

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Алгатуйская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждено
директором школы Гапеевцевой Е.И.

**МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В
ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ
РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ на сезон 2024 года
12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Таблица 1

Основное меню для детей в возрасте 12 лет и старше

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	18,5	16,8	97,4	614
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный ⁷	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1090	43,4	37,6	128,3	1025
	Полдник					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	390	30,3	8,8	68,5	474,8
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	200	3,3	11,4	10,1	156,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	680	23,8	27,8	64,4	603,3
	Второй ужин					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3185	124,3	98,4	412,3	3032,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650	25,7	25,5	70,3	613,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1070	37,9	36,5	138,6	1034,7
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) ²	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	250	8,5	6,3	13,8	145,3
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Полдник	510	15,1	15,1	63,6	450,1
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	650	27,7	30,8	65,5	650,4
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	22,4	168,6
	Итого за день	3320	118,4	124,3	393,8	3166,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640	16,7	15,9	93,2	581,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый ⁷	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1015	42,9	40,4	134,4	1072,9
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) ⁸	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	Итого за Полдник	380	8,9	16,3	61,9	429,6
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620	31,1	11,9	90,1	591,3
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3075	107,5	91,5	437,7	3002
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	28,8	15	85	589,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный ⁷	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1065	40,1	36,5	127,6	999,9
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	410	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	620	31,2	24,3	61,1	587,6
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3065	122,7	90,8	403,9	2922,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	645	16,4	13	99,4	578,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	350	2,6	11	16,6	175,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	1075	43,9	51,8	113,8	1096,6
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) ²	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	200	6,8	5	11	116,2

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	440	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	610	36,2	23,1	68,6	627
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) ⁸	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3210	124,3	112	412,1	3151,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	625	32,5	35	54,2	661,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый ⁷	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1060	45,8	38,3	139,7	1085,1
	Полдник					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620	25,6	19,9	89,5	639,9
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) ⁸	200	5,4	5	21,6	153

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3105	122,6	114,8	406,8	3148,9
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	46,8	16,1	77,6	642,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный ⁷	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1050	54,6	30,7	130,7	1018
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	390	13,1	9,3	71,9	423,3
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	615	36,5	16	87,9	641,6
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3045	158,9	79,5	423,8	3046
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	18,5	16,8	97,4	614
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1090	43,4	37,6	128,3	1025
	Полдник					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	390	30,3	8,8	68,5	474,8
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	680	25,3	22,4	73,8	598,3
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3205	129,3	103,7	422,5	3140,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	650	25,7	25,5	70,3	613,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый ⁷	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	1070	37,9	36,5	138,6	1034,7
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	350	13,8	16,3	61,1	446,3
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	650	27,7	30,8	65,5	650,4
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	22,4	168,6
	Итого за день	3140	113,6	114,4	392,9	3055,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640	16,7	15,9	93,2	581,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный ⁷	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1015	42,9	40,4	134,4	1072,9
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) ⁸	200	5,4	5	21,6	153

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	Итого за Полдник	380	8,9	16,3	61,9	429,6
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620	31,1	11,9	90,1	591,3
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3075	107,5	91,9	435,3	2996
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	28,8	15	85	589,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-30г	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	200	3	12,9	14,3	185,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1045	39,4	36,4	123,4	979,7
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	410	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620	31,2	24,3	61,1	587,6

