

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	
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			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 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			250	0,93	0,88	22,29	101,32	35,2	4,79	0,04	165
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
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
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			180	3,6	4,6	35,14	196,8	4,75	0,48	0,02	0
Крупа рисовая	63,6	63,6		4,54	0,65	46,27		5,18	0,65	0,03	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Масло растительное	6,0	6,0			7,2						
Морковь	37,5	30,0		0,48	0,04	2,59		18,36	0,26	0,03	1,8
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 А 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		
Аскорбиновая кислота											
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											
307ш Булочка "Веснушка"			75	5,67	3,99	40,06	219	12,36	0,71	0,03	0
Мука пшеничная	45,0	45,0		5,41	0,58	36,13		9,45	0,63	0,03	
Мука пшеничная	1,063	1,063		0,11	0,01	0,73		0,19	0,01		
Сахар	5,375	5,375				5,36		0,11	0,01		
Дрожжи	1,625	1,625		0,21	0,05			0,44	0,05		
Масло сливочное	4,75	4,75		0,04	3,7	0,05		0,85			
Яйцо	4,0	4,0		0,21	0,19	0,01		0,9	0,04	0,01	
Изюм	2,679	2,625		0,05		1,74		2,1	0,08		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
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											
092 Рагу из овощей			220	3,1	7,06	17,97	147,89	51,97	1,26	0,09	16,62
Картофель	105,111	78,222		1,91	0,39	15,58		9,56	0,87	0,06	19,12
Морковь	48,889	39,111		0,63	0,04	3,44		24,38	0,33	0,03	2,39
Капуста белокочанная свежая	61,111	48,889		1,08	0,06	2,81		28,68	0,36	0,03	26,89
Лук репчатый	23,222	19,556		0,33		2,18		7,41	0,19		2,39
Масло сливочное	9,778	9,778		0,09	9,32	0,12		2,15	0,01	0,01	
Горошек зеленый консервированный	36,667	36,667		1,39	0,09	2,91		8,96	0,31	0,03	4,48
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			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)			250	0,93	0,88	22,29	101,32	35,2	4,79	0,04	165
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
Без диет											
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
178 Голубцы ленивые со сметаной			120	5,3	6,86	6,02	107	23,36	0,78	0,05	6,06
Говядина	100,0	83,0		4,17	3,58			2,02	0,61	0,03	
Крупа рисовая	5,6	5,6		0,2	0,03	2,0		0,22	0,03		
Лук репчатый	9,524	8,0		0,01	1,25	0,02		0,29			
Масло сливочное	2,4	2,4		0,01	1,25	0,02		0,29			
Капуста белокочанная свежая	41,6	33,6		0,61	0,03	1,58		16,13	0,2	0,02	15,12
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,42	0,05	2,75		0,72	0,05		
Томат-паста	5,0	5,0		0,19		0,76		0,8	0,1	0,01	1,8
Сметана	10,0	10,0		0,22	1,6	0,26		6,88	0,02	0,01	0,02
Масло растительное	5,0	5,0			2,4						
069 Макароны отварные			180	6,3	7,38	42,3	264	9,98	0,77	0,02	0
Макаронные изделия	63,6	63,6		6,74	0,72	45,17		12,31	1,04	0,03	
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											
065 Хлеб с вареной сгущенкой			50/30	6,03	2,95	32,12	179	102,61	2,18	0,08	0,12
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
Молоко сгущенное	30,0	30,0		2,16	2,55	16,8		95,1	0,01	0,05	0,3
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			120	34,54	1,62	5,44	534	30,21	2,13	0	2,01
Курица	208,0	184,0		33,49	33,86	1,29		29,44	2,94	0,28	
Масло сливочное	9,0	9,0		0,06	7,02	0,09		1,62	0,01	0,01	
Лук репчатый	9,3	7,5		0,11		0,68		2,33	0,06		0,75
Томат-паста	5,0	5,0		0,33		1,1		1,86	0,19		2,42
Мука пшеничная	1,9	1,9		0,2	0,02	1,31		0,34	0,02		
Чеснок	0,9	0,9		0,06		0,05		0,54	0,01		0,09
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02

Морковь	9,3	7,5		0,1	0,01	0,54		3,83	0,05	0,01	0,38
020 Пюре картофельное			180	3,84	7,27	27,96	192	47,41	1,9	0,17	19,32
Картофель	320,0	240,0		5,76	1,15	46,94		28,8	2,59	0,2	57,6
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Молоко	24,0	24,0		0,81	0,92	1,35		34,56	0,01	0,04	0,37
154 ш Сырники из творога с джемом			100/30	15,37	11,78	18,54	242	130,49	0,55	0,22	0,18
Творог	140,0	140,0		23,38	12,6	2,8		229,6	0,56	0,38	0,7
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
Сахар	9,677	9,677				9,66		0,19	0,03		
Мука пшеничная	12,903	12,903		1,33	0,14	8,88		2,32	0,15	0,01	
