

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Лицей №7"

Трубина Т.Д.

" ____ " _____ 2026 г.

**ДИЕТИЧЕСКОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА
столовой МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"
для школьников 12-18 лет
(сахарный диабет)**

МАОУ "Лицей №7"
2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Лицей №7"

Трубина Т.Д.

" ____ " _____ 2026 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 2026 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	Батон нарезной, хлеб пшеничный в/с, хлеб ржано-пшеничный
2	ООО "Престиж"	630071, г.Новосибирск, ул.Сибсельмашевская, д.26А	огрн 1155476048254, тел.285- 44-26	Говядина с/м, печень говяжья, рыба с/м, молочные продукты, бакалея, специи, макароны, крупы, масло сливочное и подсолнечное, яйцо куриное, соки, напитки, консервы
3	ООО "Фруктлайт"	630088, Россия, Новосибирская область, г.Новосибирск, проезд Северный, д.11/1	ОГРН 1255400001450 от 21.01.2025, тел.8-913-008- 8981	Корнеплоды, овощи, фрукты свежие, ягоды с/м, сухофрукты, зелень
4	ИП Дегтярева Е.В.	630553, НСО, село Новолуговое, ул.Солнечная, д.9, кв.1	ОГНИП 321547600011162, тел.8-923-132-9352	Здоровые батончики, хлебцы, печенье
5	ООО "Торговый дом Милкград"	633220, г. Новосибирск, ул.Степная 25/1, офис 306	огрн 1065472006753, тел. +7- 383-07-00	Творог, сыр, молоко, сметана, масло сливочное
6	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
7	ИП Дозорцев О.Е.	127591, г.Москва, Керамический проезд 53, корпус 1	огрн 323547600159854, тел.8- 913-710-2361	Кондитерские изделия
8	ИП Навоян И.Г.	г.Бердск, НОС Мичуринец, д.70	огрн 323547600159854, тел.8- 913-710-2361	Выпечка

День: 1, понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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		20,75	26,31	97,58	712,61	0,23	2,08	0,18	1,96	479,0	460,90	81,20	3,72
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
	Крупа рисовая	30	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
	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	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"	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
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
500	Кофейный напиток на 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	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	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 10:30 - 11:50		47,53	44,40	140,60	1157,98	0,69	56,89	0,11	4,08	121,9	736,01	301,31	14,87
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
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,10	16,78	0,00	0,09	19,83	48,88	18,78	0,90
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,00	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04
	Картофель	75	1,10	0,30	12,22	53,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	Крупа перловая	5	0,12	0,02	1,22	5,49	0,00	0,00	0,00	0,01	0,13	2,48	0,83	0,02
	Огурцы соленные	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	10	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,08	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
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	120/50	24,93	27,43	6,23	371,73	0,09	1,81	0,06	0,90	26,07	269,73	41,93	3,74
	Говядина, лопаточная часть (запеченная)	145	14,78	10,39	0,00	132,62	0,06	0,00	0,00	0,58	8,71	181,99	21,30	2,61
	Лук репчатый	17	0,15	0,02	0,85	4,27	0,01	1,04	0,00	0,02	3,23	6,03	1,46	0,08
	Томатная паста	3,6	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	10	0,10	4,92	0,14	45,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,00	0,00	0,02
	Мука пшеничная	4	0,33	0,03	2,21	10,70	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04

	Морковь	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	337,40	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
	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
	ПОДНИК 15:40 - 16:00		4,75	5,20	15,80	164,00	0,09	11,05	0,03	0,20	196,00	146,00	30,00	2,35
112	Плоды вежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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, % 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		73,03	75,91	253,98	2034,59								

День: 2, вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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	Мg	Fe
	<u>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</u>		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	170/30	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
517	Йогурт питьевой	150	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	150	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
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
	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
	<u>ОБЕД 1 10:30 - 11:50</u>		30,09	39,53	104,96	982,60	0,57	60,55	4,90	9,32	337,69	480,25	140,65	6,74
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
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	11,56	11,58	16,44	215,90	0,01	0,75	4,89	1,00	101,20	174,81	40,01	1,05
	Минтай с/м	148	16,28	5,16	0,00	111,16	0,16	0,72	0,02	1,19	15,88	158,80	23,82	0,48
	Сыр твердый	8	1,40	1,43	0,19	19,20	0,00	0,15	0,02	0,02	54,27	29,16	2,70	0,05
	Масло сливочное	16	0,06	2,87	0,08	26,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,01
	Лук репчатый	24	0,02	0,72	0,02	6,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	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
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		32,05	24,25	72,10	636,00	0,25	18,36	0,16	0,80	483,42	537,94	124,63	2,01
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
321	Сырники из творога запеченные	150	24,00	18,50	31,00	386,00	0,11	0,76	0,12	0,20	231,42	315,94	33,63	0,91
	Крупа манная	11	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Масло сливочное	2	0,03	1,23	0,03	11,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Творог	135	20,55	12,15	2,70	209,66	0,05	0,68	0,11	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54
	Мука пшеничная	10	1,03	0,11	6,90	33,42	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,94	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	5	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	0,00	0,01	0,03	2,75	9,59	0,60	0,13
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
	Итого за день		84,16	91,28	244,44	2225,21								