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3065	125,3	101,4	400,4	3015,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	645	16,4	13	99,4	578,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый ⁷	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4
54-1г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1075	49,4	50,7	107,2	1082,4
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) ²	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	440	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	610	36,2	23,1	68,6	627
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) ⁸	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3190	126,3	99,8	407,1	3029,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	625	32,5	35	54,2	661,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный ⁷	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1060	45,8	38,3	139,7	1085,1
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620	25,6	19,9	89,5	639,9
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) ⁸	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3105	122,6	115,2	404,4	3142,9
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	46,8	16,1	77,6	642,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ^б	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1055	54,7	34,4	130,7	1051,1
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	390	13,1	9,3	71,9	423,3
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	615	36,5	16	87,9	641,6
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3070	162,5	93,9	424,6	3192,6
	Понедельник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	605	18,5	16,8	97,4	614
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый ⁷	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1090	43,4	37,6	128,3	1025
	Полдник					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	390	30,3	8,8	68,5	474,8
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2бг	Капуста тушеная с ламинарией	200	3,3	11,4	10,1	156,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	680	23,8	27,8	64,4	603,3
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3185	124,3	98	414,7	3038,3
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650	25,7	25,5	70,3	613,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный ⁷	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1070	37,9	36,5	138,6	1034,7
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	350	13,8	16,3	61,1	446,3
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	650	27,7	30,8	65,5	650,4
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	22,4	168,6
	Итого за день	3140	113,6	114,8	390,5	3049,6
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640	16,7	15,9	93,2	581,6
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1015	42,9	40,4	134,4	1072,9
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) ⁸	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	Итого за Полдник	380	8,9	16,3	61,9	429,6
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	620	31,1	11,9	90,1	591,3
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3095	111	102,6	436,1	3109,5
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	28,8	15	85	589,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый ⁷	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	1060	40,8	35	132	1007
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	410	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620	31,2	24,3	61,1	587,6
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3060	123,4	88,9	410,7	2935,5
	Пятница, 3 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	645	16,4	13	99,4	578,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный ⁷	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	100	1,3	0,1	4,9	25,7

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	350	2,6	11	16,6	175,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1090	44,9	52	118,8	1122,2
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) ²	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	440	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	610	36,2	23,1	68,6	627
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) ⁸	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3205	121,8	101,5	416,3	3063,2
	Суббота, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	625	32,5	35	54,2	661,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1060	45,8	38,3	139,7	1085,1
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	120	0,5	0,4	12,4	54,6

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	620	25,6	19,9	89,5	639,9
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) ⁸	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3125	126,1	125,9	405,2	3256,4
	Воскресенье, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	46,8	16,1	77,6	642,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый ⁷	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1055	55,4	34,4	136,9	1079
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	390	13,1	9,3	71,9	423,3
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	615	36,5	16	87,9	641,6

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3050	159,7	82,8	432,4	3113
	Средние показатели за Завтрак	612,14	26,49	19,61	82,44	611,54
	Средние показатели за Второй завтрак	206,67	1,77	3,83	33,67	176,23
	Средние показатели за Обед	1051,19	44,3	38,45	129,99	1043,03
	Средние показатели за Полдник	401,9	15,62	11,74	69,03	443,97
	Средние показатели за Ужин	630,71	30,37	21,71	75,75	619,92
	Средние показатели за Второй ужин	217,14	7,31	6,23	21,94	173,06
	Средние показатели за период	3119,8	125,9	101,6	412,8	3067,8

№ рецептуры¹ - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт² - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Ягоды³ - допускается выдача иных ягоды по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная⁴ - допускается выдача иных овощей;

Напиток плодоовощной⁵ - допускается выдача иных плодоовощных соков;

Сок фруктовый⁶ - допускается выдача иных фруктовых соков;

Сок плодово-ягодный⁷ - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;

Кисломолочный напиток⁸ – допускается выдача различных кисломолочных напитков.

Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	3067,8	2992	102,5
Витамин С, мг	249,6	77	324,2
Витамин В1, мг	1,8	1,54	116,9
Витамин В2, мг	2,6	1,76	147,7
Витамин А, мкг рэ	1090,1	990	110,1
Кальций, мг	1521,9	1320	115,3
Фосфор, мг	1971,2	1320	149,3
Магний, мг	558,7	330	169,3
Железо, мг	25,8	19,8	130,3
Калий, мг	1620	1320	122,7
Йод, мкг	733,8	110	667,1
Селен, мкг	122,7	55	223,1

Таблица 3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	30	15	25	25	25	25	25	30	15	25	25	25	25	25	30	15	25	510	24,3
Сухари панировочные	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	36,7	1,8
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	900	42,9
Крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	98,7	4,7
Крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	187,5	8,9
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558	26,6
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	470,1	22,4
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	511,2	24,3
Апельсин	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	44,1	2,1
Банан	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	720	34,3
Груша	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	33,9	1,6
Лимон	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	22,5	1,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	630	30
Яблоко	-	-	120	-	120	-	-	-	-	120	-	120	-	-	-	-	120	-	120	-	-	720	34,3
Клюква	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	48,2	2,3
Облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	38,5	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	30	1,4
Молоко	125	77	125	81	133	71	50	125	77	125	81	133	71	50	125	77	125	81	133	71	50	1984,6	94,5
Творог	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	75	-	-	186	782	37,2
Сыр	16	-	-	-	-	46	-	16	-	-	-	-	46	-	16	-	-	-	-	46	-	185	8,8
Сметана	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	36,7	1,8

