



**Поставщики продуктов питания в МАОУ "Лицей №7" г.Бердска на 2020 г.**

№ п/п	Наименование поставщиков	Адрес поставщиков	ОГРН, контактный телефон поставщиков	Поставляемые продукты питания
1.	<b>ООО "ПАРТНЕР-НСК"</b>	630087, г.Новосибирск, ул.Немировича-Данченко, д.167, офис 10/3	огрн 1195476011884, тел.303-11-45	Крупы, макаронные изделия, какао-порошок, кофейный напиток, чай, молоко сгущенное, консервированные зеленый горошек, кукуруза, сок, яйцо куриное
2	<b>ООО "НТК СИБИРЬ"</b>	630108, г. Новосибирск, ул. Станционная, дом 2Б, офис 14	огрн 1145476097513, тел. 211-91-69	Кондитерские изделия
3	<b>ООО "Фудсервис"</b>	633203, Новосибирская область, г.Искитим, ул.Кооперативная ,д.28	огрн 1175476107938, тел. +7 (383-43) 2-29-83	Печень говяжья, сосиски молочные
4	<b>ООО ГК "МЯСО-ТОРГ"</b>	630088, г Новосибирск, ул. Сибиряков-Гвардейцев, д.49/2, оф.18	огрн 1165476120864, тел.349-91-50	Говядина б/к
5	<b>ИП Саратовкина Ю.Н.</b>	НСО, Искитимский р-н, р.п.Линево	огрн 305547229400021, тел.8-923-173-2873	Масло сливочное
6	<b>АО "Бердский хлебокомбинат"</b>	633010, НСО, г.Бердск, ул.Первомайская, д.3	огрн 1025404720263, тел.+7 (383-41) 3-08-06, 212-55-44	Хлеб пшеничный 1с, батон 1с, хлеб "Подсолнечный"
7	<b>ООО "Престиж"</b>	630071, г.Новосибирск, ул.Сибсельмашевская, д.26А	огрн 1155476048254, тел.285-44-26	Молоко, сметана, йогурт, снежок, сыр, творог, молочные коктейли, вода б/г, соль, сахар, приправы, масло подсолнечное, огурцы консервированные, томатная паста, филе куриное
8	<b>ООО "Авсень-8"</b>	630124, г.Новосибирск, ул.Доватора, д.35/1	огрн 1145476047243, тел.8-923-775-2298	Горбуша, цыплята, бедро куриное
9	<b>ООО "Агрофуд"</b>	630106, г.Новосибирск, ул.Громова, д.22	огрн 1165476154634, тел.8-983-125-1419	Картофель, морковь, свекла, лук репчатый, капуста белокочанная
10	<b>ИП Усмонов М.Д.</b>	630015, г.Новосибирск, ул.Партизанская, д.142	огрн 307547531300036, тел.8-923-785-1661	Фрукты, зелень, овощи свежие, сухофрукты, ягоды с/м
11	<b>ИП Пантелеев Сергей Александрович</b>	г.Бердск, НОС Мичуринец, д.70	огрн 316547600113464, тел.8-952-911-5156	Выпечка

День: 1, понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>36,58</b>	<b>20,57</b>	<b>110,82</b>	<b>786,01</b>	<b>0,62</b>	<b>9,52</b>	<b>0,00</b>	<b>2,18</b>	<b>95,79</b>	<b>296,98</b>	<b>56,49</b>	<b>12,07</b>
106	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>11,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,30</b>
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
368	<b>Гуляш из говядины (2-й вариант)</b>	<b>100</b>	<b>19,51</b>	<b>11,37</b>	<b>3,97</b>	<b>196,81</b>	<b>0,08</b>	<b>1,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>17,28</b>	<b>188,03</b>	<b>22,75</b>	<b>2,84</b>
	Говядина, лопаточная часть (запеченная)	80,6	18,78	6,39	0,00	132,62	0,06	0,00	0,00	0,58	8,71	181,99	21,30	2,61
	Лук репчатый	11	0,15	0,02	0,85	4,27	0,01	1,04	0,00	0,02	3,23	6,03	1,46	0,08
	Томатная паста	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	6	0,10	4,92	0,14	45,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,00	0,00	0,02
	Мука пшеничная	3	0,33	0,03	2,21	10,70	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
	Морковь	12	0,15	0,01	0,77	3,92	0,01	0,56	0,00	0,00	3,02	0,00	0,00	0,08
237	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>9,87</b>	<b>8,30</b>	<b>50,84</b>	<b>327,86</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>27,13</b>	<b>0,00</b>	<b>1,36</b>	<b>6,19</b>
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Гречневая крупа	92	9,75	2,76	50,69	276,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Вода	136	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
494	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>	<b>15,22</b>	<b>61,14</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,38</b>	<b>1,55</b>	<b>2,88</b>	<b>0,91</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ОБЕД 12:45 - 13:05</b>		<b>41,86</b>	<b>29,88</b>	<b>109,95</b>	<b>869,13</b>	<b>0,62</b>	<b>70,38</b>	<b>0,05</b>	<b>1,94</b>	<b>146,5</b>	<b>302,26</b>	<b>95,17</b>	<b>9,70</b>
16	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b>	<b>100</b>	<b>2,23</b>	<b>7,29</b>	<b>5,19</b>	<b>90,30</b>	<b>0,06</b>	<b>8,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>29,60</b>	<b>63,60</b>	<b>11,70</b>	<b>1,00</b>
	Редис красный обрезной	51	0,40	0,00	4,20	18,10	0,05	5,00	0,00	0,10	15,00	25,10	5,40	0,40
	Огурцы свежие	32	0,30	0,04	0,90	5,00	0,01	3,50	0,00	0,03	8,00	17,00	5,00	0,30
	Яйцо	13	1,53	1,25	0,09	21,20	0,00	0,00	0,03	0,06	6,60	21,50	1,30	0,30
	Масло растительное	6	0,00	6,00	0,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
135	<b>Суп из овощей</b>	<b>250</b>	<b>6,17</b>	<b>3,43</b>	<b>15,33</b>	<b>116,08</b>	<b>0,16</b>	<b>25,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>41,65</b>	<b>39,18</b>	<b>16,03</b>	<b>1,76</b>
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	50	0,75	0,15	6,11	28,88	0,05	7,50	0,00	0,04	3,75	21,75	8,63	0,34
	Капуста белокочанная	20	0,68	0,04	1,76	10,50	0,01	16,88	0,00	0,04	18,00	11,63	6,00	0,23
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Горошек зеленый консервированный	8	2,53	0,13	5,86	33,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	1,03
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	<b>200</b>	<b>26,82</b>	<b>18,28</b>	<b>29,19</b>	<b>388,15</b>	<b>0,28</b>	<b>33,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,37</b>	<b>40,30</b>	<b>110,88</b>	<b>39,93</b>	<b>4,92</b>
	Сухари	3	0,48	0,03	2,10	10,06	0,01	0,00	0,00	0,18	7,50	7,50	1,50	0,06



