

Меню-раскладка (День 1)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
106 Каша манная молочная вязкая			205	7,73	9,28	28,52	229	216,48	0,35	0,26	1,04
Крупа манная	25,0	25,0		2,58	0,25	16,9		5,0	0,25	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
366 А Сыр			25	5,8	7,38	0	91	250	0,28	0	0,4
Сыр	25,0	25,0									
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			200	0,75	0,71	17,83	81,05	28,16	3,83	0,03	132
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
013 Салат из моркови с изюмом			100	1,11	0,07	16,06	69	41,49	0,77	0,05	1,5
Морковь	100,0	75,0		0,98	0,08	5,4		38,25	0,53	0,05	3,75
Изюм	11,0	11,0		0,2		7,26		8,8	0,33	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		

И042 п Рассольник ленинградский			250	5,03	11,3	32,38	150	27,7	1,03	0	16,78
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Крупа перловая	10,0	10,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05		
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	6,25	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5
Огурцы соленые	17,5	15,0		0,12	0,02	0,24		3,45	0,09		0,75
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
059 Рис припущенный			200	4	5,11	39,04	218,67	5,28	0,53	0,03	0
Крупа рисовая	70,667	70,667		5,6	0,8	57,12		6,4	0,8	0,04	
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
Масло растительное	6,667	6,667			8,89						
Морковь	41,667	33,333		0,59	0,05	3,2		22,67	0,32	0,04	2,22
172 Рыба, тушенная в томате с овощами			120	15,5	8,07	7,01	163	39,85	1,01	0,15	2,86
Минтай потрошенный обезглавленный	180,0	140,0		15,54	0,58			24,29	0,63	0,16	0,97
Морковь	36,571	28,571		0,38	0,03	2,06		14,57	0,21	0,02	1,43
Лук репчатый	19,429	16,0		0,23		1,45		4,96	0,13		1,6
Томат-паста	5,0	5,0		0,34		1,33		1,4	0,18	0,01	3,15
Масло растительное	5,0	5,0			8,56						
Лавровый лист	0,008	0,008									
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
312 ш Булочка домашняя			70	5,02	7,84	39,6	249	10,38	0,6	0,03	0
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,69	0,5	31,3		8,19	0,55	0,02	
Сахар	8,0	8,0				8,16		0,16	0,02		
Сахар	2,0	2,0				2,33		0,05	0,01		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	8,19	0,11		1,89	0,01	0,01	
Яйцо	4,0	4,0		0,18	0,16	0,01		0,77	0,04	0,01	
Дрожжи	1,167	1,167		0,15	0,04			0,32	0,04		
Молоко	19,833	19,833		0,45	0,48	0,7					
272 Кефир			180	4,73	5,07	6,71	91,8	190,08	0,15	0,24	0,5

Кефир	180,0	180,0		4,54	5,18	6,64		194,4	0,16	0,28	1,13
Ужин											
Без диет											
092 Рагу из овощей			200	2,82	6,42	16,33	134,44	47,24	1,14	0,08	15,11
Картофель	95,556	71,111		1,58	0,32	12,88		7,9	0,72	0,05	15,8
Морковь	44,444	35,556		0,52	0,04	2,84		20,15	0,27	0,02	1,98
Капуста белокочанная свежая	55,556	44,444		0,89	0,05	2,32		23,7	0,3	0,02	22,22
Лук репчатый	21,111	17,778		0,27		1,8		6,12	0,16		1,98
Масло сливочное	8,889	8,889		0,07	7,7	0,1		1,78	0,01	0,01	
Горошек зеленый консервированный	33,333	33,333		1,15	0,07	2,41		7,41	0,26	0,02	3,7
024 Котлеты из куриного филе			100	2,02	13,82	7,55	163	13,13	0,43	0,03	1,07
Филе куриное	90,0	100,0									
Лук репчатый	21,429	18,0		0,37		2,43		8,27	0,21		2,67
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	6,5	0,08		1,5	0,01	0,02	
Масло растительное	5,0	5,0			8,33						
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,87	0,1	5,73		1,5	0,1		
Яйцо	6,667	6,667		0,85	0,77	0,05		3,67	0,17	0,03	
043 Яйцо вареное			1шт	5,1	4,6	0,3	63	110,35	2,22	0,12	16,97
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 2)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
115 Каша ячневая молочная вязкая			205	8,12	9,41	31,24	242	233,2	0,6	0,26	1,04
Крупа ячневая	30,0	30,0		3,0	0,39	19,89		24,0	0,54	0,02	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			200	0,75	0,71	17,83	81,05	28,16	3,83	0,03	132
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
004 Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,54	4,48	8,79	82	40,06	0,51	0,03	15,32
Капуста белокочанная свежая	106,0	84,0		1,51	0,08	3,95		40,32	0,5	0,03	37,8
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
И045 Суп картофельный с бобовыми			250	2,34	3,89	13,61	99	28,43	1,74	0	3,13
Горох	21,25	20,0		4,1	0,4	9,72		23,0	1,36	0,03	
Картофель	113,333	85,0		1,0	0,2	8,15		5,0	0,45	0,04	10,0

Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,5	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
Укроп (зелень)	6,757	5,0		0,2	0,04	0,33		17,84	0,13	0,01	8,0
205 Сосиски отварные			120	11	25,3	0,9	276	25,9	1,78	0,82	0
Сосиски	115,2	112,0		23,28	45,04	1,8		56,0	4,04	2,0	
069 Макароны отварные			200	7	8,2	47	293,33	11,09	0,85	0,03	0
Макаронные изделия	70,667	70,667		8,32	0,89	55,77		15,2	1,28	0,04	
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 Пряники			50	3,1	3,7	35,1	186	0,35	0,05	0	0
Пряники	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
272 СНЕЖОК			200	5,4	5	21,6	158	211,2	0,17	0,27	0,56
снежок	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
210 Курица в соусе с томатом			100	27,01	30,73	3,94	400	32,46	2,39	0,22	1,22
Курица	173,334	153,334		34,04	34,4	1,31		29,92	2,99	0,28	
Масло сливочное	7,5	7,5		0,06	7,14	0,09		1,65	0,01	0,01	
Лук репчатый	7,75	6,25		0,1		0,68		2,37	0,06		0,76
Томат-паста	4,166	4,166		0,34		1,12		1,89	0,19		2,45
Мука пшеничная	1,584	1,584		0,19	0,01	1,32		0,35	0,02		
Чеснок	0,75	0,75		0,06		0,04		0,55	0,01		0,09
Сметана	4,166	4,166		0,13	1,03	0,16		4,37	0,01	0,01	0,01
Морковь	7,75	6,25		0,1	0,01	0,55		3,89	0,05	0,01	0,39
020 Пюре картофельное			200	4,27	8,08	31,07	213,33	52,68	2,11	0,19	21,47
Картофель	355,556	266,667		7,11	1,42	57,95		35,55	3,2	0,25	71,11
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
Молоко	26,667	26,667		1,0	1,14	1,67		42,67	0,02	0,05	0,46

