

День недели: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
223	запеканка из творога	120														
	крупa манная		6	6	0.62	0.06	4.24	19.98	0.01	0.00	0.00	0.09	1.20	5.10	1.08	0.06
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	молоко цельное сгущен с сахаром		20	0	1.5	0.04	11.36	51.80	0.01	0.20	0.00	0.00	63.40	45.80	6.80	0.04
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	сметана 21		4	4	0.23	0.84	0.33	10.00	0.00	0.04	5.04	0.02	7.56	5.20	0.84	0.01
	творог 9		94	94	16.92	8.46	2.82	158.86	0.04	0.17	17.00	0.19	154.14	206.80	21.62	0.38
	хлеб пшеничный 1с		6	6	0.46	0.05	2.95	14.10	0.01	0.00	0.00	0.07	1.20	3.90	0.84	0.07
	яйцо 1с.		4	4	0.51	0.46	0.03	6.28	0.00	0.00	10.00	0.02	2.20	7.68	0.48	0.10
	<b>Итого: запеканка из творога</b>				<b>20.27</b>	<b>12.81</b>	<b>29.76</b>	<b>319.38</b>	<b>0.07</b>	<b>0.71</b>	<b>78.04</b>	<b>0.43</b>	<b>230.9</b>	<b>275.6</b>	<b>31.66</b>	<b>0.69</b>
173	каша вязкая молочная из пшеничной крупы	260														
	крупa пшеничная		63	63	6.93	0.76	43.16	207.27	0.19	0.00	0.00	1.07	25.20	173.88	37.80	2.96
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	<b>Итого: каша вязкая молочная из пшеничной крупы</b>				<b>10.64</b>	<b>11.14</b>	<b>57.27</b>	<b>372.79</b>	<b>0.24</b>	<b>1.63</b>	<b>65.00</b>	<b>1.17</b>	<b>177.8</b>	<b>289.3</b>	<b>55.30</b>	<b>3.13</b>
382	какао с молоком	200														
	какас		4	4	0.3	0.76	1.54	16.64								
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.3	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
	<b>Итого: какао с молоком</b>				<b>3.7</b>	<b>3.26</b>	<b>26.3</b>	<b>150.44</b>	<b>0.04</b>	<b>1.30</b>	<b>20.00</b>	<b>0.00</b>	<b>120.0</b>	<b>90.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.16</b>
0	батон	50														
	батон		50	0	3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
	<b>Итого: батон</b>				<b>3.75</b>	<b>1.45</b>	<b>25.7</b>	<b>131.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.85</b>	<b>9.50</b>	<b>32.50</b>	<b>6.50</b>	<b>0.60</b>
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95

Итого: хлеб ржаной					3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95	
14	масло сливочное порционное	10															
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02	
Итого: масло сливочное порционное					0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02	
43	икра зернистая /порциями / терм обр	10															
	икра лососевая		10	10	3.15	1.32	0.1	24.90	0.06	0.24	45.00	0.30	9.00	49.00	12.90	0.18	
Итого: икра зернистая /порциями / терм обр					3.15	1.32	0.1	24.90	0.06	0.24	45.00	0.30	9.00	49.00	12.90	0.18	
Итого: Завтрак					44.89	37.83	159.06	1163.61	0.56	3.88	248.0	3.55	564.7	814.5	143.8	6.73	
Обед																	
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	75															
	помидоры свежие		89	89	0.98	0.18	3.38	21.36	0.05	22.25	0.00	0.62	12.46	23.14	17.80	0.80	
Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /					0.98	0.18	3.38	21.36	0.05	22.25	0.00	0.62	12.46	23.14	17.80	0.80	
108	суп картофельный с клецками	365															
	картофель		80	64	1.5	0.32	13.04	61.60	0.10	16.00	0.00	0.08	8.00	46.40	18.40	0.72	
	лук репчатый		14	12	0.2	0.03	1.15	5.74	0.01	1.40	0.00	0.03	4.34	8.12	1.96	0.11	
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00	
	масло сливочное		2	2	0.02	1.45	0.03	13.22	0.00	0.00	8.00	0.02	0.48	0.60	0.00	0.00	
	молоко 2.5		31	31	0.9	0.78	1.49	16.74	0.01	0.40	6.20	0.00	37.20	27.90	4.34	0.03	
	морковь		15	12	0.2	0.02	1.04	5.25	0.01	0.75	0.00	0.06	4.05	8.25	5.70	0.11	
	мука пш высшего сорта		20	20	2.06	0.22	14.12	66.80	0.03	0.00	0.00	0.30	3.60	17.20	3.20	0.24	
	яйцо 1с.		6	6	0.76	0.69	0.04	9.42	0.00	0.00	15.00	0.04	3.30	11.52	0.72	0.15	
Итого: суп картофельный с клецками					5.74	6.51	30.91	205.74	0.16	18.55	29.20	1.85	60.97	120.0	34.32	1.36	
256	мясо тушеное	100															
	лук репчатый		5	4	0.07	0.01	0.41	2.05	0.00	0.50	0.00	0.01	1.55	2.90	0.70	0.04	
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00	
	морковь		4	3	0.05	0	0.28	1.40	0.00	0.20	0.00	0.02	1.08	2.20	1.52	0.03	
	мука пш высшего сорта		2	2	0.2	0.02	1.41	6.68	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	1.72	0.32	0.02	
	мясо говядина 1 кат		113	89	21.02	18.08	0	246.34	0.07	0.00	0.00	0.45	10.17	212.44	24.86	3.05	
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.02	0.60	2.04	1.50	0.07	
Итого: мясо тушеное					21.49	23.11	2.67	304.48	0.07	2.05	0.00	2.74	13.76	221.4	28.90	3.21	
143	рагу из овощей	205															
	капуста белокачанная		50	42	0.9	0.05	2.35	14.00	0.02	22.50	0.00	0.05	24.00	15.50	8.00	0.30	
	картофель		85	68	1.7	0.34	13.86	65.45	0.10	17.00	0.00	0.09	8.50	49.30	19.55	0.77	
	лук репчатый		19	16	0.27	0.04	1.56	7.79	0.01	1.90	0.00	0.04	5.89	11.02	2.66	0.15	