Масло сливочное	3,226	3,226		0,02	2,52	0,03		0,58			
Масло сливочное	3,226	3,226		0,02	2,52	0,03		0,58			
Джем	30,0	30,0		0,15		20,64		3,6	0,3	0,01	0,72
Масло растительное	10,0	10,0			9,99						
Крупа манная	10,0	10,0		1,03	0,1	6,76		2,0	0,1		
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	
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			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 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											
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 с фасолью			250	6,01	6,48	16,23	147	91,49	1,95	0,1	16,88
Свекла	26,786	21,429		0,32	0,02	1,95		7,93	0,3	0,01	2,14

Капуста белокочанная свежая	62,5	50,0		0,9	0,05	2,35		24,0	0,3	0,02	22,5
Морковь	14,286	11,429		0,15	0,01	0,82		5,83	0,08	0,01	0,57
Лук репчатый	13,606	11,429		0,16		1,04		3,54	0,09		1,14
Сахар	1,786	1,786				1,79		0,04	0,01		
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,43	0,23		6,14	0,01	0,01	0,02
Картофель	71,429	53,571		1,07	0,21	8,74		5,36	0,49	0,04	10,71
Масло сливочное	3,571	3,571		0,03	2,79	0,04		0,64	0,01	0,01	
Лавровый лист	1,429	1,429									
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,06	0,01	0,11		5,89	0,04		2,64
Томат-паста	3,571	3,571		0,17		0,68		0,71	0,09	0,01	1,61
Соль	10,714	10,714						39,43	0,31		
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	
И191 ш Мясо тушеное			120	21	7,32	3,59	164	21,2	2,33	0	1,34
Говядина	135,6	99,6		18,53	15,94			8,96	2,69	0,14	
Морковь	6,0	4,8		0,06		0,35		2,45	0,04		0,24
Лук репчатый	6,0	4,8		0,07		0,43		1,49	0,04		0,48
Масло растительное	6,0	6,0			6,0						
Томат-паста	8,4	8,4		0,3		1,0		1,68	0,17		2,18
Мука пшеничная	2,4	2,4		0,25	0,02	1,66		0,43	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											
335 Пирожки с джемом			75	4,64	3,89	28,9	169	11,56	0,85	0	0,06
332 Тесто дрожжевое сдобное (1-й вариант)	70,0	70,0									
Яйцо	4,83	4,83		0,62	0,56	0,04		2,66	0,12	0,02	
Молоко	18,666	18,666									
Масло сливочное	4,83	4,83		0,04	3,77	0,05		0,87	0,01	0,01	
Сахар	4,667	4,667				3,21		0,07	0,01		
Мука пшеничная	44,798	44,798		4,61	0,49	30,82		8,06	0,54	0,02	
Соль	0,56	0,56						2,06	0,02		

Дрожжи	1,61	1,61		0,21	0,05			0,44	0,06		
Джем	40,0	40,0		0,1		16,33		3,5	0,33	0,01	0,13
Масло растительное	3,0	3,0			0,9						
Яйцо	2,0	2,0		0,17	0,15	0,01		0,72	0,03	0,01	
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											
171 Рыба, тушенная в сметане			120	22,14	10,71	2,04	192,8	74,4	1,34	0,14	1,35
Лук репчатый	13,6	11,2		0,13		0,81		2,78	0,07		0,9
Морковь	16,0	12,8		0,13	0,01	0,74		5,22	0,07	0,01	0,51
Масло сливочное	4,8	4,8		0,03	3,0	0,04		0,69	0,01	0,01	
Минтай потрошенный обезглавленный	160,0	133,6		18,38	5,45			53,44	1,07	0,13	1,28
Сметана	8,0	8,0		0,18	1,28	0,2		5,5	0,01	0,01	0,02
068 Картофель отварной с луком			180	6,53	6,59	51,16	289,2	31,54	2,71	0,2	27,55
Картофель	300,0	180,0		3,87	0,76	31,54		19,34	1,74	0,13	38,69
Лук репчатый	56,348	46,956		0,78		5,13		17,47	0,45	0,01	5,63
Масло сливочное	6,0	6,0			13,13						
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 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			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)			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											
040 Огурец свежий порционно			60	5,28	6,33	11,43	124	73,57	1,48	0,08	11,31
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,32	0,04	1,04		9,2	0,24	0,02	4,0
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	
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
283 А 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		
Аскорбиновая кислота											
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 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
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	
Ужин											
Без диет											
192а 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		
020 Пюре картофельное			180	3,84	7,27	27,96	192	47,41	1,9	0,17	19,32
Картофель	320,0	240,0		5,76	1,15	46,94		28,8	2,59	0,2	57,6
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Молоко	24,0	24,0		0,81	0,92	1,35		34,56	0,01	0,04	0,37
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	
