

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор MAOY "Лицей №7"

Трубина Т.Д.

03

2025 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО СЕЗОНА  
столовой MAOY "ЛИЦЕЙ №7"  
для школьников 7-11 лет (2 смена)**

MAOY "Лицей №7"

2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор МАОУ "Лицей №7"

Трубина Т.Д.

03

2025 г.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

### 1 Смена

8:30	8:50	20 мин	Завтрак	1 классы
9:30	9:50	20 мин	Обед 1	2, 4 классы
10:30	10:50	20 мин	Обед 1	8, 9, 10, 11 классы
11:30	11:50	20 мин	Обед 1	5, 7 классы

### 2 Смена

13:10	13:30	20 мин	Обед 2	1 классы
14:10	14:30	20 мин	Обед 2	2, 3 классы
15:10	15:30	20 мин	Обед 2	6 классы
15:40	16:00	20 мин	Полдник	1 классы

**Поставщики продуктов питания в МАОУ "Лицей №7" г.Бердска на 2025 г.**

№ п/п	Наименование поставщиков	Адрес поставщиков	ОГРН, контактный телефон поставщиков	Поставляемые продукты питания
1	АО "Бердский хлебокомбинат"	633010, НСО, г.Бердск, ул.Первомайская, д.3	огрн 1025404720263, тел.+7 (383-41) 3-08-06, 212-55-44	Хлеб пшеничный, ржаной, батон нарезной
2	ООО "Престиж"	630071, г.Новосибирск, ул.Сибсельмашевская, д.26А	огрн 1155476048254, тел.285-44-26	Крупы, макароны, яйцо, сок, сахар, бакалея, приправы, молочные и кисломолочные продукты, гастрономия
3	ООО "Диол"	630029, г.Новосибирск, ул.Болотная, 124	огрн 1225400005214, тел.7913-477-3955	рыба, печень говяжья, мясо охлажденной птицы
4	ООО "Парк-Сити"	644105, г.Омск, ул.22 Партсъезда 100/3	ОГРН 1065503056959, 8 - 383-203-03-13, 8-983-132-5240	вода без газа
5	ООО "Продсиб"	630088, г.Новосибирск, ул.Сибиряков-Гвардейцев, д.49/1	ОГРНИП 307540422500048 от 13.08.2007 г, тел. +7-960-701-3040	овощи, зелень, корнеплоды, фрукты, сухофрукты, ягоды с/м
6	ИП Дозорцев О.Е.	127591, г.Москва, Керамический проезд 53, корпус 1	огрн 323547600159854, тел.8-913-710-2361	Выпечка
7	ИП Навоян И.Г.	г.Бердск, НОС Мичуринец, д.70	огрн 323547600159854, тел.8-913-710-2361	Выпечка

День: 1, понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 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>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>19,20</b>	<b>17,48</b>	<b>87,22</b>	<b>585,40</b>	<b>0,20</b>	<b>2,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,84</b>	<b>474,00</b>	<b>446,00</b>	<b>78,60</b>	<b>3,46</b>
268	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>5,54</b>	<b>8,62</b>	<b>32,40</b>	<b>229,40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,54</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>143,40</b>	<b>151,80</b>	<b>31,60</b>	<b>0,44</b>
	Крупа рисовая	25	0,05	0,15	11,10	49,95	0,01	0,00	0,00	0,06	1,20	22,50	7,50	0,15
	Масло сливочное	5	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Вода	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,70	0,00
	Молоко	118	2,96	3,26	4,79	61,20	0,04	1,33	0,00	0,00	122,40	0,00	0,00	0,10
100	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	<b>20</b>	<b>5,12</b>	<b>5,22</b>	<b>0,00</b>	<b>68,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>180,00</b>	<b>118,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,18</b>
	Сыр "Российский"	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
500	<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	<b>200</b>	<b>2,90</b>	<b>2,00</b>	<b>20,90</b>	<b>113,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>129,00</b>	<b>87,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,80</b>
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	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 цельное сгущенное с сахаром	40	2,20	1,30	20,15	100,60	0,02	0,40	0,01	0,00	123,60	87,00	11,80	0,80
111	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ОБЕД 2 14:00 - 16:00</b>		<b>50,60</b>	<b>52,84</b>	<b>78,20</b>	<b>822,46</b>	<b>0,60</b>	<b>69,98</b>	<b>0,04</b>	<b>1,91</b>	<b>188,95</b>	<b>381,66</b>	<b>96,76</b>	<b>9,42</b>
353	<b>Сельдь с луком</b>	<b>100</b>	<b>9,60</b>	<b>20,30</b>	<b>3,80</b>	<b>136,00</b>	<b>0,03</b>	<b>3,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	<b>48,00</b>	<b>161,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,90</b>
	Сельдь с/с	80	9,43	15,28	2,82	86,13	0,02	1,90	0,02	0,48	44,28	154,04	21,32	0,80
	Лук зеленый или репчатый свежий	15	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	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
135	<b>Суп из овощей</b>	<b>200</b>	<b>6,17</b>	<b>3,43</b>	<b>15,33</b>	<b>92,66</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	52	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
478	<b>Картофельная запеканка с печенью</b>	<b>240</b>	<b>27,95</b>	<b>28,19</b>	<b>22,67</b>	<b>356,00</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	4	0,48	0,03	2,10	10,06	0,01	0,00	0,00	0,18	7,50	7,50	1,50	0,06
	Картофель	204	3,30	0,66	33,61	158,81	0,20	33,00	0,01	0,17	16,50	95,70	37,95	1,49