	масло подсолнечное		8	8	0	7.99	0	71.92	0.00	0.00	0.00	3.52	0.00	0.16	0.00	0.00	
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01	
	морковь		85	68	1.11	0.09	5.87	29.75	0.05	4.25	0.00	0.34	22.95	46.75	32.30	0.60	
	мука пш высшего сорта		4	4	0.41	0.04	2.82	13.36	0.01	0.00	0.00	0.06	0.72	3.44	0.64	0.05	
	сметана 21		15	15	0.86	0.15	1.23	37.50	0.01	0.16	18.90	0.09	28.35	19.50	3.15	0.03	
	<b>Итого: рагу из овощей</b>					<b>5.29</b>	<b>15.33</b>	<b>27.76</b>	<b>272.82</b>	<b>0.20</b>	<b>45.81</b>	<b>38.90</b>	<b>4.24</b>	<b>91.51</b>	<b>147.1</b>	<b>66.30</b>	<b>1.91</b>
349	<b>компот из смеси сухофруктов</b>	200															
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06	
	сухофрукты		20	20	0.34	0	12.98	54.60									
	<b>Итого: компот из смеси сухофруктов</b>					<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>32.94</b>	<b>134.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>
0	<b>хлеб пшеничный</b>	80															
	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88	
	<b>Итого: хлеб пшеничный</b>					<b>6.08</b>	<b>0.64</b>	<b>39.36</b>	<b>188.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.88</b>	<b>16.00</b>	<b>52.00</b>	<b>11.20</b>	<b>0.88</b>
0	<b>хлеб ржаной</b>	50															
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95	
	<b>Итого: хлеб ржаной</b>					<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>19.8</b>	<b>99.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>14.50</b>	<b>75.00</b>	<b>23.50</b>	<b>1.95</b>
338	<b>фрукты свежие</b>	250															
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50	
	<b>Итого: фрукты свежие</b>					<b>1</b>	<b>1</b>	<b>24.5</b>	<b>117.50</b>	<b>0.08</b>	<b>25.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>40.00</b>	<b>27.50</b>	<b>22.50</b>	<b>5.50</b>
	<b>Итого: Обед</b>					<b>44.22</b>	<b>47.37</b>	<b>181.32</b>	<b>1343.30</b>	<b>0.74</b>	<b>113.6</b>	<b>68.10</b>	<b>11.53</b>	<b>249.9</b>	<b>666.2</b>	<b>204.5</b>	<b>15.67</b>

**Полдник**

389	<b>сок яблочный</b>	200															
	сок яблочный		200	200	1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	
	<b>Итого: сок яблочный</b>					<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92.00</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>14.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.80</b>
0	<b>зефир</b>	50															
	зефир		50	0	0.4	0.05	39.9	163.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.50	6.00	3.00	0.70	
	<b>Итого: зефир</b>					<b>0.4</b>	<b>0.05</b>	<b>39.9</b>	<b>163.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.50</b>	<b>6.00</b>	<b>3.00</b>	<b>0.70</b>
	<b>Итого: Полдник</b>					<b>1.4</b>	<b>0.25</b>	<b>60.1</b>	<b>255.00</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>26.50</b>	<b>20.00</b>	<b>11.00</b>	<b>3.50</b>

**Ужин**

339	<b>капуста тушеная</b>	75															
	капуста белокачанная		107	89	1.93	0.11	5.03	29.96	0.03	48.15	0.00	0.11	51.36	33.17	17.12	0.64	
	лук репчатый		4	3	0.06	0.01	0.33	1.64	0.00	0.40	0.00	0.01	1.24	2.32	0.56	0.03	
	масло подсолнечное		3	3	0	0	0	28.97	0.00	0.00	0.00	1.12	0.00	0.06	0.00	0.00	
	морковь		2	2	0.03	0	0.14	0.70	0.00	0.10	0.00	0.01	0.54	1.10	0.76	0.01	
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.13	0.86	0.16	0.01	
	сахар песок		2	2	0	0	2	7.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05	