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
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			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 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											
055 печенье			50	3,8	5,3	36	207	0,35	0,05	0	0
Печенье	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											
068 Картофель отварной			180	5	5,05	39,22	222	24,18	2,08	0,16	21,12
Картофель	352,0	264,0		6,34	1,27	51,64		31,68	2,85	0,22	63,36
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	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									
037 Пирожки с капустой			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		
ИЗ43 Фарш из свежей капусты	30,0	30,0									
Масса готовой капусты		27,0									
Яйцо	3,0	3,0		0,38	0,35	0,02		1,65	0,08	0,01	
Масло сливочное	2,1	2,1		0,01	1,64	0,02		0,38			
Капуста белокочанная свежая	45,0	36,0		0,65	0,04	1,69		17,28	0,22	0,01	16,2
Петрушка (зелень)	0,42	0,3		0,01		0,02		0,74	0,01		0,45
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
300a 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			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)			250	0,93	0,88	22,29	101,32	35,2	4,79	0,04	165
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
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			180	7,8	12,48	44,4	325,2	21,96	3,34	0	0,02
И222 Каша пшенная рассыпчатая	180,0	180,0									
Масса каши		172,8									
Масло сливочное	9,0	9,0		0,06	5,85	0,08		1,35	0,02	0,02	
Крупа пшенная	70,2	70,2		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			50	3,8	5,3	36	207	0,35	0,05	0	0
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
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
069 Макароны отварные			180	6,3	7,38	42,3	264	9,98	0,77	0,02	0

Макаронные изделия	63,6	63,6		6,74	0,72	45,17		12,31	1,04	0,03	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
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 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			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 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											
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		
181 Жаркое по-домашнему			220	20,24	18,6	35,02	388,3	33,11	4,07	0,24	19,25
Говядина	88,0	79,2		18,23	15,68			8,82	2,65	0,15	
Картофель	293,334	220,0		4,84	0,97	39,45		24,2	2,18	0,17	48,4
Лук репчатый	19,25	16,5		0,25		1,66		5,63	0,15		1,82
Масло сливочное	5,5	5,5		0,06	6,61	0,08		1,52	0,01	0,01	
Томат-паста	5,5	5,5		0,29		1,15		1,21	0,16	0,01	2,72
Масло растительное	5,5	5,5			6,05						
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			50	3,8	5,3	36	207	0,35	0,05	0	0
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
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											
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			180	10,44	9,36	51,12	334,8	167,88	1,76	0	0
Крупа гречневая	84,0	84,0		8,16	2,15	40,25		12,96	4,35	0,13	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	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			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 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											
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						

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
189 ш Котлеты мясные			100	14,24	15,62	7,66	235,56	36,71	1,24	0	0,18
Говядина	107,778	80,0		16,53	14,22			8,0	2,4	0,14	
Хлеб пшеничный	17,333	17,333		1,64	0,31	7,12		8,28	0,96	0,01	
Мука пшеничная	6,667	6,667		0,95	1,2	5,65		2,44	0,21		
Молоко	21,333	21,333		0,67	0,75	1,11		28,44	0,01	0,02	0,31
Масло сливочное	6,667	6,667		0,06	5,78	0,07		1,33	0,01	0,01	
Масло сливочное	6,667	6,667		0,06	5,78	0,07		1,33	0,01	0,01	
Лук репчатый	15,873	13,333		0,27		1,8		6,12	0,16		1,98
Яйцо	4,444	4,444									
071 Капуста тушеная			180	5,08	7,56	17,11	157,2	108,91	1,61	0,1	41,18
Капуста белокочанная свежая	270,0	216,0		4,67	0,26	12,18		124,42	1,56	0,1	116,64
Лук репчатый	24,286	20,4		0,35		2,23		7,59	0,2		2,45
Морковь	25,5	20,4		0,32	0,03	1,76		12,48	0,17	0,01	1,22
Томат-паста	6,0	6,0		0,35		1,37		1,44	0,19	0,01	3,24