	Печень говяжья	135	26,00	13,72	0,00	125,20	0,08	0,00	0,00	0,00	11,20	0,00	0,00	3,25
	Масло сливочное	11	0,13	7,68	0,17	70,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Лук репчатый	17	0,51	0,50	0,03	7,85	0,00	0,00	0,01	0,02	2,20	7,68	0,48	0,10
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</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 абрикосовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>111,00</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	111,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>9,71</b>	<b>9,80</b>	<b>42,40</b>	<b>329,50</b>	<b>0,23</b>	<b>12,60</b>	<b>0,14</b>	<b>1,60</b>	<b>274,00</b>	<b>261,00</b>	<b>49,00</b>	<b>3,40</b>
<b>11</b>	<b>Булочка "Осенняя"</b>	<b>50</b>	<b>3,51</b>	<b>4,40</b>	<b>23,00</b>	<b>153,50</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	50	3,51	4,40	23,00	153,50	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
<b>515</b>	<b>Молоко питьевое пастеризованное</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>106,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	Молоко 2,5% промышленного производства для детского питания	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>70,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	70,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за день</b>		<b>79,51</b>	<b>80,12</b>	<b>207,82</b>	<b>1737,36</b>	<b>1,03</b>	<b>84,66</b>	<b>0,29</b>	<b>4,35</b>	<b>936,95</b>	<b>1088,7</b>	<b>224,36</b>	<b>16,28</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>585,40</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>822,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>329,50</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1737,36</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>500 г</b>
<b>700 г</b>	<b>820 г</b>
<b>300 г</b>	<b>350 г</b>



	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	4,00	0,00	24,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>404</b>	<b>Птица отварная</b>	<b>120</b>	<b>23,57</b>	<b>16,28</b>	<b>0,57</b>	<b>142,85</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>
	Цыплята, бедро, голень куриная	142	20,80	15,03	0,00	140,01	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>294</b>	<b>Макаронны отварные с овощами</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>10,40</b>	<b>30,70</b>	<b>185,00</b>	<b>0,19</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>35,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>
	Лук репчатый	25	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	10	0,16	7,38	0,20	67,92	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	0,00	0,00	0,04
	Масло растительное	2	2,53	0,13	5,86	23,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	1,03
	Морковь	25	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	45	1,54	1,03	24,10	107,58	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>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>22,80</b>	<b>97,00</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	0,70	0,30	8,48	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>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>31,50</b>	<b>23,29</b>	<b>43,76</b>	<b>303,99</b>	<b>0,94</b>	<b>1,31</b>	<b>9,03</b>	<b>0,80</b>	<b>383,51</b>	<b>444,50</b>	<b>53,00</b>	<b>1,16</b>
<b>321</b>	<b>Сырники из творога запеченные</b>	<b>150</b>	<b>24,00</b>	<b>18,49</b>	<b>31,01</b>	<b>185,99</b>	<b>0,90</b>	<b>0,41</b>	<b>9,00</b>	<b>0,80</b>	<b>205,01</b>	<b>308,00</b>	<b>32,00</b>	<b>1,01</b>
	Мука пшеничная	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	59,66	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>517</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>118,00</b>	<b>0,04</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 2,5% жирности	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>90,49</b>	<b>93,51</b>	<b>226,18</b>	<b>1707,44</b>	<b>1,69</b>	<b>214,42</b>	<b>9,53</b>	<b>10,18</b>	<b>803,55</b>	<b>1141,1</b>	<b>230,05</b>	<b>14,93</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>583,00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>820,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>303,99</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1707,44</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>550 г</b>
<b>700 г</b>	<b>920 г</b>
<b>300 г</b>	<b>350 г</b>

День: 3, среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 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 8:40 - 10:00</b>		<b>14,91</b>	<b>18,85</b>	<b>83,02</b>	<b>563,00</b>	<b>0,33</b>	<b>41,58</b>	<b>0,06</b>	<b>1,87</b>	<b>497,24</b>	<b>169,81</b>	<b>52,80</b>	<b>3,49</b>
<b>164</b>	<b>Суп молочный с гречневой крупой</b>	<b>200</b>	<b>4,82</b>	<b>5,16</b>	<b>16,52</b>	<b>131,80</b>	<b>0,11</b>	<b>2,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>218,05</b>	<b>17,05</b>	<b>3,95</b>	<b>0,51</b>
	Крупа гречневая	16	2,00	0,24	10,20	67,60	0,04	0,00	0,00	0,32	3,89	17,05	3,20	0,32
	Масло сливочное	2	0,03	1,54	0,04	14,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	1	0,00	0,00	1,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Вода	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,75	0,00
	Молоко	140	2,08	3,60	5,22	55,04	0,07	2,28	0,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,18
<b>105</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
<b>496</b>	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,60</b>	<b>3,60</b>	<b>25,00</b>	<b>144,00</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	10	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	2,90	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
<b>112</b>	<b>Плоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>127,00</b>	<b>42,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,10</b>
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	127,00	42,00	11,00	0,10
<b>111</b>	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ОБЕД 2 14:00 - 16:00</b>		<b>44,13</b>	<b>39,52</b>	<b>126,73</b>	<b>821,06</b>	<b>0,46</b>	<b>49,56</b>	<b>0,03</b>	<b>2,52</b>	<b>272,92</b>	<b>336,18</b>	<b>98,91</b>	<b>16,77</b>
<b>119</b>	<b>Икра свекольная (морковная)</b>	<b>100</b>	<b>2,40</b>	<b>7,10</b>	<b>10,40</b>	<b>115,00</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 или морковь	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	1,20	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>153</b>	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>200</b>	<b>9,23</b>	<b>7,23</b>	<b>16,05</b>	<b>92,88</b>	<b>0,10</b>	<b>7,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>63,75</b>	<b>165,75</b>	<b>48,25</b>	<b>1,25</b>
	Консервы рыбные в собственном соку	40	4,93	2,84	0,00	21,35	0,09	0,39	0,01	0,66	8,75	87,50	13,13	0,26
	Картофель	70	1,40	0,28	4,58	16,63	0,08	14,06	0,00	0,06	7,03	40,78	16,18	0,63
	Морковь	26	0,20	0,02	1,10	5,60	0,02	0,70	0,00	0,00	4,32	0,00	0,00	0,10
	Лук репчатый	28	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	5	0,35	0,05	3,70	16,65	0,00	0,00	0,00	0,02	0,40	7,50	2,50	0,05
	Масло сливочное	3,75	0,06	3,08	0,09	18,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Укроп или петрушка	1,75	0,07	0,01	0,15	0,98	0,00	3,00	0,02	0,03	4,50	1,90	1,70	0,04