	Молоко	60	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
<b>501</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,60</b>	<b>3,92</b>	<b>15,43</b>	<b>110,30</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>125,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,13</b>
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Кофейный напиток	5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ОБЕД 12:45 - 13:05</b>		<b>40,30</b>	<b>36,68</b>	<b>127,45</b>	<b>1020,32</b>	<b>0,45</b>	<b>181,6</b>	<b>0,13</b>	<b>1,65</b>	<b>212,6</b>	<b>166,80</b>	<b>58,05</b>	<b>20,50</b>
<b>119</b>	<b>Икра свекольная</b>	<b>100</b>	<b>3,60</b>	<b>8,04</b>	<b>8,85</b>	<b>130,44</b>	<b>0,00</b>	<b>7,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>42,59</b>	<b>8,90</b>	<b>2,20</b>	<b>9,70</b>
	Свекла	75	1,40	0,00	6,30	39,20	0,00	5,60	0,00	0,00	37,80	0,00	0,00	8,40
	Лук репчатый	18	2,20	0,04	1,30	6,50	0,00	1,60	0,00	0,03	4,75	8,90	2,20	1,30
	Томатная паста	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	1,2	0,00	0,00	1,25	4,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Лимонная кислота	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	8	0,00	8,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>128</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>3,80</b>	<b>5,67</b>	<b>12,10</b>	<b>114,66</b>	<b>0,05</b>	<b>18,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>46,45</b>	<b>40,81</b>	<b>20,00</b>	<b>1,04</b>
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	20	0,40	0,08	3,26	15,40	0,02	4,00	0,00	0,02	2,00	11,60	4,60	0,18
	Капуста белокочанная	20	0,36	0,02	0,94	5,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томатная паста	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон мясной	200	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>482</b>	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	<b>100</b>	<b>16,99</b>	<b>11,09</b>	<b>3,40</b>	<b>193,74</b>	<b>0,07</b>	<b>23,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>41,73</b>	<b>28,16</b>	<b>8,75</b>	<b>5,26</b>
	Печень говяжья	75	15,20	6,60	0,00	129,68	0,05	0,00	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	1,93
	Яйцо	7	0,60	0,75	0,06	10,50	0,00	0,00	0,03	0,03	3,63	12,66	0,75	1,80
	Масло сливочное	13	0,09	3,69	0,09	33,96	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,03
	Крупа рисовая	12	0,90	0,05	2,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Лук репчатый	25	0,20	0,00	0,90	5,60	0,00	0,80	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	1,20
<b>442</b>	<b>Соус сметанный</b>	<b>50</b>	<b>0,44</b>	<b>2,33</b>	<b>1,96</b>	<b>30,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>
	Сметана	25	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2	0,04	1,80	0,04	16,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,01
	Отвар овощной	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>294</b>	<b>Макаронные изделия отварные с овощами</b>	<b>200</b>	<b>8,61</b>	<b>8,57</b>	<b>42,15</b>	<b>279,00</b>	<b>0,19</b>	<b>2,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>37,68</b>	<b>0,93</b>	<b>0,70</b>	<b>2,31</b>
	Укроп	1	0,02	0,00	0,06	0,40	0,00	1,00	0,01	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
	Томатная паста	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	0,00	0,00	0,04
	Горошек зеленый консервированный	11	2,53	0,13	5,86	33,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	1,03
	Морковь	28	0,36	0,03	1,93	9,80	0,02	1,40	0,00	0,00	7,56	0,00	0,00	0,20
	Макаронные изделия	49	5,54	1,03	34,10	167,58	0,08	0,00	0,00	0,00	11,76	0,00	0,00	1,03
<b>519</b>	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>19,45</b>	<b>78,65</b>	<b>0,01</b>	<b>130,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>16,40</b>	<b>1,61</b>	<b>3,90</b>	<b>0,31</b>
	Шиповник	20	0,32	0,14	4,48	21,80	0,01	130,00	0,09	0,34	5,60	1,60	1,60	0,26

	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	230	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,01	2,30	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>31,45</b>	<b>19,87</b>	<b>53,58</b>	<b>512,61</b>	<b>0,29</b>	<b>77,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>481,9</b>	<b>484,94</b>	<b>76,63</b>	<b>1,30</b>
<b>112</b>	<b>Плоды свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,60</b>	<b>0,40</b>	<b>15,00</b>	<b>76,00</b>	<b>0,12</b>	<b>76,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>70,00</b>	<b>34,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,20</b>
	Яблоки	150	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
<b>321</b>	<b>Сырники из творога запеченные</b>	<b>150</b>	<b>25,50</b>	<b>14,67</b>	<b>32,58</b>	<b>361,61</b>	<b>0,11</b>	<b>0,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>231,87</b>	<b>315,94</b>	<b>33,63</b>	<b>0,95</b>
	Крупа манная	11	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Масло сливочное	2	0,03	1,23	0,03	11,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Творог	135	22,55	12,15	2,70	209,66	0,05	0,68	0,11	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54
	Мука пшеничная	10	1,03	0,11	6,90	33,42	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,94	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	5	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	0,00	0,01	0,03	2,75	9,59	0,60	0,13
<b>516</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>107,73</b>	<b>89,68</b>	<b>281,65</b>	<b>2381,09</b>								

День: 3, среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>33,20</b>	<b>28,21</b>	<b>108,08</b>	<b>819,16</b>	<b>0,29</b>	<b>19,92</b>	<b>0,12</b>	<b>2,34</b>	<b>83,80</b>	<b>394,74</b>	<b>93,48</b>	<b>5,78</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Перец сладкий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>404</b>	<b>Птица отварная</b>	<b>100</b>	<b>20,96</b>	<b>21,04</b>	<b>0,42</b>	<b>274,49</b>	<b>0,08</b>	<b>7,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>27,31</b>	<b>191,84</b>	<b>23,49</b>	<b>1,91</b>
	Бедро куриное	142	20,80	21,03	0,00	272,01	0,08	2,06	0,08	0,57	18,29	188,58	20,57	1,83
	Морковь	2,29	0,03	0,00	0,16	0,80	0,00	0,11	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,02
	Лук репчатый	3,43	0,13	0,01	0,26	1,68	0,00	5,15	0,03	0,06	8,41	3,26	2,92	0,07
<b>415</b>	<b>Рис припущенный</b>	<b>200</b>	<b>4,95</b>	<b>6,23</b>	<b>51,21</b>	<b>280,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>14,66</b>	<b>103,50</b>	<b>35,95</b>	<b>0,72</b>
	Крупа рисовая	69	4,83	0,69	51,06	229,77	0,06	0,00	0,00	0,28	5,52	103,50	34,50	0,69
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Вода	145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	0,00	1,45	0,00
<b>493</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>58,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,87</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66