141ш Запеканка из творога с джемом			110	13,63	8,91	32,04	263	134,53	0,41	0,21	0,26
Творог	140,0	140,0		12,82	6,91	1,53		125,83	0,31	0,21	0,39
Крупа манная	5,335	5,335		0,55	0,06	3,61		1,07	0,06		
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Яйцо	10,0	10,0		0,31	0,29	0,02		1,36	0,06	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,23	0,03		0,52	0,01	0,01	
Джем	30,0	30,0		0,24		24,09					
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 3)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
112 Каша пшeнная молочная			205	8,54	9,94	31,29	249	219,21	0,84	0,26	1,04
Крупа пшeнная	30,0	30,0		3,45	0,99	19,95		8,1	0,81	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
366 А Сыр			25	5,8	7,38	0	91	250	0,28	0	0,4
Сыр	25,0	25,0									
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
089 Плоды или ягоды свежие (Бананы)			200	0,75	0,7	17,84	80,8	28,16	3,83	0,03	132
Бананы	200,0	200,0		0,64	0,64	15,68		25,6	3,52	0,03	264,0
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
Обед											
Без диет											
041 Огурец соленый порционно			80	7,91	9,11	21,45	199	97,73	2,31	0,12	10,35
Огурцы соленые	83,333	75,0		0,6	0,08	1,2		17,25	0,45	0,02	3,75
035 ф Борщ из свежей капусты на мясном бульоне с фасолью			250	6,01	6,48	16,23	147,14	91,49	1,95	0,1	16,88
Свекла	26,786	21,429		0,23	0,02	1,39		5,66	0,21	0,01	1,53

Капуста белокочанная свежая	62,5	50,0		0,64	0,04	1,68		17,14	0,21	0,02	16,07
Морковь	14,286	11,429		0,11	0,01	0,59		4,16	0,06	0,01	0,41
Лук репчатый	13,606	11,429		0,11		0,74		2,53	0,07		0,82
Сахар	1,786	1,786				1,28		0,03	0,01		
Сметана	7,143	7,143		0,14	1,02	0,16		4,39	0,01	0,01	0,02
Картофель	71,429	53,571		0,77	0,15	6,24		3,83	0,35	0,03	7,65
Масло сливочное	3,571	3,571		0,02	1,99	0,03		0,46	0,01	0,01	
Лавровый лист	1,429	1,429									
Лук зеленый	3,571	2,857		0,03		0,07		2,04	0,02		0,61
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,05	0,01	0,08		4,21	0,03		1,89
Томат-паста	3,571	3,571		0,12		0,48		0,51	0,07	0,01	1,15
Соль	10,714	10,714						28,16	0,22		
Фасоль консервированная	18,571	14,286									
110ш Каша перловая			180	10,25	11,29	36,34	288	254,5	1,54	0,32	1,25
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Крупа перловая	54,0	54,0		4,97	0,56	27,13			1,9	0,04	
180 Гуляш из отварной говядины			100	18,95	20,08	6,17	282	16,32	2,78	0,15	2,32
Говядина	110,0	81,0		18,92	16,27			9,15	2,75	0,15	
Лук репчатый	2,381	2,0		0,03		0,18		0,62	0,02		0,2
Морковь	2,5	2,0		0,03		0,14		1,02	0,01		0,1
Масло сливочное	7,0	7,0		0,07	6,5	0,08		1,5	0,02	0,02	
Лук репчатый	11,905	10,0		0,23		1,52		5,17	0,13		1,67
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Томат-паста	7,0	7,0		0,43		1,75		1,83	0,23	0,02	4,13
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,52	0,05	3,43		0,9	0,07		
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
319 Плюшка с сахаром			60	4,98	7,67	31,8	216	31,71	0,54	0,05	0,1
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,43	0,47	29,58		7,74	0,52	0,02	
Сахар	7,0	7,0				4,39		0,09	0,01		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,01	1,01	0,01		0,23			
Соль	0,7	0,7						2,58	0,02		

Дрожжи	0,7	0,7		0,09	0,02			0,19	0,02		
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,4	0,02		0,32			
Яйцо	4,0	4,0		0,2	0,18	0,01		0,88	0,04	0,01	
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
272 Ряженка			200	5,26	5,63	7,46	102	211,2	0,17	0,27	0,56
Ряженка	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
077 Икра кабачковая тушеная			70	4,2	3,2	5,3	63	25,26	0,43	0,03	1,96
Икра кабачковая	70,0	70,0		1,4	6,3	5,98		28,7	0,49	0,04	4,9
161 Котлеты или биточки рыбные			120	21,36	5,52	1,49	141	37,73	0,99	0,2	1,23
Минтай потрошенный обезглавленный	180,0	150,0		21,92	0,82			34,25	0,89	0,22	1,37
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Масло сливочное	1,4	1,4		0,01	1,09	0,01		0,25			
Масло сливочное	3,0	3,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Лук репчатый	20,238	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
068 Картофель отварной с луком			200	7,25	7,32	56,84	321,33	35,04	3,01	0,23	30,61
Картофель	333,333	200,0		4,78	0,94	38,93		23,87	2,15	0,16	47,77
Лук репчатый	62,609	52,173		0,96		6,33		21,56	0,55	0,02	6,95
Масло сливочное	6,667	6,667			16,21						
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
132ш Омлет натуральный			110	10,38	12,37	1,85	160	71,19	1,76	0,32	0,16
Яйцо	80,0	80,0		10,16	9,2	0,56		44,0	2,0	0,35	
Молоко	50,0	50,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,95	0,03		0,45			
Масло растительное	3,0	3,0		0,02	1,95	0,03		0,45			
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 4)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
102 ш Каша "Дружба"			205	7,48	9,51	29,56	234	215,75	0,52	0,26	1,04
Крупа рисовая	15,0	15,0		1,05	0,15	10,71		1,2	0,15	0,01	
Крупа пшенная	15,0	15,0		1,27	0,36	7,33		2,97	0,3		
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Фрукты или ягоды свежие (Груши)			200	0,75	0,7	17,84	81	28,16	3,83	0,03	132
Груши	200,0	200,0		0,8	0,8	19,6		32,0	4,4	0,04	330,0
Обед											
Без диет											
007 Салат из квашеной капусты с луком			100	1,5	4,4	6,99	74	37,03	0,51	0,02	10,12
Капуста квашеная	116,0	81,0		1,46		1,78		38,88	0,49	0,02	24,3
Лук зеленый	6,25	5,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		

051 Суп полевой			250	5,46	7,31	14,42	146	64,06	1,51	0,06	6,41
Картофель	96,0	72,0		1,07	0,21	8,74		5,36	0,49	0,04	10,71
Крупа пшенная	10,0	10,0		0,82	0,24	4,75		1,93	0,19		
Морковь	14,286	11,429		0,15	0,01	0,82		5,83	0,08	0,01	0,57
Лук репчатый	14,286	12,143		0,17		1,11		3,76	0,1		1,21
Масло сливочное	3,571	3,571			3,57						
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,43	0,23		6,14	0,01	0,01	0,02
Лук зеленый	3,571	2,857		0,04		0,1		2,86	0,03		0,86
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,06	0,01	0,11		5,89	0,04		2,64
Соль	10,714	10,714						39,43	0,31		
129 Пюре из гороха с маслом			180	16,24	5,59	37,2	264	85,96	4,98	0,12	0
Горох	84,0	84,0		20,66	2,02	48,99		115,92	6,85	0,16	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
024 ш Курица тушеная в соусе			120	21,71	23,62	6,54	325,2	25,42	2,03	0,17	2,76
Курица	168,0	138,0		26,21	26,5			23,04	2,3	0,22	2,59
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Лук репчатый	24,286	20,4		0,35		2,23		7,59	0,2		2,45
Томат-паста	6,0	6,0		0,35		1,37		1,44	0,19	0,01	3,24
Мука пшеничная	6,0	6,0		0,75	0,09	4,95		1,3	0,09		
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 печенье			30	2,28	3,18	21,6	124,2	0,21	0,03	0	0
Печенье	30,0	30,0		1,35	2,12	4,25		5,22	0,38	0,01	
И272 Кефир			180	5,04	5,74	7,36	101,7	216	0,18	0	1,26
Кефир	185,4	180,0		4,54	5,18	6,64		194,4	0,16	0,28	1,13
Ужин											
Без диет											
192а Печень жареная с луком			70	12,23	8,99	6,33	155	19,32	4,16	1,16	9,46
Печень говяжья	100,0	87,0		11,73	2,42			5,9	4,52	1,44	21,63
Масло растительное	5,727	5,727			5,72						
Лук репчатый	35,714	30,0		0,28		1,82		6,2	0,16		2,0
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		0,9	0,06		