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Масло растительное	3,6	3,6			4,32						
Мука пшеничная	6,0	6,0		0,75	0,09	4,95		1,3	0,09		
283 А 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		
Аскорбиновая кислота											
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			180	3,84	7,27	27,96	192	47,41	1,9	0,17	19,32
Картофель	320,0	240,0		5,76	1,15	46,94		28,8	2,59	0,2	57,6
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Молоко	24,0	24,0		0,81	0,92	1,35		34,56	0,01	0,04	0,37
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		
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
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 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											
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	
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
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	
270 Какао с молоком (2-й вариант)			200	4,85	5,04	32,73	196	131,72	0,66	0	0,32
Какао-порошок	5,0	5,0		1,21	0,88	1,9		2,75	0,74	0,02	
Молоко	200,0	200,0		3,64	4,16	6,11		156,0	0,08	0,2	1,69
Сахар	20,0	20,0				24,95		0,5	0,08		
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 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			250	0,93	0,88	22,29	101,32	35,2	4,79	0,04	165
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
Без диет											
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		
068 Картофель отварной			180	5	5,05	39,22	222	24,18	2,08	0,16	21,12
Картофель	352,0	264,0		6,34	1,27	51,64		31,68	2,85	0,22	63,36
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
024 Филе куриное тушеное в соусе			120	0,71	8,55	3,49	94	14,34	0,35	0,02	1,95
Филе куриное	140,0	120,0		33,04	2,66	0,56					
Лук репчатый	13,095	11,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Морковь	13,75	11,0		0,14	0,01	0,79		5,61	0,08	0,01	0,55
Масло сливочное	5,455	5,455		0,04	4,25	0,05		0,98	0,01	0,01	
Масло растительное	5,455	5,455			5,45						
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		1,0	0,13	0,01	2,25
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			50	3,8	5,3	36	207	0,35	0,05	0	0
Печенье	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											
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		
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									
069 Макароны отварные			180	6,3	7,38	42,3	264	9,98	0,77	0,02	0
Макаронные изделия	63,6	63,6		6,74	0,72	45,17		12,31	1,04	0,03	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
142ш Запеканка морковная с творогом с джемом			150	10,75	16,12	19,5	266	139,8	0,87	0,19	1,61
Морковь	37,5	30,0		0,91	0,07	5,07		35,96	0,49	0,05	3,53
Масло сливочное	5,625	5,625		0,04	4,39	0,05		1,01	0,01	0,01	
Молоко	17,25	17,25		0,48	0,56	0,8		20,7	0,01	0,03	0,23
Крупа манная	11,25	11,25		1,16	0,11	7,61		2,25	0,11	0,01	
Творог	140,0	140,0		7,01	3,78	0,85		68,88	0,16	0,11	0,2
Яйцо	10,909	10,909		0,57	0,52	0,03		2,48	0,11	0,03	
Сахар	4,5	4,5				4,49		0,1	0,01		
Джем	40,909	40,909		2,95	3,48	22,91		129,68	0,01	0,07	0,41
Масло растительное	6,818	6,818			6,82						
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											
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			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 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											
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
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 пшениная	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		
070ш Сложный гарнир			200	4	0,7	16,84	90	18,92	2,18	0,04	0
235 Капуста тушеная	100,0	100,0									
Масло сливочное	4,286	4,286		0,03	3,51	0,05		0,81			
Морковь	5,0	4,0		0,05		0,29		2,04	0,03		0,2
Лук репчатый	7,1	6,0		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Капуста белокочанная свежая	142,86	114,28		1,89	0,11	4,94		50,4	0,63	0,04	47,25
Томат-паста	3,572	3,572		0,29		0,94		1,6	0,16		2,08
Мука пшеничная	1,429	1,429		0,12	0,01	0,83		0,22	0,01		
И241 Картофельное пюре	100,0	100,0									
Молоко	16,0	15,0		0,42	0,48	0,71		18,0	0,01	0,02	0,2
Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	3,51	0,05		0,81			
Картофель	113,0	84,0		1,68	0,34	13,69		8,4	0,76	0,06	16,8
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	