	Бульон рыбный	150	0,00	1,02	6,90	52,30	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>175,38</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	44,48	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>4,00</b>	<b>10,70</b>	<b>17,00</b>	<b>180,00</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	104	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	5,99	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>503</b>	<b>Кисель из концентрата плодово-ягодного</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>29,00</b>	<b>82,00</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	1,40	0,00	8,69	17,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	18,90	65,80	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>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>8,20</b>	<b>12,36</b>	<b>56,52</b>	<b>332,00</b>	<b>0,13</b>	<b>8,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,12</b>	<b>54,40</b>	<b>56,00</b>	<b>9,60</b>	<b>1,20</b>
<b>11</b>	<b>Булочка с фруктово-ягодной начинкой</b>	<b>100</b>	<b>7,20</b>	<b>12,16</b>	<b>56,32</b>	<b>240,00</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	100	7,20	12,16	56,32	240,00	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>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</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	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	<b>Итого за день</b>		<b>67,24</b>	<b>70,73</b>	<b>266,27</b>	<b>1716,06</b>	<b>0,92</b>	<b>99,13</b>	<b>0,17</b>	<b>5,51</b>	<b>824,56</b>	<b>561,98</b>	<b>161,31</b>	<b>21,46</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>563,00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>821,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>332,00</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1716,06</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>590 г</b>
<b>700 г</b>	<b>780 г</b>
<b>300 г</b>	<b>300 г</b>

День: 4, четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 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>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>30,33</b>	<b>30,32</b>	<b>96,56</b>	<b>581,70</b>	<b>0,30</b>	<b>4,05</b>	<b>0,22</b>	<b>2,22</b>	<b>314,20</b>	<b>432,08</b>	<b>60,51</b>	<b>3,93</b>
<b>313</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>150</b>	<b>24,00</b>	<b>25,00</b>	<b>23,90</b>	<b>225,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>267,87</b>	<b>315,94</b>	<b>33,63</b>	<b>0,98</b>
	Молоко	36	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Мука пшеничная	12	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	5,2	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	9,7	0,00	0,00	4,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Творог	140	20,55	12,15	2,70	109,10	0,05	0,68	0,11	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54
	Сухари	5,2	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	5,2	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	0,015	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	4	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>1</b>	<b>Повидло</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,50</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
<b>494</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>61,00</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	0,10	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	1,5	0,00	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>11</b>	<b>Крендель сахарный</b>	<b>100</b>	<b>3,51</b>	<b>4,40</b>	<b>23,00</b>	<b>153,50</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	3,51	4,40	23,00	153,50	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
<b>111</b>	<b>Батон нарезной</b>	<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,58</b>	<b>10,28</b>	<b>52,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>3,80</b>	<b>13,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,24</b>
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ОБЕД 2 14:00 - 16:00</b>		<b>31,10</b>	<b>23,91</b>	<b>103,00</b>	<b>793,00</b>	<b>0,72</b>	<b>65,27</b>	<b>0,07</b>	<b>2,87</b>	<b>204,44</b>	<b>484,32</b>	<b>126,47</b>	<b>7,37</b>
<b>19</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>5,10</b>	<b>3,60</b>	<b>64,00</b>	<b>0,05</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>19,10</b>	<b>37,80</b>	<b>16,40</b>	<b>0,73</b>
	Огурцы свежие	35	0,35	0,04	1,50	5,00	0,01	3,00	0,00	0,03	9,00	19,00	5,00	0,20
	Помидоры (томаты)	48	0,60	0,10	1,90	12,00	0,03	12,00	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
	Лук зеленый или репчатый свежий	12	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло растительное	5	0,00	4,80	0,00	44,95	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>200</b>	<b>2,30</b>	<b>4,25</b>	<b>5,12</b>	<b>86,40</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	15	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	2,19	28,12	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	10	1,10	0,40	9,90	39,60	0,16	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,36
	Морковь	15	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>335</b>	<b>Суфле рыбное</b>	<b>100</b>	<b>16,00</b>	<b>4,80</b>	<b>2,60</b>	<b>138,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,00</b>	<b>57,00</b>	<b>203,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,70</b>
	Минтай с/м филе	90	18,83	1,70	0,00	41,30	0,15	0,65	0,02	1,09	14,47	144,72	21,71	0,43
	Мука пшеничная	6	0,62	0,06	4,14	10,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
	Яйцо	20	3,96	3,59	0,22	28,98	0,00	0,00	0,08	0,19	17,16	59,90	3,74	0,78
	Масло сливочное	8	0,00	8,39	0,00	55,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	26	0,30	0,38	0,46	5,20	0,01	0,16	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,01
	Молоко	35	0,35	0,38	0,46	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>4,20</b>	<b>8,80</b>	<b>21,80</b>	<b>184,00</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	1,67	20,38	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	40,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Молоко	30	0,57	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>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>27,00</b>	<b>110,00</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	30	0,50	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	18,97	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>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>8,60</b>	<b>15,05</b>	<b>51,50</b>	<b>311,00</b>	<b>0,12</b>	<b>16,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,60</b>	<b>192,0</b>	<b>177,00</b>	<b>84,0</b>	<b>1,05</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144,00</b>	<b>0,06</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>42,00</b>	<b>63,00</b>	<b>0,90</b>
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
<b>588</b>	<b>Вафли</b>	<b>25</b>	<b>2,00</b>	<b>9,50</b>	<b>14,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Вафли промышленного производства	25	2,00	9,50	14,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>516</b>	<b>Снежок</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>117,00</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	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>70,03</b>	<b>69,28</b>	<b>251,06</b>	<b>1685,70</b>	<b>1,1</b>	<b>85,4</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	<b>710,6</b>	<b>1093,4</b>	<b>271,0</b>	<b>12,3</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>581,70</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>793,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>311,00</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1685,70</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>520 г</b>
<b>700 г</b>	<b>900 г</b>
<b>300 г</b>	<b>325 г</b>