020 Пюре картофельное			200	4,27	8,08	31,07	213,33	52,68	2,11	0,19	21,47
Картофель	355,556	266,667		7,11	1,42	57,95		35,55	3,2	0,25	71,11
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
Молоко	26,667	26,667		1,0	1,14	1,67		42,67	0,02	0,05	0,46
141ш Запеканка из творога со сгущенным молоком			110	13,63	8,91	32,04	263	134,53	0,41	0,21	0,26
Творог	140,0	140,0		12,82	6,91	1,53		125,83	0,31	0,21	0,39
Крупа манная	5,335	5,335		0,55	0,06	3,61		1,07	0,06		
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Яйцо	10,0	10,0		0,31	0,29	0,02		1,36	0,06	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,23	0,03		0,52	0,01	0,01	
Молоко сгущенное	30,0	30,0		0,24		24,09					
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 5)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
104 Каша гречневая вязкая на молоке			205	8,85	9,94	30,09	245	217,36	1,88	0,3	1,04
Крупа гречневая	30,0	30,0		3,78	0,99	18,63		6,0	2,01	0,06	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
043 Яйцо вареное			1шт	5,1	4,6	0,3	63	110,35	2,22	0,12	16,97
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			200	0,75	0,71	17,83	81,05	28,16	3,83	0,03	132
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
028 Салат из свеклы с чесноком			100	1,34	8,87	7,73	116	30,54	1,14	0,03	3,74
Свекла	125,0	100,0		1,4	0,09	8,46		34,41	1,3	0,04	9,3
Чеснок	5,0	5,0		0,03		0,03		0,3	0,01		0,05
Масло растительное	5,0	5,0			9,99						

И047 Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,83	2,86	21,76	124	20,78	0,93	0	5,09
Макаронные изделия	10,0	10,0		1,04	0,11	6,97		1,9	0,16		
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	11,6	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	3,75	3,75		0,03	2,93	0,04		0,68			
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
211 ш Плов с курицей			220	29,04	29,87	40,35	546,7	44,8	2,83	0,22	1,38
Курица	88,0	79,2		28,94	29,27	1,11		25,45	2,54	0,24	
Масло сливочное	5,5	5,5		0,07	7,42	0,1		1,71	0,01	0,01	
Лук репчатый	22,262	18,7		0,29		1,88		6,38	0,17		2,06
Морковь	38,5	31,428		0,45	0,04	2,49		17,63	0,24	0,02	1,73
Крупа рисовая	49,5	49,5		4,24	0,61	43,2		4,84	0,61	0,02	
Масло растительное	5,5	5,5			6,05						
Чеснок	5,5	5,5		0,4		0,31		3,63	0,1		0,61
Томат-паста	5,5	5,5		0,29		1,15		1,21	0,16	0,01	2,72
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
037 к Пирожки с яблоками			75	7,91	9,11	21,45	199	97,73	2,31	0,12	10,35
331 Тесто дрожжевое простое	70,0	70,0									
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02		0,36			
Сахар	3,08	3,08				3,07		0,06	0,01		
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,64	0,5	30,96		8,1	0,54	0,02	
Соль	0,7	0,7						2,58	0,02		
Дрожжи	0,7	0,7		0,09	0,02			0,19	0,02		
361 Фарш яблочный (2-й вариант)	30,0	30,0									
Яблоки красные	40,0	30,0		0,1	0,1	2,44		3,98	0,55	0,01	41,09
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		

Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
272 СНЕЖОК			180	4,86	4,5	19,44	142,2	190,08	0,15	0,24	0,5
снежок	180,0	180,0		4,54	5,18	6,64		194,4	0,16	0,28	1,13
Ужин											
Без диет											
004 к Салат из белокочанной капусты с кукурузой			100	1,54	4,48	8,79	82	40,06	0,51	0,03	15,32
Капуста белокочанная свежая	106,0	84,0		1,51	0,08	3,95		40,32	0,5	0,03	37,8
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Кукуруза сахарная консервированная	20,0	20,0		0,44	0,08	2,24		1,0	0,08	0,01	0,96
205 Сосиски отварные			120	11	25,3	0,9	276	25,9	1,78	0,82	0
Сосиски	115,2	112,0		23,28	45,04	1,8		56,0	4,04	2,0	
033 Картофель отварной			200	4	10	32	236	19,19	1,59	0,12	38,8
Картофель	270,0	200,0		5,33	1,07	43,47		26,67	2,4	0,2	53,33
Масло сливочное	10,0	10,0		0,11	10,4	0,14		2,4	0,04	0,04	
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 6)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
106 Каша манная молочная вязкая			205	7,73	9,28	28,52	229	216,48	0,35	0,26	1,04
Крупа манная	25,0	25,0		2,58	0,25	16,9		5,0	0,25	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			200	0,75	0,71	17,83	81,05	28,16	3,83	0,03	132
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
038 Помидора соленая			100	1,1	0,1	1,6	16,25	97,73	2,31	0,13	10,35
Помидоры консервированные (целые)	125,0	100,0		1,38	0,25	4,75		17,5	1,13	0,05	31,25
И062 Щи из свежей капусты			250	3,23	9,78	11,4	143	76,87	1,12	0	14,36
Капуста белокочанная свежая	87,5	70,0		1,26	0,07	3,29		33,6	0,42	0,03	31,5
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,5	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0

Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Мука пшеничная	2,5	2,5		0,26	0,03	1,72		0,45	0,03		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Картофель	93,333	70,0		1,4	0,28	11,41		7,0	0,63	0,05	14,0
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
073 Каша пшенная			150	6,5	10,4	37	271	18,3	2,78	0	0,02
И222 Каша пшенная рассыпчатая	150,0	150,0									
Масса каши		144,0									
Масло сливочное	7,5	7,5		0,06	5,85	0,08		1,35	0,02	0,02	
Крупа пшенная	58,5	58,5		6,74	1,94	38,91		15,8	1,58	0,03	
184 ш Тефтели из куриного филе в томатном соусе			100	24,79	9,16	13,49	236	32,19	1,99	0,1	2,72
Филе куриное	100,0	89,0									
Крупа рисовая	5,0	5,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05		
Лук репчатый	21,429	18,0		0,25		1,64		5,58	0,14		1,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05		
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
265 ш Соус томатный	30,0	30,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,17	0,02		0,27			
Томат-паста	3,0	3,0		0,16		0,53		0,9	0,09		1,17
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,16	0,02	1,03		0,27	0,02		
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
272 Ряженка			200	5,26	5,63	7,46	102	211,2	0,17	0,27	0,56
Ряженка	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
055 печенье			30	2,28	3,18	21,6	124,2	0,21	0,03	0	0
Печенье	30,0	30,0		1,35	2,12	4,25		5,22	0,38	0,01	
Ужин											
Без диет											
009 Салат из моркови			100	1,07	4,48	10,31	86	39,58	0,56	0,05	1,76
Морковь	110,0	88,0		1,14	0,09	6,34		44,88	0,62	0,06	4,4
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						

Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
069 Макароны отварные			150	5,25	6,15	35,25	220	8,32	0,64	0,02	0
Макаронные изделия	53,0	53,0		4,68	0,5	31,37		8,55	0,72	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
172 Рыба, тушенная в томате с овощами			120	15,5	8,07	7,01	163	39,85	1,01	0,15	2,86
Минтай потрошенный обезглавленный	180,0	140,0		15,54	0,58			24,29	0,63	0,16	0,97
Морковь	36,571	28,571		0,38	0,03	2,06		14,57	0,21	0,02	1,43
Лук репчатый	19,429	16,0		0,23		1,45		4,96	0,13		1,6
Томат-паста	5,0	5,0		0,34		1,33		1,4	0,18	0,01	3,15
Масло растительное	5,0	5,0			8,56						
Лавровый лист	0,008	0,008									
153ш Пудинг творожный с джемом			150	11,17	7,1	40,4	270	103,03	0,95	0,17	0,51
Творог	142,0	142,0		10,33	5,57	1,24		101,48	0,25	0,17	0,31
Крупа манная	6,05	6,05		0,62	0,06	4,09		1,21	0,06		
Яйцо	10,0	10,0		0,56	0,51	0,03		2,42	0,11	0,02	
Сахар	6,05	6,05				6,04		0,12	0,02		
Изюм	8,47	8,25		0,15		5,45		6,6	0,25	0,01	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	1,93	0,03		0,45			
Джем	30,0	30,0		0,2		27,52		4,8	0,4	0,01	0,96
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 7)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
110 Каша пшеничная вязкая			205	8,54	9,41	30,28	240	212,08	1,28	0,27	1,04
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Крупа пшеничная	30,0	30,0		3,45	0,39	18,84			1,32	0,03	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
ИЗ66 Сыр (порциями)			25	5,8	7,38	0	90,83	250	0,28	0	0,4
Сыр	26,667	25,0		5,42	5,58	3,12		218,74		0,06	0,58
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			200	0,75	0,71	17,83	81,05	28,16	3,83	0,03	132
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
004 Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,54	4,48	8,79	82	40,06	0,51	0,03	15,32
Капуста белокочанная свежая	106,0	84,0		1,51	0,08	3,95		40,32	0,5	0,03	37,8
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						

Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
047 Суп картофельный с рисом			250	2,02	2,04	15,54	88,57	14,84	0,66	0	3,64
Крупа рисовая	7,143	7,143		0,53	0,06	3,56		0,97	0,08		
Картофель	71,429	53,571		0,77	0,15	6,24		3,83	0,35	0,03	7,65
Морковь	8,929	7,143		0,07	0,01	0,37		2,6	0,04	0,01	0,26
Лук репчатый	8,286	7,143		0,07		0,46		1,58	0,04		0,51
Масло сливочное	3,571	3,571		0,02	1,49	0,02		0,35			
Сметана	7,143	7,143		0,14	1,02	0,16		4,39	0,01	0,01	0,02
Укроп (зелень)	4,826	3,571		0,07	0,02	0,11		5,69	0,04	0,01	2,55
Соль	5,714	5,714						15,02	0,12		
020 Пюре картофельное			150	3,2	6,06	23,3	160	39,51	1,58	0,14	16,1
Картофель	266,667	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
180 Гуляш из отварной говядины			100	18,95	20,08	6,17	282	16,32	2,78	0,15	2,32
Говядина	110,0	81,0		18,92	16,27			9,15	2,75	0,15	
Лук репчатый	2,381	2,0		0,03		0,18		0,62	0,02		0,2
Морковь	2,5	2,0		0,03		0,14		1,02	0,01		0,1
Масло сливочное	7,0	7,0		0,07	6,5	0,08		1,5	0,02	0,02	
Лук репчатый	11,905	10,0		0,23		1,52		5,17	0,13		1,67
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Томат-паста	7,0	7,0		0,43		1,75		1,83	0,23	0,02	4,13
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,52	0,05	3,43		0,9	0,07		
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 Пряники			50	3,1	3,7	35,1	186	0,35	0,05	0	0
Пряники	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
272 Кефир			180	4,73	5,07	6,71	91,8	190,08	0,15	0,24	0,5
Кефир	180,0	180,0		4,54	5,18	6,64		194,4	0,16	0,28	1,13
Ужин											
Без диет											
001 ш Винегрет овощной			100	1,26	10,14	8,32	129	20,25	0,66	0	2,35

Картофель	106,667	80,0		0,44	0,09	3,59		2,2	0,2	0,02	4,4
Свекла	50,0	40,0		0,23	0,02	1,37		5,55	0,21	0,01	1,5
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Огурцы соленые	40,0	35,0		0,24	0,03	0,48		6,9	0,18	0,01	1,5
Лук репчатый	18,0	15,0		0,21		1,37		4,65	0,12		1,5
Масло растительное	10,0	10,0			9,99						
Горошек зеленый консервированный	10,0	10,0		0,31	0,02	0,65		2,0	0,07	0,01	1,0
076 ш Каша гречневая			150	8,7	7,8	42,6	279	139,9	1,47	0	0
Крупа гречневая	70,0	70,0		5,67	1,49	27,95		9,0	3,02	0,09	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
174 Ш Тефтели рыбные			100	8,95	5,48	9,16	121	18,83	0,76	0	1,48
Минтай потрошенный обезглавленный	180,0	150,0									
Лук репчатый	11,0	9,3		0,13		0,85		2,88	0,07		0,93
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Мука пшеничная	5,6	5,6		0,58	0,06	3,85		1,01	0,07		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
265 ш Соус томатный	30,0	30,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,17	0,02		0,27			
Томат-паста	3,0	3,0		0,16		0,53		0,9	0,09		1,17
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,16	0,02	1,03		0,27	0,02		
Крупа рисовая	10,0	10,0		0,7	0,1	7,14		0,8	0,1		
И132 Омлет натуральный			110	9,85	15,26	2,57	187,85	61,14	0,66	0	0,32
Яйцо	67,692	67,692		14,55	13,17	0,8		63,01	2,86	0,52	
Молоко	42,308	42,308		2,0	2,29	3,38		85,92	0,06	0,11	0,95
Масло сливочное	4,231	4,231		0,06	5,58	0,09		1,29			
Масло сливочное	4,231	4,231		0,06	5,58	0,09		1,29			
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
И301 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 8)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
115 Каша ячневая молочная вязкая			205	8,12	9,41	31,24	242	233,2	0,6	0,26	1,04
Крупа ячневая	30,0	30,0		3,0	0,39	19,89		24,0	0,54	0,02	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
Обед											
Без диет											
031 Салат картофельный с зеленым горошком			100	2,84	5,64	9,38	100	16,63	0,8	0,07	5,6
Картофель	72,0	54,0		1,08	0,22	8,8		5,4	0,49	0,04	10,8
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Горошек зеленый консервированный	30,0	20,0		0,62	0,04	1,3		4,0	0,14	0,01	2,0
Яйцо	10,0	10,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,04	
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
И042 п Рассольник ленинградский			250	5,03	11,3	32,38	150	27,7	1,03	0	16,78
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0