	хлеб пшеничный 1с		50	50	3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
	<b>Итого: хлеб пшеничный</b>				<b>3.8</b>	<b>0.4</b>	<b>24.6</b>	<b>117.50</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.55</b>	<b>10.00</b>	<b>32.50</b>	<b>7.00</b>	<b>0.55</b>
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	<b>Итого: хлеб ржаной</b>				<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>19.8</b>	<b>99.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>14.50</b>	<b>75.00</b>	<b>23.50</b>	<b>1.95</b>
	<b>Итого: Ужин</b>				<b>39.73</b>	<b>48.18</b>	<b>167.41</b>	<b>1266.41</b>	<b>0.58</b>	<b>58.19</b>	<b>122.2</b>	<b>6.73</b>	<b>205.3</b>	<b>617.6</b>	<b>223.1</b>	<b>11.49</b>
	<b>Второй ужин</b>															
386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого: кефир фасованный</b>				<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106.00</b>	<b>8.00</b>	<b>1.40</b>	<b>40.00</b>	<b>0.00</b>	<b>240.0</b>	<b>180.0</b>	<b>28.00</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого: Второй ужин</b>				<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106.00</b>	<b>8.00</b>	<b>1.40</b>	<b>40.00</b>	<b>0.00</b>	<b>240.0</b>	<b>180.0</b>	<b>28.00</b>	<b>0.20</b>
	<b>ВСЕГО:</b>				<b>136.04</b>	<b>138.63</b>	<b>575.89</b>	<b>4134.32</b>	<b>9.90</b>	<b>181.1</b>	<b>478.4</b>	<b>22.01</b>	<b>1286.</b>	<b>2298.</b>	<b>610.5</b>	<b>37.59</b>

День недели: Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	75														
	помидоры свежие		89	89	0.98	0.18	3.38	21.36	0.05	22.25	0.00	0.62	12.46	23.14	17.80	0.80
	<b>Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /</b>				<b>0.98</b>	<b>0.18</b>	<b>3.38</b>	<b>21.36</b>	<b>0.05</b>	<b>22.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.62</b>	<b>12.46</b>	<b>23.14</b>	<b>17.80</b>	<b>0.80</b>
241	мясо отварное	60														
	лук репчатый		3	2	0.04	0.01	0.25	1.23	0.00	0.30	0.00	0.01	0.93	1.74	0.42	0.02
	морковь		3	2	0.04	0	0.21	1.05	0.00	0.15	0.00	0.01	0.81	1.65	1.14	0.02
	мясо говядина 1 кат		132	105	24.55	21.12	0	287.76	0.08	0.00	0.00	0.53	11.88	248.16	29.04	3.56
	<b>Итого: мясо отварное</b>				<b>24.63</b>	<b>21.13</b>	<b>0.46</b>	<b>290.04</b>	<b>0.08</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.55</b>	<b>13.62</b>	<b>251.5</b>	<b>30.60</b>	<b>3.60</b>
120	суп молочн с макаронными изделиями	250														
	вермишель		20	0	2.2	0.26	14.1	67.60	0.03	0.00	0.00	0.30	3.80	17.40	3.20	0.32
	масло сливочное		8	8	0.06	5.8	0.1	52.88	0.00	0.00	32.00	0.08	1.92	2.40	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		6	6	0	0	5.99	23.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.02
	<b>Итого: суп молочн с макаронными изделиями</b>				<b>5.89</b>	<b>9.19</b>	<b>26.19</b>	<b>211.92</b>	<b>0.08</b>	<b>1.63</b>	<b>57.00</b>	<b>0.38</b>	<b>155.9</b>	<b>132.3</b>	<b>20.70</b>	<b>0.49</b>
379	кофейный напиток с молоком	200														
	кофейный напиток		5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	<b>Итого: кофейный напиток с молоком</b>				<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>24.76</b>	<b>133.80</b>	<b>0.04</b>	<b>1.30</b>	<b>20.00</b>	<b>0.00</b>	<b>120.6</b>	<b>90.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.16</b>
0	батон	50														
	батон		50	0	3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
	<b>Итого: батон</b>				<b>3.75</b>	<b>1.45</b>	<b>25.7</b>	<b>131.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.85</b>	<b>9.50</b>	<b>32.50</b>	<b>6.50</b>	<b>0.60</b>
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	<b>Итого: хлеб ржаной</b>				<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>19.8</b>	<b>99.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>14.50</b>	<b>75.00</b>	<b>23.50</b>	<b>1.95</b>

	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	<b>Итого: масло сливочное порционное</b>				<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>40.00</b>	<b>0.10</b>	<b>2.40</b>	<b>3.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>
15	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	<b>Итого: сыр твердый</b>				<b>2.55</b>	<b>3.25</b>	<b>0</b>	<b>40.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>28.60</b>	<b>0.06</b>	<b>96.80</b>	<b>55.00</b>	<b>3.85</b>	<b>0.11</b>
	<b>Итого: Завтрак</b>				<b>44.08</b>	<b>45.55</b>	<b>100.42</b>	<b>993.26</b>	<b>0.40</b>	<b>25.71</b>	<b>145.6</b>	<b>3.26</b>	<b>425.7</b>	<b>662.4</b>	<b>116.9</b>	<b>7.73</b>