<b>362</b>	<b>Говядина в кисло-сладком соусе</b>	<b>50/50</b>	<b>28,80</b>	<b>29,64</b>	<b>18,36</b>	<b>154,10</b>	<b>0,09</b>	<b>2,16</b>	<b>0,05</b>	<b>1,08</b>	<b>27,60</b>	<b>306,00</b>	<b>46,80</b>	<b>4,80</b>
	Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	150	11,72	7,50	0,00	55,50	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	24	0,10	0,01	1,60	2,10	0,01	0,71	0,00	0,01	2,21	4,14	1,00	0,06
	Масло сливочное	8	0,12	5,54	0,15	20,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Томатная паста	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сухари	10	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Лимонная кислота	0,1	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 с луком</b>	<b>200</b>	<b>10,46</b>	<b>22,80</b>	<b>45,94</b>	<b>230,40</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	50	9,75	2,76	40,69	176,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Масло растительное	11	0,00	19,76	0,00	88,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	68	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>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</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 виноградный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
<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>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>13,20</b>	<b>12,70</b>	<b>59,20</b>	<b>337,75</b>	<b>0,76</b>	<b>76,90</b>	<b>0,08</b>	<b>1,10</b>	<b>257,5</b>	<b>205,50</b>	<b>49,00</b>	<b>0,85</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>11,25</b>	<b>70,50</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	1,20	0,30	11,25	70,50	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
<b>11</b>	<b>Булочка с сыром</b>	<b>50</b>	<b>4,50</b>	<b>7,60</b>	<b>35,20</b>	<b>149,25</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,70</b>	<b>9,00</b>	<b>35,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,50</b>
	Булочка промышленного производства	50	4,50	7,60	35,20	149,25	0,60	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
<b>517</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>118,00</b>	<b>0,04</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 2,5% жирности	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>85,51</b>	<b>86,88</b>	<b>213,78</b>	<b>1731,50</b>	<b>1,88</b>	<b>126,34</b>	<b>0,26</b>	<b>11,79</b>	<b>825,73</b>	<b>966,46</b>	<b>207,44</b>	<b>21,40</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>571,65</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>822,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>337,75</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1731,50</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>510 г</b>
<b>700 г</b>	<b>900 г</b>
<b>300 г</b>	<b>400 г</b>

День: 6, понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 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 8:40 - 10:00</b>		<b>25,14</b>	<b>22,88</b>	<b>92,20</b>	<b>586,60</b>	<b>0,28</b>	<b>4,42</b>	<b>0,12</b>	<b>1,43</b>	<b>697,03</b>	<b>508,63</b>	<b>96,96</b>	<b>3,82</b>
<b>262</b>	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>6,20</b>	<b>7,46</b>	<b>30,86</b>	<b>215,40</b>	<b>0,09</b>	<b>1,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>132,66</b>	<b>43,60</b>	<b>12,68</b>	<b>1,21</b>
	Манная крупа	30	3,32	0,48	24,40	131,20	0,05	0,00	0,01	0,28	8,00	43,60	12,00	1,08
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Вода	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	0,68	0,00
	Молоко	106	2,90	3,20	4,70	40,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
<b>515</b>	<b>Молоко питьевое пастеризованное</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>56,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	Молоко 2,5% промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	56,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>100</b>	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	<b>20</b>	<b>5,12</b>	<b>5,22</b>	<b>0,00</b>	<b>68,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>180,00</b>	<b>118,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,18</b>
	Сыр "Российский"	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
<b>498</b>	<b>Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,70</b>	<b>3,80</b>	<b>24,50</b>	<b>107,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>129,77</b>	<b>109,43</b>	<b>31,68</b>	<b>0,97</b>
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	38	2,74	3,23	21,09	84,64	0,02	0,38	0,02	0,08	116,66	83,22	12,92	0,08
	Сахарный песок	3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Какао-порошок	4	0,97	0,60	0,41	11,56	0,00	0,00	0,00	0,01	5,12	26,20	17,00	0,88
	Вода	175,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,01	1,76	0,00
<b>111</b>	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ОБЕД 2 14:00 - 16:00</b>		<b>41,42</b>	<b>44,60</b>	<b>137,09</b>	<b>754,73</b>	<b>1,14</b>	<b>20,85</b>	<b>0,03</b>	<b>2,64</b>	<b>208,85</b>	<b>549,32</b>	<b>102,87</b>	<b>8,73</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,75</b>	<b>15,00</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	1,75	7,00	0,01	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
	Помидоры (томаты)	50	0,36	0,12	2,52	8,00	0,09	27,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	1,38
<b>146</b>	<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>200/25</b>	<b>1,20</b>	<b>2,60</b>	<b>8,77</b>	<b>63,25</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	0,50	0,20	2,15	18,50	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	0,50	0,00	12,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон мясной	187,5	0,08	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>392</b>	<b>Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе</b>	<b>100</b>	<b>15,69</b>	<b>8,57</b>	<b>15,69</b>	<b>196,28</b>	<b>0,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,51</b>
	Говядина (котлетное мясо)	94	13,10	6,40	0,00	120,06	0,03	0,00	0,00	0,00	6,55	0,00	0,00	1,89
	Хлеб пшеничный	19	2,55	0,32	15,64	59,24	0,69	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	0,00	0,61
	Вода	32	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>1,31</b>	<b>3,19</b>	<b>3,89</b>	<b>19,60</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	0,08	1,96	1,91	18,60	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 с луком</b>	<b>200</b>	<b>6,12</b>	<b>8,98</b>	<b>41,96</b>	<b>179,00</b>	<b>0,13</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,83</b>	<b>50,91</b>	<b>240,92</b>	<b>34,44</b>	<b>1,63</b>
	Крупа перловая	56	5,99	0,73	40,56	109,79	0,08	0,00	0,00	0,73	25,31	215,12	26,64	1,20
	Лук репчатый	60	0,70	0,10	4,10	20,50	0,05	5,00	0,00	0,10	15,50	25,80	6,20	0,40
	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>512</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>20,10</b>	<b>71,00</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>
	Курага	30	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	10	0,00	0,00	14,97	46,85	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 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>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>10,80</b>	<b>15,60</b>	<b>78,10</b>	<b>337,00</b>	<b>0,22</b>	<b>46,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>93,0</b>	<b>87,00</b>	<b>23,00</b>	<b>1,50</b>
<b>112</b>	<b>Плоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>35,00</b>	<b>17,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,10</b>
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>11</b>	<b>Булочка с маком</b>	<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>15,20</b>	<b>70,40</b>	<b>207,00</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	347,00	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>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</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	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	<b>Итого за день</b>		<b>77,36</b>	<b>83,08</b>	<b>307,39</b>	<b>1678,33</b>	<b>1,6</b>	<b>71,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>998,9</b>	<b>1144,9</b>	<b>222,8</b>	<b>14,0</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>586,60</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>754,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>337,00</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1678,33</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>680 г</b>
<b>700 г</b>	<b>950 г</b>
<b>300 г</b>	<b>400 г</b>