Крупа перловая	10,0	10,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05		
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	6,25	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5
Огурцы соленые	17,5	15,0		0,12	0,02	0,24		3,45	0,09		0,75
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
189 Котлеты мясные			90	14,28	12,96	14,4	142,8	36,11	2,51	0,16	0,1
Говядина	96,0	72,0		16,07	13,82			7,78	2,33	0,13	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Яйцо	4,8	4,8		0,73	0,66	0,04		3,17	0,14	0,03	
Лук репчатый	24,286	20,4		0,35		2,23		7,59	0,2		2,45
071 Капуста тушеная			200	5,64	8,4	19,01	174,67	121,01	1,79	0,11	45,76
Капуста белокочанная свежая	300,0	240,0		5,76	0,32	15,04		153,6	1,92	0,12	144,0
Лук репчатый	26,984	22,667		0,43		2,76		9,37	0,25		3,02
Морковь	28,333	22,667		0,39	0,04	2,17		15,41	0,21	0,02	1,51
Томат-паста	6,667	6,667		0,43		1,69		1,78	0,23	0,02	4,0
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
Масло растительное	4,0	4,0				5,33					
Мука пшеничная	6,667	6,667		0,92	0,11	6,12		1,6	0,11		
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
319 Плюшка с сахаром			60	4,98	7,67	31,8	216	31,71	0,54	0,05	0,1
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,43	0,47	29,58		7,74	0,52	0,02	
Сахар	7,0	7,0				4,39		0,09	0,01		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,01	1,01	0,01		0,23			
Соль	0,7	0,7						2,58	0,02		
Дрожжи	0,7	0,7		0,09	0,02			0,19	0,02		
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,4	0,02		0,32			
Яйцо	4,0	4,0		0,2	0,18	0,01		0,88	0,04	0,01	
Масло растительное	5,0	5,0				5,0					
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26

И272 Ряженка			180	5,04	5,74	7,36	101,7	216	0,18	0	1,26
Ряженка	184,5	180,0		4,54	5,18	6,64		194,4	0,16	0,28	1,13
Ужин											
Без диет											
020 Пюре картофельное			200	4,27	8,08	31,07	213,33	52,68	2,11	0,19	21,47
Картофель	355,556	266,667		7,11	1,42	57,95		35,55	3,2	0,25	71,11
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
Молоко	26,667	26,667		1,0	1,14	1,67		42,67	0,02	0,05	0,46
024 А Курица тушеная в соусе			100	18,09	19,68	5,45	271	21,18	1,69	0,14	2,3
Курица	208,0	190,0		18,2	18,4			16,0	1,6	0,15	1,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Лук репчатый	20,238	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		0,9	0,06		
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
И301 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 9)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
106 Каша манная молочная вязкая			205	7,73	9,28	28,52	229	216,48	0,35	0,26	1,04
Крупа манная	25,0	25,0		2,58	0,25	16,9		5,0	0,25	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
043 Яйцо вареное			1шт	5,1	4,6	0,3	63	110,35	2,22	0,12	16,97
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
286 Кофейный напиток			200	0	0	18,16	73	0,35	0,05	0	0
Кофейный напиток	4,0	4,0									
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			200	0,75	0,71	17,83	81,05	28,16	3,83	0,03	132
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
025 Салат из свеклы с изюмом			100	1,38	5,34	18,62	128	35,56	1,34	0,03	3,32
Свекла	104,0	83,0		1,25	0,08	7,55		30,71	1,16	0,03	8,3
Масло растительное	6,0	6,0			5,99						
Изюм	12,5	12,0		0,22		7,92		9,6	0,36	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		

047 Суп-Харчо			250	7,88	7,77	20,24	182	82,46	2,09	0,09	8,96
Крупа рисовая	10,0	10,0		1,04	0,11	6,97		1,9	0,16		
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Морковь	20,0	16,0		0,21	0,02	1,15		8,16	0,11	0,01	0,8
Лук репчатый	20,0	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Соль	10,0	10,0						55,2	0,44		
Укроп (зелень)	5,0	3,7		0,09	0,02	0,15		8,25	0,06		3,7
Лук зеленый	5,0	4,0		0,05		0,14		4,0	0,04		1,2
Чеснок	5,0	4,0		0,26		0,21		2,4	0,06		0,4
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
185 Картофельная запеканка с куриным филе			200	20,63	23,49	21,29	378,75	24,7	3,56	0,24	11,4
Филе куриное	125,0	110,0									
Картофель	366,666	275,0		6,88	1,38	56,03		34,38	3,09	0,23	68,75
Масло сливочное	6,25	6,25		0,06	6,09	0,08		1,41	0,01	0,02	
Яйцо	12,5	12,5		1,98	1,8	0,11		8,59	0,39	0,06	
Масло сливочное	6,25	6,25		0,06	6,09	0,08		1,41	0,01	0,02	
Лук репчатый	29,763	25,0		0,44		2,84		9,69	0,25		3,13
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 печенье			30	2,28	3,18	21,6	124,2	0,21	0,03	0	0
Печенье	30,0	30,0		1,35	2,12	4,25		5,22	0,38	0,01	
272 Кефир			200	5,26	5,63	7,46	102	211,2	0,17	0,27	0,56
Кефир	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
172 Рыба, тушенная в томате с овощами			120	15,5	8,07	7,01	163	39,85	1,01	0,15	2,86
Минтай потрошенный обезглавленный	180,0	140,0		15,54	0,58			24,29	0,63	0,16	0,97
Морковь	36,571	28,571		0,38	0,03	2,06		14,57	0,21	0,02	1,43
Лук репчатый	19,429	16,0		0,23		1,45		4,96	0,13		1,6
Томат-паста	5,0	5,0		0,34		1,33		1,4	0,18	0,01	3,15

Масло растительное	5,0	5,0			8,56						
Лавровый лист	0,008	0,008									
059 Рис отварной с овощами			200	4,51	7,32	33,95	250,67	5,28	0,84	3,24	2,67
Крупа рисовая	70,667	70,667		5,6	0,8	57,12		6,4	0,8	0,04	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,09	6,93	0,09		1,6	0,04	0,04	
Морковь	25,0	20,0		0,36	0,04	1,92		13,6	0,2	0,04	1,33
Лук репчатый	23,811	20,0		0,37		2,44		8,27	0,21		2,67
142ш Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком			140	10,03	15,04	18,2	247,69	130,48	0,81	0,18	1,5
Морковь	40,385	32,308		0,92	0,07	5,1		36,14	0,49	0,06	3,55
Масло сливочное	5,25	5,25		0,05	4,42	0,06		1,01	0,01	0,01	
Молоко	16,1	16,1		0,48	0,56	0,81		20,81	0,01	0,02	0,23
Крупа манная	10,5	10,5		1,16	0,1	7,64		2,26	0,11	0,01	
Творог	150,769	150,769		7,04	3,79	0,85		69,23	0,16	0,1	0,21
Яйцо	10,182	10,182		0,58	0,52	0,02		2,49	0,11	0,02	
Сахар	4,2	4,2				4,51		0,1	0,01		
Молоко сгущенное	38,182	38,182		2,96	3,49	23,02		130,34	0,01	0,07	0,41
Масло растительное	6,364	6,364			6,85						
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 10)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
110 Каша пшеничная вязкая			205	8,54	9,41	30,28	240	212,08	1,28	0,27	1,04
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Крупа пшеничная	30,0	30,0		3,45	0,39	18,84			1,32	0,03	
366 А Сыр			25	5,8	7,38	0	91	250	0,28	0	0,4
Сыр	25,0	25,0									
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
089 Плоды или ягоды свежие (Бананы)			200	0,75	0,7	17,84	80,8	28,16	3,83	0,03	132
Бананы	200,0	200,0		0,64	0,64	15,68		25,6	3,52	0,03	264,0
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
Обед											
Без диет											
004 к Салат из белокочанной капусты с кукурузой			100	1,54	4,48	8,79	82	40,06	0,51	0,03	15,32
Капуста белокочанная свежая	106,0	84,0		1,51	0,08	3,95		40,32	0,5	0,03	37,8
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						

Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Кукуруза сахарная консервированная	20,0	20,0		0,44	0,08	2,24		1,0	0,08	0,01	0,96
051 Суп полевой			250	5,46	7,31	14,42	146	64,06	1,51	0,06	6,41
Картофель	96,0	72,0		1,07	0,21	8,74		5,36	0,49	0,04	10,71
Крупа пшенная	10,0	10,0		0,82	0,24	4,75		1,93	0,19		
Морковь	14,286	11,429		0,15	0,01	0,82		5,83	0,08	0,01	0,57
Лук репчатый	14,286	12,143		0,17		1,11		3,76	0,1		1,21
Масло сливочное	3,571	3,571			3,57						
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,43	0,23		6,14	0,01	0,01	0,02
Лук зеленый	3,571	2,857		0,04		0,1		2,86	0,03		0,86
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,06	0,01	0,11		5,89	0,04		2,64
Соль	10,714	10,714						39,43	0,31		
205 Сосиски отварные			120	11	25,3	0,9	276	25,9	1,78	0,82	0
Сосиски	115,2	112,0		23,28	45,04	1,8		56,0	4,04	2,0	
069 Макароны отварные			200	7	8,2	47	293,33	11,09	0,85	0,03	0
Макаронные изделия	70,667	70,667		8,32	0,89	55,77		15,2	1,28	0,04	
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 Пряники			50	3,1	3,7	35,1	186	0,35	0,05	0	0
Пряники	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
272 СНЕЖОК			200	5,4	5	21,6	158	211,2	0,17	0,27	0,56
снежок	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
020 Пюре картофельное			200	4,27	8,08	31,07	213,33	52,68	2,11	0,19	21,47
Картофель	355,556	266,667		7,11	1,42	57,95		35,55	3,2	0,25	71,11
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
Молоко	26,667	26,667		1,0	1,14	1,67		42,67	0,02	0,05	0,46
192a Печень жареная с луком			100	17,47	12,84	9,04	221,43	27,6	5,94	1,66	13,51
Печень говяжья	142,857	124,286		23,94	4,94			12,04	9,22	2,94	44,14

Масло растительное	8,181	8,181			11,67						
Лук репчатый	51,02	42,857		0,57		3,71		12,65	0,33		4,08
Мука пшеничная	7,143	7,143		1,06	0,12	7,02		1,84	0,12		
125ш Пирожки с творогом			75	4,56	5,73	34,5	208	15,89	0,61	0,02	1
359ш Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и	50,0	50,0									
Яйцо	3,333	3,333		0,25	0,23	0,02		1,1	0,05	0,02	
Творог	45,751	45,301		7,57	4,08	0,9		74,3	0,18	0,12	0,23
Сахар	11,667	11,667				2,5		0,05			
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,2	0,02	1,38		0,37	0,02		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
332 Тесто дрожжевое сдобное (1-й вариант)	75,0	75,0									
Яйцо	5,175	5,175		0,66	0,6	0,04		2,85	0,13	0,02	
Молоко	20,0	20,0									
Масло сливочное	5,175	5,175		0,04	4,04	0,05		0,93	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				3,44		0,07	0,01		
Мука пшеничная	48,0	48,0		4,94	0,53	33,02		8,64	0,58	0,02	
Соль	0,6	0,6						2,21	0,02		
Дрожжи	1,725	1,725		0,22	0,05			0,47	0,06		
снежок	2,0	2,0		0,06	0,05	0,08		2,48			0,01
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
И301 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 11)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
102 ш Каша "Дружба"			205	7,48	9,51	29,56	234	215,75	0,52	0,26	1,04
Крупа рисовая	15,0	15,0		1,05	0,15	10,71		1,2	0,15	0,01	
Крупа пшeнная	15,0	15,0		1,27	0,36	7,33		2,97	0,3		
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Фрукты или ягоды свежие (Груши)			200	0,75	0,7	17,84	81	28,16	3,83	0,03	132
Груши	200,0	200,0		0,8	0,8	19,6		32,0	4,4	0,04	330,0
Обед											
Без диет											
009 Салат из моркови			100	1,07	4,48	10,31	86	39,58	0,56	0,05	1,76
Морковь	110,0	88,0		1,14	0,09	6,34		44,88	0,62	0,06	4,4
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
035 Борщ из свежей капусты на мясном бульоне			250	6,01	6,48	16,23	147,14	91,49	1,95	0,1	16,88

Свекла	26,786	21,429		0,23	0,02	1,39		5,66	0,21	0,01	1,53
Капуста белокочанная свежая	62,5	50,0		0,64	0,04	1,68		17,14	0,21	0,02	16,07
Морковь	14,286	11,429		0,11	0,01	0,59		4,16	0,06	0,01	0,41
Лук репчатый	13,606	11,429		0,11		0,74		2,53	0,07		0,82
Сахар	1,786	1,786				1,28		0,03	0,01		
Сметана	7,143	7,143		0,14	1,02	0,16		4,39	0,01	0,01	0,02
Картофель	71,429	53,571		0,77	0,15	6,24		3,83	0,35	0,03	7,65
Масло сливочное	3,571	3,571		0,02	1,99	0,03		0,46	0,01	0,01	
Лавровый лист	1,429	1,429									
Лук зеленый	3,571	2,857		0,03		0,07		2,04	0,02		0,61
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,05	0,01	0,08		4,21	0,03		1,89
Томат-паста	3,571	3,571		0,12		0,48		0,51	0,07	0,01	1,15
Соль	10,714	10,714						28,16	0,22		
180 Гуляш из отварной говядины			100	18,95	20,08	6,17	282	16,32	2,78	0,15	2,32
Говядина	110,0	81,0		18,92	16,27			9,15	2,75	0,15	
Лук репчатый	2,381	2,0		0,03		0,18		0,62	0,02		0,2
Морковь	2,5	2,0		0,03		0,14		1,02	0,01		0,1
Масло сливочное	7,0	7,0		0,07	6,5	0,08		1,5	0,02	0,02	
Лук репчатый	11,905	10,0		0,23		1,52		5,17	0,13		1,67
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Томат-паста	7,0	7,0		0,43		1,75		1,83	0,23	0,02	4,13
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,52	0,05	3,43		0,9	0,07		
076 ш Каша гречневая			200	11,6	10,4	56,8	372	186,53	1,96	0	0
Крупа гречневая	93,333	93,333		10,08	2,65	49,69		16,0	5,37	0,16	
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
311 Ш Пирог "Кух"			70	4,78	7,82	38,14	242	10,01	0,58	0,03	0
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,69	0,5	31,3		8,19	0,55	0,02	
Сахар	5,0	5,0				8,16		0,16	0,02		
Сахар	2,333	2,333				2,33		0,05	0,01		
Масло сливочное	7,0	7,0		0,07	8,19	0,11		1,89	0,01	0,01	

