

Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Детский дом № 6»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ «Детский дом № 6»

С.Н. Терешко

«27» декабря 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
ГКУ «ДЕТСКИЙ ДОМ № 6»
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ)
В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ**

с. Дивное, 2021 год

Меню-раскладка (День 1)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			15	0,11	11,7	0,15	106	2,7	0,02	0,02	0
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
ИКР0078 Икра кабачковая			100	1,03	0,11	6,85	29	17	0,7	0	2,3
Икра кабачковая	100,0	100,0		1,03	0,11	6,85		17,0	0,7		2,3
0000333 Макароны с сыром			175/15/ 10	10,23	12,24	39,16	308	194,59	0,76	0,08	0,22
Сыр	17,0	15,0		5,2	5,31			210,0		0,07	0,56
Масло сливочное	10,0	10,0		0,09	10,4	0,13		2,4	0,01	0,01	
Макаронные изделия	56,0	56,0		5,83	0,61	39,03		10,64	0,9	0,03	
<i>Вода</i>		<i>340,0</i>									
<i>Масса запеченного блюда</i>		<i>175,0</i>									
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
всего в Завтрак 1-ый			595	22,98	28,29	106,72	772	351,08	7	0,32	2,99
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД338 Яблоки свежие			300	1,2	1,2	29,4	131,54	48	6,6	0,06	495
Яблоки	300,0	300,0		1,38	1,38	33,92		55,38	7,62	0,07	571,13

всего в Завтрак 2-ой			715	6,8	7,6	37	241,54	48	6,6	0,06	495
Обед											
Без диет											
ГАР0318 Пюре из моркови			100	1,36	3,19	8,1	67	52,89	0,7	0,07	2,18
Морковь	136,3	109,0		1,42	0,11	7,85		55,59	0,76	0,08	5,45
<i>Масса протертой моркови</i>		<i>95,0</i>									
Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	3,51	0,05		0,81	0,01	0,01	
Сахар	1,0	1,0				1,0		0,02			
0000494 Птица жареная			100	25,24	25,71	1,22	337	27,08	1,95	0,15	0,01
Филе мяса цыпленка-бройлера	152,0	150,0		27,3	27,6	1,06		24,0	2,4	0,22	
Сметана	4,0	4,0		0,12	0,8	0,12		3,44			0,02
Масло сливочное	6,0	6,0		0,02	5,88	0,04					
<i>Масса жареной птицы</i>		<i>100,0</i>									
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			100	0,66	0,08	2,12	12	18,63	0,49	0,04	8,1
Огурцы свежие	125,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
0000139 Суп картофельный с бобовыми (фасоль)			300	6,23	4,78	20,98	152	72,24	2,06	0,11	6
Картофель	80,0	60,0		1,2	0,23	9,78		6,0	0,54	0,05	12,0
Фасоль	24,0	24,0		5,03	0,48	11,18		36,0	1,42	0,05	
Лук репчатый	15,0	12,0		0,17		1,1		3,72	0,1		1,2
Морковь	15,0	12,0		0,15	0,02	0,87		6,12	0,08	0,02	0,6
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,68	0,07		1,08	0,01	0,02	
<i>Вода</i>		<i>217,0</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,02	0,05		2,68	0,02		1,2
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			950	46,02	35,86	117,36	975	985,65	82,97	0,57	18,15
Полдник											
Без диет											
НАП0389 Сок яблочный			200	0,8	0	2,1	8	24	0,08	0,02	4
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
ТВГ0223 Запеканка из творога с молоком сгущенным			180/20	29,14	12	47,14	414	0	0	0	0
Творог	170,0	170,0		21,94	11,82	2,62		215,54	0,51	0,34	0,66

