

**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
7-11 ЛЕТ**

Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ 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	200	7,2	9,2	44	287,8
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	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) ²	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-1г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
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	950	37,5	31,3	115,9	894,8
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340	20,4	5,9	60,3	377
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	80	0,6	0,1	2	11,3
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	595	22,4	24	59,5	543,6
	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	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2850	104,3	81,7	369,7	2631,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
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	580	21	19,5	68,1	530,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ^б	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	930	32,6	29,9	121,3	885
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) ²	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Полдник	360	12,5	13,6	52,7	383,2
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
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	560	23	25	54,6	535,6
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10	1	0,1	6,4	31
	Итого за Второй ужин	210	6,8	5,1	16	137,6
	Итого за день	2840	96,5	93,3	343,1	2597,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
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

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	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	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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	895	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) ⁸	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	370	8,9	16,3	60,9	425
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	80	0,9	0,2	3	17,1
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
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	550	26	9,7	79,6	508,9
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2815	95,4	80,6	394,3	2681
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2г	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
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	500	23,6	12	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) ²	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
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	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	925	36,8	29,3	116,2	874,9
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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	550	26	19,7	56,3	505,3
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2745	106,9	73,9	365,4	2550,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	14	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовыйб	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	80	1	0,1	3,9	20,6
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2,3	9,4	14,2	150,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
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	935	37,6	43	102,7	948,1
	Полдник					
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
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
	Итого за Полдник	420	14,3	7,2	65	381,9

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	550	31,5	19,3	66,2	564,9
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	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	2895	105,3	85	372,8	2677
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1,5	0,5	21	94,5
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545	26	26,5	51,3	547,3
	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	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
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	920	38,4	31,5	120,4	918,9
	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	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Полдник	380	11,1	13,8	55,6	390,4
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	550	21,6	16,2	79,1	548,5
	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	2795	103,1	93	363	2700,5

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
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	520	37	12,6	70,2	541,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) ²	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
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	925	47,6	32,4	115,8	943,6
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	12,6	9,1	65,6	394,9
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
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 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	540	30,1	13,1	76,2	542,7
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2755	134,5	73,2	376,4	2699,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
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

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за Завтрак	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
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	950	37,5	31,3	115,9	894,8
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340	20,4	5,9	60,3	377
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	80	0,6	0,1	2	11,3
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	595	23,5	19,9	66,5	539,8
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2850	105,4	77,8	374,1	2619
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
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	580	21	19,5	68,1	530,7
	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					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
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	930	32,6	29,9	121,3	885
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	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	12,2	13,5	49,9	369,9
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
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	560	23	25	54,6	535,6
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10	1	0,1	6,4	31
	Итого за Второй ужин	210	6,8	5,1	16	137,6
	Итого за день	2810	96,2	93	344,9	2601,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
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	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) ²	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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	895	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	120	0,5	0,4	12,4	54,6
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	370	8,9	16,3	60,9	425
	Ужин					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	80	0,9	0,2	3	17,1
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
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	550	26	9,7	79,6	508,9
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2815	95,4	80,6	392,3	2673
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
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.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500	23,6	12	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-30г	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150	2,2	9,7	10,7	139
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
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	915	36,2	29,8	113,2	865,3
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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	550	26	19,7	56,3	505,3
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2735	106,2	74,3	359,8	2532,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	14	10,5	88,1	502,7
	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	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
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	935	42,3	42,1	97,1	935,9
	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	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	Итого за Полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	550	31,5	19,3	66,2	564,9
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	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	2895	110	83,9	371,8	2681,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1,5	0,5	21	94,5
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545	26	26,5	51,3	547,3

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Второй завтрак					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) ²	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
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	920	38,4	31,5	120,4	918,9
	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	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Полдник	380	11,1	13,8	55,6	390,4
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	550	21,6	16,2	79,1	548,5
	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	2795	103,1	93	361	2692,5
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
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	520	37	12,6	70,2	541,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
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

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	925	47,6	32,4	115,8	943,6
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	12,6	9,1	65,6	394,9
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	540	30,1	13,1	76,2	542,7
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2755	134,5	73,4	373,8	2690,9
	Понедельник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
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	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	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					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	950	37,5	31,3	115,9	894,8
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340	20,4	5,9	60,3	377
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	80	0,6	0,1	2	11,3