Яйцо	4,0	4,0		0,18	0,16	0,01		0,77	0,04	0,01	
Дрожжи	1,167	1,167		0,15	0,04			0,32	0,04		
Молоко	20,0	20,0									
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
272 СНЕЖОК			200	5,4	5	21,6	158	211,2	0,17	0,27	0,56
снежок	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
Ужин											
Без диет											
020 Пюре картофельное			200	4,27	8,08	31,07	213,33	52,68	2,11	0,19	21,47
Картофель	355,556	266,667		7,11	1,42	57,95		35,55	3,2	0,25	71,11
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
Молоко	26,667	26,667		1,0	1,14	1,67		42,67	0,02	0,05	0,46
171 Рыба, тушенная в сметане			140	25,83	12,5	2,38	224,93	86,8	1,56	0,17	1,58
Лук репчатый	15,867	13,067		0,17		1,11		3,78	0,1		1,22
Морковь	18,667	14,933		0,18	0,02	1,0		7,11	0,1	0,01	0,7
Масло сливочное	5,6	5,6		0,03	4,08	0,05		0,94	0,01	0,01	
Минтай потрошенный обезглавленный	186,667	155,867		25,02	7,42			72,74	1,45	0,17	1,74
Сметана	9,333	9,333		0,24	1,74	0,28		7,49	0,02	0,01	0,03
132ш Омлет натуральный			110	10,38	12,37	1,85	160	71,19	1,76	0,32	0,16
Яйцо	80,0	80,0		10,16	9,2	0,56		44,0	2,0	0,35	
Молоко	50,0	50,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,95	0,03		0,45			
Масло растительное	3,0	3,0		0,02	1,95	0,03		0,45			
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 12)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
053 ш Суп молочный с макаронными изделиями			250	7,26	9,26	25,83	215,83	215,42	0,41	0,26	1,04
Молоко	208,333	208,333		4,67	5,33	7,83		199,99	0,1	0,25	2,17
Масло сливочное	4,167	4,167		0,03	3,25	0,04		0,75	0,01	0,01	
Сахар	4,167	4,167				4,16		0,08	0,01		
Макаронные изделия	20,833	20,833		1,74	0,18	11,62		3,17	0,26	0,01	
366 А Сыр			25	5,8	7,38	0	91	250	0,28	0	0,4
Сыр	25,0	25,0									
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			200	0,75	0,71	17,83	81,05	28,16	3,83	0,03	132
Яблоки красные	200,0	200,0		0,84	0,84	20,63		33,68	4,63	0,04	347,36
Обед											
Без диет											
004 Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,54	4,48	8,79	82	40,06	0,51	0,03	15,32
Капуста белокочанная свежая	106,0	84,0		1,51	0,08	3,95		40,32	0,5	0,03	37,8
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5

Масло растительное	5,0	5,0			5,0							
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02			
И046 Суп картофельный с клецками			250/30	3,75	3,29	16,84	112	31,89	1,46	0	2,9	
Картофель	101,333	76,0		1,0	0,2	8,15		5,0	0,45	0,04	10,0	
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5	
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0	
Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,95	0,03		0,45				
Мука пшеничная	10,0	10,0		1,03	0,11	6,88		1,8	0,12			
Масло сливочное	1,25	1,25		0,01	0,98	0,01		0,23				
Соль	8,0	8,0		0,32	0,29	0,02		1,38	0,06	0,01		
		30,0										
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03	
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02		
210 Курица в соусе с томатом			120	32,41	36,88	4,73	480	38,95	2,86	0,26	1,46	
Курица	208,001	184,001		49,02	49,53	1,88		43,08	4,3	0,41		
Масло сливочное	9,0	9,0		0,09	10,28	0,13		2,37	0,01	0,02		
Лук репчатый	9,3	7,5		0,15		0,99		3,41	0,09		1,09	
Томат-паста	4,999	4,999		0,49		1,61		2,72	0,28		3,53	
Мука пшеничная	1,901	1,901		0,28	0,02	1,91		0,5	0,03			
Чеснок	0,9	0,9		0,09		0,06		0,79	0,01		0,13	
Сметана	4,999	4,999		0,19	1,48	0,24		6,29	0,01	0,02	0,02	
Морковь	9,3	7,5		0,15	0,02	0,79		5,6	0,07	0,02	0,56	
129 Пюре из гороха с маслом			180	16,24	5,59	37,2	264	85,96	4,98	0,12	0	
Горох	84,0	84,0		20,66	2,02	48,99		115,92	6,85	0,16		
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01		
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0	
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7						
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06			
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0	
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05		
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08		
Полдник												
Без диет												
055 Пряники			50	3,1	3,7	35,1	186	0,35	0,05	0	0	
Пряники	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03		
272 Ряженка			200	5,26	5,63	7,46	102	211,2	0,17	0,27	0,56	
Ряженка	200,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4	
Ужин												

Без диет											
068 Картофель отварной			200	5,56	5,61	43,57	246,67	26,87	2,31	0,17	23,47
Картофель	391,111	293,33 3		7,82	1,56	63,75		39,11	3,52	0,27	78,22
Масло сливочное	6,667	6,667		0,07	6,93	0,09		1,6	0,02	0,02	
205 Сардельки отварные			120	11	25,3	0,9	276	25,9	1,78	0,82	0
Сардельки	120,0	120,0		12,0	18,0			28,0	2,02	1,0	
153ш Пудинг творожный с джемом			150	11,17	7,1	40,4	270	103,03	0,95	0,17	0,51
Творог	142,0	142,0		10,33	5,57	1,24		101,48	0,25	0,17	0,31
Крупа манная	6,05	6,05		0,62	0,06	4,09		1,21	0,06		
Яйцо	10,0	10,0		0,56	0,51	0,03		2,42	0,11	0,02	
Сахар	6,05	6,05				6,04		0,12	0,02		
Изюм	8,47	8,25		0,15		5,45		6,6	0,25	0,01	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	1,93	0,03		0,45			
Джем	30,0	30,0		0,2		27,52		4,8	0,4	0,01	0,96
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	

Меню-раскладка (День 13)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
114 Каша рисовая молочная вязкая			205	7,28	9,33	32,63	244	214,19	0,39	0,26	1,04
Крупа рисовая	30,0	30,0		2,1	0,3	21,42		2,4	0,3	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
043 Яйцо вареное			1шт	5,1	4,6	0,3	63	110,35	2,22	0,12	16,97
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			50	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			190	0,71	0,67	16,94	77	26,75	3,64	0,03	125,4
Яблоки красные	190,0	190,0		0,76	0,76	18,62		30,4	4,18	0,04	313,5
Обед											
Без диет											
009 Салат из моркови			100	1,07	4,48	10,31	86	39,58	0,56	0,05	1,76
Морковь	110,0	88,0		1,14	0,09	6,34		44,88	0,62	0,06	4,4
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		

Ю62 Щи из свежей капусты			250	3,23	9,78	11,4	143	76,87	1,12	0	14,36
Капуста белокочанная свежая	87,5	70,0		1,26	0,07	3,29		33,6	0,42	0,03	31,5
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,5	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Мука пшеничная	2,5	2,5		0,26	0,03	1,72		0,45	0,03		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Картофель	93,333	70,0		1,4	0,28	11,41		7,0	0,63	0,05	14,0
Соль	8,0	8,0						29,44	0,23		
161 Котлеты или биточки рыбные			100	17,8	4,6	1,24	117,5	31,44	0,83	0,17	1,03
Минтай потрошенный обезглавленный	150,0	125,0		15,22	0,57			23,78	0,62	0,15	0,95
Яйцо	3,333	3,333		0,35	0,32	0,02		1,53	0,07	0,01	
Масло сливочное	1,167	1,167		0,01	0,76	0,01		0,17			
Масло сливочное	2,5	2,5		0,03	2,71	0,03		0,62	0,01	0,01	
Лук репчатый	16,865	14,167		0,17		1,08		3,66	0,1		1,18
020 Пюре картофельное			150	3,2	6,06	23,3	160	39,51	1,58	0,14	16,1
Картофель	266,667	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
272 СНЕЖОК			180	4,86	4,5	19,44	142,2	190,08	0,15	0,24	0,5
снежок	180,0	180,0		4,54	5,18	6,64		194,4	0,16	0,28	1,13
055 печенье			30	2,28	3,18	21,6	124,2	0,21	0,03	0	0
Печенье	30,0	30,0		1,35	2,12	4,25		5,22	0,38	0,01	
Ужин											
Без диет											
077 Икра кабачковая тушеная			70	4,2	3,2	5,3	63	25,26	0,43	0,03	1,96
Икра кабачковая	70,0	70,0		1,4	6,3	5,98		28,7	0,49	0,04	4,9
183 Рулет с луком с яйцом			100	10,13	10,65	11,93	184	32,2	1,85	0,13	2
Говядина	80,0	68,0		7,07	6,08			3,42	1,03	0,06	
Молоко	11,0	11,0		0,31	0,35	0,52		13,2	0,01	0,02	0,14