<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ОБЕД 12:45 - 13:05</b>		<b>37,02</b>	<b>38,12</b>	<b>122,10</b>	<b>976,85</b>	<b>0,57</b>	<b>113,7</b>	<b>0,01</b>	<b>2,19</b>	<b>218,2</b>	<b>265,44</b>	<b>91,80</b>	<b>8,15</b>
<b>66</b>	<b>Салат картофельный с огурцами солеными</b>	<b>100</b>	<b>1,43</b>	<b>5,26</b>	<b>10,01</b>	<b>93,58</b>	<b>0,08</b>	<b>14,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>19,55</b>	<b>31,32</b>	<b>12,42</b>	<b>0,73</b>
	Картофель	60	1,08	0,22	8,80	41,58	0,07	10,80	0,00	0,05	5,40	31,32	12,42	0,49
	Огурцы соленые	13	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Лук зеленый	11	0,10	0,01	0,26	1,60	0,00	2,40	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,08
	Морковь	11	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>134</b>	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>3,96</b>	<b>5,86</b>	<b>15,00</b>	<b>129,14</b>	<b>0,10</b>	<b>16,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>19,83</b>	<b>48,88</b>	<b>18,78</b>	<b>0,90</b>
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,00	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04
	Картофель	75	1,50	0,30	12,22	57,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	Крупа перловая	1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	0,00	0,00	0,00	0,01	0,13	2,48	0,83	0,02
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>381</b>	<b>Котлеты, биточки, шницели</b>	<b>100</b>	<b>21,22</b>	<b>13,77</b>	<b>18,08</b>	<b>275,38</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>70,10</b>	<b>27,50</b>	<b>5,50</b>	<b>3,12</b>
	Сухари	11	1,76	0,11	7,70	36,90	0,02	0,00	0,00	0,66	27,50	27,50	5,50	0,22
	Говядина (котлетное мясо)	86	17,20	8,43	0,00	144,48	0,06	0,00	0,00	0,00	8,60	0,00	0,00	2,49
	Масло сливочное	7	0,09	4,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Молоко	23	0,67	0,74	1,08	13,80	0,01	0,30	0,00	0,00	27,60	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,00	4,37	0,00	0,00	0,36
<b>195</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>200</b>	<b>3,62</b>	<b>12,29</b>	<b>18,06</b>	<b>199,36</b>	<b>0,13</b>	<b>34,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>66,64</b>	<b>58,80</b>	<b>23,36</b>	<b>1,22</b>
	Капуста белокочанная	40	0,72	0,04	1,88	11,20	0,01	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Картофель	64	1,28	0,26	10,43	49,28	0,08	12,80	0,00	0,06	6,40	37,12	14,72	0,58
	Лук репчатый	32	0,22	0,03	1,31	6,56	0,01	1,60	0,00	0,03	4,96	9,28	2,24	0,13
	Морковь	32	0,42	0,03	2,21	11,20	0,02	1,60	0,00	0,00	8,64	0,00	0,00	0,22
	Масло растительное	8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сметана	30	0,81	3,00	1,17	35,70	0,01	0,15	0,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,03
	Мука пшеничная	1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Отвар овощной	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00
<b>505</b>	<b>Кисель из свежих ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>21,41</b>	<b>86,19</b>	<b>0,01</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>19,59</b>	<b>12,55</b>	<b>9,24</b>	<b>0,36</b>
	Крахмал картофельный	6	0,01	0,00	4,69	18,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Облепиха	24	0,24	0,10	1,75	10,56	0,01	48,00	0,00	0,17	8,64	7,92	7,44	0,31
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>10,00</b>	<b>12,56</b>	<b>72,52</b>	<b>506,40</b>	<b>0,21</b>	<b>128,0</b>	<b>0,08</b>	<b>1,52</b>	<b>122,4</b>	<b>102,00</b>	<b>35,60</b>	<b>1,80</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>	<b>0,08</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>68,00</b>	<b>46,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,60</b>
	Мандарины	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Булочка "Чайная" с творогом</b>	<b>80</b>	<b>7,20</b>	<b>12,16</b>	<b>56,32</b>	<b>310,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,12</b>	<b>14,40</b>	<b>56,00</b>	<b>9,60</b>	<b>0,80</b>
	Булочка промышленного производства	80	7,20	12,16	56,32	310,40	0,09	0,00	0,08	1,12	14,40	56,00	9,60	0,80
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40

	<b>Итого за день</b>		<b>80,22</b>	<b>78,89</b>	<b>302,70</b>	<b>2302,41</b>
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

День: 4, четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</u></b>		<b>40,77</b>	<b>35,29</b>	<b>121,63</b>	<b>960,68</b>	<b>0,39</b>	<b>9,09</b>	<b>0,08</b>	<b>2,89</b>	<b>286,5</b>	<b>530,75</b>	<b>92,16</b>	<b>6,34</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>11,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,30</b>
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
<b>412</b>	<b>Биточки припущенные</b>	<b>100</b>	<b>22,73</b>	<b>21,96</b>	<b>7,98</b>	<b>314,78</b>	<b>0,12</b>	<b>2,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>	<b>51,28</b>	<b>188,58</b>	<b>20,57</b>	<b>2,10</b>
	Филе куриное	74	20,80	21,03	0,00	272,01	0,08	2,06	0,08	0,57	18,29	188,58	20,57	1,83
	Хлеб пшеничный	18,6	1,03	0,13	6,28	27,77	0,03	0,00	0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,25
	Молоко	25,7	0,90	0,80	1,70	15,00	0,01	0,33	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,02
<b>436</b>	<b>Соус молочный (2-й вариант)</b>	<b>50</b>	<b>1,15</b>	<b>1,91</b>	<b>3,16</b>	<b>34,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>
	Молоко	37,5	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>242</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>6,32</b>	<b>6,88</b>	<b>44,73</b>	<b>266,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>35,41</b>	<b>215,12</b>	<b>28,24</b>	<b>1,23</b>
	Крупа перловая	66	6,19	0,73	44,56	209,79	0,08	0,00	0,00	0,73	25,31	215,12	26,64	1,20
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Вода	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
<b>496</b>	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>24,97</b>	<b>144,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>129,39</b>	<b>19,65</b>	<b>13,85</b>	<b>0,82</b>
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b><u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u></b>		<b>35,34</b>	<b>30,43</b>	<b>104,21</b>	<b>830,88</b>	<b>0,60</b>	<b>74,96</b>	<b>0,11</b>	<b>2,72</b>	<b>189,4</b>	<b>469,17</b>	<b>118,8</b>	<b>6,08</b>
<b>17</b>	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,10</b>	<b>2,50</b>	<b>14,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>23,00</b>	<b>42,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,60</b>
	Огурцы свежие	91	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>142</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>3,80</b>	<b>5,20</b>	<b>8,92</b>	<b>98,53</b>	<b>0,06</b>	<b>30,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>33,48</b>	<b>38,70</b>	<b>16,30</b>	<b>0,74</b>
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	30	0,60	0,12	4,89	23,10	0,04	6,00	0,00	0,03	3,00	17,40	6,90	0,27
	Капуста белокочанная	50	0,90	0,05	2,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Томатная паста	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон мясной	200	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>337</b>	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	<b>150</b>	<b>19,76</b>	<b>17,12</b>	<b>4,92</b>	<b>253,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,84</b>	<b>0,10</b>	<b>1,27</b>	<b>46,03</b>	<b>204,62</b>	<b>25,45</b>	<b>1,30</b>