День: 3, среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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 8:30 - 8:50		31,23	17,68	65,13	500,70	0,20	2,80	0,12	0,79	572,2	410,05	73,25	3,10
164	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	1,28	0,04	0,06	155,60	137,20	23,00	0,26
	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
	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
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
496	Какао смолоком (1-й вариант)	200	3,60	3,60	25,00	144,00	0,04	1,30	0,00	0,01	128,79	19,65	13,85	0,76
	Какао-порошок	4	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
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 10:30 - 11:50		31,23	34,87	141,11	999,32	0,37	24,15	0,01	5,52	148,77	385,26	120,40	6,50
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,58	5,50	20,81	149,52	0,10	10,38	0,01	0,30	14,57	48,86	14,42	0,89
	Макаронные изделия из муки высшего сорта	12	1,80	0,32	11,12	54,72	0,04	0,00	0,00	0,24	3,84	16,96	2,72	0,32
	Картофель	50	1,10	0,15	8,01	34,25	0,05	8,75	0,01	0,04	4,25	26,10	10,30	0,40
	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
	Томатная паста	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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 куриный	212,5	2,38	0,00	0,00	7,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	2,5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
405	Курица в соусе с томатом	50/50	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,00	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
	Филе куриное	50	11,72	7,50	0,00	135,50	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	7,5	0,10	0,01	1,60	2,90	0,01	0,71	0,00	0,01	2,21	4,14	1,00	0,06
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Томатная паста	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
	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
	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		1,80	0,40	7,70	130,00	0,10	46,00	0,00	0,20	75,00	17,00	11,00	0,50
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
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		64,26	52,95	213,94	1630,02								

День: 4, четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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
	<u>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</u>		44,94	40,92	100,87	1002,48	0,31	6,30	0,31	2,51	678,33	746,41	108,14	4,68
313	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,87	566,67	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
	Творог	186	20,55	12,15	2,70	309,10	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
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	2,90	0,00	0,00	16,93	1,55	2,88	0,87
	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
	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	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
516	Молочный коктейль	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08	2,60	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	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<u>ОБЕД 1 10:30 - 11:50</u>		47,42	58,23	118,05	1294,38	0,53	34,11	0,15	3,59	280,7	798,45	133,11	9,14
353	Сельдь с луком	150	14,40	30,45	5,70	354,00	0,05	4,65	0,03	0,75	72,00	241,50	34,50	1,35
	Сельдь с/с	120	9,43	15,28	2,82	186,13	0,02	1,90	0,02	0,48	44,28	154,04	21,32	0,80
	Лук репчатый свежий или зеленый	22,5	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
111	Борщ сибирский	250	3,10	4,87	14,30	134,98	0,10	18,65	0,00	0,10	52,38	40,80	18,00	1,62
	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	15,40	0,02	4,00	0,00	0,02	2,00	11,60	4,60	0,18
	Капуста белокочанная	20	0,36	0,02	0,94	5,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томатная паста	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	44,95	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	188,00	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	145,33	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
	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	279,00	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	209,79	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
	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
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		6,60	5,55	37,50	261,00	0,12	16,05	0,03	0,60	192,00	177,00	84,00	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
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		98,96	104,70	256,42	2557,86								