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			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											
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
192 Печень говяжья по-строгановски			100	17,47	12,84	9,04	221,43	27,6	5,94	1,66	13,51
Печень говяжья	112,727	93,636		23,94	4,94			12,04	9,22	2,94	44,14
Масло растительное	8,181	8,181			11,67						
Мука пшеничная	10,0	10,0		1,47	0,16	9,84		2,57	0,16		
Сметана	14,286	14,286		0,57	4,08	0,65		17,55	0,04	0,02	0,06
Лук репчатый	34,014	28,571		0,57	3,71			12,65	0,33		4,08
076 ш Каша гречневая			180	10,44	9,36	51,12	334,8	167,88	1,76	0	0
Крупа гречневая	84,0	84,0		8,16	2,15	40,25		12,96	4,35	0,13	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
330 Ватрушка с творогом			60	7,08	2,63	41,81	219	18,66	0,44	0	0,04
ИЗ26 Тесто для ватрушек, пирогов, кулебяк	50,0	50,0									
Яйцо	4,0	4,0		0,22	0,2	0,01		0,94	0,04	0,01	
Молоко	20,0	20,0									
Масло сливочное	1,45	1,45		0,01	1,13	0,01		0,26			
Сахар	2,0	2,0				1,7		0,03	0,01		
Мука пшеничная	45,0	45,0		3,3	0,35	22,05		5,77	0,38	0,01	
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Дрожжи	0,95	0,95		0,12	0,03			0,26	0,03		
359 Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и	30,0	30,0									
Яйцо	2,0	2,0		0,15	0,14	0,01		0,66	0,03	0,01	
Творог	27,45	27,18		4,54	2,45	0,54		44,58	0,11	0,07	0,14
Сахар	1,5	1,5				1,5		0,03			
Мука пшеничная	1,2	1,2		0,12	0,01	0,83		0,22	0,01		
Яйцо	1,3	1,3		0,17	0,15	0,01		0,72	0,03	0,01	
Масло растительное	3,0	3,0			0,2						
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 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 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	
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
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 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			250	0,93	0,88	22,29	101,32	35,2	4,79	0,04	165
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
Обед											
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
035 ф Борщ из свежей капусты с фасолью			250	6,01	6,48	16,23	147	91,49	1,95	0,1	16,88

Свекла	26,786	21,429		0,32	0,02	1,95		7,93	0,3	0,01	2,14
Капуста белокочанная свежая	62,5	50,0		0,9	0,05	2,35		24,0	0,3	0,02	22,5
Морковь	14,286	11,429		0,15	0,01	0,82		5,83	0,08	0,01	0,57
Лук репчатый	13,606	11,429		0,16		1,04		3,54	0,09		1,14
Сахар	1,786	1,786				1,79		0,04	0,01		
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,43	0,23		6,14	0,01	0,01	0,02
Картофель	71,429	53,571		1,07	0,21	8,74		5,36	0,49	0,04	10,71
Масло сливочное	3,571	3,571		0,03	2,79	0,04		0,64	0,01	0,01	
Лавровый лист	1,429	1,429									
Укроп (зелень)	3,571	2,643		0,06	0,01	0,11		5,89	0,04		2,64
Томат-паста	3,571	3,571		0,17		0,68		0,71	0,09	0,01	1,61
Соль	10,714	10,714						39,43	0,31		
Фасоль консервированная	18,571	14,286									
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		
020 Пюре картофельное			180	3,84	7,27	27,96	192	47,41	1,9	0,17	19,32
Картофель	320,0	240,0		5,76	1,15	46,94		28,8	2,59	0,2	57,6
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Молоко	24,0	24,0		0,81	0,92	1,35		34,56	0,01	0,04	0,37
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 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											
059 Рис отварной с овощами			180	4,06	6,59	30,55	225,6	4,75	0,76	2,92	2,4
Крупа рисовая	63,6	63,6		4,54	0,65	46,27		5,18	0,65	0,03	
Масло сливочное	9,0	9,0		0,07	5,62	0,07		1,3	0,03	0,03	
Морковь	22,5	18,0		0,29	0,03	1,56		11,02	0,16	0,03	1,08
Лук репчатый	21,43	18,0		0,3		1,97		6,7	0,17		2,16
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
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			300	8,71	11,11	31	259	258,5	0,49	0,31	1,25
Молоко	250,0	250,0		6,72	7,68	11,28		288,0	0,14	0,36	3,12
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,68	0,06		1,08	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				5,99		0,12	0,02		
Макаронные изделия	25,0	25,0		2,5	0,26	16,73		4,56	0,38	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 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											
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	