**Обед**

73	икра кабачковая	75														
	кабачки		101	84	0.61	0.3	4.65	24.24	0.03	15.15	0.00	0.10	15.15	12.12	9.09	0.40
	капуста белокачанная		21	17	0.38	0.02	0.99	5.88	0.01	9.45	0.00	0.02	10.08	6.51	3.36	0.13
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
	<b>Итого: икра кабачковая</b>				<b>1.27</b>	<b>4.34</b>	<b>7.03</b>	<b>73.24</b>	<b>0.05</b>	<b>26.95</b>	<b>0.00</b>	<b>1.93</b>	<b>28.93</b>	<b>26.55</b>	<b>15.35</b>	<b>0.68</b>
240	фрикадельки рыбные	75														
	лук репчатый		11	10	0.15	0.02	0.9	4.51	0.01	1.10	0.00	0.02	3.41	6.38	1.54	0.09
	масло сливочное		7	7	0.06	5.08	0.09	46.27	0.00	0.00	28.00	0.07	1.68	2.10	0.00	0.01
	молоко 2.5		14	14	0.41	0.35	0.67	7.56	0.01	0.18	2.80	0.00	16.80	12.60	1.96	0.01
	сайда		61	61	9.76	0.37	0	42.09	0.05	0.61	6.10	0.55	15.25	128.10	18.30	0.31
	хлеб пшеничный 1с		10	10	0.76	0.08	4.92	23.50	0.01	0.00	0.00	0.11	2.00	6.50	1.40	0.11
	яйцо 1с.		5	5	0.64	0.58	0.04	7.85	0.00	0.00	12.50	0.03	2.75	9.60	0.60	0.13
	<b>Итого: фрикадельки рыбные</b>				<b>11.78</b>	<b>6.48</b>	<b>6.62</b>	<b>131.78</b>	<b>0.08</b>	<b>1.89</b>	<b>49.40</b>	<b>0.78</b>	<b>41.89</b>	<b>165.2</b>	<b>23.80</b>	<b>0.66</b>
82	борщ с капустой и картофелем	306														
	капуста белокачанная		30	25	0.54	0.03	1.41	8.40	0.01	13.50	0.00	0.03	14.40	9.30	4.80	0.18
	картофель		32	26	0.64	0.13	5.22	24.64	0.04	6.40	0.00	0.03	3.20	18.56	7.36	0.29
	лук репчатый		14	12	0.2	0.03	1.15	5.74	0.01	1.40	0.00	0.03	4.34	8.12	1.96	0.11
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	морковь		15	12	0.2	0.02	1.04	5.25	0.01	0.75	0.00	0.06	4.05	8.25	5.70	0.11
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01
	свекла		60	50	0.9	0.06	5.28	25.20	0.01	6.00	0.00	0.06	22.20	25.80	13.20	0.84
	сметана 21		6	6	0.34	1.26	0.49	15.00	0.00	0.06	7.56	0.04	11.34	7.80	1.26	0.01
	томат-пюре		4	4	0.19	0	0.76	4.08	0.01	1.80	0.00	0.04	0.80	2.72	2.00	0.09
	<b>Итого: борщ с капустой и картофелем</b>				<b>3.01</b>	<b>7.52</b>	<b>18.34</b>	<b>154.22</b>	<b>0.09</b>	<b>29.91</b>	<b>7.56</b>	<b>2.93</b>	<b>60.42</b>	<b>80.67</b>	<b>36.28</b>	<b>1.64</b>
259	жаркое по домашнему	250														
	картофель		178	142	3.56	0.71	29.01	137.06	0.21	35.60	0.00	0.18	17.80	103.24	40.94	1.60
	лук репчатый		16	14	0.22	0.03	1.31	6.56	0.01	1.60	0.00	0.03	4.96	9.28	2.24	0.13

	масло подсолнечное		8	8	-0	7.99	0	71.92	0.00	0.00	-0.00	3.52	0.00	0.16	0.00	0.00
	мясо говядина 1 кат		89	71	16.55	14.24	0	194.02	0.05	0.00	0.00	0.36	8.01	167.32	19.58	2.40
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
	<b>Итого: жаркое по домашнему</b>				<b>20.47</b>	<b>22.97</b>	<b>30.89</b>	<b>412.62</b>	<b>0.27</b>	<b>38.55</b>	<b>0.00</b>	<b>4.12</b>	<b>31.37</b>	<b>282.0</b>	<b>64.26</b>	<b>4.20</b>
389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200														
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
	<b>Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п</b>				<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>136.00</b>	<b>0.04</b>	<b>12.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.60</b>	<b>10.00</b>	<b>30.00</b>	<b>24.00</b>	<b>0.40</b>
0	хлеб пшеничный	80														
	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
	<b>Итого: хлеб пшеничный</b>				<b>6.08</b>	<b>0.64</b>	<b>39.36</b>	<b>188.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.88</b>	<b>16.00</b>	<b>52.00</b>	<b>11.20</b>	<b>0.88</b>
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	<b>Итого: хлеб ржаной</b>				<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>19.8</b>	<b>99.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>14.50</b>	<b>75.00</b>	<b>23.50</b>	<b>1.95</b>
338	фрукты свежие	250														
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого: фрукты свежие</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>24.5</b>	<b>117.50</b>	<b>0.08</b>	<b>25.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>40.00</b>	<b>27.50</b>	<b>22.50</b>	<b>5.50</b>
	<b>Итого: Обед</b>				<b>47.51</b>	<b>43.55</b>	<b>179.54</b>	<b>1312.36</b>	<b>0.79</b>	<b>134.3</b>	<b>56.96</b>	<b>13.44</b>	<b>243.1</b>	<b>739.0</b>	<b>220.8</b>	<b>15.91</b>

