

День недели: понедельник

Неделя: вторая

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
Завтрак																
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
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
	Итого: яйца вареные				10.16	9.2	0.56	125.60	0.06	0.00	200.00	0.48	44.00	153.60	9.60	2.00
182	каша жидкая молочная из риса	260														
	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
	рис		39	39	2.73	0.39	28.86	129.87	0.03	0.00	0.00	0.16	3.12	58.50	19.50	0.39
	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
	Итого: каша жидкая молочная из риса				6.44	10.77	42.97	295.39	0.08	1.63	65.00	0.26	155.7	174.0	37.00	0.56
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
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
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
	Итого: батон				3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
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

	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	
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11	
	Итого: Завтрак				30.16	35.2	117.3	912.29	0.38	25.26	353.6	3.07	456.0	606.2	112.2	6.20	

Обед

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	75															
	огурцы свежие		79	75	0.55	0.08	1.5	8.69	0.02	5.53	0.00	0.08	13.43	23.70	11.06	0.40	
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.55	0.08	1.5	8.69	0.02	5.53	0.00	0.08	13.43	23.70	11.06	0.40	

103	суп картоф. с мак издел.	300															
	картофель		120	96	2.4	0.48	19.56	92.40	0.14	24.00	0.00	0.12	12.00	69.60	27.60	1.08	
	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	
	макароны		12	12	1.32	0.16	8.46	40.56	0.02	0.00	0.00	0.18	2.28	10.44	1.92	0.19	
	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		12	10	0.16	0.01	0.83	4.20	0.01	0.60	0.00	0.05	3.24	6.60	4.56	0.08	
	Итого: суп картоф. с мак издел.				4.08	3.68	30	169.87	0.18	26.00	0.00	1.70	21.86	94.82	36.04	1.46	

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	0.05	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	
	Итого: гуляш				20.42	22.16	2.96	292.87	0.07	2.55	0.00	2.71	14.31	211.9	27.04	3.08	

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		5	5	0.52	0.06	3.53	16.70	0.01	0.00	0.00	0.08	0.90	4.30	0.80	0.06	
	сметана 21		15	15	0.86	3.15	1.23	37.50	0.01	0.16	18.90	0.09	28.35	19.50	3.15	0.03	
	Итого: рагу из овощей				5.4	15.35	28.47	276.16	0.20	45.81	38.90	4.26	91.79	148.0	66.46	1.92	

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									
	Итого: компот из смеси сухофруктов				0.34	0	32.94	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06	

	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	
	Итого: хлеб пшеничный				6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88	
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	
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	
	Итого: фрукты свежие				1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50	
	Итого: Обед				41.17	43.51	179.53	1286.49	0.73	104.8	38.90	10.83	212.4	633.0	197.8	15.25	

Полдник

389	сок яблочный	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	
	Итого: сок яблочный				1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	
0	вафли порц	30															
	вафли		30	30	1.17	9.18	18.75	162.60	0.02	0.00	1.80	1.41	2.40	12.60	1.80	0.18	
	Итого: вафли порц				1.17	9.18	18.75	162.60	0.02	0.00	1.80	1.41	2.40	12.60	1.80	0.18	
	Итого: Полдник				2.17	9.38	38.95	254.60	0.04	4.00	1.80	1.61	16.40	26.60	9.80	2.98	

