-136,8														
282/2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,3	22,46	12,6	0,65	
	яблоки-15,4														
	сахар-15														
	кислота лимонная-0,2														
111/2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13	
	Батон нарезной-10														
109/2013	Хлеб ржаной	62	10	0,75	0,29	5,14	0,78	0	0	0,61	15,26	65,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-62														
	НТОГО за обед		32,92	33,27	56,63	613,12	1,021	38,58	22,31	3,98	86,838	390,27	110,09	6,686	
	Подник														
516/2013	Роженица	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	роженица-205														
516/2013	Роженица	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	роженица-205														
311/2009	Булочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,24														
	сахар-11,62														
	масло сливочное-8,3														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	яйцо -7														
	Итого за подник		24,96	23,98	91,76	682,66	0,24	2,8	0,14	1,8	494	420	66	1,2	
	ВСЕГО за день		91,46	103	232,08	2183,15	1,42	45,66	22,72	7,39	912,94	1187,64	231,05	10,256	

деля: вторая

возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
301/2013	Омлет натуральный яйцо-98,5 молоко -69 масло сливочное -13,86	180	15,5	24,09	4,15	293,54	0,108	0,55	0,36	0,82	146,88	277,2	21,17	2,77	
14/2015	Масло сливочное (выпечки) Масло сливочное-10	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03	
494/2013	Чай с лимоном чай-1 Сахар-15 лимон - 8	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-15	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,045	0	0	0,39	8,75	139,8	11,75	0,975	
111/2013	Батон нарезной Батон нарезной-30	30	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,76	2,85	9,76	1,95	0,2	
112.4/2013	Фрукт фрукт-200 ИТОГО за завтрак	200		3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	Обед														
60/2013	Салат из свеклы с яблоками свекла-51,6 яблоки свеклы-23,6 масло растительное-3 сахар-1,8	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
101/2015	Суп картофельный с крупой Картофель-100 Рис-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло растительное-2,5	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
210/2009	Курица в соусе с томатом Грудка курицы-63 масло сливочное-9 морковь-9,3 томатная паста-9,3 мука пшеничная-1,9 сметана-5	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52	
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая крупя гречневая -71,4 масло сливочное-5	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47	
11.1.1.5/е	Сок виноградный сок виноградный-200 Сахар-20	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
111/2013	Батон нарезной Батон нарезной-20	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-58 ИТОГО за обед	58	3,82	0,69	19,37	100,92	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34	
	Полдник														
11.1.1.5/е	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
312/2009	Булочка пшеничная мука пшеничная-68,34 сахар-15 масло растительное-15 яйцо для сметан -2 соль-0,6 дрожжи-1,66 Итого за полдник	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,78	28,354	1,42	
	ВСЕГО за день		75,72	64,51	297,12	2371,99	2,009	43,4	60,39	6,37	414,35	1110,4	436,13	21,62	

ли: вторая

возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7									
Завтрак															
268/2013	Каши рисовая молочная жидкая	120	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31	
	крупа рисовая-25,11														
	молоко -88,5														
	сахар -3,75														
	масло сливочное -3,75														
90/2005	Бутерброд с сыром	60	7,1	11,5	10,5	174,60	0,055	0,26	0,033	0,066	173,82	117,15	19,14	0,83	
	сыр сулугуни твердый с жирностью не более 55%-27,27														
	батон изюмный-26														
	Масло сливочное-8,52														
497/2013	Каши с мясом (шарики)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Каши-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
11.1.1.5/	Сыр в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сыр плавленый-200														
109/2013	Хлеб ржаной	33	2,18	0,39	11,02	57,42	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-33														
	ИТОГО за завтрак		19,04	21,66	110,28	709,72	0,211	6,87	0,078	0,476	407,58	393,77	97,84	4,02	
Обед															
246/2009	Огурцы свежие	55	0,448	4,59	1,512	49,3	0,17	6,72	0	2,24	5,82	10,73	8,06	0,17	
	Огурцы свежие-57														
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	3,32	0,03	0,23	29,09	45,75	25,6	0,67	
	капуста-25														
	картофель-66,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	горошек зеленый консерв -11,5														
	масло растительное-5														
1.4.2.1	сытная - 10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
209/2009	Котлеты, биточки, шницели	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,054	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037	
	курдюк-186,42														
	хлеб пшеничный-16,7														
	молоко-23,1														
	масло сливочное -5														
291/2013	Мясорубные изделия отварные	150	5,66	0,88	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78	
	мясорубные изделия-51														
	масло сливочное-6,75														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111/2013	Батон изюмный	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,013	0	0	0,17	1,88	6,44	1,28	0,13	
	Батон изюмный-10														
109/2013	Хлеб ржаной	53	3,49	0,63	17,76	92,22	1,07	0	0	0,84	21,15	95,41	28,38	2,34	
	Хлеб ржаной-53														
	ИТОГО за обед		26,788	29,55	91,057	643,06	1,945	12,37	10,06	4,83	115,69	304,84	87,16	5,627	
Полдник															
503/2013	Кофейный напиток на стуженом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко стуженое-40														
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	
	мука пшеничная-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйца-2,6														
	соль-0,5														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарш говяжий-70														
	творог-27,45														
	яйца-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,1														
	Итого за полдник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1	
	ВСЕГО за день		55,808	55,84	264,05	1684,85	2,226	19,58	10,16	6,326	679,93	825,92	308,46	10,747	