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Масло сливочное	13	15	13	10	13	14	7	13	15	13	10	13	14	7	13	15	13	10	13	14	7	252,2	12
Яйцо куриное	-	135	-	9	-	126	6	-	135	-	9	-	126	6	-	135	-	9	-	126	6	827,2	39,4
Сахар-песок	11	7	4	15	11	-	23	11	7	4	15	11	-	23	11	7	4	15	11	-	23	210,5	10
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	30	1,4
Чай черный	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2,7	0,1
Соль йодированная	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	17,9	0,9
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	0	0

Таблица 4

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Ореховая смесь	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	140	6,7
Сок виноградный	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1400	66,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	1400	66,7
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1400	66,7

Таблица 5

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	60	40	30	30	45	30	30	60	40	30	30	45	30	30	60	40	30	45	60	30	30	825	39,3

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб пшеничный	60	60	44	69	60	60	74	60	60	44	69	60	60	74	60	60	44	69	60	60	74	1283,7	61,1
Сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2	-	2	3	7	2	2	2	-	2	2	10	2	2	2	-	2	2	7	2	2	49,4	2,4
Крупа рисовая	7	72	-	-	-	-	-	7	72	-	-	-	-	-	7	72	-	-	-	-	-	237	11,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	276	13,1
Горох	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	384	18,3
Макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	204	9,7
Картофель(01.09- 31.10)	371	38	220	206	352	38	131	371	38	220	119	229	38	131	371	38	220	206	352	38	131	3860	183,8
Картофель(31.10- 31.12)	396	41	235	220	376	41	140	396	41	235	127	244	41	140	396	41	235	220	376	41	140	4115,9	196
Картофель(31.12- 28.02)	423	43	251	235	402	43	149	423	43	251	136	260	43	149	423	43	251	235	402	43	149	4399,5	209,5
Картофель(29.02- 01.09)	459	47	272	255	435	47	162	459	47	272	147	282	47	162	459	47	272	255	435	47	162	4767,9	227
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,4	0
Огурец соленый	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	191,3	9,1
Свекла(01.09-31.12)	-	70	19	-	-	70	-	-	70	19	-	-	70	-	-	70	19	-	-	70	136	612,7	29,2
Свекла(01.01-31.08)	-	76	20	-	-	76	-	-	76	20	-	-	76	-	-	76	20	-	-	76	148	666,6	31,7
Репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	3,8
Петрушка (корень)	-	7	5	4	-	3	1	-	7	5	6	1	3	1	-	7	5	4	-	3	1	61,9	3
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3
Огурец	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	226	10,8
Морковь(01.09- 31.12)	18	136	33	70	9	127	14	18	136	33	30	18	127	14	18	136	33	70	9	127	14	1184,9	56,4
Морковь(01.01- 31.08)	19	148	36	76	10	138	15	19	148	36	33	19	138	15	19	148	36	76	10	138	15	1289,2	61,4
Лук репчатый	18	39	42	50	9	21	12	18	39	42	32	18	21	12	18	39	42	50	9	21	12	559,7	26,7
Капуста белокочанная	-	35	-	206	-	35	-	-	35	-	156	123	35	-	-	35	-	206	-	35	-	901,3	42,9
Томатное пюре	-	21	10	-	-	11	6	-	21	10	-	2	11	6	-	21	10	-	-	11	6	144	6,9