Ужин

72	икра баклажанная	75															
	баклажаны		108	108	1.3	0.11	4.86	25.92	0.04	5.40	0.00	0.11	16.20	36.72	9.72	0.43	
	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		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	
	Итого: икра баклажанная				1.61	4.13	6.41	69.86	0.05	7.95	0.00	1.92	20.52	45.80	12.90	0.60	
226	рыба отварная	55															
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02	
	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	
	сайда		79	79	12.64	0.47	0	54.51	0.07	0.79	7.90	0.71	19.75	165.90	23.70	0.40	
	Итого: рыба отварная				12.7	0.47	0.3	56.03	0.07	1.09	7.90	0.72	20.91	168.1	24.74	0.43	
274	зразы рубленые	100															
	лук репчатый		34	29	0.48	0.07	2.79	13.94	0.02	3.40	0.00	0.07	10.54	19.72	4.76	0.27	
	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	
	молоко 2.5		12	12	0.35	0.3	0.58	6.48	0.00	0.16	2.40	0.00	14.40	10.80	1.68	0.01	
	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		56	45	10.42	8.96	0	122.08	0.03	0.00	0.00	0.22	5.04	105.28	12.32	1.51	
	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		1	1	0.05	0	0.19	1.02	0.00	0.45	0.00	0.01	0.20	0.68	0.50	0.02
	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		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
	Итого: зразы рубленые				13.93	15.34	14.85	253.66	0.07	4.07	22.46	2.37	48.43	168.0	24.10	2.18
128	картофельное пюре	225														
	картофель		258	206	5.16	1.03	42.05	198.66	0.31	51.60	0.00	0.26	25.80	149.64	59.34	2.32
	масло сливочное		12	12	0.1	8.7	0.16	79.32	0.00	0.00	48.00	0.12	2.88	3.60	0.00	0.02
	молоко 2.5		35	35	1.02	0.88	1.68	18.90	0.01	0.46	7.00	0.00	42.00	31.50	4.90	0.04
	Итого: картофельное пюре				6.28	10.61	43.89	296.88	0.32	52.06	55.00	0.38	70.68	184.7	64.24	2.38
418	слойка с повидлом	75														
	Повидло		10	0	0.04	0	6.5	25.00	0.00	0.05	0.00	0.00	1.70	0.90	0.70	0.13
	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		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
	мука пш высшего сорта		40	40	4.12	0.44	28.24	133.60	0.07	0.00	0.00	0.60	7.20	34.40	6.40	0.48
	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
	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
	Итого: слойка с повидлом				4.88	8.27	42.89	264.47	0.07	0.05	52.50	0.73	14.29	47.90	7.70	0.78
376	чай с сахаром	215														
	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
	Итого: чай с сахаром				0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны	10														
	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
	Итого: лимоны				0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
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
	Итого: хлеб пшеничный				3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
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
	Итого: Ужин				46.61	39.83	168.07	1221.33	0.73	70.02	137.8	7.39	204.5	724.7	165.6	8.99

Второй ужин

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
	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
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20

ΕΓΟ:				125.91	132.92	511.85	3780.71	9.88	205.57	572.16	22.90	1129.40	2170.64	513.47	33.62
------	--	--	--	--------	--------	--------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	--------	-------

день недели: Вторник

Неделя: вторая

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
Завтрак																
131	горох овощной отварной	55														
	горошек консервированный		77	57	2.39	0.15	5.01	30.80	0.08	7.70	0.00	0.15	15.40	47.74	16.17	0.54
	Итого: горох овощной отварной				2.39	0.15	5.01	30.80	0.08	7.70	0.00	0.15	15.40	47.74	16.17	0.54
241	мясо отварное	50														
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	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		110	87	20.46	17.6	0	239.80	0.07	0.00	0.00	0.44	9.90	206.80	24.20	2.97
	Итого: мясо отварное				20.53	17.6	0.37	241.67	0.07	0.35	0.00	0.45	11.33	209.6	25.52	3.01
181	каша жидкая молочн из манной крупы	260														
	круп 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
	Итого: каша жидкая молочн из манной крупы				7.73	10.77	41.64	295.39	0.10	1.63	65.00	0.69	160.4	148.6	24.52	0.56
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
	Итого: какао с молоком				3.7	3.26	26.3	150.44	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
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
	Итого: батон				3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
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
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
Итого: сыр твердый					2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
Итого: Завтрак					44.03	44.33	118.95	1054.44	0.44	11.06	153.6	3.00	430.9	661.5	114.1	6.95

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
Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /					0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27

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
Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /					0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53

288	птица отварная	50														
	куры потрашёные		74	74	13.47	13.62	0	176.12	0.05	1.33	51.80	0.37	11.84	122.10	13.32	1.18
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02
Итого: птица отварная					13.5	13.62	0.16	176.94	0.05	1.53	51.80	0.37	12.46	123.2	13.60	1.20

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
Итого: борщ с капустой и картофелем					3.01	7.52	18.34	154.22	0.09	29.91	7.56	2.93	60.42	80.67	36.28	1.64

265	плов	250														
	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		10	10	0	9.99	0	89.90	0.00	0.00	0.00	4.40	0.00	0.20	0.00	0.00
	морковь		20	16	0.26	0.02	1.38	7.00	0.01	1.00	0.00	0.08	5.40	11.00	7.60	0.14
	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
	рис		68	68	4.76	0.68	50.32	226.44	0.05	0.00	0.00	0.27	5.44	102.00	34.00	0.68