для: вторая

возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
Завтрак															
	Макаронные изделия с сыром	200	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	80	14	1,1	
	Макарон -58,7														
	Масло сливочное-13,33														
	Сыр-22,67														
	Соль поваренная-2,89														
14/2015	Масло сливочное (маргарин)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
112/2013	Фрукт	200	0,8	9,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	Фрукт-200														
109/2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,24	17,4	0,005	0	0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,29	
	Хлеб ржаной-10														
111/2013	Батон вареный	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон вареный-35														
	ИТОГО за завтрак		16,2	18,95	92,11	502,65	0,195	21,33	60,06	0,8	232,95	228,06	52,65	6,22	
	Обед														
22/2013	Салат из свежих овощей	75	0,75	7,65	2,62	82,5	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3	
	Помидоры свежие-81														
	Масло растительное-7,5														
	соль-1														
128/2013	Вареное мясо с картофелем	250	1,81	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	55	26,25	1,2	
	свиное-50														
	картофель-25														
	картофель-26,75														
	морковь-15,75														
	лук репчатый-12														
	масло растительное-5														
	сахар-2,5														
	томатное пюре-7,5														
1421	Сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
	мясной-131(80)														
	хлеб пшеничный-19														
	молоко-14														
	яйцо-6														
	масло сливочное -2														
429/2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,75	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05	
	картофель-169,5														
	молоко-24														
	масло сливочное-6,75														
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
111/2013	Батон вареный	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,255	2,85	9,6	1,95	0,18	
	Батон вареный-15														
109/2013	Хлеб ржаной	51	3,36	0,61	17,03	88,74	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-51														
	ИТОГО за обед		23,72	16,25	76,69	551,04	1,061	18,65	10,08	4,415	119,81	387,05	100,31	4,886	
	Ужин														
111111	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4	
	Сок персиковый-200														
326/2009	Пирожок печеный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7	
	молоком-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3,75														
	соль-0,37														
	дрожжи-1,25														
	молоко на подливку-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	молоко сгущенное вареное-25														
	Итого за ужин		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1	
	ВСЕГО за день		46,32	40,06	257,92	1491,31	2,044	52,06	71,91	6,775	407,21	692,95	194,53	12,206	

дв: вторая

возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
Завтрак															
158/2013	Жаркое по-домашнему	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,3	45,07	2,78	
	Масло говяжье-134,51														
	Картофель-167,8														
	Лук репчатый-15														
	Масло сливочное-5														
	томатная паста-0														
	Соль поваренная-0,5														
14/2013	Масло сливочное (порошковое)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,05	
	Масло сливочное-10														
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
50/2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78	
	свекла-72,6														
	масло растительное-3														
111/2013	Батон из ржаной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,019	0	0	0,25	2,82	9,66	1,92	0,19	
	Батон из ржаной-15														
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	НПОГО из обел		27,08	22,94	60,52	576,11	0,285	28,78	60,02	2,29	74,77	320,80	74,49	5,35	
50/2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78	
	свекла-72,6														
	масло растительное-3														
101/2013	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,27	0,875	
	Картофель-100														
	Рис-5														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	Масло растительное-2,5														
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	200	39	0,8	
	капуста-113(87) или треска-112(87)														
	морковь-32														
	лук репчатый-17														
	томат пюре-9														
	масло растительное-7,5														
	сахар-2,5														
	петрушка - 5														
142/2013	Картофель, тушеный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,61	21		27,13	74,22	26,22	1	
	картофель-231														
	Морковь-10,5														
	Лук репчатый-9														
	Лавровый лист-0,015														
	Соус сметанный	30													
	сметана-7,5														
	масло сливочное-2,25														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	НПОГО из обел		20,97	24,06	67,35	574,35	0,376	32,98	71,01	6	130,13	406,79	114,49	4,925	
	Полдник														
515/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	280	180	28	0,2	
	ряженка-203														
307/2009	Булочка ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,04	14,11	0,7	
	мука пшеничная-35														
	сахар-3,6														
	масло растительное-3,17														
	яйцо для яйца -1,08														
	соль-0,2														
	дрожжи-1,08														
	изюм-1,75														
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9	
	ВСЕГО за день		57,69	55,68	165,28	1416,54	0,811	63,26	81,07	8,887	454,37	945,19	231,09	11,175	