День: 7, вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 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>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>23,10</b>	<b>37,72</b>	<b>65,33</b>	<b>576,55</b>	<b>0,22</b>	<b>1,36</b>	<b>0,47</b>	<b>1,30</b>	<b>251,28</b>	<b>367,11</b>	<b>40,75</b>	<b>5,28</b>
301	<b>Омлет натуральный</b>	<b>200</b>	<b>17,23</b>	<b>26,77</b>	<b>4,61</b>	<b>226,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,61</b>	<b>0,40</b>	<b>0,92</b>	<b>163,00</b>	<b>307,60</b>	<b>24,61</b>	<b>3,07</b>
	Масло сливочное	11,5	0,01	6,20	0,16	56,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	123	11,43	10,35	0,63	141,30	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	77	0,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
1	<b>Повидло</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,50</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
105	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>1,30</b>	<b>15,90</b>	<b>81,00</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	1,30	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	12,97	46,35	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	1,5	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ОБЕД 2 14:00 - 16:00</b>		<b>40,54</b>	<b>58,04</b>	<b>113,26</b>	<b>818,65</b>	<b>0,64</b>	<b>50,91</b>	<b>6,48</b>	<b>5,60</b>	<b>426,58</b>	<b>529,07</b>	<b>90,95</b>	<b>10,86</b>
115	<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>	<b>1,90</b>	<b>8,90</b>	<b>7,70</b>	<b>69,00</b>	<b>0,02</b>	<b>7,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,10</b>	<b>41,00</b>	<b>37,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,70</b>
	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,90	8,90	7,70	69,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
143	<b>Суп из овощей с фасолью</b>	<b>200</b>	<b>3,67</b>	<b>4,40</b>	<b>15,27</b>	<b>92,40</b>	<b>0,12</b>	<b>27,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>46,85</b>	<b>42,83</b>	<b>17,13</b>	<b>1,35</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	37,5	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	38	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
	Фасоль	5	1,10	0,20	4,70	29,80	0,05	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,59
	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)	5	0,08	0,03	0,51	2,55	0,00	1,75	0,00	0,01	2,85	3,65	1,10	0,04
	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
400	<b>Печень тертая</b>	<b>100</b>	<b>13,90</b>	<b>23,80</b>	<b>3,20</b>	<b>152,00</b>	<b>0,20</b>	<b>6,70</b>	<b>6,40</b>	<b>1,10</b>	<b>21,00</b>	<b>231,00</b>	<b>16,00</b>	<b>4,50</b>
	Печень говяжья	94	25,00	7,94	0,00	140,17	0,06	0,00	0,00	0,58	8,71	181,99	21,30	2,61
	Лук репчатый	22	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Яйцо	0,2	0,12	0,01	0,83	4,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	10	0,02	0,81	0,01	5,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,01