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	
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 А 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		
Аскорбиновая кислота											
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			50	3,8	5,3	36	207	0,35	0,05	0	0
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
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											
068 Картофель отварной с луком			180	6,53	6,59	51,16	289,2	31,54	2,71	0,2	27,55
Картофель	300,0	180,0		3,87	0,76	31,54		19,34	1,74	0,13	38,69
Лук репчатый	56,348	46,956		0,78		5,13		17,47	0,45	0,01	5,63
Масло сливочное	6,0	6,0			13,13						
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		
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						
300a 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											
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
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	
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			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 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)			250	0,93	0,88	22,29	101,32	35,2	4,79	0,04	165
Яблоки красные	250,0	250,0		1,32	1,32	32,24		52,63	7,24	0,07	542,77
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		
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									
020 Пюре картофельное			180	3,84	7,27	27,96	192	47,41	1,9	0,17	19,32
Картофель	320,0	240,0		5,76	1,15	46,94		28,8	2,59	0,2	57,6
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Молоко	24,0	24,0		0,81	0,92	1,35		34,56	0,01	0,04	0,37
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			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
055 печенье			50	3,8	5,3	36	207	0,35	0,05	0	0
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
Ужин											
Без диет											
069 Макароны отварные			180	6,3	7,38	42,3	264	9,98	0,77	0,02	0
Макаронные изделия	63,6	63,6		6,74	0,72	45,17		12,31	1,04	0,03	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
180 Гуляш из говядины			100	18,95	20,08	6,17	282	16,32	2,78	0,15	2,32

Говядина	107,0	79,0		18,92	16,27			9,15	2,75	0,15	
Масло сливочное	8,333	8,333		0,07	6,5	0,08		1,5	0,02	0,02	
Лук репчатый	19,842	16,667		0,23		1,52		5,17	0,13		1,67
Томат-паста	9,167	9,167		0,43		1,75		1,83	0,23	0,02	4,13
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,05	3,43		0,9	0,07		
317А Рулет с изюмом			75	5,49	5,04	40,33	229	23,01	0,85	0,06	0,03
Мука пшеничная	45,0	45,0		4,64	0,5	30,96		8,1	0,54	0,02	
Сахар	6,0	6,0				7,88		0,16	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	4,29	0,06		0,99	0,01	0,01	
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
Молоко	20,0	20,0		0,18	0,2	0,3		7,56		0,01	0,08
Изюм	15,306	15,0		0,14		5,08		6,16	0,23	0,01	
Дрожжи	1,2	1,2		0,2	0,04			0,43	0,05		
Масло растительное	2,0	2,0			0,12						
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 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 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						
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		
076 ш Каша гречневая			180	10,44	9,36	51,12	334,8	167,88	1,76	0	0
Крупа гречневая	84,0	84,0		8,16	2,15	40,25		12,96	4,35	0,13	
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 печенье			50	3,8	5,3	36	207	0,35	0,05	0	0
Печенье	50,0	50,0		3,75	5,9	11,8		14,5	1,05	0,03	
И272 Ряженка			200	5,6	6,38	8,18	113	240	0,2	0	1,4
Ряженка	205,0	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
006 Оладьи из печени			100	26,29	21,49	14,63	357,5	41,8	7,8	2,68	16,63
Печень говяжья	125,0	103,75		27,97	5,78	8,28		14,06	10,78	3,42	51,56
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,64	0,06	4,3		1,13	0,08		
Яйцо	10,0	10,0		1,58	1,44	0,08		6,88	0,31	0,69	
Молоко	12,5	12,5		4,69	5,0	7,34		35,63	0,02	0,05	0,39
Масло сливочное	1,25	1,25		0,02	1,22	0,02		0,28			

Масло растительное	8,75	8,75			10,92							
Масло сливочное	6,25	6,25		0,06	6,09	0,08		1,41	0,02	0,02		
068 Картофель отварной			180	5	5,05	39,22	222	24,18	2,08	0,16	21,12	
Картофель	352,0	264,0		6,34	1,27	51,64		31,68	2,85	0,22	63,36	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01		
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		