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	77	3,7
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Яблоко	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	101,7	4,8
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8
Чернослив	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	160,5	7,6
Курага	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина 1 категории	-	-	118	-	-	109	73	-	-	118	-	-	109	73	-	-	118	-	-	109	73	900,9	42,9
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	189,8	9
Ламинария листовая	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	5,5	0,3
Минтай (филе)	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	353,9	16,9
Горбуша (филе)	-	-	-	-	140	-	59	-	-	-	-	140	-	59	-	-	-	-	140	-	59	599	28,5
Молоко	32	-	17	13	32	-	44	32	-	17	13	32	-	44	32	-	17	13	32	-	44	413,3	19,7
Сыр	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9	-	-	25,5	1,2
Сметана	58	18	-	55	78	48	-	58	18	-	-	88	48	-	58	18	-	45	78	48	-	710,7	33,8
Масло сливочное	11	9	15	3	16	11	20	11	9	15	2	16	11	25	11	9	15	2	16	11	25	262,7	12,5
Масло подсолнечное	17	26	14	24	21	7	-	17	26	14	19	18	7	-	17	26	14	24	21	7	-	318,8	15,2
Яйцо куриное	-	-	3	-	5	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	5	-	-	18,9	0,9
Сахар-песок	7	17	8	10	10	13	8	7	17	8	10	10	13	8	7	17	8	10	10	13	8	214,8	10,2
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	2,6
Соль йодированная	1,9	1,9	2	1,8	1,8	1,4	1,4	1,9	1,9	2	1,1	1,6	1,4	1,4	1,9	1,9	2	1,8	1,8	1,4	1,4	35,7	1,7
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	1,8	0,1
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	0,2	3,4	0,2

Таблица 6

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	240	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	300	14,3
Мука пшеничная в/с	10	-	-	49	-	-	41	10	-	-	49	-	-	41	10	-	-	49	-	-	41	298,5	14,2
Крупа манная	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	33	1,6
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	200	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	620	29,5
Банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	150	900	42,9
Груша	-	-	130	-	-	120	-	-	-	130	-	-	120	-	-	-	130	-	-	120	-	750	35,7
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	140	6,7
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Бифидок	-	-	-	200	-	-	180	-	-	-	200	-	-	180	-	-	-	200	-	-	180	1140	54,3
Йогурт	-	250	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1250	59,5
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	28,6
Творог	135	-	-	-	-	-	-	135	-	-	-	-	-	-	135	-	-	-	-	-	-	405	19,3
Сметана	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15	0,7
Масло сливочное	2	-	-	2	-	-	5	2	-	-	2	-	-	5	2	-	-	2	-	-	5	25,5	1,2
Масло подсолнечное	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0,7	0
Яйцо куриное	6	-	-	-	-	-	4	6	-	-	-	-	-	4	6	-	-	-	-	-	4	28,4	1,4
Сахар-песок	15	-	-	3	-	-	5	15	-	-	3	-	-	5	15	-	-	3	-	-	5	69	3,3
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	220	10,5
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3
Соль йодированная	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	5,4	0,3
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0

Таблица 7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	30	15	25	25	15	25	30	30	15	25	25	15	25	30	30	15	25	25	15	25	30	495	23,6
Хлеб пшеничный	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	897,9	42,8
Сухари панировочные	8	-	-	-	-	-	4	8	-	-	-	-	-	4	8	-	-	-	-	-	4	36,2	1,7
Мука пшеничная в/с	1	12	-	-	1	-	2	3	12	-	-	1	-	2	1	12	-	-	1	-	2	48	2,3
Булгур	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	240	11,4
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	204	9,7
Картофель(01.09-31.10)	-	242	-	177	155	-	281	-	242	-	177	155	-	281	-	242	-	177	155	-	281	2561,4	122
Картофель(31.10-31.12)	-	258	-	188	165	-	299	-	258	-	188	165	-	299	-	258	-	188	165	-	299	2730,6	130
Картофель(31.12-28.02)	-	276	-	201	176	-	320	-	276	-	201	176	-	320	-	276	-	201	176	-	320	2919	139
Картофель(29.02-01.09)	-	299	-	218	191	-	347	-	299	-	218	191	-	347	-	299	-	218	191	-	347	3163,8	150,7
Томатная паста	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	9,6	0,5
Томат	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	678	32,3
Свекла(01.09-31.12)	-	119	-	-	-	-	-	-	119	-	-	-	-	-	-	119	-	-	-	-	-	356,4	17
Свекла(01.01-31.08)	-	129	-	-	-	-	-	-	129	-	-	-	-	-	-	129	-	-	-	-	-	387,6	18,5
Петрушка (корень)	-	2	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	1	9,2	0,4
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	6	5	-	-	-	5	-	6	-	-	-	-	5	-	6	37,3	1,8
Огурец	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	678	32,3
Морковь(01.09-31.12)	7	11	23	-	106	31	-	10	11	23	-	106	31	-	7	11	23	-	106	31	-	537,8	25,6
Морковь(01.01-31.08)	7	12	26	-	115	34	-	11	12	26	-	115	34	-	7	12	26	-	115	34	-	585,2	27,9
Лук репчатый	9	3	16	22	18	13	2	14	3	16	22	18	13	2	9	3	16	22	18	13	2	247	11,8