<b>602</b>	<b>Соус сметанный с томатом и луком</b>	<b>50</b>	<b>0,77</b>	<b>5,31</b>	<b>1,69</b>	<b>27,65</b>	<b>0,02</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,70</b>	<b>5,80</b>	<b>1,40</b>	<b>0,13</b>
	Сметана	11	0,06	0,03	0,10	3,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	3	0,26	0,03	1,42	18,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	1,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло сливочное	1	0,02	0,90	0,02	5,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01
	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
<b>295</b>	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>12,10</b>	<b>14,47</b>	<b>42,32</b>	<b>175,00</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	2	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	83,49	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>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</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>
	Сск мультифруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
<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>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>11,75</b>	<b>15,05</b>	<b>58,25</b>	<b>337,00</b>	<b>0,10</b>	<b>15,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,60</b>	<b>190,5</b>	<b>178,50</b>	<b>84,0</b>	<b>1,05</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144,00</b>	<b>0,06</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>42,00</b>	<b>63,00</b>	<b>0,90</b>
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
<b>590</b>	<b>Печенье</b>	<b>25</b>	<b>2,00</b>	<b>9,50</b>	<b>14,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Печенье промышленного производства	25	2,00	9,50	14,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>517</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>118,00</b>	<b>0,04</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 2,5% жирности	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>75,39</b>	<b>110,81</b>	<b>236,84</b>	<b>1732,20</b>	<b>0,96</b>	<b>68,17</b>	<b>6,98</b>	<b>7,50</b>	<b>868,36</b>	<b>1074,7</b>	<b>215,70</b>	<b>17,19</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>576,55</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>818,65</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>337,00</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1732,20</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>500 г</b>
<b>700 г</b>	<b>950 г</b>
<b>300 г</b>	<b>325 г</b>

День: 8, среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 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>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>23,45</b>	<b>20,74</b>	<b>62,81</b>	<b>566,40</b>	<b>0,24</b>	<b>3,95</b>	<b>0,12</b>	<b>0,76</b>	<b>807,85</b>	<b>460,66</b>	<b>64,95</b>	<b>2,76</b>
165	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>5,70</b>	<b>5,26</b>	<b>18,98</b>	<b>146,00</b>	<b>0,11</b>	<b>2,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>218,05</b>	<b>17,05</b>	<b>3,95</b>	<b>0,51</b>
	Макароны, лапша, вермишель	16	2,00	0,24	13,20	37,60	0,04	0,00	0,00	0,32	3,89	17,05	3,20	0,32
	Масло сливочное	2	0,03	1,54	0,04	4,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	1	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Вода	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,75	0,00
	Молоко	140	3,08	3,60	4,22	105,00	0,07	2,28	0,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,18
10	<b>Бутерброд горячий с сыром</b>	<b>60</b>	<b>9,18</b>	<b>8,44</b>	<b>10,25</b>	<b>155,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>273,80</b>	<b>190,00</b>	<b>17,60</b>	<b>0,52</b>
	Сыр "Российский"	15	7,68	7,84	0,00	52,40	0,00	0,22	0,08	0,16	270,00	177,00	15,00	0,28
	Батон нарезной	45	1,50	0,60	10,25	103,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
500	<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	<b>200</b>	<b>2,90</b>	<b>2,00</b>	<b>20,90</b>	<b>113,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>129,00</b>	<b>87,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,80</b>
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	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 цельное сгущенное с сахаром	40	2,20	1,30	20,15	100,60	0,02	0,40	0,01	0,00	123,60	87,00	11,80	0,80
516	<b>Снежок</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>117,00</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	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ОБЕД 2 14:00 - 16:00</b>		<b>37,90</b>	<b>55,54</b>	<b>107,83</b>	<b>820,60</b>	<b>0,68</b>	<b>105,33</b>	<b>0,50</b>	<b>3,77</b>	<b>239,89</b>	<b>640,21</b>	<b>161,80</b>	<b>9,54</b>
33	<b>Салат "Весна"</b>	<b>100</b>	<b>1,80</b>	<b>5,80</b>	<b>2,10</b>	<b>68,00</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 листовой	21	0,37	0,02	0,08	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 или репчатый свежий	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 куриное	30	0,30	2,10	0,32	24,80	0,00	0,00	0,12	0,24	26,40	86,00	5,20	1,20
	Масло растительное	5	0,00	3,00	0,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>200</b>	<b>9,85</b>	<b>4,83</b>	<b>15,15</b>	<b>83,50</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>
	Лук репчатый	30	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Минтай, горбуша с/м	44	4,93	2,84	0,00	21,35	0,09	0,39	0,01	0,66	8,75	87,50	13,13	0,26
	Картофель	112,5	2,25	0,45	7,34	26,62	0,14	22,50	0,00	0,11	11,25	65,25	25,88	1,01
	Масло растительное	5	0,06	3,08	0,09	18,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Морковь	30	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 рыбный	175	0,00	1,02	6,90	22,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
365	<b>Говядина, тушенная с капустой</b>	<b>120</b>	<b>14,55</b>	<b>35,05</b>	<b>8,70</b>	<b>203,50</b>	<b>0,05</b>	<b>20,10</b>	<b>0,35</b>	<b>1,10</b>	<b>57,00</b>	<b>151,50</b>	<b>35,00</b>	<b>2,12</b>
	Говядина, покромка	160	25,80	17,80	0,00	78,00	0,02	0,00	0,00	1,54	22,20	483,00	56,20	7,04