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	595	22,4	24	59,5	543,6
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2850	104,3	81,7	371,7	2639,4
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
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	580	21	19,5	68,1	530,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) ²	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
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	930	32,6	29,9	121,3	885
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	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	12,2	13,5	49,9	369,9
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
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	560	23	25	54,6	535,6
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10	1	0,1	6,4	31

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за Второй ужин	210	6,8	5,1	16	137,6
	Итого за день	2810	96,2	93	342,9	2593,2
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
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	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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	895	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	120	0,5	0,4	12,4	54,6
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	370	8,9	16,3	60,9	425
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	80	0,9	0,2	3	17,1
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
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	550	26	9,7	79,6	508,9
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2815	95,4	80,8	389,7	2664,4
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
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	500	23,6	12	76,2	505,9

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	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	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
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 ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	925	36,8	29,3	116,2	874,9
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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	550	26	19,7	56,3	505,3
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) ⁸	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2745	106,9	73,9	367,4	2558,6
	Пятница, 3 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	14	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) ²	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	80	1	0,1	3,9	20,6
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2,3	9,4	14,2	150,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
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

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	935	37,6	43	102,7	948,1
	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	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	Итого за Полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	550	31,5	19,3	66,2	564,9
<i>¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»</i>						
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) ⁸	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	2895	105,3	84,8	375,4	2685,6
	Суббота, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1,5	0,5	21	94,5
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545	26	26,5	51,3	547,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый ⁶	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
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	920	38,4	31,5	120,4	918,9
	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	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Полдник	380	11,1	13,8	55,6	390,4
	Ужин					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35

№ 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 Ужин	550	21,6	16,2	79,1	548,5
	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	2795	103,1	93,2	358,4	2683,9
	Воскресенье, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
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 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	520	37	12,6	70,2	541,3
	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					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
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	925	48,2	32,4	120,8	965,9
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	12,6	9,1	65,6	394,9
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	540	30,1	13,1	76,2	542,7
	Второй ужин					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) ⁸	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2755	135,1	73,2	383,4	2729,8
	Средние показатели за Завтрак	554,29	21,83	15,53	74,99	526,2

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Средние показатели за Второй завтрак	200	0,6	0,07	32,8	134,2
	Средние показатели за Обед	918,1	38,58	32,79	115,16	909,69
	Средние показатели за Полдник	367,14	13,24	10,39	61,05	390,59
	Средние показатели за Ужин	556,43	25,85	17,95	67,69	535,46
	Средние показатели за Второй ужин	207,14	6,61	5,56	16,91	144,06
	Средние показатели за период	2803,1	106,7	82,3	368,6	2640,2

Примечание:

№ 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.

Таблица 2

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	2640,2	2585	102,1
Витамин С, мг	224,5	66	340,2
Витамин В1, мг	1,5	1,32	114
Витамин В2, мг	2,2	1,54	142,9
Витамин А, мкг рэ	905,1	770	117,5
Кальций, мг	1346,3	1210	111,3
Фосфор, мг	1694,7	1210	140,1
Магний, мг	475,1	275	173
Железо, мг	22,3	13,2	168,9
Калий, мг	1485	1210	123
Йод, мкг	603,7	110	548,8
Селен, мкг	105,5	33	319,7

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	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	525	25
Сухари панировочные	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	4	-	-	5	27,5	1,3
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	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	171	8,1
Крупа манная	-	-	-	15	-	-	10	-	-	-	15	-	-	10	-	-	-	15	-	-	10	74	3,5
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	150	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	372	17,7
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	352,5	16,8
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	128	-	-	-	-	-	-	128	-	-	-	-	-	-	128	-	-	-	383,4	18,3
Апельсин	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	44,1	2,1
Банан	-	120	-	-	-	100	-	-	120	-	-	-	100	-	-	120	-	-	-	100	-	660	31,4
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	100	58	100	73	106	54	50	100	58	100	73	106	54	50	100	58	100	73	106	54	50	1620,8	77,2
Творог	-	-	-	56	-	-	140	-	-	-	56	-	-	140	-	-	-	56	-	-	140	586,5	27,9
Сыр	16	-	-	-	-	35	-	16	-	-	-	-	35	-	16	-	-	-	-	35	-	150,5	7,2
Сметана	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	4	-	-	5	27,5	1,3
Масло сливочное	10	12	10	8	10	11	5	10	12	10	8	10	11	5	10	12	10	8	10	11	5	194,8	9,3

