

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАОУ "Лицей №7"

Трубина Т.Д.

" 01 "

03

2025 г.

**ДИЕТИЧЕСКОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО СЕЗОНА
СТОЛОВОЙ МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"
для школьников 12-18 лет
с пищевой аллергией на рыбу**

МАОУ "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. +7-960-701-2040	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

	Морковь	18	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	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	237,40	0,27	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
	Масло сливочное	9	0,12	7,54	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	48,69	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
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Изюм	40	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	5	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	202	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		9,71	9,80	42,40	329,50	0,23	12,60	0,14	1,60	274,0	261,00	49,00	3,40
11	Булочка "Весенняя"	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
	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
515	Молоко питьевое пастеризованное	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
	Молоко 3,2% 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
112	Фрукты свежие	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
	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
	Итого за день		76,44	71,68	270,22	1920,23								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	642,75
ОБЕД	30-35%	816-952	947,98
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	329,50
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1920,23

Порции не менее	Фактически масса
550 г	550 г
800 г	1020 г
350 г	350 г

День: 2, вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 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
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		22,02	27,50	67,38	606,61	0,28	3,70	0,31	2,21	302,9	447,76	70,93	5,10
302	Омлет с зеленым горошком	200	13,33	15,73	7,20	224,00	0,10	2,40	0,24	0,53	149,30	250,66	29,33	2,40
	Горошек зеленый	30	1,45	0,06	2,41	15,95	0,10	7,25	0,02	0,06	7,54	35,37	11,02	0,20
	Масло сливочное	6	0,06	3,07	0,08	28,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	82	7,62	6,90	0,42	94,20	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	82	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	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
112	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	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	10	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	2	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	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	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
	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
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		42,10	44,23	89,09	909,55	0,64	67,11	0,12	8,95	263,80	497,28	124,13	7,60
17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
	Огурцы свежие	91	0,70	0,10	2,00	14,00	0,03	5,00	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
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,42	26,25	67,00	19,50	0,72
	Капуста белокочанная	30	1,02	0,06	2,64	15,75	0,02	25,32	0,00	0,06	27,00	17,44	9,00	0,34
	Картофель	25	0,36	0,10	4,07	17,91	0,03	5,00	0,00	0,03	2,50	14,50	5,75	0,22
	Крупа рисовая	10	0,65	0,38	6,00	32,82	0,01	0,00	0,00	0,04	0,78	14,78	4,92	0,09
	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
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,00	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Бульон мясной	212,5	1,08	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
404	Птица отварная	120	23,57	16,28	0,57	142,85	0,08	7,32	0,12	0,63	27,31	191,84	23,49	1,91
	Бедро куриное	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
436	Соус молочный (2-й вариант)	50	1,31	3,19	3,89	49,60	0,02	0,41	0,00	0,00	36,44	0,00	0,00	0,07
	Молоко	37,5	0,08	1,96	1,91	28,60	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
427	Картофель отварной в молоке	200	6,20	8,40	25,00	200,00	0,28	36,44	0,01	0,18	89,80	103,24	40,94	1,78
	Картофель	178	3,56	0,71	20,01	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	4,90	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	13,98	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
518	Сок фруктовый	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
	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
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		31,50	23,29	43,76	303,99	0,94	1,31	9,03	0,80	383,51	444,50	53,00	1,16
321	Сырники из творога запеченные	150	24,00	18,49	31,01	185,99	0,90	0,41	9,00	0,80	205,01	308,00	32,00	1,01
	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
517	Йогурт питьевой	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
	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
	Итого за день		95,62	95,02	200,23	1820,15								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	606,61
ОБЕД	30-35%	816-952	909,55
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	303,99
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1820,15