	Горбуша	90	14,83	4,70	0,00	101,30	0,15	0,65	0,02	1,09	14,47	144,72	21,71	0,43
	Мука пшеничная	12	0,62	0,06	4,14	20,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
	Яйцо	39	3,96	3,59	0,22	48,98	0,00	0,00	0,08	0,19	17,16	59,90	3,74	0,78
	Масло растительное	10	0,00	8,39	0,00	75,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	15	0,35	0,38	0,56	7,20	0,01	0,16	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,01
<b>429</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>7,17</b>	<b>28,94</b>	<b>198,30</b>	<b>0,22</b>	<b>33,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>55,41</b>	<b>97,44</b>	<b>38,64</b>	<b>1,57</b>
	Картофель	168	3,36	0,67	27,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Молоко	30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
<b>508</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>19,39</b>	<b>73,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,90</b>	<b>0,05</b>
	Смесь сухофруктов	25	0,09	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>8,75</b>	<b>7,45</b>	<b>86,65</b>	<b>442,00</b>	<b>0,15</b>	<b>21,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,15</b>	<b>204,0</b>	<b>209,00</b>	<b>110,0</b>	<b>2,10</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>192,00</b>	<b>0,08</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>84,00</b>	<b>1,20</b>
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
<b>588</b>	<b>Вафли "Боярушка"</b>	<b>38</b>	<b>1,40</b>	<b>1,65</b>	<b>38,65</b>	<b>175,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>8,00</b>	<b>18,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,75</b>
	Вафли промышленного производства	38	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
<b>516</b>	<b>Снежок</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>84,86</b>	<b>73,17</b>	<b>312,49</b>	<b>2233,56</b>								

День: 5, пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>31,22</b>	<b>37,91</b>	<b>101,12</b>	<b>871,44</b>	<b>0,42</b>	<b>13,81</b>	<b>0,08</b>	<b>1,89</b>	<b>378,9</b>	<b>343,65</b>	<b>65,27</b>	<b>6,36</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Помидоры порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>395</b>	<b>Сосиски отварные</b>	<b>100</b>	<b>10,40</b>	<b>20,90</b>	<b>0,00</b>	<b>230,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>31,00</b>	<b>134,00</b>	<b>17,00</b>	<b>1,60</b>
	Сосиски "Молочные"	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
<b>295</b>	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>12,08</b>	<b>14,47</b>	<b>42,32</b>	<b>347,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>246,03</b>	<b>110,24</b>	<b>14,23</b>	<b>1,56</b>
	Сыр твердый	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
	Масло сливочное	4	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Вода	357	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	0,01	3,57	0,00
	Соль поваренная пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,95	2,23	0,66	0,09
	Макаронные изделия	59	6,72	1,25	41,41	203,49	0,10	0,00	0,00	0,00	14,28	0,00	0,00	1,25
	Масло сливочное	7,8	0,10	4,84	0,13	44,57	0,00	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,02
<b>495</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,65</b>	<b>1,60</b>	<b>17,36</b>	<b>88,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>72,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,92</b>
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00

	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ОБЕД 12:45 - 13:05</b>		<b>44,64</b>	<b>53,70</b>	<b>142,18</b>	<b>1233,75</b>	<b>0,96</b>	<b>48,72</b>	<b>0,08</b>	<b>2,57</b>	<b>151,6</b>	<b>352,72</b>	<b>88,83</b>	<b>14,48</b>
<b>22</b>	<b>Салат из свежих помидоров</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>10,19</b>	<b>3,60</b>	<b>112,50</b>	<b>0,05</b>	<b>23,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>13,50</b>	<b>25,06</b>	<b>19,00</b>	<b>0,80</b>
	Помидоры свежие	91	1,00	0,19	3,60	23,50	0,05	23,50	0,00	0,60	13,50	25,06	19,00	0,80
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>144</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b>	<b>250</b>	<b>7,34</b>	<b>3,78</b>	<b>21,94</b>	<b>151,39</b>	<b>0,25</b>	<b>14,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>37,93</b>	<b>43,88</b>	<b>16,33</b>	<b>2,10</b>
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	0,08	12,50	0,00	0,06	6,25	36,25	14,38	0,56
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Горох шлифованный	20	4,10	0,40	9,90	59,60	0,16	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,36
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Петрушка (корень)	2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	0,00	0,88	0,00	0,00	1,43	1,83	0,55	0,02
	Бульон мясной	162,5	1,62	0,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>405</b>	<b>Курица в соусе с томатом</b>	<b>70/50</b>	<b>19,35</b>	<b>25,01</b>	<b>2,53</b>	<b>313,04</b>	<b>0,10</b>	<b>3,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,53</b>	<b>28,56</b>	<b>174,57</b>	<b>19,73</b>	<b>1,80</b>
	Филе куриное	70	18,72	18,92	0,00	244,78	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	7,5	0,10	0,01	0,60	2,90	0,01	0,71	0,00	0,01	2,21	4,14	1,00	0,06
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Томатная паста	9,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	7,5	0,11	0,01	0,51	3,20	0,01	0,40	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,03
	Чеснок	0,9	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,95	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Вода	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>238</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая рассыпчатая с луком</b>	<b>200</b>	<b>10,31</b>	<b>13,84</b>	<b>53,87</b>	<b>382,22</b>	<b>0,44</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>36,62</b>	<b>20,60</b>	<b>6,26</b>	<b>7,77</b>
	Гречневая крупа	80	9,75	2,76	50,69	276,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Масло растительное	11	0,00	11,00	0,00	88,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	38	0,56	0,08	3,18	16,40	0,04	4,00	0,00	0,08	12,10	20,60	4,90	1,60
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
<b>520</b>	<b>Напиток клюквенный</b>	<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>20,70</b>	<b>81,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,47</b>	<b>2,21</b>	<b>5,02</b>	<b>0,18</b>
	Клюква	20	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	201,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>7,45</b>	<b>7,16</b>	<b>35,88</b>	<b>234,40</b>	<b>0,19</b>	<b>77,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,10</b>	<b>255,8</b>	<b>187,00</b>	<b>47,00</b>	<b>0,77</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,60</b>	<b>0,40</b>	<b>15,00</b>	<b>76,00</b>	<b>0,12</b>	<b>76,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>70,00</b>	<b>34,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,20</b>
	Яблоки	150	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Печенье "Счастливый день"	22	1,50	1,96	14,88	83,40	0,01	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42

	Печенье промышленного производства	22	1,50	1,96	14,88	83,40	0,01	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>516</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>83,31</b>	<b>98,77</b>	<b>279,18</b>	<b>2339,59</b>								

День: 6, суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>32,04</b>	<b>13,31</b>	<b>129,16</b>	<b>765,95</b>	<b>0,32</b>	<b>14,85</b>	<b>0,00</b>	<b>2,65</b>	<b>75,31</b>	<b>385,49</b>	<b>92,86</b>	<b>16,64</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Перец сладкий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>370</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>250</b>	<b>21,71</b>	<b>12,05</b>	<b>53,03</b>	<b>407,99</b>	<b>0,12</b>	<b>2,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>25,48</b>	<b>260,08</b>	<b>53,22</b>	<b>3,15</b>
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	81	16,36	5,18	0,00	112,10	0,05	0,00	0,00	0,49	7,29	152,28	17,82	2,19
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Крупа рисовая	68	4,76	0,68	50,32	226,44	0,05	0,00	0,00	0,27	5,44	102,00	34,00	0,68
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Морковь	25	0,32	0,02	1,72	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
<b>493</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>58,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,87</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>7,60</b>	<b>0,80</b>	<b>49,20</b>	<b>235,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>20,00</b>	<b>65,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	11,00
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	0,00	2,34
	<b>Итого за день</b>		<b>32,04</b>	<b>13,31</b>	<b>129,16</b>	<b>765,95</b>								