**Полдник**

388	напиток из плодов шиповника	200														
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	шиповник		20	20	0.68	0.28	9.66	56.80	0.01	200.00	0.00	0.76	12.00	3.40	3.40	0.60
	<b>Итого: напиток из плодов шиповника</b>				<b>0.68</b>	<b>0.28</b>	<b>29.62</b>	<b>136.60</b>	<b>0.01</b>	<b>200.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.76</b>	<b>12.60</b>	<b>3.40</b>	<b>3.40</b>	<b>0.66</b>
424	булочка сдобная домашняя	50														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		7	7	0.06	5.08	0.09	46.27	0.00	0.00	28.00	0.07	1.68	2.10	0.00	0.01
	мука пш высшего сорта		34	34	3.5	0.37	24	113.56	0.06	0.00	0.00	0.51	6.12	29.24	5.44	0.41
	сахар песок		7	7	0	0	6.99	27.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.02
	яйцо 1с.		1	1	0.13	0.12	0.01	1.57	0.00	0.00	2.50	0.01	0.55	1.92	0.12	0.03
	<b>Итого: булочка сдобная домашняя</b>				<b>3.69</b>	<b>5.57</b>	<b>31.09</b>	<b>189.33</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>30.50</b>	<b>0.59</b>	<b>8.56</b>	<b>33.26</b>	<b>5.56</b>	<b>0.47</b>
	<b>Итого: Полдник</b>				<b>4.37</b>	<b>5.85</b>	<b>60.71</b>	<b>325.93</b>	<b>0.07</b>	<b>200.0</b>	<b>30.50</b>	<b>1.35</b>	<b>21.16</b>	<b>36.66</b>	<b>8.96</b>	<b>1.13</b>

**Ужин**

324	свекла тушенная в сметанном соусе	75														
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01
	сахар песок		1	1	0	0	1	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	свекла		89	74	1.34	0.09	7.83	37.38	0.02	8.90	0.00	0.09	32.93	38.27	19.58	1.25



	сметана 21		5	5	0.29	1.05	0.41	12.50	0.00	0.05	6.30	0.03	9.45	6.50	1.05	0.01
	<b>Итого: свекла тушенная в сметанном соусе</b>				<b>1.73</b>	<b>1.15</b>	<b>9.95</b>	<b>57.21</b>	<b>0.02</b>	<b>8.95</b>	<b>6.30</b>	<b>0.14</b>	<b>42.59</b>	<b>45.63</b>	<b>20.79</b>	<b>1.27</b>
294	котлета рубленая из птицы	100														
	куры потрашённые		116	116	21.11	21.34	0	276.08	0.08	2.09	81.20	0.58	18.56	191.40	20.88	1.86
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.00	0.00	24.00	0.06	1.44	1.80	0.00	0.01
	молоко 2.5		24	24	0.7	0.6	1.15	12.96	0.01	0.31	4.80	0.00	28.80	21.60	3.36	0.02
	хлеб пшеничный 1с		17	17	1.29	0.14	8.36	39.95	0.02	0.00	0.00	0.19	3.40	11.05	2.38	0.19
	хлеб пшеничный 1с		21	21	1.6	0.17	10.33	49.35	0.02	0.00	0.00	0.23	4.20	13.65	2.94	0.23
	<b>Итого: котлета рубленая из птицы</b>				<b>24.75</b>	<b>32.59</b>	<b>19.92</b>	<b>471.94</b>	<b>0.13</b>	<b>2.40</b>	<b>110.0</b>	<b>3.70</b>	<b>56.40</b>	<b>239.6</b>	<b>29.56</b>	<b>2.31</b>
128	картофельное пюре	205														
	картофель		235	188	4.7	0.94	38.31	180.95	0.28	47.00	0.00	0.24	23.50	136.30	54.05	2.12
	масло сливочное		11	11	0.09	7.98	0.14	72.71	0.00	0.00	44.00	0.11	2.64	3.30	0.00	0.02
	молоко 2.5		32	32	0.93	0.8	1.54	17.28	0.01	0.42	6.40	0.00	38.40	28.80	4.48	0.03
	<b>Итого: картофельное пюре</b>				<b>5.72</b>	<b>9.72</b>	<b>39.99</b>	<b>270.94</b>	<b>0.29</b>	<b>47.42</b>	<b>50.40</b>	<b>0.35</b>	<b>64.54</b>	<b>168.4</b>	<b>58.53</b>	<b>2.17</b>
410	ватрушка с творогом	50														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		27	27	2.78	0.3	19.06	90.18	0.05	0.00	0.00	0.41	4.86	23.22	4.32	0.32
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01
	творог 9		18	18	3.24	1.62	0.54	30.42	0.01	0.09	9.00	0.04	29.52	39.60	4.14	0.07
	яйцо 1с.		2	2	0.25	0.23	0.01	3.14	0.00	0.00	5.00	0.01	1.10	3.84	0.24	0.05
	<b>Итого: ватрушка с творогом</b>				<b>6.28</b>	<b>2.88</b>	<b>22.61</b>	<b>142.32</b>	<b>0.06</b>	<b>0.09</b>	<b>18.00</b>	<b>0.47</b>	<b>35.81</b>	<b>66.96</b>	<b>8.70</b>	<b>0.45</b>
378	чай с молоком	215														
	молоко 2.5		50	50	1.45	1.25	2.4	27.00	0.02	0.65	10.00	0.00	60.00	45.00	7.00	0.05
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	чай		1	1	0	0	0	0.00								
	<b>Итого: чай с молоком</b>				<b>1.45</b>	<b>1.25</b>	<b>17.37</b>	<b>86.85</b>	<b>0.02</b>	<b>0.65</b>	<b>10.00</b>	<b>0.00</b>	<b>60.45</b>	<b>45.00</b>	<b>7.00</b>	<b>0.10</b>
0	хлеб пшеничный	50														
	хлеб пшеничный 1с		50	50	3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
	<b>Итого: хлеб пшеничный</b>				<b>3.8</b>	<b>0.4</b>	<b>24.6</b>	<b>117.50</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.55</b>	<b>10.00</b>	<b>32.50</b>	<b>7.00</b>	<b>0.55</b>
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	<b>Итого: хлеб ржаной</b>				<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>19.8</b>	<b>99.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>14.50</b>	<b>75.00</b>	<b>23.50</b>	<b>1.95</b>
	<b>Итого: Ужин</b>				<b>47.03</b>	<b>48.59</b>	<b>154.24</b>	<b>1245.76</b>	<b>0.67</b>	<b>59.51</b>	<b>194.7</b>	<b>5.91</b>	<b>284.2</b>	<b>673.1</b>	<b>155.0</b>	<b>8.80</b>