Порции не менее	Фактически масса
550 г	610-г
800 г	1020 г
350 г	350 г

	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
2	Рис припущенный с овощами	200	4,72	8,06	43,20	264,20	0,07	0,55	0,00	0,29	16,88	106,20	36,45	0,76
	Крупа рисовая	62	4,60	2,69	42,06	229,77	0,06	0,00	0,00	0,28	5,52	103,50	34,50	0,69
	Лук репчатый	3	0,05	0,01	0,80	1,90	0,01	0,35	0,00	0,01	1,11	2,70	0,50	0,03
	Морковь	3	0,06	0,01	0,25	1,60	0,01	0,20	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	8	0,12	5,54	0,15	30,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Вода	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	0,00	1,45	0,00
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Вишня	50	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	5	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
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		8,20	12,36	56,52	370,00	0,13	8,00	0,08	1,12	54,40	56,00	9,60	1,20
11	Булочка с черникой	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
	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
112	Фрукты свежие	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
	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
518	Сок фруктовый	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
	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
	Итого за день		59,67	64,91	262,76	1864,97								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	545,65
ОБЕД	30-35%	816-952	949,32
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	370,00
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1864,97

Порции не менее	Фактически масса
550 г	560 г
800 г	950 г
350 г	400 г

День: 4, четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 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
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		38,51	39,26	108,13	674,97	0,26	3,70	0,37	2,33	439,13	560,21	70,74	3,74
313	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,87	300,67	0,09	0,80	0,27	0,93	396,00	462,66	50,66	1,33
	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	16	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	7	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	12	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	186	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	7	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	7	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	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
1	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
	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
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	2,90	0,00	0,00	17,38	1,55	2,88	0,91
	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	2	0,00	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	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
	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
11	Крендель сахарный	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
	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
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		33,92	32,88	118,45	798,86	0,53	45,46	0,12	3,24	227,83	594,75	115,01	8,53
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,05	16,00	0,00	0,40	19,10	37,80	16,40	0,73
	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
111	Борщ сибирский	250	3,10	4,87	16,80	109,46	0,10	18,65	0,00	0,10	52,45	40,80	18,00	1,63
	Фасоль	10	1,10	0,20	4,70	29,80	0,05	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,59
	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	10	0,40	0,08	3,26	10,40	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	3	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	10	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	0,20	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	4	0,00	4,00	0,00	14,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лимонная кислота	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
412	Биточки припущенные	100	15,00	10,71	9,28	108,00	0,12	2,39	0,08	0,57	51,28	188,58	20,57	2,10
	Филе куриное	74	14,80	9,03	0,00	66,33	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	2,70	15,00	0,01	0,33	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,02
454	Соус томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80	0,01	0,42	0,03	0,22	3,60	10,25	4,60	0,22
	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	4,5	0,02	1,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Морковь	2	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Лук репчатый	2	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	18,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	0,9	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	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
242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	179,00	0,08	0,00	0,00	0,73	35,41	215,12	28,24	1,23
	Крупа перловая	59	6,01	1,73	41,56	109,79	0,08	0,00	0,00	0,73	25,31	215,12	26,64	1,20
	Масло сливочное	9	0,11	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Вода	144	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
518	Сок фруктовый	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
	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
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		8,60	15,05	51,50	335,00	0,12	16,05	0,03	0,60	192,0	177,00	84,0	1,05
112	Плоды свежие	175	2,25	0,75	31,50	168,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Бананы	175	2,25	0,75	31,50	168,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
588	Вафли	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
	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
516	Снежок	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
	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
	Итого за день		81,03	87,19	278,08	1808,83								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	674,97
ОБЕД	30-35%	816-952	798,86
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	335,00
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1808,83