Лук репчатый	29,0	24,0		0,36		2,37		8,06	0,21	0,01	2,6
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05		
Масло растительное	0,5	0,5			0,5						
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		0,9	0,06		
069 Макароны отварные			150	5,25	6,15	35,25	220	8,32	0,64	0,02	0
Макаронные изделия	53,0	53,0		4,68	0,5	31,37		8,55	0,72	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
312 ш Крендель сахарный			75	7,53	11,76	59,4	374	15,57	0,9	0,04	0
Мука пшеничная	45,0	45,0		7,04	0,75	46,95		12,29	0,83	0,03	
Сахар	10,0	10,0				12,24		0,24	0,03		
Масло сливочное	7,0	7,0		0,11	12,29	0,16		2,84	0,01	0,01	
Яйцо	6,0	6,0		0,27	0,24	0,01		1,16	0,06	0,01	
Дрожжи	3,0	3,0		0,23	0,06			0,48	0,06		
Молоко	15,0	15,0		0,67	0,72	1,05					
Сахар	4,5	4,5				4,49		0,09	0,01		
Масло растительное	4,5	4,5			4,5						
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
И301 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	

Меню-раскладка (День 14)

Дети(11-18 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
112 Каша пшeнная молочная			205	8,54	9,94	31,29	249	219,21	0,84	0,26	1,04
Крупа пшeнная	30,0	30,0		3,45	0,99	19,95		8,1	0,81	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
379 Бутерброды с маслом (1-й вариант)			50	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Масло сливочное	20,0	20,0		0,14	15,6	0,2		3,6	0,02	0,02	
Батон в/с	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
286А Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)			200	3,1	2,89	25,17	139	105,95	0,1	0,12	0,52
Кофейный напиток	4,0	4,0		0,5	0,08	3,0					
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
003 Хлеб пшеничный порциями			70	5,6	0,98	23,58	126	26,49	3,05	0,06	0
Хлеб пшеничный	70,0	70,0		8,33	1,57	36,26		42,14	4,9	0,1	
Второй завтрак											
Без диет											
054 Сок			200	0	0	20,38	82	0	0	0	0
Сок натуральный	200,0	200,0				22,4					
089 Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)			190	0,71	0,67	16,94	77	26,75	3,64	0,03	125,4
Яблоки красные	190,0	190,0		0,76	0,76	18,62		30,4	4,18	0,04	313,5
Обед											
Без диет											
028 Салат из свеклы с чесноком			100	1,34	8,87	7,73	116	30,54	1,14	0,03	3,74
Свекла	125,0	100,0		1,4	0,09	8,46		34,41	1,3	0,04	9,3
Чеснок	5,0	5,0		0,03		0,03		0,3	0,01		0,05
Масло растительное	5,0	5,0			9,99						
047 Суп картофельный с рисом			250	2,02	2,04	15,54	88,57	14,84	0,66	0	3,64
Крупа рисовая	7,143	7,143		0,53	0,06	3,56		0,97	0,08		

Картофель	71,429	53,571		0,77	0,15	6,24		3,83	0,35	0,03	7,65
Морковь	8,929	7,143		0,07	0,01	0,37		2,6	0,04	0,01	0,26
Лук репчатый	8,286	7,143		0,07		0,46		1,58	0,04		0,51
Масло сливочное	3,571	3,571		0,02	1,49	0,02		0,35			
Сметана	7,143	7,143		0,14	1,02	0,16		4,39	0,01	0,01	0,02
Укроп (зелень)	4,826	3,571		0,07	0,02	0,11		5,69	0,04	0,01	2,55
Соль	5,714	5,714						15,02	0,12		
024 А Курица тушеная в соусе			100	18,09	19,68	5,45	271	21,18	1,69	0,14	2,3
Курица	208,0	190,0		18,2	18,4			16,0	1,6	0,15	1,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Лук репчатый	20,238	17,0		0,24		1,55		5,27	0,14		1,7
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		0,9	0,06		
072 Каша пшеничная			150	8,71	4,69	33,55	211	18,3	2,78	0	0,02
И221 Каша пшеничная рассыпчатая	150,0	150,0									
Масса каши		96,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Крупа пшеничная	39,0	39,0		4,49	0,51	24,49			1,72	0,04	
283 Компот из смеси сухофруктов			200	0,39	0	25,17	102	0,35	0,05	0	0
Смесь сухофруктов	15,0	15,0		0,42		7,7					
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Хлеб			150	2,53	14,15	10,28	179	14,52	1,32	0,04	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		6,6	1,2	34,1		35,0	3,9	0,08	
Полдник											
Без диет											
055 Пряники			50	3,1	3,7	35,1	186	0,35	0,05	0	0
Пряники	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
И272 Ряженка			180	5,04	5,74	7,36	101,7	216	0,18	0	1,26
Ряженка	184,5	180,0		4,54	5,18	6,64		194,4	0,16	0,28	1,13
Ужин											
Без диет											
004 Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,54	4,48	8,79	82	40,06	0,51	0,03	15,32
Капуста белокочанная свежая	106,0	84,0		1,51	0,08	3,95		40,32	0,5	0,03	37,8
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
006 Оладьи из печени			80	21,03	17,19	11,7	286	33,44	6,24	2,14	13,3

Печень говяжья	100,0	83,0		17,9	3,7	5,3		9,0	6,9	2,19	33,0
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05		
Яйцо	8,0	8,0		1,01	0,92	0,05		4,4	0,2	0,44	
Молоко	10,0	10,0		3,0	3,2	4,7		22,8	0,01	0,03	0,25
Масло сливочное	1,0	1,0		0,01	0,78	0,01		0,18			
Масло растительное	7,0	7,0			6,99						
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
068 Картофель отварной			150	4,17	4,21	32,68	185	20,15	1,73	0,13	17,6
Картофель	293,333	220,0		4,4	0,88	35,86		22,0	1,98	0,15	44,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
141ш Запеканка из творога со сгущенным молоком			110	13,63	8,91	32,04	263	134,53	0,41	0,21	0,26
Творог	140,0	140,0		12,82	6,91	1,53		125,83	0,31	0,21	0,39
Крупа манная	5,335	5,335		0,55	0,06	3,61		1,07	0,06		
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Яйцо	10,0	10,0		0,31	0,29	0,02		1,36	0,06	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,23	0,03		0,52	0,01	0,01	
Молоко сгущенное	30,0	30,0		0,24		24,09					
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
300а Чай с сахаром			200	0	0	10,26	41	0,2	0,03	0	0
ИЗ01 ш Чай-заварка	50,0	50,0									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,05	0,01	0,01		1,15	0,21		0,03
Сахар	20,0	20,0				11,28		0,23	0,03		
003 Хлеб пшеничный порциями			75	6	1,05	25,26	135	28,38	3,27	0,06	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		9,56	1,8	41,63		48,38	5,63	0,11	
003 Хлеб ржаной			45	3,6	0,63	15,16	81	17,03	1,96	0,04	0
Хлеб ржаной	45,0	45,0		1,15	0,22	5,0		5,81	0,68	0,01	