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		
Яйцо куриное	-	102	-	7	-	94	4	-	102	-	7	-	94	4	-	102	-	7	-	94	4	620,4	29,5
Сахар-песок	10	7	3	13	10	-	20	10	7	3	13	10	-	20	10	7	3	13	10	-	20	188	9
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	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	2,7	0,1
Соль йодированная	1	0,5	1	0,4	1	0,4	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	0,4	1	0,5	1	0,4	1	0,4	0,4	14	0,7
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	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			
Сок персиковый	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1 400	66,7	
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1 400	66,7
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1 400	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	30	45	30	30	795	37,9
Хлеб пшеничный	60	60	44	69	60	60	74	60	60	44	69	60	60	74	60	60	44	69	60	60	74	1 283,7	61,1
Сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2	-	2	2	6	1	1	2	-	2	1	9	1	1	2	-	2	2	6	1	1	40,6	1,9

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		
Крупа рисовая	6	54	-	-	-	-	-	6	54	-	-	-	-	-	6	54	-	-	-	-	-	180	8,6
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	207	9,9
Горох	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	297	14,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	153	7,3
Картофель(01.09- 31.10)	294	33	187	167	277	33	112	294	33	187	102	171	33	112	294	33	187	167	277	33	112	3 137,7	149,4
Картофель(31.10- 31.12)	313	35	200	178	296	35	120	313	35	200	109	183	35	120	313	35	200	178	296	35	120	3 345,6	159,3
Картофель(31.12- 28.02)	335	37	213	191	316	37	128	335	37	213	116	195	37	128	335	37	213	191	316	37	128	3 576,6	170,3
Картофель(29.02- 01.09)	363	40	231	207	343	40	139	363	40	231	126	212	40	139	363	40	231	207	343	40	139	3 876,2	184,6
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,3	0
Огурец соленый	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	157,5	7,5
Свекла(01.09-31.12)	-	60	15	-	-	60	-	-	60	15	-	-	60	-	-	60	15	-	-	60	109	514	24,5
Свекла(01.01-31.08)	-	65	16	-	-	65	-	-	65	16	-	-	65	-	-	65	16	-	-	65	119	559,3	26,6
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	2,9
Петрушка (корень)	-	6	5	4	-	2	1	-	6	5	5	1	2	1	-	6	5	4	-	2	1	52,1	2,5
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542,4	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	180,8	8,6
Морковь(01.09- 31.12)	15	111	28	55	8	103	11	15	111	28	25	15	103	11	15	111	28	55	8	103	11	969,9	46,2
Морковь(01.01- 31.08)	16	121	31	60	8	112	12	16	121	31	27	16	112	12	16	121	31	60	8	112	12	1 055,2	50,3
Лук репчатый	15	33	35	40	8	18	10	15	33	35	26	15	18	10	15	33	35	40	8	18	10	467,9	22,3
Капуста белокочанная	-	30	-	163	-	30	-	-	30	-	125	105	30	-	-	30	-	163	-	30	-	735	35
Томатное пюре	-	18	9	-	-	9	4	-	18	9	-	2	9	4	-	18	9	-	-	9	4	121,8	5,8
Облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	77	3,7
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Яблоко	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	81,4	3,9
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	-	42	127,2	6,1
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8