Порции не менее	Фактически масса
550 г	570 г
800 г	1050 г
350 г	350 г

День: 5, пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 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	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		22,42	16,75	96,98	629,56	0,32	2,05	0,12	4,23	349,9	298,46	55,07	5,38
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,12	1,30	0,00	2,40	224,66	100,00	20,68	0,93
	Пшеничная крупа	30	6,40	0,40	27,00	134,20	0,08	0,00	0,00	2,40	100,00	100,00	20,00	0,80
	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	68	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	100	0,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
300	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
	Яйцо 1 категории	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	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	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	0,75	0,00	0,00	72,33	0,01	1,54	0,92
	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	2	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	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	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
	Хлеб пшенично-ржаной	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
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		39,60	33,04	136,94	880,59	0,47	104,14	0,12	1,77	389,10	365,45	99,07	11,22
106	Овощи натуральные	150	1,20	0,15	3,75	21,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
	Огурцы свежие	150	1,20	0,15	3,75	21,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
132	Рассольник домашний	200	2,05	5,25	16,25	97,00	0,10	17,28	0,00	0,10	21,25	49,30	18,65	0,92
	Капуста белокочанная	20	0,36	0,02	0,94	2,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,00	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	75	1,10	0,30	12,22	33,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	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	175	1,08	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
482	Запеканка из печени с рисом	120	16,85	16,48	18,56	189,99	0,08	23,30	0,03	0,08	41,73	28,16	8,75	5,26
	Печень говяжья	113	12,20	6,60	0,00	89,68	0,05	0,00	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	1,93
	Яйцо	11	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	16,5	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	15	0,90	1,05	12,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Лук репчатый	38	0,20	0,00	0,90	5,60	0,00	0,80	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	1,20
	Вода	31,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
582	Соус белый основной	50	0,81	0,95	1,91	19,69	0,01	0,22	0,00	0,00	1,06	1,16	0,28	0,05
	Лук репчатый	2	0,03	0,00	0,16	0,82	0,00	0,20	0,00	0,00	0,62	1,16	0,28	0,02
	Масло сливочное	2	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	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Лавровый лист	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон мясной	50	0,50	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,11	0,56	0,08	0,06	246,03	110,24	14,23	1,56
	Сыр твердый	18	5,20	3,30	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	55	6,72	1,25	32,75	203,49	0,10	0,00	0,00	0,00	14,28	0,00	0,00	1,25
	Масло сливочное	7,8	0,10	3,84	0,13	44,57	0,00	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,02
505	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	48,00	0,00	0,17	19,59	12,55	9,24	0,36
	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	34	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	5	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
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		13,20	12,70	59,20	337,75	0,76	76,90	0,08	1,10	257,5	205,50	49,00	0,85
112	Плоды свежие	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
	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
11	Булочка с сыром	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
	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
517	Йогурт питьевой	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
	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
	Итого за день		75,22	62,49	293,12	1847,90								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	629,56
ОБЕД	30-35%	816-952	880,59
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	337,75
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1847,90

Порции не менее	Фактически масса
550 г	560 г
800 г	1070 г
350 г	400 г

День: 6, суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Школьники 12-18 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
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		34,54	27,06	129,94	902,80	0,27	15,66	0,08	2,76	78,93	435,61	114,94	7,55
106	Овощи натуральные	150	0,78	0,06	3,18	16,20	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	Перец сладкий	150	0,78	0,06	3,18	16,20	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
370	Плов из отварной говядины	350	26,46	26,04	68,88	616,00	0,09	0,56	0,08	1,12	32,20	317,80	74,20	3,92
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	115	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	14	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	1,76	0,68	47,20	226,44	0,05	0,00	0,00	0,27	5,44	102,00	34,00	0,68
	Масло растительное	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	35	0,32	0,02	1,72	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	12,33	0,01	1,54	0,87
	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	58,10	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	2	0,10	0,00	0,03	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		6,35	14,30	20,00	352,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
590	Печенье	32	2,00	9,50	14,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье промышленного производства	32	2,00	9,50	14,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
112	Фрукты свежие	175	2,25	0,75	31,50	168,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Бананы	175	2,25	0,75	31,50	168,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
516	Снежок	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
	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
	Итого за день		40,89	41,36	149,94	1254,80								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ОБЕД	30-35%	816-952	902,80
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	352,00
Итого за день (2720 ккал - 100%)	40-50%	1088-1360	1254,80

Порции не менее	Фактически масса
800 г	800 г
350 г	357 г

День: 7, понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 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
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		27,96	23,70	109,16	673,81	0,35	4,42	0,12	2,05	707,83	553,23	108,96	4,84
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,09	1,30	0,01	0,28	132,66	43,60	12,68	1,21
	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
515	Молоко питьевое пастеризованное	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
	Молоко 3,2% 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
100	Сыр сычужный твердый порциями	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
	Сыр "Российский"	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
498	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	107,00	0,03	0,38	0,02	0,09	129,77	109,43	31,68	0,97
	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
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	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
	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
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		34,73	25,26	86,62	858,68	0,62	90,73	0,08	3,02	127,5	424,64	120,02	8,31
106	Овощи натуральные	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
	Помидоры свежие	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
135	Суп из овощей	250	6,17	3,43	15,33	116,08	0,16	25,88	0,00	0,10	41,65	39,18	16,03	1,76
	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
	Кукуруза сладкая консервированная	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
407	Рагу из птицы	350	19,71	20,57	22,71	496,00	0,24	27,36	0,08	0,66	38,86	244,26	46,80	2,98