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3
Капуста белокочанная	214	-	-	-	-	-	-	237	-	-	-	-	-	-	214	-	-	-	-	-	-	665	31,7
Томатное пюре	-	-	-	8	9	-	-	16	-	-	8	9	-	-	-	-	-	8	9	-	-	66,6	3,2
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	22,5	1,1
Яблоко	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	101,7	4,8
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	77	3,7
Облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	73	109	-	143	-	92	-	73	109	-	143	-	92	-	73	109	-	143	-	92	-	1249,5	59,5
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	-	146	436,8	20,8
Куриная грудка (филе)	-	-	76	-	117	-	-	-	-	76	-	117	-	-	-	-	76	-	117	-	-	580,6	27,7
Ламинария листовая	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	3,3	0,2
Молоко	17	60	-	-	130	-	-	17	60	-	-	130	-	-	17	60	-	-	130	-	-	621,9	29,6
Сметана	15	30	-	-	-	-	-	15	30	-	-	-	-	-	15	30	-	-	-	-	-	135	6,4
Масло сливочное	6	2	-	8	-	10	14	15	2	-	8	-	10	14	6	2	-	8	-	10	14	128,3	6,1
Масло подсолнечное	13	11	10	-	18	-	-	-	11	10	-	18	-	-	13	11	10	-	18	-	-	141,1	6,7
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	16,5	0,8
Сахар-песок	7	7	7	7	7	7	-	13	7	7	7	7	7	-	7	7	7	7	7	7	-	132	6,3
Мед пчелиный	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	1,4
Чай черный	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	18	0,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	15	0,7
Соль йодированная	0,9	1,2	1,3	1	1,3	1	1,3	0,9	1,2	1,3	1	1,3	1	1,3	0,9	1,2	1,3	1	1,3	1	1,3	23,9	1,1
Лавровый лист	0,0	-	-	0,0	0,0	-	0,2	-	-	-	0,0	0,0	-	0,2	0,0	-	-	0,0	0,0	-	0,2	0,7	0

Таблица 8

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Молоко	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	600	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6
Снежок	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7

Таблица 9

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	115	80	80	80	90	70	85	115	80	80	80	90	70	85	115	80	80	95	105	70	85	1830	87,1
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	240	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	300	14,3
Сухари панировочные	8	-	8	14	-	-	19	8	-	8	14	-	-	19	8	-	8	14	-	-	19	147,5	7
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Хлеб пшеничный	164	120	134	159	150	135	164	164	120	134	159	150	135	164	164	120	134	159	150	135	164	3081,6	146,7
Мука пшеничная в/с	13	12	2	52	8	2	44	15	12	2	51	12	2	44	13	12	2	51	8	2	44	395,9	18,9

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Горох	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	384	18,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	276	13,1
Крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	11	-	-	20	-	-	13	11	-	-	20	-	-	13	11	-	-	20	-	-	13	131,7	6,3
Крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	187,5	8,9
Крупа рисовая	7	72	-	-	-	68	-	7	72	-	-	-	68	-	7	72	-	-	-	68	-	441	21
Булгур	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	240	11,4
Макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	204	9,7
Картофель(01.09- 31.10)	371	280	220	383	507	38	411	371	280	220	296	383	38	411	371	280	220	383	507	38	411	6421,4	305,8
Картофель(31.10- 31.12)	396	299	235	408	541	41	439	396	299	235	315	409	41	439	396	299	235	408	541	41	439	6846,2	326
Картофель(31.12- 28.02)	423	319	251	436	578	43	469	423	319	251	337	437	43	469	423	319	251	436	578	43	469	7318,5	348,5
Картофель(29.02- 01.09)	459	346	272	473	626	47	508	459	346	272	365	473	47	508	459	346	272	473	626	47	508	7932	377,7
Томатная паста	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	9,6	0,5
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,4	0
Лук репчатый	26	42	58	72	27	33	14	31	42	58	53	35	33	14	26	42	58	72	27	33	14	806,7	38,4
Морковь(01.09- 31.12)	24	147	56	227	115	158	14	28	147	56	187	123	158	14	24	147	56	227	115	158	14	2192,5	104,4
Морковь(01.01- 31.08)	26	160	61	247	125	172	15	30	160	61	203	134	172	15	26	160	61	247	125	172	15	2385,7	113,6
Огурец	113	-	-	113	-	-	113	113	-	-	113	-	-	113	113	-	-	113	-	-	-	904	43,1
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	6	5	-	-	-	5	-	6	-	-	-	-	5	-	6	37,3	1,8
Петрушка (корень)	-	9	5	4	-	3	2	-	9	5	6	1	3	2	-	9	5	4	-	3	2	71,2	3,4
Репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	3,8
Свекла(01.09-31.12)	-	189	19	-	-	70	-	-	189	19	-	-	70	-	-	189	19	-	-	70	136	969,1	46,2
Свекла(01.01-31.08)	-	205	20	-	-	76	-	-	205	20	-	-	76	-	-	205	20	-	-	76	148	1054,2	50,2
Томат	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	678	32,3