	томат-пюре		6	6	0.29	0	1.14	6.12	0.01	2.70	0.00	0.06	1.20	4.08	3.00	0.14
Итого: плов					25.38	27.83	53.82	567.64	0.14	4.90	0.00	5.26	25.39	325.4	69.82	3.95
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
Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п					0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
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
Итого: хлеб пшеничный					6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
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
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
Итого: фрукты свежие					1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
Итого: Обед					53.89	51.38	192.23	1459.29	0.64	91.80	59.36	12.70	196.0	745.0	220.1	16.32

Полдник

355	кисель из кураги	200														
	крахмал картофельный		9	0	0.01	0	7.04	28.17	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	6.93	0.00	0.00
	курага		20	20	1.04	0.06	10.2	46.40	0.02	0.80	0.00	1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
Итого: кисель из кураги					1.05	0.06	37.2	154.37	0.02	0.80	0.00	1.10	36.20	36.13	21.00	0.70
0	зефир	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
Итого: зефир					0.4	0.05	39.9	163.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.50	6.00	3.00	0.70
Итого: Полдник					1.45	0.11	77.1	317.37	0.02	0.80	0.00	1.10	48.70	42.13	24.00	1.40

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
Итого: свекла тушенная в сметанном соусе					1.73	1.15	9.95	57.21	0.02	8.95	6.30	0.14	42.59	45.63	20.79	1.27
234	котлеты или биточки рыбные	120														
	масло подсолнечное		11	11	0	10.99	0	98.89	0.00	0.00	0.00	4.84	0.00	0.22	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		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
	сайда		103	103	16.48	0.62	0	71.07	0.09	1.03	10.30	0.93	25.75	216.30	30.90	0.52
	хлеб пшеничный 1с		18	18	1.37	0.14	8.86	42.30	0.02	0.00	0.00	0.20	3.60	11.70	2.52	0.20
	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
	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
	Итого: котлеты или биточки рыбные				20.87	17.48	20.51	322.62	0.14	1.36	51.80	6.29	67.74	275.7	40.46	1.12
125	картофель отварной	225														
	картофель		294	235	5.88	1.18	47.92	226.38	0.35	58.80	0.00	0.29	29.40	170.52	67.62	2.65
	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
	Итого: картофель отварной				5.97	9.16	48.06	299.09	0.35	58.80	44.00	0.40	32.04	173.8	67.62	2.67
222	пудинг из творога	120														
	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
	Итого: пудинг из творога				17.64	11.35	37.24	325.41	0.08	0.63	69.54	0.47	211.4	252.8	32.31	0.94
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								
	Итого: чай с молоком				1.45	1.25	17.37	86.85	0.02	0.65	10.00	0.00	60.45	45.00	7.00	0.10
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
	Итого: хлеб пшеничный				3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
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
	Итого: Ужин				54.76	41.39	177.53	1307.68	0.76	70.39	181.6	8.55	438.7	900.6	198.6	8.60

Второй ужин

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
	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

Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
ВСЕГО:				159.93	142.21	573.81	4244.78	9.86	175.4	434.6	25.35	1354.	2529.	584.9	33.47

День недели: Среда

Неделя: вторая

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)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
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
	Итого: морковь припущенная				1.31	4.45	6.77	73.61	0.06	4.85	24.00	0.45	27.63	55.15	36.86	0.69
252	колбаса жареная	65														
	колбаса вареная		75	73	8.78	17.1	0.15	189.00	0.19	0.00	0.00	0.30	30.00	126.75	15.75	1.28
	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
	Итого: колбаса жареная				8.84	22.18	0.24	235.27	0.19	0.00	28.00	0.37	31.68	128.8	15.75	1.29
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	260														
	крупя гречневая		50	50	5.4	1.6	28	148.00	0.15	0.00	0.00	0.40	35.00	167.00	129.00	4.15
	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		175	175	5.08	4.38	8.4	94.50	0.07	2.28	35.00	0.00	210.00	157.50	24.50	0.18
	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
	Итого: каша жидкая молочная из гречневой крупы				10.56	13.23	44.51	340.52	0.22	2.28	75.00	0.50	247.6	327.5	153.5	4.37
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
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
7	бутерброды горячие с сыром	50														
	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
	сыр российский		16	15	3.71	4.72	0	58.24	0.01	0.11	41.60	0.08	140.80	80.00	5.60	0.16
	хлеб пшеничный 1с		30	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого: бутерброды горячие с сыром				6.04	9.31	14.84	168.40	0.04	0.11	65.60	0.47	148.2	101.3	9.80	0.50
0	батон	20														
	батон		20	0	1.5	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24