	Филе куриное	102	18,72	18,92	0,00	284,78	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	0,29	0,46	18,63	37,55	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	2,72	0,00	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	3,00	0,00	0,20	12,47	2,21	5,02	0,18
	Клубника	40	0,50	0,20	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	22,96	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
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		10,80	15,60	78,10	337,00	0,22	46,0	0,10	1,60	93,0	87,00	23,00	1,50
112	Плоды свежие	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
	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
11	Булочка с маком	100	9,00	15,20	70,40	207,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	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
518	Сок фруктовый	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
	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
	Итого за день		73,49	64,56	273,88	1869,49								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	673,81
ОБЕД	30-35%	816-952	858,68
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	337,00
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1869,49

Порции не менее	Фактически масса
550 г	720 г
800 г	1050 г
350 г	400 г

День: 8, вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 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	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		25,92	38,54	82,29	663,76	0,28	1,36	0,47	2,60	262,1	411,71	52,75	6,30
301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,61	226,15	0,12	0,61	0,40	0,92	163,00	307,60	24,61	3,07
	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	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
	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	Масло сливочное	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
	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	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	0,75	0,00	0,00	72,33	0,01	1,54	0,92
	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	2	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	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	50	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		36,80	48,76	120,73	818,35	0,70	189,49	6,53	10,01	192,95	496,80	115,04	10,21
2	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	38,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
	Капуста белокочанная свежая	40	0,72	0,04	1,88	11,20	0,02	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Яблоки свежие	20	0,08	0,08	1,96	9,40	0,01	2,00	0,00	0,04	3,20	2,20	1,80	0,44
	Морковь свежая	26	0,34	0,03	1,79	9,10	0,02	1,30	0,00	0,00	7,02	0,00	0,00	0,18
	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
	Вода	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 растительное	10	0,00	10,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
6	Суп Снежок	250	7,70	5,20	16,25	120,75	0,04	0,95	0,04	2,57	9,75	29,75	9,00	0,50
	Лук репчатый	7	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	78	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 пшенная	10	0,12	0,02	1,22	5,49	0,00	0,00	0,00	0,01	0,13	2,48	0,83	0,02
	Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,70	0,00	0,00	0,01	0,04	3,60	12,80	0,80	0,16
	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	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
400	Печень тертая	100	13,90	23,80	3,20	152,00	0,20	6,70	6,40	1,10	21,00	231,00	16,00	4,50
	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
427	Картофель отварной в молоке	200	6,20	8,40	25,00	200,00	0,28	36,44	0,01	0,18	89,80	103,24	40,94	1,78
	Картофель	178	3,56	0,71	20,01	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	4,90	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	13,98	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
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	130,00	0,09	0,34	16,40	1,61	3,90	0,31
	Шиповник	30	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	5	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
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		11,75	15,05	58,25	337,00	0,10	15,90	0,03	0,60	190,5	178,50	84,0	1,05
112	Фрукты свежие	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
	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
590	Печенье	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
	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
517	Йогурт питьевой	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
	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
	Итого за день		74,47	102,35	261,27	1819,11								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	663,76
ОБЕД	30-35%	816-952	818,35
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	337,00
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1819,11

Порции не менее	Фактически масса
550 г	550 г
800 г	970 г
350 г	375 г

День: 9, среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 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	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		24,77	20,98	69,49	600,90	0,28	3,95	0,12	1,04	814,85	492,26	74,35	3,54
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,11	2,28	0,00	0,32	218,05	17,05	3,95	0,51
	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	Бутерброд горячий с сыром	60	9,18	8,44	10,25	155,30	0,02	0,22	0,08	0,16	273,80	190,00	17,60	0,52
	Сыр "Российский"	20	7,68	7,84	0,00	102,90	0,00	0,22	0,08	0,16	270,00	177,00	15,00	0,28
	Батон нарезной	40	1,50	0,60	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	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	Снежок	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
	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		28,22	48,77	69,90	831,40	0,63	52,83	0,00	0,63	140,49	110,44	42,18	11,09
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,05	16,00	0,00	0,40	19,10	37,80	16,40	0,73
	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 репчатый свежий или зеленый	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
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83,00	0,06	30,13	0,00	0,10	33,48	38,70	16,30	0,74
	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	3,89	13,10	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	0,50	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	4,50	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Тефтели из говядины паровые	120	13,80	12,70	8,70	204,00	0,06	2,30	0,00	0,05	14,86	13,34	3,22	1,79