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3
Капуста белокочанная	214	35	-	206	-	35	-	237	35	-	156	123	35	-	214	35	-	206	-	35	-	1566,2	74,6
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558	26,6
Томатное пюре	-	21	10	8	9	11	6	16	21	10	8	11	11	6	-	21	10	8	9	11	6	210,6	10
Огурец соленый	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	191,3	9,1
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	200	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	15	-	664,1	31,6
Банан	-	120	-	150	-	120	150	-	120	-	150	-	120	150	-	120	-	150	-	120	150	1620	77,1
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Груша	-	-	130	-	-	131	-	-	-	130	-	-	131	-	-	-	130	-	-	131	-	783,9	37,3
Лимон	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	770	36,7
Яблоко	-	34	120	-	154	-	-	-	34	120	-	154	-	-	-	34	120	-	154	-	-	923,4	44
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Клюква	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	48,2	2,3
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	154,1	7,3
Смородина черная	-	13	-	-	13	-	13	-	13	-	-	13	-	13	-	13	-	-	13	-	13	115,6	5,5
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Чернослив	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	160,5	7,6
Ореховая смесь	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	140	6,7
Сок виноградный	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1400	66,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	1400	66,7
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1400	66,7
Говядина I категории	73	109	118	143	-	201	73	73	109	118	143	-	201	73	73	109	118	143	-	201	73	2150,4	102,4
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	146	117	-	-	-	-	-	146	117	-	-	-	-	-	146	787,3	37,5
Куриная грудка (филе)	-	-	76	63	117	-	-	-	-	76	63	117	-	-	-	-	76	63	117	-	-	770,4	36,7
Горбуша (филе)	-	-	-	-	140	-	59	-	-	-	-	140	-	59	-	-	-	-	140	-	59	599	28,5

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Минтай (филе)	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	353,9	16,9
Ламинария листовая	2	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	8,9	0,4
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	30	1,4
Молоко	174	337	142	94	295	271	94	174	337	142	94	295	271	94	174	337	142	94	295	271	94	4219,7	200,9
Снежок	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6
Бифидок	-	-	-	200	-	-	180	-	-	-	200	-	-	180	-	-	-	200	-	-	180	1140,0	54,3
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Йогурт	-	250	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1250	59,5
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Творог	135	-	-	75	-	-	186	135	-	-	75	-	-	186	135	-	-	75	-	-	186	1187	56,5
Сыр	16	-	-	-	9	46	-	16	-	-	-	9	46	-	16	-	-	-	9	46	-	210,5	10
Сметана	78	48	-	60	78	48	7	78	48	-	5	88	48	7	78	48	-	50	78	48	7	897,3	42,7
Масло сливочное	32	26	28	22	29	35	46	41	26	28	21	29	35	51	32	26	28	22	29	35	51	668,7	31,8
Масло подсолнечное	30	37	24	25	39	7	-	17	37	24	19	35	7	-	30	37	24	25	39	7	-	460,7	21,9
Яйцо куриное	6	135	3	9	5	126	15	6	135	3	9	-	126	15	6	135	3	9	5	126	15	891	42,4
Сахар-песок	40	31	19	35	28	20	36	46	31	19	35	28	20	36	40	31	19	35	28	20	36	626,2	29,8
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	220	10,5
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9
Чай черный	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	39	1,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	15	0,7
Дрожжи прессованные	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	6,9	0,3
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	7	-	6	-	-	6	-	7	-	6	-	-	6	-	7	56,7	2,7
Соль йодированная	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	83	4
Лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	0,2	3,4	0,2