День: 5, пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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 8:30 - 8:50		22,42	16,75	96,98	629,56	0,32	2,05	0,12	4,23	349,3	298,46	55,07	5,32
264	Каша мучочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,12	1,30	0,00	2,40	224,51	100,00	20,68	0,92
	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
	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 сливочно-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	71,88	0,01	1,54	0,87
	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
	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 10:30 - 11:50		43,93	37,01	125,50	972,71	0,54	99,30	0,13	2,39	388,5	438,57	106,94	11,15
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
151	Уха рыбацкая	250	6,38	9,22	4,81	89,12	0,17	12,44	0,02	0,72	21,07	122,42	26,53	0,90
	Лук репчатый	11	0,05	0,01	0,27	1,36	0,01	0,30	0,00	0,01	1,10	2,30	0,46	0,03
	Горбуша	28	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	68	1,15	0,20	3,67	26,31	0,07	11,25	0,00	0,05	5,62	32,62	12,94	0,50
	Масло сливочное	2	0,12	6,16	0,18	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,04
	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
	Зелень свежая (укроп, петрушка)	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
482	Запеканка из печени с рисом	150	16,85	16,48	18,56	289,99	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	129,68	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	19,14	12,55	9,24	0,31
	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
	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 подоплечный	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		8,70	5,10	24,00	188,50	0,16	76,90	0,03	0,40	248,50	170,50	43,00	0,35
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
517	Йогурт питьевой	150	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	150	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		75,05	58,86	246,48	1790,77								

День: 6, суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осеннезимний
 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
	УТРО 10:30 - 11:50		34,54	27,06	129,94	902,80	0,27	15,66	0,08	2,76	78,48	435,61	114,94	7,50
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 черный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	11,88	0,01	1,54	0,82
	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
	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 подолнечный	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		4,35	4,80	6,00	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
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 2,8% 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		38,89	31,86	135,94	1019,80								

День: 7, понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннезимний
 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
	ЗЛАТРАК 8:30 - 8:50		27,21	30,15	105,64	804,61	0,34	4,44	0,17	2,06	708,1	532,71	90,28	4,68
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,09	1,30	0,01	0,28	132,51	43,60	12,68	1,20
	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
	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	106,00	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	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
100	Сыр сырный 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
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
500	Кофейный напиток на 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	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	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 10:30 - 11:50		34,73	25,26	86,62	716,96	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	250	19,71	20,57	22,71	354,28	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	244,78	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65

	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,17	5,85	0,01	1,43	0,00	0,03	4,43	8,28	2,00	0,11
	Картофель	114	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	11,87	2,21	5,02	0,12
	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
	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		1,80	0,40	7,70	130,00	0,10	46,00	0,00	0,20	75,00	17,00	11,00	0,50
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
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		63,74	55,81	199,96	1651,57								

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
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
	<u>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</u>		25,92	38,54	64,79	708,76	0,28	1,36	0,47	2,60	261,48	411,71	52,75	6,24
301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,61	326,15	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
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	71,88	0,01	1,54	0,87
	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
	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
	<u>ОБЕД 1 10:30 - 11:50</u>		37,15	32,67	124,28	919,35	0,59	187,82	0,14	13,41	209,00	483,30	140,82	6,52
2	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	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	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 пшениная	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
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,25	7,71	6,75	153,00	0,09	5,03	0,01	4,50	37,50	217,50	41,78	0,85
	Лук репчатый	19	0,20	0,03	1,15	5,74	0,01	1,40	0,00	0,03	4,34	8,12	1,96	0,11
	Минтай с/м	93	13,31	3,49	0,00	118,19	0,17	0,76	0,03	1,27	16,88	168,84	25,33	0,51
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	27	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Петрушка (корень)	4	0,06	0,02	0,40	2,04	0,00	1,40	0,00	0,00	2,28	2,92	0,88	0,03
	Масло растительное	8	0,00	3,50	0,00	67,46	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
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	130,00	0,09	0,34	15,95	1,61	3,90	0,26
	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
	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
	<u>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</u>		9,75	5,55	44,25	262,00	0,10	15,90	0,03	0,60	190,50	178,50	84,00	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
517	Йогурт питьевой	150	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	150	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		72,82	76,76	233,32	1890,11								

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		5,55	5,10	17,25	187,50	0,18	77,05	0,03	0,40	250,00	169,00	43,00	0,35
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
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		54,99	71,85	154,24	1536,80								

День: 10, четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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
	<u>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</u>		35,54	23,42	105,15	767,81	0,27	4,62	0,16	1,84	449,83	538,79	84,18	4,53
317	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362,00	0,09	0,82	0,13	0,26	229,00	298,55	33,70	1,23
	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
	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
517	Йогурт питьевой	150	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	150	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	2,90	0,00	0,00	16,93	1,55	2,88	0,87
	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
	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	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
	<u>ОБЕД 1 10:30 - 11:50</u>		75,11	66,78	114,74	1327,78	1,09	68,26	12,5	10,6	199,8	983,80	148,58	17,63
353	Сельдь с луком	150	14,40	30,45	5,70	354,00	0,05	4,65	0,03	0,75	72,00	241,50	34,50	1,35
	Сельдь свеж	120	9,43	15,28	2,82	186,13	0,02	1,90	0,02	0,48	44,28	154,04	21,32	0,80
	Лук репчатый свежий или зеленый	22,5	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
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	5,12	108,00	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	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
398	Печень говяжья по-строгановски	120/50	27,81	21,32	6,64	329,18	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	307,20	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	22,70	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-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	4,63	1,80	0,00
	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
	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 пшеничный	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
	ПОДНИК 15:40 - 16:00		1,80	0,40	7,70	130,00	0,10	46,00	0,00	0,20	75,00	17,00	11,00	0,50
112	Плоды вежие	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	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за день		112,45	90,60	227,59	2225,59								