	Говядина (котлетное мясо)	94	9,80	5,80	0,00	82,32	0,03	0,00	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00	1,42
	Лук репчатый	40	0,32	0,05	2,89	9,43	0,01	2,30	0,00	0,05	7,13	13,34	3,22	0,18
	Хлеб пшеничный	15,6	1,74	2,09	4,54	40,08	0,02	0,00	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,18
	Масло сливочное	3	0,03	2,41	0,04	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,01
	Вода	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
436	Соус молочный (2-й вариант)	50	1,31	3,19	3,89	49,60	0,02	0,41	0,00	0,00	36,44	0,00	0,00	0,07
	Молоко	37,5	0,08	1,96	1,91	28,60	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
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,46	22,80	45,94	430,80	0,44	4,00	0,00	0,08	36,62	20,60	6,26	7,77
	Гречневая крупа	72	9,75	2,76	40,69	276,92	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	188,90	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
518	Сок фруктовый	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
	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
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		11,50	12,90	56,05	365,50	0,80	76,00	0,09	1,10	319,00	249,00	56,00	0,90
112	Фрукты свежие	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
	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
11	Булочка с корицей	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
	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
	Молочный коктейль	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08		0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Молочный коктейль 3,2% жирности промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08		0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за день		64,49	82,65	195,44	1797,80								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	600,90
ОБЕД	30-35%	816-952	831,40
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	365,50
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1797,80

Порции не менее	Фактически масса
550 г	650 г
800 г	1020 г
350 г	400 г

День: 10, четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 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
	ЗАВТРАК 8:45 - 10:00		32,39	25,33	125,37	680,00	0,31	4,02	0,24	3,02	375,21	506,39	75,98	4,74
317	Пудинг из творога паровой	200	20,90	16,30	33,00	205,09	0,09	0,82	0,13	0,26	229,33	298,55	33,70	1,27
	Молоко	20	0,58	0,64	0,94	12,00	0,01	0,26	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,01
	Крупа манная или 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
	Изюм	10	0,33	0,06	6,60	26,31	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	12,35	4,15	0,25
	Масло сливочное	4	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Сахар	10	0,00	0,00	10,97	41,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03
	Творог	113	18,79	10,12	2,25	174,71	0,05	0,56	0,09	0,00	184,50	247,50	25,88	0,45
	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	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
481	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	68,40	0,00	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	68,40	0,00	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
11	Крендель сахарный	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
	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
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	2,90	0,00	0,00	17,38	1,55	2,88	0,91
	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	2	0,00	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	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
	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
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		62,01	47,13	115,84	877,36	1,08	72,01	12,4	14,42	151,12	782,30	132,08	17,11
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	Лук репчатый свежий или зеленый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,01	1,50	0,00	0,03	4,65	8,70	2,10	0,12
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
	Картофель	22	0,44	0,09	3,59	16,94	0,03	4,40	0,00	0,02	2,20	12,76	5,06	0,20
	Свекла	15	0,22	0,02	1,32	6,30	0,00	1,50	0,00	0,02	5,55	6,45	3,30	0,21
	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	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
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	5,12	86,40	0,25	14,88	0,00	0,09	37,93	43,88	16,33	2,10
	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	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