	Лук репчатый	20	0,04	0,01	0,26	1,31	0,00	0,64	0,00	0,02	1,98	1,86	0,45	0,03
	Масло сливочное	5	0,12	5,54	0,15	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Перец сладкий	10	0,78	0,06	3,18	16,20	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	Морковь	4	0,05	0,00	0,28	1,40	0,00	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,03
	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	100	3,78	0,21	3,80	33,80	0,06	94,50	0,01	0,21	100,80	65,10	33,60	1,26
	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	6	0,50	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	3	0,00	0,00	3,00	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
	Лук репчатый	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
	Морковь	2	0,15	0,02	0,30	1,96	0,00	6,00	0,04	0,07	9,80	3,80	3,40	0,08
	Лимонная кислота	0,018	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>429</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,20</b>	<b>8,80</b>	<b>21,80</b>	<b>184,00</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	1,67	20,38	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	40,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Молоко	30	0,57	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
<b>511</b>	<b>Компот из свежих ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>17,20</b>	<b>71,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>14,25</b>	<b>8,41</b>	<b>4,30</b>	<b>0,29</b>
	Ягоды с/м (смородина черная, клюква, клубника, облепиха, вишня)	30	0,21	0,06	3,73	13,50	0,00	9,00	0,01	0,15	6,60	8,40	2,70	0,24
	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	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>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>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>6,70</b>	<b>8,10</b>	<b>46,65</b>	<b>309,50</b>	<b>0,76</b>	<b>84,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,10</b>	<b>119,0</b>	<b>69,00</b>	<b>28,0</b>	<b>1,10</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>11,25</b>	<b>70,50</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	1,20	0,30	11,25	70,50	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
<b>11</b>	<b>Булочка с корицей</b>	<b>50</b>	<b>4,50</b>	<b>7,60</b>	<b>35,20</b>	<b>147,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,70</b>	<b>9,00</b>	<b>35,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,50</b>
	Булочка промышленного производства	50	4,50	7,60	35,20	147,00	0,60	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</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 мультифруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	<b>Итого за день</b>		<b>68,05</b>	<b>84,38</b>	<b>217,29</b>	<b>1696,50</b>	<b>1,68</b>	<b>193,28</b>	<b>0,67</b>	<b>5,63</b>	<b>1166,7</b>	<b>1169,9</b>	<b>254,75</b>	<b>13,40</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>566,40</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>820,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>309,50</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1696,50</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>630 г</b>
<b>700 г</b>	<b>920 г</b>
<b>300 г</b>	<b>400 г</b>



	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	18,30	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	10	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	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>406</b>	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>250</b>	<b>19,05</b>	<b>18,93</b>	<b>45,12</b>	<b>327,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,55</b>	<b>0,01</b>	<b>6,43</b>	<b>39,28</b>	<b>158,33</b>	<b>36,90</b>	<b>1,55</b>
	Филе куриное	132	28,60	28,92	0,00	174,02	0,11	2,83	0,11	0,79	25,14	259,30	28,29	2,51
	Лук репчатый	26	0,18	0,03	1,07	5,37	0,01	1,31	0,00	0,03	4,06	7,60	1,83	0,11
	Крупа рисовая	58	4,08	0,58	43,16	64,22	0,05	0,00	0,00	0,23	4,67	87,49	29,16	0,58
	Морковь	15	0,17	0,01	0,90	4,58	0,01	0,66	0,00	0,00	3,54	0,00	0,00	0,09
	Бульон куриный	123,8	1,24	0,00	0,00	3,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	13	0,00	13,09	0,00	57,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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>20,10</b>	<b>71,00</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	10	0,00	0,00	14,97	52,85	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>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>9,10</b>	<b>6,82</b>	<b>48,17</b>	<b>316,00</b>	<b>0,14</b>	<b>15,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>252,0</b>	<b>222,00</b>	<b>91,00</b>	<b>1,10</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144,00</b>	<b>0,06</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>42,00</b>	<b>63,00</b>	<b>0,90</b>
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
<b>10</b>	<b>Зефир</b>	<b>7</b>	<b>1,05</b>	<b>1,07</b>	<b>7,07</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Зефир промышленного производства	7	1,05	1,07	7,07	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Молочный коктейль</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>148,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	Молочный коктейль 2,5% жирности промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08	0,00	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за день</b>		<b>78,30</b>	<b>81,31</b>	<b>298,68</b>	<b>1715,20</b>	<b>0,72</b>	<b>46,41</b>	<b>0,30</b>	<b>15,66</b>	<b>768,64</b>	<b>1080,9</b>	<b>276,93</b>	<b>12,28</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>583,00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>816,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>316,00</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1715,20</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>540 г</b>
<b>700 г</b>	<b>850 г</b>
<b>300 г</b>	<b>357 г</b>



	Масло растительное	5	0,06	2,87	0,08	16,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,01
	Маслины	10	0,37	3,07	1,05	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
	Вода	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>346</b>	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	<b>100</b>	<b>12,20</b>	<b>3,60</b>	<b>6,20</b>	<b>106,00</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>
	Филе минтая	80,4	10,60	1,32	0,00	43,26	0,13	0,59	0,01	1,01	13,32	133,20	19,99	0,39
	Лук репчатый	9,6	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	24	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	9,6	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	15,6	1,00	1,70	1,00	20,55	0,00	0,00	0,04	0,09	8,00	29,35	1,70	0,40
	Молоко	12	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	1,07	0,06	19,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,01
<b>216</b>	<b>Картофель тушеный</b>	<b>200</b>	<b>4,20</b>	<b>12,80</b>	<b>37,00</b>	<b>222,00</b>	<b>0,25</b>	<b>39,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>	<b>31,99</b>	<b>117,16</b>	<b>44,30</b>	<b>1,98</b>
	Картофель	170	21,90	0,71	25,40	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	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
	Лук репчатый	32	0,34	0,04	1,96	9,84	0,02	2,40	0,00	0,04	7,44	13,92	3,36	0,20
	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	9	0,10	9,09	0,00	63,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</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 грушевый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
<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>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>9,30</b>	<b>9,50</b>	<b>27,25</b>	<b>262,00</b>	<b>0,10</b>	<b>38,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>213,5</b>	<b>153,50</b>	<b>32,0</b>	<b>0,25</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>35,00</b>	<b>17,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,10</b>
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>10</b>	<b>Шоколад</b>	<b>18</b>	<b>1,00</b>	<b>4,50</b>	<b>7,00</b>	<b>106,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Шоколад промышленного производства	18	1,00	4,50	7,00	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>517</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>118,00</b>	<b>0,04</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 2,5% жирности	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>63,67</b>	<b>67,04</b>	<b>199,80</b>	<b>1599,55</b>	<b>1,18</b>	<b>125,99</b>	<b>0,38</b>	<b>8,77</b>	<b>689,45</b>	<b>839,34</b>	<b>187,25</b>	<b>12,78</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>532,95</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>804,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>262,00</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1599,55</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>510 г</b>
<b>700 г</b>	<b>900 г</b>
<b>300 г</b>	<b>318 г</b>