День: 11, пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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 8:30 - 8:50		30,72	25,73	95,43	809,56	0,51	5,36	0,16	1,83	562,1	378,45	61,41	5,04
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,21	1,46	0,00	0,00	149,17	0,00	0,56	1,21
	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
	Пшено	40	4,60	2,32	25,60	136,80	0,17	0,00	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	1,08
	Вода	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,56	0,00
	Молоко	112	3,25	3,58	5,26	67,20	0,05	1,46	0,00	0,00	134,40	0,00	0,00	0,11
516	Молочный коктейль	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08	2,60	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	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
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
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,30	5,45	72,40	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
	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
	Молоко	100	2,90	2,60	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 10:30 - 11:50		40,74	28,84	135,47	965,85	0,44	23,58	0,12	2,65	220,37	433,52	117,84	7,30
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
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
	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	200	0,00	1,02	6,90	112,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
408	Суфле из кур	100	14,53	17,73	3,60	232,00	0,04	0,66	0,09	0,53	37,33	100,00	14,66	1,33
	Филе куриное	164	11,72	7,50	0,00	135,50	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Масло сливочное	10	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Масло растительное	2	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	5,6	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	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	0,44	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	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	18,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	Композит смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
	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
	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 подолочный	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		9,75	5,55	44,25	262,00	0,10	15,90	0,03	0,60	190,50	178,50	84,00	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
517	Йогурт питьевой	150	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	150	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		81,21	60,12	275,15	2037,41								

День: 12, суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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 10:30 - 11:50		49,44	37,93	87,46	889,75	0,43	27,19	0,06	2,91	101,96	540,99	129,83	8,99
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 черный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	11,88	0,01	1,54	0,82
	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
	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		1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
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		50,44	38,13	87,66	981,75								

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	504,48	486,15	1384,63	12077,88	6,50	725,39	18,16	58,09	2276,6	5815,21	1501,67	108,22
2	ОБЕД 1	500,13	481,35	1378,63	11960,88	6,77	741,05	18,24	60,85	2355,06	6250,82	1616,61	115,73
4	ПОЛДНИК	82,55	57,50	278,25	2351,00	1,30	369,21	0,34	4,20	1975,92	1608,44	525,63	9,71
	Итого	1087,16	1025,00	3041,51	26389,76	14,57	1835,6	36,73	123,1	6607,55	13674,5	3643,91	233,65

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	42,04	40,51	115,39	1006,49	0,54	60,45	1,51	4,84	189,71	484,60	125,14	9,02
2	ОБЕД 1	41,68	40,11	114,89	996,74	0,56	61,75	1,52	5,07	196,25	520,90	134,72	9,64
4	ПОЛДНИК	6,88	4,79	23,19	195,92	0,11	30,77	0,03	0,35	164,66	134,04	43,80	0,81
	Итого	90,60	85,42	253,46	2199,15	1,21	152,97	3,06	10,26	550,63	1139,54	303,66	19,47

	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукта в г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												Дети 12-18 лет с сахарным диабетом				
			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	80	80	40	80	80	80	80	80	40	72	73,33	1,33	1,11	
2	Хлеб белый из пшеничной муки	200	120	120	100	146	120	100	120	120	100	120	120	100	120	115,47	- 4,53	- 2,27	
3	Мука пшеничная	20	4	34	2	19	2		2	10	3	13	9		12	8,13	- 3,88	- 19,38	
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	150	150	157	184		140	150	150	107	150		111	119,83	8,83	4,77	
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					115			94			176	46,8	44,17	- 2,63	- 3,38	
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		148		120	28			93		120	40		46,2	45,75	- 0,45	- 0,58	
15	Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)	350	158	430	240	262	150		346	187	216	30	459		210	206,46	- 3,54	- 1,01	
16	Кисломолочные продукты	180	150	150		150	150	150		150	150	150	150		108	112,50	4,50	2,50	
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													21	-	- 21,00	- 60,00	
24	Кондитерские изделия	15													9	-	- 9,00	- 60,00	
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	-	-	
	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	-	-	