	Горошек зеленый консервированный	25	1,10	0,40	9,90	19,60	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
398	Печень говяжья по-строгановски	120	27,81	21,32	6,64	164,36	0,44	13,13	12,42	8,34	35,54	488,36	27,81	10,35
	Печень говяжья	177	36,00	7,60	0,60	137,20	0,58	17,00	16,08	10,80	46,00	632,00	36,00	13,40
	Масло растительное	13	0,00	7,00	0,00	8,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2	0,20	0,02	1,80	9,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
	Масло сливочное	1,3	0,01	0,52	0,01	5,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00
	Сметана	25	0,61	2,00	1,17	12,70	0,01	0,10	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,02
	Вода	27,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
426	Картофель отварной	200	22,00	9,80	25,40	204,00	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Картофель	198	21,90	0,71	25,40	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Масло сливочное	9	0,10	9,09	0,00	83,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
503	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,40	0,00	29,00	82,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,85	4,63	1,80	0,03
	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
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		8,60	15,05	51,50	359,00	0,12	16,1	0,03	0,60	192,0	177,00	84,00	1,05
112	Плоды свежие	200	2,25	0,75	31,50	192,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Бананы	200	2,25	0,75	31,50	192,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
588	Вафли	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
	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
516	Снежок	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
	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
	Итого за день		103,00	87,51	292,71	1916,36								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	680,00
ОБЕД	30-35%	816-952	877,36
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	359,00
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1916,36

Порции не менее	Фактически масса
550 г	610 г
800 г	1020 г
350 г	375 г

	Яйцо	17	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01
	Молоко	47	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	4,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
453	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,04
	Томатная паста	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	18,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	0,9	0,00	0,00	0,90	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,03
	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	0,00
	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
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,12	0,00	0,00	0,00	49,80	2,56	4,83	1,56
	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	8	0,12	0,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Макаронные изделия	61	7,38	0,36	38,57	132,90	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
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	1,90	0,05
	Смесь сухофруктов	40	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	5	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
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		13,20	12,70	59,20	337,75	0,76	76,90	0,08	1,10	257,5	205,50	49,0	0,85
112	Фрукты свежие	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
	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
11	Булочка с сыром	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
	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
517	Йогурт питьевой	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
	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
	Итого за день		75,00	64,11	277,95	1917,51								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	544-680	670,16
ОБЕД	30-35%	816-952	909,60
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	337,75
Итого за день (2720 ккал - 100%)	60-75%	1632-2040	1917,51

Порции не менее	Фактически масса
550 г	550 г
800 г	1050 г
350 г	400 г

День: 12, суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 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
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		49,44	37,93	87,46	889,75	0,43	27,19	0,06	2,91	102,41	540,99	129,83	9,04
106	Овощи натуральные	150	0,78	0,06	3,18	16,20	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	Перец сладкий	150	0,78	0,06	3,18	16,20	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
369	Жаркое по-домашнему	350	41,36	36,91	26,40	602,95	0,25	12,09	0,06	1,27	55,68	423,18	89,09	5,41
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	176	20,38	6,46	0,00	239,60	0,06	0,00	0,00	0,61	9,08	189,69	22,20	2,72
	Лук репчатый	24	2,19	0,03	1,12	5,59	0,01	1,36	0,00	0,03	4,23	7,91	1,91	0,11
	Картофель	156	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	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	8	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	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	12,33	0,01	1,54	0,87
	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	58,10	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	0,61	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,10	0,00	0,03	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
108	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб пшеничный формовой	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	Хлеб ржаной	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
	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
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		13,60	19,40	39,20	283,00	0,22	46,00	0,10	1,60	185,00	112,00	23,00	1,50
	Булочка Домашняя	100	11,80	19,00	31,50	153,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	Булочка промышленного производства	100	11,80	19,00	31,50	153,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
112	Плоды свежие	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
	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
518	Сок фруктовый	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
	Сок яблочный	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
	Итого за день		63,04	57,33	126,66	1172,75								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ОБЕД	30-35%	816-952	889,75
ПОЛДНИК	10-15%	272-408	283,00
Итого за день (2720 ккал - 100%)	40-50%	1088-1360	1172,75

Порции не менее	Фактически масса
800 г	800 г
350 г	400 г

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	ЗАВТРАК	485,45	471,31	1379,15	6388,15	6,60	758,52	19,70	56,57	2056,3	5302,11	1389,63	111,88
2	ОБЕД 1	479,10	457,01	1359,15	10574,24	6,87	774,18	19,78	59,33	2135,26	5737,71	1504,57	119,43
4	ПОЛДНИК	127,06	144,50	556,48	3412,49	4,18	345,71	9,69	10,22	2213,41	2041,00	540,60	13,01
	Итого	1091,61	1072,82	3294,78	20374,88	17,65	1878,4	49,16	126,1	6405,00	13080,8	3434,80	244,31