Второй ужин

д	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого: кефир фасованный</b>				<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106.00</b>	<b>8.00</b>	<b>1.40</b>	<b>40.00</b>	<b>0.00</b>	<b>240.0</b>	<b>180.0</b>	<b>28.00</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого: Второй ужин</b>				<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106.00</b>	<b>8.00</b>	<b>1.40</b>	<b>40.00</b>	<b>0.00</b>	<b>240.0</b>	<b>180.0</b>	<b>28.00</b>	<b>0.20</b>
	<b>ВСЕГО:</b>				<b>148.79</b>	<b>148.54</b>	<b>502.91</b>	<b>3983.31</b>	<b>9.93</b>	<b>420.9</b>	<b>467.7</b>	<b>23.96</b>	<b>1214.</b>	<b>2291.</b>	<b>529.8</b>	<b>33.77</b>

День недели: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
133	кукуруза отварная	55														
	кукуруза консервированная		83	60	1.33	0.33	11.79	57.27								
	<b>Итого: кукуруза отварная</b>				<b>1.33</b>	<b>0.33</b>	<b>11.79</b>	<b>57.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
209	яйца вареные	80														
	яйцо 1с.		80	80	10.16	9.2	0.56	125.60	0.06	0.00	200.00	0.48	44.00	153.60	9.60	2.00
	<b>Итого: яйца вареные</b>				<b>10.16</b>	<b>9.2</b>	<b>0.56</b>	<b>125.60</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>200.0</b>	<b>0.48</b>	<b>44.00</b>	<b>153.6</b>	<b>9.60</b>	<b>2.00</b>
181	каша жидкая молочн из манной крупы	260														
	крупa манная		39	39	4.02	0.39	27.53	129.87	0.05	0.00	0.00	0.59	7.80	33.15	7.02	0.39
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	<b>Итого: каша жидкая молочн из манной крупы</b>				<b>7.73</b>	<b>10.77</b>	<b>41.64</b>	<b>295.39</b>	<b>0.10</b>	<b>1.63</b>	<b>65.00</b>	<b>0.69</b>	<b>160.4</b>	<b>148.6</b>	<b>24.52</b>	<b>0.56</b>
382	какао с молоком	200														
	какао		4	4	0.8	0.76	1.54	16.64								
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	<b>Итого: какао с молоком</b>				<b>3.7</b>	<b>3.26</b>	<b>26.3</b>	<b>150.44</b>	<b>0.04</b>	<b>1.30</b>	<b>20.00</b>	<b>0.00</b>	<b>120.6</b>	<b>90.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.16</b>
0	батон	50														
	батон		50	0	3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
	<b>Итого: батон</b>				<b>3.75</b>	<b>1.45</b>	<b>25.7</b>	<b>131.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.85</b>	<b>9.50</b>	<b>32.50</b>	<b>6.50</b>	<b>0.60</b>
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	<b>Итого: хлеб ржаной</b>				<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>19.8</b>	<b>99.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>14.50</b>	<b>75.00</b>	<b>23.50</b>	<b>1.95</b>
14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	<b>Итого: масло сливочное порционное</b>				<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>40.00</b>	<b>0.10</b>	<b>2.40</b>	<b>3.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>

5	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	<b>Итого: сыр твердый</b>				<b>2.55</b>	<b>3.25</b>	<b>0</b>	<b>40.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>28.60</b>	<b>0.06</b>	<b>96.80</b>	<b>55.00</b>	<b>3.85</b>	<b>0.11</b>
	<b>Итого: Завтрак</b>				<b>32.6</b>	<b>36.11</b>	<b>125.92</b>	<b>964.84</b>	<b>0.35</b>	<b>3.01</b>	<b>353.6</b>	<b>2.88</b>	<b>448.2</b>	<b>557.7</b>	<b>81.97</b>	<b>5.40</b>

## Обед

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	50														
	огурцы свежие		53	50	0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
	<b>Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /</b>				<b>0.37</b>	<b>0.05</b>	<b>1.01</b>	<b>5.83</b>	<b>0.02</b>	<b>3.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>9.01</b>	<b>15.90</b>	<b>7.42</b>	<b>0.27</b>

71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	50														
	помидоры свежие		59	59	0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
	<b>Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /</b>				<b>0.65</b>	<b>0.12</b>	<b>2.24</b>	<b>14.16</b>	<b>0.04</b>	<b>14.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.41</b>	<b>8.26</b>	<b>15.34</b>	<b>11.80</b>	<b>0.53</b>