День: 7, понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>28,88</b>	<b>28,92</b>	<b>78,46</b>	<b>690,31</b>	<b>0,37</b>	<b>35,26</b>	<b>0,08</b>	<b>2,24</b>	<b>90,24</b>	<b>353,21</b>	<b>79,18</b>	<b>6,02</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>11,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,30</b>
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
<b>407</b>	<b>Рагу из птицы</b>	<b>250</b>	<b>21,68</b>	<b>28,02</b>	<b>22,45</b>	<b>428,97</b>	<b>0,24</b>	<b>27,36</b>	<b>0,08</b>	<b>0,66</b>	<b>38,86</b>	<b>244,26</b>	<b>46,80</b>	<b>2,98</b>
	Филе куриное	102	18,72	18,92	0,00	244,78	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,17	5,85	0,01	1,43	0,00	0,03	4,43	8,28	2,00	0,11
	Картофель	114	2,29	0,46	18,63	87,99	0,14	22,86	0,00	0,11	11,43	66,28	26,28	1,03

	Томатная паста	8,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,42	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	24	0,32	0,02	1,67	8,50	0,02	1,21	0,00	0,00	6,55	0,00	0,00	0,17
	Масло растительное	2,85	0,00	2,85	0,00	25,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5,72	0,00	5,72	0,00	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>494</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>	<b>15,22</b>	<b>61,14</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,38</b>	<b>1,55</b>	<b>2,88</b>	<b>0,91</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ОБЕД 12:45 - 13:05</b>		<b>46,91</b>	<b>42,23</b>	<b>99,84</b>	<b>973,07</b>	<b>0,44</b>	<b>135,0</b>	<b>0,17</b>	<b>2,79</b>	<b>241,6</b>	<b>571,27</b>	<b>124,7</b>	<b>9,78</b>
<b>33</b>	<b>Салат "Весна"</b>	<b>100</b>	<b>7,27</b>	<b>11,17</b>	<b>4,56</b>	<b>152,33</b>	<b>0,04</b>	<b>17,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>59,98</b>	<b>122,11</b>	<b>16,26</b>	<b>1,90</b>
	Салат	21	0,37	0,02	0,98	5,88	0,01	9,45	0,00	0,02	10,08	6,51	3,36	0,12
	Редис красный обрезной	20	0,20	0,00	2,10	9,05	0,02	2,50	0,00	0,05	7,50	12,60	2,70	0,20
	Огурцы свежие	35	0,30	0,04	0,90	5,00	0,01	3,50	0,00	0,03	8,00	17,00	5,00	0,30
	Лук зеленый	14	0,10	0,01	0,26	1,60	0,00	2,40	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,08
	Яйцо	60	6,30	5,10	0,32	84,80	0,00	0,00	0,12	0,24	26,40	86,00	5,20	1,20
	Масло растительное	5	0,00	6,00	0,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>146</b>	<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>250/25</b>	<b>4,23</b>	<b>3,60</b>	<b>15,00</b>	<b>110,20</b>	<b>0,10</b>	<b>11,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>13,64</b>	<b>39,19</b>	<b>13,33</b>	<b>0,76</b>
	Картофель	50	1,00	0,20	8,15	38,50	0,06	10,00	0,00	0,05	5,00	29,00	11,50	0,45
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	0,12	0,00
	Соль поваренная пищевая	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,17	0,05	0,01
	Мука пшеничная	7,7	0,79	0,08	5,31	25,72	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Масло сливочное	0,88	0,01	0,54	0,01	4,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	2,2	0,28	0,25	0,02	3,45	0,00	0,00	0,01	0,01	1,21	4,22	0,26	0,06
<b>357</b>	<b>Мясо отварное</b>	<b>50</b>	<b>24,20</b>	<b>20,75</b>	<b>0,54</b>	<b>285,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>13,74</b>	<b>245,50</b>	<b>28,96</b>	<b>3,55</b>
	Говядина, покромка	81	24,11	20,74	0,00	283,05	0,08	0,00	0,00	0,78	11,66	243,65	28,51	3,50
	Лук репчатый	2	0,04	0,01	0,26	1,31	0,00	0,32	0,00	0,01	0,99	1,86	0,45	0,03
	Морковь	3	0,05	0,00	0,28	1,40	0,00	0,20	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,03
<b>423</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>200</b>	<b>4,57</b>	<b>5,83</b>	<b>19,50</b>	<b>150,18</b>	<b>0,09</b>	<b>102,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,31</b>	<b>119,27</b>	<b>75,86</b>	<b>38,68</b>	<b>1,56</b>
	Лук репчатый	12	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Капуста белокочанная	210	3,78	0,21	9,87	58,80	0,06	94,50	0,01	0,21	100,80	65,10	33,60	1,26
	Томатная паста	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	6	0,00	0,00	5,99	22,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02
	Мука пшеничная	2,4	0,25	0,03	1,66	8,02	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Петрушка	4	0,15	0,02	0,30	1,96	0,00	6,00	0,04	0,07	9,80	3,80	3,40	0,08
<b>507</b>	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>20,70</b>	<b>81,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,47</b>	<b>2,21</b>	<b>5,02</b>	<b>0,18</b>
	Клубника	40	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	162	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00

<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b><u>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</u></b>		<b>11,80</b>	<b>15,60</b>	<b>86,60</b>	<b>584,00</b>	<b>0,24</b>	<b>128,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>126,0</b>	<b>116,00</b>	<b>38,00</b>	<b>2,00</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>	<b>0,08</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>68,00</b>	<b>46,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,60</b>
	Мандарины	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Булочка с маком</b>	<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>15,20</b>	<b>70,40</b>	<b>388,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Булочка промышленного производства	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	Сок персиковый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	<b>Итого за день</b>		<b>87,59</b>	<b>86,75</b>	<b>264,90</b>	<b>2247,38</b>								

День: 8, вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</u></b>		<b>34,95</b>	<b>26,39</b>	<b>110,92</b>	<b>821,75</b>	<b>0,67</b>	<b>55,05</b>	<b>0,03</b>	<b>2,92</b>	<b>280,1</b>	<b>402,18</b>	<b>115,7</b>	<b>5,71</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Помидоры порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>343</b>	<b>Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами</b>	<b>150</b>	<b>17,90</b>	<b>13,07</b>	<b>5,78</b>	<b>211,68</b>	<b>0,19</b>	<b>4,81</b>	<b>0,03</b>	<b>1,30</b>	<b>31,46</b>	<b>179,88</b>	<b>28,42</b>	<b>0,83</b>
	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,15	5,74	0,01	1,40	0,00	0,03	4,34	8,12	1,96	0,11
	Горбуша	91	17,31	5,49	0,00	118,19	0,17	0,76	0,03	1,27	16,88	168,84	25,33	0,51
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2,51	0,00	0,00	2,50	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Петрушка (корень)	4	0,06	0,02	0,40	2,04	0,00	1,40	0,00	0,00	2,28	2,92	0,88	0,03
	Вода	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,13	0,00	0,25	0,00
	Масло растительное	7,5	0,00	7,50	0,00	67,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>427</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>	<b>200</b>	<b>6,33</b>	<b>8,73</b>	<b>38,73</b>	<b>260,40</b>	<b>0,28</b>	<b>36,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>89,80</b>	<b>103,24</b>	<b>40,94</b>	<b>1,78</b>
	Картофель	178	3,56	0,71	29,01	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Мука пшеничная	10	1,03	0,11	6,90	33,40	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Масло растительное	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	60	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
<b>496</b>	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>24,97</b>	<b>144,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>129,39</b>	<b>19,65</b>	<b>13,85</b>	<b>0,82</b>
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17