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		
Чернослив	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	144,5	6,9
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина 1 категории	-	-	112	-	-	91	73	-	-	112	-	-	91	73	-	-	112	-	-	91	73	826,8	39,4
Печень говяжья	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	292,1	13,9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	189,8	9
Ламинария листовая	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4,7	0,2
Минтай (филе)	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	294,9	14
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117	-	51	-	-	-	-	117	-	51	-	-	-	-	117	-	51	503,4	24
Молоко	24	-	17	13	24	-	40	24	-	17	13	24	-	40	24	-	17	13	24	-	40	354	16,9
Сыр	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	21,3	1
Сметана	48	15	-	38	65	40	-	48	15	-	-	74	40	-	48	15	-	38	65	40	-	588,4	28
Масло сливочное	8	7	13	2	13	8	23	8	7	13	1	13	8	23	8	7	13	2	13	8	23	222	10,6
Масло подсолнечное	14	22	11	20	18	6	-	14	22	11	16	15	6	-	14	22	11	20	18	6	-	265,8	12,7
Яйцо куриное	-	-	3	-	4	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	4	-	-	16,2	0,8
Сахар-песок	7	16	8	9	10	12	8	7	16	8	9	10	12	8	7	16	8	9	10	12	8	206,5	9,8
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	2,6
Соль йодированная	1,6	1,5	1,6	1,4	1,5	1,2	1,2	1,6	1,5	1,6	0,9	1,3	1,2	1,2	1,6	1,5	1,6	1,4	1,5	1,2	1,2	29,2	1,4
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0	1,5	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	0,1	2,9	0,1

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	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	180	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	240	11,4
Мука пшеничная в/с	7	-	-	49	-	-	41	7	-	-	49	-	-	41	7	-	-	49	-	-	41	288,5	13,7
Крупа манная	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	22	1,1
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	100	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	520	24,8
Банан	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	720	34,3
Груша	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	720	34,3
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	140	6,7
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	600	28,6
Бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	1 080	51,4
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1 200	57,1
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	28,6
Творог	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	270	12,9
Сметана	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	10	0,5
Масло сливочное	1	-	-	2	-	-	5	1	-	-	2	-	-	5	1	-	-	2	-	-	5	23,5	1,1
Масло подсолнечное	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0,7	0
Яйцо куриное	4	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4	22,9	1,1
Сахар-песок	12	-	-	3	-	-	5	12	-	-	3	-	-	5	12	-	-	3	-	-	5	61	2,9
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	180	8,6
Дрожжи прессованные	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	6,9	0,3
Соль йодированная	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	5,1	0,2
Ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,1	0

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	25	15	25	25	25	25	25	25	15	25	25	25	25	25	15	25	25	25	25	25	25	495	23,6
Хлеб пшеничный	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	45	897,9	42,8
Сухари панировочные	8	-	-	-	-	-	3	8	-	-	-	-	-	3	8	-	-	-	-	-	3	33,9	1,6
Мука пшеничная в/с	1	9	-	-	1	-	2	2	9	-	-	1	-	2	1	9	-	-	1	-	2	37,5	1,8
Булгур	-	-	64	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	192	9,1
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	-	54	-	163,2	7,8
Картофель(01.09-31.10)	-	182	-	141	124	-	224	-	182	-	141	124	-	224	-	182	-	141	124	-	224	2 013	95,9
Картофель(31.10-31.12)	-	194	-	151	132	-	239	-	194	-	151	132	-	239	-	194	-	151	132	-	239	2 146,2	102,2
Картофель(31.12-28.02)	-	207	-	161	141	-	256	-	207	-	161	141	-	256	-	207	-	161	141	-	256	2 294,1	109,2
Картофель(29.02-01.09)	-	224	-	174	153	-	277	-	224	-	174	153	-	277	-	224	-	174	153	-	277	2 486,4	118,4
Томатная паста	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3
Томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	542,4	25,8
Свекла(01.09-31.12)	-	95	-	-	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	285	13,6
Свекла(01.01-31.08)	-	103	-	-	-	-	-	-	103	-	-	-	-	-	-	103	-	-	-	-	-	310,2	14,8
Петрушка (корень)	-	2	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	1	8,3	0,4
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	4	-	5	3	-	-	-	4	-	5	-	-	-	-	4	-	5	29,6	1,4
Огурец	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	542,4	25,8
Морковь(01.09-31.12)	5	9	19	-	85	25	-	8	9	19	-	85	25	-	5	9	19	-	85	25	-	430,4	20,5
Морковь(01.01-31.08)	5	10	20	-	92	27	-	8	10	20	-	92	27	-	5	10	20	-	92	27	-	467,9	22,3
Лук репчатый	6	3	13	17	14	10	2	10	3	13	17	14	10	2	6	3	13	17	14	10	2	197,3	9,4