104	суп карт с мяс фр икадельками	285														
	картофель		133	107	2.66	0.53	21.68	102.41	0.16	26.60	0.00	0.13	13.30	77.14	30.59	1.20
	лук репчатый		16	14	0.22	0.03	1.31	6.56	0.01	1.60	0.00	0.03	4.96	9.28	2.24	0.13
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00
	морковь		10	8	0.13	0.01	0.69	3.50	0.01	0.50	0.00	0.04	2.70	5.50	3.80	0.07
	мясо говядина 1 кат		54	43	10.04	8.64	0	117.72	0.03	0.00	0.00	0.22	4.86	101.52	11.88	1.46
	томат-пюре		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08
	<b>Итого: суп карт с мяс фр икадельками</b>				<b>13.43</b>	<b>12.56</b>	<b>23.7</b>	<b>261.87</b>	<b>0.21</b>	<b>28.70</b>	<b>7.50</b>	<b>1.76</b>	<b>27.47</b>	<b>199.2</b>	<b>48.87</b>	<b>2.94</b>

260	гуляш	100														
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		2	2	0.21	0.02	1.41	6.68	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	1.72	0.32	0.02
	мясо говядина 1 кат		107	85	19.9	17.12	0	233.26	0.06	0.00	0.00	0.43	9.63	201.16	23.54	2.89
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
	<b>Итого: гуляш</b>				<b>20.42</b>	<b>22.16</b>	<b>2.96</b>	<b>292.87</b>	<b>0.07</b>	<b>2.55</b>	<b>0.00</b>	<b>2.71</b>	<b>14.31</b>	<b>211.9</b>	<b>27.04</b>	<b>3.08</b>

203	макаронные изделия отварные с маслом	155														
	макароны		53	53	5.83	0.69	37.37	179.14	0.09	0.00	0.00	0.80	10.07	46.11	8.48	0.85
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	<b>Итого: макаронные изделия отварные с маслом</b>				<b>5.87</b>	<b>4.32</b>	<b>37.44</b>	<b>212.19</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>20.00</b>	<b>0.85</b>	<b>11.27</b>	<b>47.61</b>	<b>8.48</b>	<b>0.86</b>

349	компот из смеси сухофруктов	200														
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06

	сухофрукты		20	20	0.34	0	12.98	54.60								
	<b>Итого: компот из смеси сухофруктов</b>				<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>32.94</b>	<b>134.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>
0	хлеб пшеничный	80														
	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
	<b>Итого: хлеб пшеничный</b>				<b>6.08</b>	<b>0.64</b>	<b>39.36</b>	<b>188.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.88</b>	<b>16.00</b>	<b>52.00</b>	<b>11.20</b>	<b>0.88</b>
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	<b>Итого: хлеб ржаной</b>				<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>19.8</b>	<b>99.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>14.50</b>	<b>75.00</b>	<b>23.50</b>	<b>1.95</b>
338	фрукты свежие	250														
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	<b>Итого: фрукты свежие</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>24.5</b>	<b>117.50</b>	<b>0.08</b>	<b>25.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>40.00</b>	<b>27.50</b>	<b>22.50</b>	<b>5.50</b>
	<b>Итого: Обед</b>				<b>51.46</b>	<b>41.45</b>	<b>183.95</b>	<b>1325.82</b>	<b>0.69</b>	<b>74.71</b>	<b>27.50</b>	<b>7.86</b>	<b>141.4</b>	<b>644.5</b>	<b>160.8</b>	<b>16.07</b>

**Полдник**

389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200														
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
	<b>Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п</b>				<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>136.00</b>	<b>0.04</b>	<b>12.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.60</b>	<b>10.00</b>	<b>30.00</b>	<b>24.00</b>	<b>0.40</b>
406	пирожки печеные с картофелем	75														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	картофель		29	23	0.58	0.12	4.73	22.33	0.03	5.80	0.00	0.03	2.90	16.82	6.67	0.26
	лук репчатый		8	7	0.11	0.02	0.66	3.28	0.00	0.80	0.00	0.02	2.48	4.64	1.12	0.06
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		1	1	0	1	0	8.99	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.00
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		38	38	3.91	0.42	26.83	126.92	0.06	0.00	0.00	0.57	6.84	32.68	6.08	0.46
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01
	яйцо 1с.		2	2	0.25	0.23	0.01	3.14	0.00	0.00	5.00	0.01	1.10	3.84	0.24	0.05
	<b>Итого: пирожки печеные с картофелем</b>				<b>4.86</b>	<b>2.52</b>	<b>35.23</b>	<b>183.24</b>	<b>0.09</b>	<b>6.60</b>	<b>9.00</b>	<b>1.08</b>	<b>13.65</b>	<b>58.30</b>	<b>14.11</b>	<b>0.84</b>
	<b>Итого: Полдник</b>				<b>5.46</b>	<b>2.52</b>	<b>68.23</b>	<b>319.24</b>	<b>0.13</b>	<b>18.60</b>	<b>9.00</b>	<b>2.68</b>	<b>23.65</b>	<b>88.30</b>	<b>38.11</b>	<b>1.24</b>

**Ужин**

136	морковь припущенная	75														
	масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.00	0.00	24.00	0.06	1.44	1.80	0.00	0.01
	морковь		97	78	1.26	0.1	6.69	33.95	0.06	4.85	0.00	0.39	26.19	53.35	36.86	0.68
	<b>Итого: морковь припущенная</b>				<b>1.31</b>	<b>4.45</b>	<b>6.77</b>	<b>73.61</b>	<b>0.06</b>	<b>4.85</b>	<b>24.00</b>	<b>0.45</b>	<b>27.63</b>	<b>55.15</b>	<b>36.86</b>	<b>0.69</b>
237	зразы рыбные рубленые	120														
	лук репчатый		25	22	0.35	0.05	2.05	10.25	0.01	2.50	0.00	0.05	7.75	14.50	3.50	0.20
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00