### Химический состав за период (всего за 10 дней)

№ 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</b>	237,71	250,36	841,02	5730,25	2,71	79,41	1,88	17,90	4308,95	3623,55	619,90	40,62
2	<b>ОБЕД</b>	398,98	461,21	1131,49	8093,85	6,62	720,96	7,65	53,51	2255,13	4683,80	1129,10	102,82
3	<b>ПОЛДНИК</b>	118,86	128,27	511,80	3175,74	3,50	314,66	9,61	9,32	2029,41	1854,00	502,60	12,66
	<b>Итого</b>	<b>755,55</b>	<b>839,84</b>	<b>2484,31</b>	<b>16999,84</b>	<b>12,84</b>	<b>1115,03</b>	<b>19,14</b>	<b>80,72</b>	<b>8593,49</b>	<b>10161,3</b>	<b>2251,59</b>	<b>156,10</b>

### Химический состав за период (в среднем за 1 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</b>	23,77	25,04	84,10	<b>573,03</b>	0,27	7,94	0,19	1,79	430,90	362,35	61,99	4,06
2	<b>ОБЕД</b>	39,90	46,12	113,15	<b>809,39</b>	0,66	72,10	0,76	5,35	225,51	468,38	112,91	10,28
3	<b>ПОЛДНИК</b>	11,89	12,83	51,18	<b>317,57</b>	0,35	31,47	0,96	0,93	202,94	185,40	50,26	1,27
	<b>Итого</b>	<b>75,56</b>	<b>83,98</b>	<b>248,43</b>	<b>1699,98</b>	<b>1,28</b>	<b>111,50</b>	<b>1,91</b>	<b>8,07</b>	<b>859,35</b>	<b>1016,13</b>	<b>225,16</b>	<b>15,61</b>



2	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции и в г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										Дети 7-11 лет						
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	75% от нормы	В среднем за 10 дней	Отклонения, г	Отклонения, %	Примечания		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19		
1	Хлеб ржаной	80	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,00	-	-			
2	Хлеб белый из пшеничной муки	150	104	100	130	85	110	119	100	105	100	110	112,5	106,30	-	6,20	-	4,13	
3	Мука пшеничная	15		21	2	18			11	3	2	11	11,25	6,80	-	4,45	-	29,67	недостаток муки покрывает покупная выпечка
4	Крупы, бобовые	45	25		21	10	80	86	5		58	40	33,75	32,50	-	1,25	-	2,78	
5	Макаронные изделия	15		45					59	16			11,25	12,00	0,75		5,00		
6	Картофель	187	256	50	174	231	75	50	38	281	65	205	140,25	142,50	2,25		1,20		
7	Овощи свежие, зелень	280	80	263	264	128	220	180	195	310	194	231	210	206,50	-	3,50	-	1,25	
8	Фрукты (плоды) свежие	185	100	100	100	187	170	100	180	180	157	102	138,75	137,60	-	1,15	-	0,62	
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч.	15		20		30		30			30		11,25	11,00	-	0,25	-	1,67	
10	Соки плодовоовощные, напитки	200	200		200		200	200	200	200		200	150	140,00	-	10,00	-	5,00	
11	Мясо говядина	70			86		150	94		160			52,5	49,00	-	3,50	-	5,00	
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	135						94				22,5	22,90	0,40		1,33		
13	Цыплята	35		142							132		26,25	27,40	1,15		3,29		
14	Рыба	58	80		40	90				44	80	80	43,5	41,40	-	2,10	-	3,62	
15	Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)	300	358	132	263	127	200	382	127	210	250	200	225	224,90	-	0,10	-	0,03	
16	Кисломолочные продукты	150		200		150	200		200	150		200	112,5	110,00	-	2,50	-	1,67	

17	Творог (м.д.ж. не более 9%)	50		135		140					113		37,5	38,80	1,30	2,60		
18	Сыр	10	20					20	20	15			7,5	7,50	-	-		
19	Сметана (м.д.ж. не более 15%)	10		10	30	5	5		11		10		7,5	7,10	-	0,40	-	4,00
20	Масло сливочное	30	21	28	24	27	13	21	41	22	9	20	22,5	22,60	0,10	0,33		
21	Масло растительное	15	5	17	16	5	26	2		10	23	15	11,25	11,90	0,65	4,33		
22	Яйцо столовое С1	50		87		24	50	2	124	30	13	60	37,5	39,00	1,50	3,00		
23	Сахар	30	5	42	22	35	15	18	15	19	37	20	22,5	22,80	0,30	1,00		
24	Кондитерские изделия	10				25			25		7	18	7,5	7,50	-	-		
25	Чай	1		1,5		1,5			1,5		1,5	1,5	0,75	0,75	-	-		
26	Какао	1			3			4					0,75	0,70	-	0,05	-	5,00
27	Кофейный напиток	2	5				5			5			1,5	1,50	-	-		
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,2		0,2	0,3	0,2	0,2		0,2	0,2		0,15	0,15	-	-		
29	Крахмал	3			24								2,25	2,40	0,15	5,00		
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2,25	2,25	-	-		
31	Специи	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50	-	-		