День: 9, среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</u></b>		<b>28,77</b>	<b>22,08</b>	<b>119,44</b>	<b>790,87</b>	<b>0,66</b>	<b>18,92</b>	<b>0,00</b>	<b>1,56</b>	<b>93,77</b>	<b>133,35</b>	<b>43,52</b>	<b>12,74</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Перец сладкий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>389</b>	<b>Тефтели из говядины паровые</b>	<b>100</b>	<b>10,89</b>	<b>6,35</b>	<b>6,47</b>	<b>124,85</b>	<b>0,06</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>14,86</b>	<b>13,34</b>	<b>3,22</b>	<b>1,79</b>
	Говядина (котлетное мясо)	70	9,80	4,80	0,00	82,32	0,03	0,00	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00	1,42
	Лук репчатый	33	0,32	0,05	1,89	9,43	0,01	2,30	0,00	0,05	7,13	13,34	3,22	0,18
	Хлеб пшеничный	13	0,74	0,09	4,54	20,08	0,02	0,00	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,18
	Масло сливочное	3	0,03	1,41	0,04	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,01
	Вода	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>453</b>	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0,28</b>	<b>0,95</b>	<b>2,65</b>	<b>19,84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>
	Томатная паста	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	0,9	0,00	0,00	0,90	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Соль пищевая йодированная	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>238</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая рассыпчатая с луком</b>	<b>200</b>	<b>10,31</b>	<b>13,84</b>	<b>53,87</b>	<b>382,22</b>	<b>0,44</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>36,62</b>	<b>20,60</b>	<b>6,26</b>	<b>7,77</b>
	Гречневая крупа	80	9,75	2,76	50,69	276,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Масло растительное	11	0,00	11,00	0,00	88,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	38	0,56	0,08	3,18	16,40	0,04	4,00	0,00	0,08	12,10	20,60	4,90	1,60
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
<b>493</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>58,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,87</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b><u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u></b>		<b>102,79</b>	<b>53,14</b>	<b>148,15</b>	<b>1230,45</b>	<b>0,58</b>	<b>57,01</b>	<b>0,17</b>	<b>3,63</b>	<b>152,0</b>	<b>713,77</b>	<b>135,0</b>	<b>7,65</b>
<b>32</b>	<b>Салат "Летний"</b>	<b>100</b>	<b>2,43</b>	<b>6,90</b>	<b>6,92</b>	<b>110,17</b>	<b>0,06</b>	<b>16,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>	<b>25,25</b>	<b>53,46</b>	<b>16,06</b>	<b>0,95</b>
	Картофель	32	0,64	0,13	5,21	24,64	0,04	6,40	0,00	0,03	3,20	18,56	7,36	0,29
	Помидоры (томаты)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
	Огурцы свежие	25	0,20	0,02	0,62	3,50	0,01	2,50	0,00	0,02	5,75	10,50	3,50	0,15
	Лук зеленый	10	0,10	0,01	0,26	1,60	0,00	2,40	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,08
	Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,70	0,00	0,00	0,03	0,06	5,50	19,20	1,20	0,25
	Масло растительное	6	0,00	5,55	0,00	59,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>150</b>	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>250</b>	<b>66,33</b>	<b>17,42</b>	<b>38,84</b>	<b>315,85</b>	<b>0,23</b>	<b>24,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,79</b>	<b>27,25</b>	<b>158,55</b>	<b>40,40</b>	<b>1,44</b>



<b>429</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>7,17</b>	<b>28,94</b>	<b>198,30</b>	<b>0,22</b>	<b>33,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>55,41</b>	<b>97,44</b>	<b>38,64</b>	<b>1,57</b>
	Картофель	168	3,36	0,67	27,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Молоко	30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
<b>496</b>	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>24,97</b>	<b>144,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>129,39</b>	<b>19,65</b>	<b>13,85</b>	<b>0,82</b>
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ОБЕД 12:45 - 13:05</b>		<b>34,09</b>	<b>24,79</b>	<b>143,71</b>	<b>922,82</b>	<b>0,46</b>	<b>27,46</b>	<b>0,05</b>	<b>2,66</b>	<b>167,6</b>	<b>445,29</b>	<b>123,5</b>	<b>6,77</b>
<b>106</b>	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,19</b>	<b>5,63</b>	<b>9,93</b>	<b>94,95</b>	<b>0,04</b>	<b>7,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>28,63</b>	<b>23,20</b>	<b>11,80</b>	<b>0,94</b>
	Свекла	67	0,86	0,60	5,20	20,80	0,02	6,00	0,00	0,06	21,80	23,20	11,80	0,76
	Яблоки	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Сахар	3	0,00	0,00	3,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	55,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>131</b>	<b>Свекольник</b>	<b>250</b>	<b>4,24</b>	<b>3,59</b>	<b>16,94</b>	<b>116,86</b>	<b>0,08</b>	<b>16,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>37,94</b>	<b>58,99</b>	<b>25,55</b>	<b>1,47</b>
	Лук репчатый	12	0,16	0,02	0,92	4,61	0,01	1,13	0,00	0,02	3,49	6,53	1,58	0,09
	Картофель	43	0,86	0,17	7,01	33,11	0,05	8,60	0,00	0,04	4,30	24,94	9,89	0,39
	Свекла	60	0,96	0,06	5,63	26,88	0,01	6,40	0,00	0,06	23,68	27,52	14,08	0,90
	Томатная паста	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Сметана	7,5	0,07	0,25	0,10	2,98	0,00	0,01	0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	200	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>346</b>	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	<b>100</b>	<b>16,87</b>	<b>8,50</b>	<b>6,70</b>	<b>163,29</b>	<b>0,17</b>	<b>2,77</b>	<b>0,05</b>	<b>1,11</b>	<b>44,85</b>	<b>167,19</b>	<b>22,81</b>	<b>1,16</b>
	Горбуша	67	13,65	4,32	0,00	93,26	0,13	0,59	0,01	1,01	13,32	133,20	19,99	0,39
	Лук репчатый	8	0,11	0,01	0,65	3,28	0,01	0,80	0,00	0,01	2,48	4,64	1,12	0,06
	Морковь	20	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	8	0,45	0,05	2,79	12,35	0,01	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,11
	Яйцо	13	2,00	1,70	1,00	20,55	0,00	0,00	0,04	0,09	8,00	29,35	1,70	0,40
	Молоко	10	0,29	0,32	0,47	6,00	0,01	0,13	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	3	0,04	2,07	0,06	19,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,01
<b>415</b>	<b>Рис припущенный</b>	<b>200</b>	<b>4,95</b>	<b>6,23</b>	<b>51,21</b>	<b>280,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>14,66</b>	<b>103,50</b>	<b>35,95</b>	<b>0,72</b>
	Крупа рисовая	69	4,83	0,69	51,06	229,77	0,06	0,00	0,00	0,28	5,52	103,50	34,50	0,69
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Вода	145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	0,00	1,45	0,00
<b>512</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>19,39</b>	<b>73,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,00</b>	<b>6,01</b>	<b>4,90</b>	<b>0,65</b>
	Изюм	20	0,30	0,00	4,42	16,96	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17