	масло подсолнечное		10	10	0	9.99	0	89.90	0.00	0.00	0.00	4.40	0.00	0.20	0.00	0.00
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	молоко 2.5		25	25	0.73	0.63	1.2	13.50	0.01	0.33	5.00	0.00	30.00	22.50	3.50	0.03
	рис		4	4	0.28	0.04	2.96	13.32	0.00	0.00	0.00	0.02	0.32	6.00	2.00	0.04
	сайда		86	86	13.76	0.52	0	59.34	0.08	0.86	8.60	0.77	21.50	180.60	25.80	0.43
	хлеб пшеничный 1с		9	9	0.68	0.07	4.43	21.15	0.01	0.00	0.00	0.10	1.80	5.85	1.26	0.10
	хлеб пшеничный 1с		17	17	1.29	0.14	8.36	39.95	0.02	0.00	0.00	0.19	3.40	11.05	2.38	0.19
	яйцо 1с.		10	10	1.27	1.15	0.07	15.70	0.01	0.00	25.00	0.06	5.50	19.20	1.20	0.25
	<b>Итого: зразы рыбные рубленые</b>				<b>18.4</b>	<b>20.22</b>	<b>19.14</b>	<b>332.12</b>	<b>0.14</b>	<b>3.69</b>	<b>58.60</b>	<b>7.40</b>	<b>71.47</b>	<b>261.4</b>	<b>39.64</b>	<b>1.25</b>
125	<b>картофель отварной</b>	<b>210</b>														
	картофель		275	220	5.5	1.1	44.83	211.75	0.33	55.00	0.00	0.28	27.50	159.50	63.25	2.48
	масло сливочное		7	7	0.06	5.08	0.09	46.27	0.00	0.00	28.00	0.07	1.68	2.10	0.00	0.01
	<b>Итого: картофель отварной</b>				<b>5.56</b>	<b>6.18</b>	<b>44.92</b>	<b>258.02</b>	<b>0.33</b>	<b>55.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.35</b>	<b>29.18</b>	<b>161.6</b>	<b>63.25</b>	<b>2.49</b>
222	<b>пудинг из творога</b>	<b>120</b>														
	изюм		10	10	0.23	0.05	6.58	28.10	0.02	0.00	0.00	0.05	8.00	12.90	4.20	0.30
	крупа манная		8	8	0.82	0.08	5.65	26.64	0.01	0.00	0.00	0.12	1.60	6.80	1.44	0.08
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	молоко цельное сгущен с сахаром		20	0	1.5	0.04	11.36	51.80	0.01	0.20	0.00	0.00	63.40	45.80	6.80	0.04
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	сметана 21		4	4	0.23	0.84	0.33	10.00	0.00	0.04	5.04	0.02	7.56	5.20	0.84	0.01
	творог 9		77	77	13.86	6.93	2.31	130.13	0.03	0.39	38.50	0.15	126.28	169.40	17.71	0.31
	хлеб пшеничный 1с		6	6	0.46	0.05	2.95	14.10	0.01	0.00	0.00	0.07	1.20	3.90	0.84	0.07
	яйцо 1с.		4	4	0.51	0.46	0.03	6.28	0.00	0.00	10.00	0.02	2.20	7.68	0.48	0.10
	<b>Итого: пудинг из творога</b>				<b>17.64</b>	<b>11.35</b>	<b>37.24</b>	<b>325.41</b>	<b>0.08</b>	<b>0.63</b>	<b>69.54</b>	<b>0.47</b>	<b>211.4</b>	<b>252.8</b>	<b>32.31</b>	<b>0.94</b>
376	<b>чай с сахаром</b>	<b>215</b>														
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	<b>Итого: чай с сахаром</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14.97</b>	<b>59.85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>
153	<b>лимоны</b>	<b>10</b>														
	лимоны		12	11	0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
	<b>Итого: лимоны</b>				<b>0.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.36</b>	<b>4.08</b>	<b>0.00</b>	<b>4.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>4.80</b>	<b>2.64</b>	<b>1.44</b>	<b>0.07</b>
0	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>														
	хлеб пшеничный 1с		50	50	3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
	<b>Итого: хлеб пшеничный</b>				<b>3.8</b>	<b>0.4</b>	<b>24.6</b>	<b>117.50</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.55</b>	<b>10.00</b>	<b>32.50</b>	<b>7.00</b>	<b>0.55</b>
0	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	<b>Итого: хлеб ржаной</b>				<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>19.8</b>	<b>99.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>14.50</b>	<b>75.00</b>	<b>23.50</b>	<b>1.95</b>
	<b>Итого: Ужин</b>				<b>50.12</b>	<b>43.21</b>	<b>167.8</b>	<b>1269.59</b>	<b>0.76</b>	<b>68.97</b>	<b>180.1</b>	<b>9.94</b>	<b>369.4</b>	<b>841.2</b>	<b>204.0</b>	<b>7.99</b>

второй ужин

№	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого: кефир фасованный					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
того: Второй ужин					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
Итого:					145.44	128.29	553.9	3985.49	9.93	166.6	610.2	23.36	1222.78	2311.88	512.8	30.90