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	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186	8,9
Капуста белокочанная	160	-	-	-	-	-	-	178	-	-	-	-	-	-	160	-	-	-	-	-	-	498,7	23,8
Томатное пюре	-	-	-	7	7	-	-	12	-	-	7	7	-	-	-	-	-	7	7	-	-	52,5	2,5
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	22,5	1,1
Яблоко	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	81,4	3,9
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	91	-	114	-	73	-	73	91	-	114	-	73	-	73	91	-	114	-	73	-	1 054,3	50,2
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	116	-	-	-	-	-	-	116	-	-	-	-	-	-	116	349,4	16,6
Куриная грудка (филе)	-	-	61	-	94	-	-	-	-	61	-	94	-	-	-	-	61	-	94	-	-	464,4	22,1
Ламинария листовая	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2,5	0,1
Молоко	17	45	-	-	130	-	-	17	45	-	-	130	-	-	17	45	-	-	130	-	-	576,9	27,5
Сметана	10	25	-	-	-	-	-	10	25	-	-	-	-	-	10	25	-	-	-	-	-	105	5
Масло сливочное	6	1	-	7	-	8	12	13	1	-	7	-	8	12	6	1	-	7	-	8	12	106,1	5,1
Масло подсолнечное	10	9	8	-	14	-	-	-	9	8	-	14	-	-	10	9	8	-	14	-	-	110,7	5,3
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	13,2	0,6
Сахар-песок	7	7	7	7	7	7	-	12	7	7	7	7	7	-	7	7	7	7	7	7	-	130,5	6,2
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	0,7	1	1	0,8	1,07	0,8	1,01	0,7	1	1	0,8	1,07	0,8	1,01	0,73	1	1	0,80	1,07	0,80	1,01	19,1	0,9
Лавровый лист	0,02	-	-	0,03	0,03	-	0,15	-	-	-	0,03	0,03	-	0,15	0,02	-	-	0,03	0,03	-	0,15	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	-	10	-	-	20	-	-	-	10	-	-	20	-	-	-	10	-	-	20	-	-	90	4,3
Молоко	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	600	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1 200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1 200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	540	25,7
Снежок	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Галеты	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	60	2,9
Печенье	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9

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	110	80	80	80	95	80	80	110	80	80	80	95	80	80	110	80	80	80	95	80	80	1815	86,4
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	180	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	240	11,4
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
Сухари панировочные	8	-	8	12	-	-	16	8	-	8	12	-	-	16	8	-	8	12	-	-	16	136,1	6,5
Баранки простые	-	10	-	-	20	-	-	-	10	-	-	20	-	-	-	10	-	-	20	-	-	90	4,3
Мука пшеничная в/с	9	9	2	51	7	1	43	11	9	2	50	10	1	43	9	9	2	51	7	1	43	366,6	17,5
Горох	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	297	14,1
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	207	9,9

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		
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	171	8,1
Крупа манная	7	-	-	15	-	-	10	7	-	-	15	-	-	10	7	-	-	15	-	-	10	96	4,6
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	150	7,1
Крупа рисовая	6	54	-	-	-	54	-	6	54	-	-	-	54	-	6	54	-	-	-	54	-	343,2	16,3
Булгур	-	-	64	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	192	9,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	153	7,3
Картофель(01.09- 31.10)	294	214	187	308	401	33	337	294	214	187	243	295	33	337	294	214	187	308	401	33	337	5150,4	245,3
Картофель(31.10- 31.12)	313	228	200	329	428	35	359	313	228	200	259	315	35	359	313	228	200	329	428	35	359	5491,8	261,5
Картофель(31.12- 28.02)	335	244	213	352	457	37	384	335	244	213	277	336	37	384	335	244	213	352	457	37	384	5870,1	279,5
Картофель(29.02- 01.09)	363	265	231	381	496	40	416	363	265	231	300	365	40	416	363	265	231	381	496	40	416	6362,6	303
Томатная паста	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,3	0
Огурец соленый	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	157,5	7,5
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186	8,9
Лук репчатый	21	35	48	57	22	28	12	25	35	48	43	29	28	12	21	35	48	57	22	28	12	665,2	31,7
Морковь(01.09- 31.12)	20	120	47	173	92	128	11	23	120	47	143	100	128	11	20	120	47	173	92	128	11	1752,8	83,5
Морковь(01.01- 31.08)	22	131	51	188	100	139	12	25	131	51	155	109	139	12	22	131	51	188	100	139	12	1906,7	90,8
Огурец	90	-	-	90	-	-	90	90	-	-	90	-	-	90	90	-	-	90	-	-	-	723,2	34,4
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542,4	25,8
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	4	-	5	3	-	-	-	4	-	5	-	-	-	-	4	-	5	29,6	1,4
Петрушка (корень)	-	7	5	4	-	2	2	-	7	5	5	1	2	2	-	7	5	4	-	2	2	60,4	2,9
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	2,9
Свекла(01.09- 31.12)	-	155	15	-	-	60	-	-	155	15	-	-	60	-	-	155	15	-	-	60	109	799	38,1
Свекла(01.01- 31.08)	-	169	16	-	-	65	-	-	169	16	-	-	65	-	-	169	16	-	-	65	119	869,2	41,4