<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>			<b>11,80</b>	<b>15,60</b>	<b>86,60</b>	<b>584,00</b>	<b>0,24</b>	<b>128,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>126,0</b>	<b>116,00</b>	<b>38,00</b>	<b>2,00</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>	<b>0,08</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>68,00</b>	<b>46,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,60</b>
	Мандарины	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Пирог с клубникой</b>	<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>15,20</b>	<b>70,40</b>	<b>388,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Булочка промышленного производства	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	<b>Итого за день</b>		<b>79,53</b>	<b>77,33</b>	<b>337,39</b>	<b>2304,38</b>								

День: 11, пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>35,89</b>	<b>34,52</b>	<b>108,81</b>	<b>890,50</b>	<b>0,39</b>	<b>16,59</b>	<b>0,07</b>	<b>1,96</b>	<b>180,2</b>	<b>276,54</b>	<b>58,60</b>	<b>6,55</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Помидоры порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>405</b>	<b>Курица в соусе с томатом</b>	<b>70/50</b>	<b>19,35</b>	<b>25,01</b>	<b>2,53</b>	<b>313,04</b>	<b>0,10</b>	<b>3,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,53</b>	<b>28,56</b>	<b>174,57</b>	<b>19,73</b>	<b>1,80</b>
	Филе куриное	70	18,72	18,92	0,00	244,78	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	7,5	0,10	0,01	0,60	2,90	0,01	0,71	0,00	0,01	2,21	4,14	1,00	0,06
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Томатная паста	9,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	7,5	0,11	0,01	0,51	3,20	0,01	0,40	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,03
	Чеснок	0,9	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,95	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Вода	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>291</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>200</b>	<b>7,80</b>	<b>6,97</b>	<b>47,48</b>	<b>283,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>49,80</b>	<b>2,56</b>	<b>4,83</b>	<b>1,56</b>
	Соль поваренная пищевая	3,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	2,55	0,75	0,10
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Макаронные изделия	68	7,68	1,43	47,33	232,56	0,12	0,00	0,00	0,00	16,32	0,00	0,00	1,43
	Вода	408	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,36	0,01	4,08	0,01
<b>495</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,65</b>	<b>1,60</b>	<b>17,36</b>	<b>88,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>72,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,92</b>
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ОБЕД 12:45 - 13:05</b>		<b>42,91</b>	<b>44,97</b>	<b>129,98</b>	<b>1032,50</b>	<b>1,29</b>	<b>62,07</b>	<b>0,06</b>	<b>1,48</b>	<b>175,4</b>	<b>345,22</b>	<b>99,85</b>	<b>9,65</b>
<b>65</b>	<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b>	<b>100</b>	<b>7,05</b>	<b>11,61</b>	<b>19,79</b>	<b>209,32</b>	<b>0,23</b>	<b>13,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>41,90</b>	<b>50,52</b>	<b>13,62</b>	<b>2,70</b>
	Картофель	54	1,08	0,22	8,80	41,58	0,07	10,80	0,00	0,05	5,40	31,32	12,42	0,49

	Горошек зеленый консервированный	20	4,60	0,24	10,66	60,54	0,16	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,88
	Лук зеленый	8	0,10	0,01	0,26	1,60	0,00	2,40	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,08
	Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,70	0,00	0,00	0,03	0,06	5,50	19,20	1,20	0,25
	Масло растительное	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>136</b>	<b>Солянка из птицы</b>	<b>250</b>	<b>11,51</b>	<b>13,45</b>	<b>10,80</b>	<b>153,20</b>	<b>0,10</b>	<b>12,86</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>33,36</b>	<b>100,44</b>	<b>20,99</b>	<b>1,33</b>
	Курица, 1 категории	35	9,80	7,35	0,00	73,53	0,03	0,91	0,03	0,03	6,37	65,80	7,17	0,63
	Лук репчатый	23	0,34	0,04	1,96	9,84	0,02	2,40	0,00	0,04	7,44	13,92	3,36	0,20
	Картофель	35	0,80	0,09	5,20	30,00	0,04	8,00	0,00	0,04	3,50	20,20	8,20	0,36
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	5	0,06	2,87	0,08	26,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,01
	Маслины	10	0,37	3,07	3,25	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Лимон	2	0,02	0,01	0,05	0,70	0,00	0,80	0,00	0,00	0,80	0,51	0,26	0,01
	Бульон	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
<b>392</b>	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	<b>100</b>	<b>13,09</b>	<b>7,46</b>	<b>13,09</b>	<b>166,40</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>
	Говядина (котлетное мясо)	78	10,92	5,34	0,00	91,72	0,03	0,00	0,00	0,00	5,46	0,00	0,00	1,58
	Хлеб пшеничный	16	2,13	0,27	13,04	57,70	0,58	0,00	0,00	0,00	6,21	0,00	0,00	0,51
	Вода	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	3	0,04	1,85	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,01
<b>436</b>	<b>Соус молочный (2-й вариант)</b>	<b>50</b>	<b>1,15</b>	<b>1,91</b>	<b>3,16</b>	<b>34,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>
	Молоко	37,5	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>426</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>200</b>	<b>3,56</b>	<b>9,70</b>	<b>29,01</b>	<b>220,96</b>	<b>0,21</b>	<b>35,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>17,80</b>	<b>103,24</b>	<b>40,94</b>	<b>1,60</b>
	Картофель	198	3,56	0,71	29,01	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Масло сливочное	9	0,00	8,99	0,00	83,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>503</b>	<b>Кисель из концентрата плодово-ягодного</b>	<b>200</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>14,59</b>	<b>54,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,85</b>	<b>4,63</b>	<b>1,80</b>	<b>0,03</b>
	Концентрат киселя	24	0,01	0,00	4,69	18,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	35,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,03
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>12,39</b>	<b>6,03</b>	<b>66,98</b>	<b>380,95</b>	<b>0,13</b>	<b>20,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,80</b>	<b>197,7</b>	<b>192,50</b>	<b>105,0</b>	<b>1,35</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>192,00</b>	<b>0,08</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>84,00</b>	<b>1,20</b>
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>Десерт "Мишка на севере"</b>	<b>30</b>	<b>1,89</b>	<b>0,23</b>	<b>12,23</b>	<b>58,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Десерт промышленного производства	30	1,89	0,23	12,23	58,45	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	0,00
<b>517</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>178,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт сладкий 2,5% жирности	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,05	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>91,19</b>	<b>85,52</b>	<b>305,77</b>	<b>2303,95</b>								