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	ЗАВТРАК	40,45	39,28	114,93	638,81	0,55	63,21	1,64	4,71	171,36	441,84	115,80	9,32
2	ОБЕД 1	39,93	38,08	113,26	881,19	0,57	64,51	1,65	4,94	177,94	478,14	125,38	9,95
4	ПОЛДНИК	10,59	12,04	46,37	284,37	0,35	28,81	0,81	0,85	184,45	170,08	45,05	1,08
	Итого	90,97	89,40	274,57	1804,38	1,47	156,53	4,10	10,51	533,75	1090,07	286,23	20,36

	Продукты	Норма продукта в г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												Дети 12-18 лет с аллергией на рыбу						
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	60% от нормы	В среднем за 12 дней	Отклонения, г	Отклонения, %	Примечания		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	19		
1	Хлеб ржаной	120	80	80	80	40	80	40	80	100	80	40	80	40	72	68,33	-	3,67	-	3,06	
2	Хлеб белый из пшеничной муки	200	100	120	100	119	120	100	120	120	100	120	120	100	120	111,58	-	8,42	-	4,21	
3	Мука пшеничная	20	4	34	2	19	2		2	10	3	13	9		12	8,13	-	3,88	-	19,38	недостаток муки покрывает покупная выпечка
4	Крупы, бобовые	50	127	10	78	59	15	68	30		72		40		30	31,41		1,41		2,82	
5	Макаронные изделия	20			12		55				16		61		12	12,00		-		-	
6	Картофель	187	75	203	50	10	68		164	256	30	261	70	156	112,2	111,92	-	0,28	-	0,15	
7	Овощи свежие, зелень	320	219	165	148	124	236	199	245	133	249	80	209	179	192	182,17	-	9,83	-	3,07	
8	Фрукты (плоды) свежие	185	100	100	150	157	184		140	150	150	107	150		111	115,67		4,67		2,52	
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	40							30		30	40		12	11,67	-	0,33	-	1,67	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200		200	200	200			200		200	200		200	120	116,67	-	3,33	-	1,67	
11	Мясо говядина	78	145	142				115		94	94			176	46,8	63,83		17,03		21,84	
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40					113					177			24	24,17		0,17		0,42	
12	Цыплята	53			50	74			102				164		31,8	32,50		0,70		1,32	
13	Рыба	77													46,2	-	-	46,20	-	60,00	недостаток рыбы покрывает излишек говядины

15	Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)	350	358	230	240	262	150		346	187	216	30	459		210	206,50	- 3,50	- 1,00	
16	Кисломолочные продукты	180		150		150	150	150		150	150	150	150		108	100,00	- 8,00	- 4,44	
17	Творог (м.д.ж. не более 9%)	60		135		186						113			36	36,17	0,17	0,28	
18	Сыр	15	20	8	20		18		20		20				9	8,83	- 0,17	- 1,11	
19	Сметана (м.д.ж. не более 15%)	10	10	5	5	12					10	25			6	5,58	- 0,42	- 4,17	
20	Масло сливочное	35	34	37	19	21	39		20	21	8	19	29		21	20,54	- 0,46	- 1,31	
21	Масло растительное	18	5	11	3	9		10	8	29	21	18	2	8	10,8	10,33	- 0,47	- 2,59	
22	Яйцо столовое С1	50		87		5	61			133		13	67		30	30,50	0,50	1,00	
23	Сахар	35	10	15	26	31	25	15	10	27	4	35	21	15	21	19,50	- 1,50	- 4,29	
24	Кондитерские изделия	15				25		32		25			25		9	8,92	- 0,08	- 0,56	
25	Чай	2		2		2	2	2		2		2		2	1,2	1,17	- 0,03	- 1,67	
26	Какао	1,2			4				4						0,72	0,67	- 0,05	- 4,44	
	Кофейный напиток	2	5								5		5		1,2	1,25	0,05	2,50	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,3		0,3		0,3		0,3		0,3	0,3		0,3	0,18	0,18	- 0,00	- 1,67	
	Крахмал	4					6					24			2,4	2,50	0,10	2,50	
28	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,00	-	-	
28	Специи	2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,20	-	-	