Итого: батон					1.5	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
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
Итого: Завтрак					34.53	60.1	121.33	1169.10	0.66	8.54	252.6	2.93	596.4	793.8	256.0	9.22

Обед

139	капуста тушеная	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	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	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	0.18	0.86	0.16	0.01
	сахар песок		2	2	0	0	2	7.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	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
Итого: капуста тушеная					2.22	3.13	8.59	72.63	0.03	49.55	0.00	1.49	53.78	38.87	19.60	0.75
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
Итого: суп карт с мяс фр икадельками					13.43	12.56	23.7	261.87	0.21	28.70	7.50	1.76	27.47	199.2	48.87	2.94
255	печень по строгановски	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		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		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		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
	печень		89	76	15.93	3.29	4.72	113.03	0.27	29.37	7298.0	0.80	8.01	279.46	16.02	6.14
	сметана 21		12	12	0.68	2.52	0.98	30.00	0.01	0.13	15.12	0.07	22.68	15.60	2.52	0.03
Итого: печень по строгановски					17.2	12.59	9.51	221.86	0.30	30.70	7317.	3.60	35.37	305.8	20.86	6.32
203	макаронные изделия отварные с маслом	125														
	макароны		42	42	4.62	0.55	29.61	141.96	0.07	0.00	0.00	0.63	7.98	36.54	6.72	0.67

	лук репчатый		26	22	0.36	0.05	2.13	10.66	0.01	2.60	0.00	0.05	8.06	15.08	3.64	0.21
	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
	молоко 2.5		13	13	0.38	0.33	0.62	7.02	0.01	0.17	2.60	0.00	15.60	11.70	1.82	0.01
	мука пш высшего сорта		3	3	0.31	0.03	2.12	10.02	0.01	0.00	0.00	0.05	0.54	2.58	0.48	0.04
	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
	мясо говядина 1 кат		55	44	10.23	8.8	0	119.90	0.03	0.00	0.00	0.22	4.95	103.40	12.10	1.49
	сметана 21		9	9	0.51	1.89	0.74	22.50	0.01	0.09	11.34	0.05	17.01	11.70	1.89	0.02
	томат-пюре		1	1	0.05	0	0.19	1.02	0.00	0.45	0.00	0.01	0.20	0.68	0.50	0.02
	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
	Итого: тефтели 1-й вариант				12.93	14.21	13.05	232.60	0.09	3.31	13.94	1.86	48.88	154.4	22.33	1.94
213	омлет с жареным картофелем	135														
	картофель		110	88	2.2	0.44	17.93	84.70	0.13	22.00	0.00	0.11	11.00	63.80	25.30	0.99
	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		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		23	23	0.67	0.58	1.1	12.42	0.01	0.30	4.60	0.00	27.60	20.70	3.22	0.02
	яйцо 1с.		60	60	7.62	6.9	0.42	94.20	0.04	0.00	150.00	0.36	33.00	115.20	7.20	1.50
	Итого: омлет с жареным картофелем				10.55	21.71	19.55	316.12	0.18	22.30	186.6	4.07	73.52	202.2	35.72	2.53
219	сырники из творога	125														
	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
	молоко цельное сгущен с сахаром		21	0	1.58	0.04	11.93	54.39	0.01	0.21	0.00	0.00	66.57	48.09	7.14	0.04
	мука пш высшего сорта		15	15	1.55	0.17	10.59	50.10	0.03	0.00	0.00	0.23	2.70	12.90	2.40	0.18
	творог 9		106	106	19.08	9.54	3.18	179.14	0.04	0.53	53.00	0.21	173.84	233.20	24.38	0.42
	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
	Итого: сырники из творога				22.72	16.2	25.73	343.85	0.08	0.74	63.00	3.10	245.3	301.9	34.40	0.74
376	чай с сахаром	215														
	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
	Итого: чай с сахаром				0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны	10														
	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
	Итого: лимоны				0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
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
	Итого: хлеб пшеничный				3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
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
	Итого: Ужин				53.96	53.21	119.56	1181.69	0.52	36.68	263.5	10.38	410.8	792.5	135.4	8.23

Второй ужин

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
	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
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				152.76	157.91	497.35	4056.06	10.21	186.5	7937.	23.78	1650.	2697.	606.7	38.45