День: 12, суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>33,05</b>	<b>12,07</b>	<b>94,25</b>	<b>619,00</b>	<b>0,39</b>	<b>34,69</b>	<b>0,00</b>	<b>2,61</b>	<b>75,35</b>	<b>383,12</b>	<b>87,59</b>	<b>17,27</b>
106	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Перец сладкий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
369	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>250</b>	<b>22,72</b>	<b>10,81</b>	<b>18,12</b>	<b>261,04</b>	<b>0,19</b>	<b>22,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,74</b>	<b>25,52</b>	<b>257,71</b>	<b>47,95</b>	<b>3,79</b>
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	100	20,38	6,46	0,00	139,65	0,06	0,00	0,00	0,61	9,08	189,69	22,20	2,72
	Лук репчатый	13,64	0,19	0,03	1,12	5,59	0,01	1,36	0,00	0,03	4,23	7,91	1,91	0,11
	Картофель	153	2,07	0,41	16,89	79,80	0,12	20,73	0,00	0,10	10,36	60,11	23,84	0,93
	Томатная паста	6,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	6,3	0,08	3,91	0,11	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,02
493	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>58,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,87</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>7,60</b>	<b>0,80</b>	<b>49,20</b>	<b>235,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>20,00</b>	<b>65,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	11,00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	0,00	2,34
	<b>Итого за день</b>		<b>33,05</b>	<b>12,07</b>	<b>94,25</b>	<b>619,00</b>								

### Химический состав за период (всего)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	404,97	329,34	1290,39	9661,39	5,54	313,00	8,56	30,55	2161,6	4045,61	893,14	94,93
2	<b>ОБЕД</b>	462,02	398,96	1252,45	10137,60	6,52	820,07	0,92	23,77	2039,4	4051,15	1031,5	100,49
3	<b>ПОЛДНИК</b>	140,35	123,43	782,95	4997,46	2,26	751,68	0,75	12,59	2157,5	2079,04	718,79	18,20
	<b>Итого</b>	<b>866,99</b>	<b>728,30</b>	<b>2542,84</b>	<b>19798,99</b>	<b>12,06</b>	<b>1133,1</b>	<b>9,48</b>	<b>54,31</b>	<b>4201,0</b>	<b>8096,76</b>	<b>1924,7</b>	<b>195,42</b>

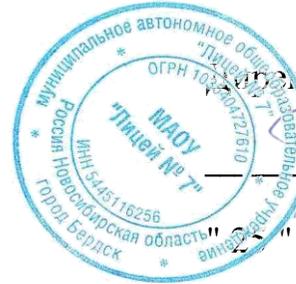
### Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	33,75	27,45	107,53	805,12	0,46	26,08	0,71	2,55	180,13	337,13	74,43	7,91
2	<b>ОБЕД</b>	38,50	33,25	104,37	844,80	0,54	68,34	0,08	1,98	169,95	337,60	85,96	8,37
3	<b>ПОЛДНИК</b>	11,70	10,29	65,25	416,46	0,19	62,64	0,06	1,05	179,79	173,25	59,90	1,52
	<b>Итого</b>	<b>83,95</b>	<b>70,98</b>	<b>277,15</b>	<b>2066,37</b>	<b>1,19</b>	<b>157,06</b>	<b>0,85</b>	<b>5,57</b>	<b>529,87</b>	<b>847,98</b>	<b>220,29</b>	<b>17,80</b>

	Продукты	Норма продукта в г (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего),г на одного человека/количество питающихся												Норма продукта в г (нетто)	Дети 11-18 лет		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		В среднем за 12 дней	Отклонения, г	Отклонения, %
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Хлеб ржаной	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	120	60,00	- 60,00	- 50,00
2	Хлеб белый из пшеничной муки	200	123	120	150	139	120	100	120	120	133	128	136	100	200	124,08	- 75,92	- 37,96
3	Мука пшеничная	20	3	29	2	15	2		13	77	3	1	5		20	12,50	- 7,50	- 37,50
4	Крупы, бобовые	50	92	23	70	66	100	68		10	146	69			50	53,67	3,67	7,33
5	Макаронные изделия	20		49			59			59			68		20	19,58	- 0,42	- 2,08
6	Картофель	188	50	198	199	198	63		164	216	145	211	252	153	188	154,08	- 33,92	- 18,04
7	Овощи свежие, зелень	320	207	310	225	216	228	85	452	255	203	228	156	70	320	219,58	- 100,42	- 31,38
8	Фрукты (плоды) свежие	185	197	150	174	200	170		197	241	180	175	202		185	157,17	- 27,83	- 15,05
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20		20		25						20			20	5,42	- 14,58	- 72,92
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	200		200				200			200			200	66,67	- 133,33	- 66,67
11	Мясо говядина	78	192	75	86			81	81		70	86	78	100	78	70,75	- 7,25	- 9,29
12	Цыплята	53			142	74	70		102		142		105		53	52,92	- 0,08	- 0,16
13	Рыба	77		92		90				91	44	67			77	32,00	- 45,00	- 58,44
14	Колбасные изделия	19,6					100			100					19,6	16,67	- 2,93	- 14,97
15	Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)	300		160	23	209	50			160		140	88		300	69,17	- 230,83	- 76,94
16	Кисломолочные продукты	180		150		150	150			150	150		150		180	75,00	- 105,00	- 58,33
17	Творог (м.д.ж. не более 9%)	60		135						69					60	17,00	- 43,00	- 71,67
18	Сыр	11,8		6			20			20					11,8	3,83	- 7,97	- 67,51

19	Сметана (м.д.ж. не более 15%)	10		61	35		5			11		24			10	11,33	1,33	13,33
20	Масло сливочное	35	30	23	18	22	26	10	10	27	21	27	38	7	35	21,58	- 13,42	- 38,33
21	Масло растительное	18	6	27	18	25	21	17	17	19	17	13	10		18	15,83	- 2,17	- 12,04
22	Яйцо столовое С1	40	17	12		39			63	11	10	13	10		40	14,58	- 25,42	- 63,54
23	Сахар	45	30	44	30	35	35	15	36	65	31	41	25	15	45	33,50	- 11,50	- 25,56
24	Кондитерские изделия	15				38	22				40		30		15	10,83	- 4,17	- 27,78
25	Чай	0,4	1		1		1	1	1		1		1	1	0,4	0,67	0,27	66,67
26	Какао, кофейный напиток	1,2		5		3				3		3			1,2	1,17	- 0,03	- 2,78
27	Дрожжи	1	1		1				1			1			1	0,33	- 0,67	- 66,67
28	Соль	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	5,00	- 2,00	- 28,57

**УТВЕРЖДАЮ**



директор МАОУ "Лицей №7"

Т.А. Смирнова

       февраля 2020 г.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

### 1 Смена

<b>8:45</b>	<b>9:05</b>	Завтрак 1	1, 2 классы
<b>9:40</b>	<b>10:00</b>	Завтрак 2	4, 8 классы
<b>10:45</b>	<b>11:05</b>	Завтрак 2	5, 7, 9, 10, 11 классы
<b>12:45</b>	<b>13:05</b>	Обед	1 классы

### 2 Смена

<b>14:30</b>	<b>14:45</b>	Обед	2, 3, 6 классы
<b>15:30</b>	<b>15:40</b>	Полдник	1 классы