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		
Капуста белокочанная	160	30	-	163	-	30	-	178	30	-	125	105	30	-	160	30	-	163	-	30	-	1233,7	58,8
Томатное пюре	-	18	9	7	7	9	4	12	18	9	7	9	9	4	-	18	9	7	7	9	4	174,3	8,3
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	372	17,7
Томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	542,4	25,8
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	100	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	15	-	564,1	26,9
Банан	-	120	-	120	-	100	120	-	120	-	120	-	100	120	-	120	-	120	-	100	120	1380	65,7
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Груша	-	-	120	-	-	131	-	-	-	120	-	-	131	-	-	-	120	-	-	131	-	753,9	35,9
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	-	27	120	-	147	-	-	-	27	120	-	147	-	-	-	27	120	-	147	-	-	882,7	42
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	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	144,5	6,9
Сок персиковый	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 1 категории	73	91	112	114	-	164	73	73	91	112	114	-	164	73	73	91	112	114	-	164	73	1881,2	89,6
Печень говяжья	97	-	-	-	-	-	116	97	-	-	-	-	-	116	97	-	-	-	-	-	116	641,6	30,6
Куриная грудка (филе)	-	-	61	63	94	-	-	-	-	61	63	94	-	-	-	-	61	63	94	-	-	654,3	31,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117	-	51	-	-	-	-	117	-	51	-	-	-	-	117	-	51	503,4	24
Минтай (филе)	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	294,9	14

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		
Ламинария листовая	1	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	7,2	0,3
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	30	1,4
Молоко	141	303	117	86	260	254	90	141	303	117	86	260	254	90	141	303	117	86	260	254	90	3751,7	178,7
Снежок	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	540	25,7
Бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	1080	51,4
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Творог	90	-	-	56	-	-	140	90	-	-	56	-	-	140	90	-	-	56	-	-	140	856,5	40,8
Сыр	16	-	-	-	7	35	-	16	-	-	-	7	35	-	16	-	-	-	7	35	-	171,7	8,2
Сметана	62	40	-	42	65	40	5	62	40	-	4	74	40	5	62	40	-	42	65	40	5	730,9	34,8
Масло сливочное	26	20	23	17	23	27	45	32	20	23	17	23	27	45	26	20	23	17	23	27	45	546,4	26
Масло подсолнечное	24	30	19	20	32	6	-	14	30	19	16	29	6	-	24	30	19	20	32	6	-	377,2	18
Яйцо куриное	4	102	3	7	4	94	13	4	102	3	7	-	94	13	4	102	3	7	4	94	13	672,7	32
Сахар-песок	36	30	18	32	27	19	32	41	30	18	32	27	19	32	36	30	18	32	27	19	32	586	27,9
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	180	8,6
Галеты	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	60	2,9
Печенье	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9
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	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	3	67,3	3,2
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	2,2	0,1
Ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,04	0,01	-	-	-	-	-	0,04	0,01	-	-	-	-	-	0,04	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	-	0,3	-	0,13	-	0,5	-	-	0,3	-	0,13	-	0,5	-	-	0,3	-	0,13	-	0,5	0,13	2,9	0,1