Крупа манная	9,0	9,0		0,88	0,08	5,8		1,71	0,09		
Сахар	12,0	12,0				11,4		0,23	0,03		
Яйцо	6,0	6,0		0,72	0,66	0,02		3,14	0,14	0,02	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,02	4,46	0,06		1,03			
Сухари	6,0	6,0									
Сметана	6,0	6,0		0,18	1,14	0,18		4,91			0,02
<i>Масса готовой запеканки</i>		180,0									
Молоко сгущенное	20,0	20,0		4,12	4,86	32,0		181,14		0,08	0,58
всего в Полдник			400	29,94	12	49,24	422	24	0,08	0,02	4
Ужин											
				Без диет							
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
0000297 Каша рассыпчатая пшеничная с маслом			195/5	7,95	6,11	40,28	248	1,22	0,01	0,02	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,06	6,0	0,08		1,38	0,02	0,02	
0000297 Каша рассыпчатая пшеничная											
Крупа пшеничная	78,0	78,0		8,97	1,01	48,98			3,43	0,08	
Соль	2,0	2,0						7,18	0,06		
0000534 Капуста тушеная			100	2,37	2,52	9,52	70	56,14	0,8	0,04	21,45
Капуста белокочанная свежая	143,0	114,6		2,06	0,12	5,39		55,01	0,69	0,05	51,57
Масло сливочное	3,5	3,5		0,03	2,73	0,04		0,63			
Морковь	2,5	2,0		0,03		0,14		1,02	0,01		0,1
Лук репчатый	5,0	4,0		0,06		0,36		1,24	0,03		0,4
Томатное пюре	6,0	6,0		0,22		0,71		1,2	0,12		1,56
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Мука пшеничная	1,2	1,2		0,12	0,01	0,83		0,22	0,01		
Сахар	3,0	3,0				2,99		0,06	0,01		
Лавровый лист	0,01	0,01									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
0000424 Поджарка			120/20	26,74	31,68	5,71	415	26,89	4,05	0,17	3,7
Говядина	196,8	145,2		27,12	23,34			13,13	3,93	0,22	
<i>Масса жареного мяса</i>		92,4									
<i>Масса лука пассерованного</i>		22,2									
<i>Масса пассерованного лука и томата</i>		27,6									
Масло сливочное	12,0	12,0		0,04	12,66	0,07					

Лук репчатый	54,0	44,4		0,62		4,02		13,74	0,35		4,43
Томатное пюре	18,0	18,0		0,66		2,18		3,69	0,37		4,8
всего в Ужин			785	48,39	42,41	108,85	1014	142,74	11,53	0,37	25,15
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			3645	159,73	132,56	426,77	3534,54	1551,4	108,18	1,34	545,29

Меню-раскладка (День 2)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
0000160 Суп молочный с макаронными изделиями			300	6,31	6,12	23,85	176	168,66	0,47	0,2	0,78
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,1	0,23	1,95
<i>Вода</i>		<i>126,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,88	0,03		0,43			
Сахар	2,4	2,4				2,4		0,05	0,01		
Макаронные изделия	24,0	24,0		2,49	0,27	16,73		4,56	0,38	0,02	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			15	3,74	4,77	0	58	150	0,17	0,08	0,23
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23
0000692 Кофейный напиток с молоком			180	1,16	1,08	20,09	95	46,21	0,06	0,05	0,23
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
<i>Вода</i>		<i>154,8</i>									
всего в Завтрак 1-ый			645	24,45	24,82	81,32	649	428,37	6,52	0,57	1,24
Завтрак 2-ой											
Без диет											

0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД337 Бананы свежие			300	3,28	1	68,52	268	15	0,9	0,3	26,1
Бананы свежие	300,0	300,0		3,28	1,0	68,52		15,0	0,9	0,3	26,1
всего в Завтрак 2-ой			715	8,88	7,4	76,12	378	15	0,9	0,3	26,1
Обед											
			Без диет								
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			100	0,66	0,08	2,12	12	18,63	0,49	0,04	8,1
Помидоры свежие	117,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		200,0									
0000124 Щи из свежей капусты с картофелем			300	2,59	6,45	10,84	112	58,39	0,95	0,1	21,26
Капуста белокочанная свежая	75,5	60,0		1,08	0,06	2,82		28,8	0,36	0,03	27,0
Картофель	48,0	36,0		0,72	0,15	5,87		3,6	0,32	0,03	7,2
Морковь	15,0	12,0		0,15	0,02	0,87		6,12	0,08	0,02	0,6
Лук репчатый	15,0	12,0		0,17		1,1		3,72	0,1		1,2
Томатное пюре	3,5	3,5		0,14		0,42		0,72	0,07		0,93
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,68	0,06		1,08	0,01	0,02	
<i>Вода</i>		240,0									
Перец сладкий	8,0	6,0		0,09		0,33		0,48	0,04		15,0
Сметана	10,0	10,0		0,33	2,4	0,39		10,32	0,02	0,02	0,03
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,02	0,05		2,68	0,02		1,2
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			200/5	3,9	7,91	29,92	206	26,15	1,7	0,12	16,08
Картофель	268,5	201,1		4,02	0,81	32,79		20,11	1,82	0,13	40,21
<i>Масса вареного картофеля</i>		200,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,6	0,09		1,76	0,02	0,01	
Лук зеленый	1,5	1,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,06	0,02	0,08		4,46	0,03		2,0
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0

Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
0000391 Шницель рыбный натуральный (минтай)			120	18,98	20,28	2,44	269	60,68	0,89	0,12	5,09
Минтай без кости, филе	121,0	111,0		18,97	1,13			36,12	0,53	0,12	3,11
Лук репчатый	21,5	18,0		0,35		2,17		7,44	0,19		2,4
Петрушка (зелень)	6,5	4,8		0,17	0,01	0,37		11,76	0,1		7,2
<i>Вода</i>		<i>9,6</i>									
Яйцо	6,0	6,0		0,6	0,55	0,01		2,64	0,12	0,01	
Сухари	14,0	14,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>151,2</i>									
Масло растительное	12,0	12,0				12,0					
<i>Масса жареного шницеля</i>		<i>120,0</i>									
Масло сливочное	6,0	6,0		0,11	9,36	0,12		2,16	0,01	0,01	
всего в Обед			1070	40,48	47,53	144,73	1168	994,07	82,57	0,62	60,93
Полдник											
Без диет											
СЛАД002 Печенье сахарное			40	1,5	2,36	4,72	46	5,8	0,42	0,01	0
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
НАПО389 Сок виноградный			200	1	0	29	120	60	1,2	0,02	2
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
всего в Полдник			240	2,5	2,36	33,72	166	65,8	1,62	0,03	2
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
0000297 Каша рассыпчатая гречневая с маслом			195/5	9,91	7,69	47,08	297	28,82	4,96	0,15	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,06	6,0	0,08		1,38	0,02	0,02	
Крупа гречневая	83,0	83,0		10,48	2,74	51,66		16,64	5,57	0,17	
<i>Вода</i>		<i>142,0</i>									
<i>Масса готовой каши</i>		<i>195,0</i>									
0000601 Соус сметанный с томатом			20	0,33	0,77	1,43	14	4,85	0,06	0,01	0,22
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,02	1,03		0,27	0,02		
<i>Вода</i>		<i>15,0</i>									
<i>Масса белого соуса</i>		<i>15,0</i>									
Томатное пюре	2,0	2,0		0,07		0,24		0,4	0,04		0,52
Лавровый лист	0,004	0,004									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	

ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
0000413 Сосиски			100	11,1	23,9	1,6	266	0	0	0	0
Сосиски	100,0	100,0		10,4	20,1	0,8		25,0	1,8	0,9	
всего в Ужин			685	32,67	34,46	103,45	858	92,17	11,7	0,3	0,22
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			3555	114,58	122,97	447,54	3332	1835,4	103,51	2,16	91,89

Меню-раскладка (День 3)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			15	0,11	11,7	0,15	106	2,7	0,02	0,02	0
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
0000335 Макароны, запеченные с яйцом			195/5	10,3	8,02	45,63	296	66,84	1,45	0,15	0,19
Яйцо	40,0	40,0		3,63	3,28	0,2		15,71	0,71	0,13	
Молоко	36,0	36,0		1,0	1,15	1,68		42,86	0,03	0,05	0,47
<i>Масса запеченных макарон</i>		<i>195,0</i>									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,05	5,57	0,07		1,29	0,01	0,01	
Макаронные изделия	63,0	63,0		6,52	0,69	43,68		11,91	1,0	0,03	
<i>Вода</i>		<i>188,0</i>									
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
всего в Завтрак 1-ый			495	22,02	23,96	106,34	731	206,33	6,98	0,39	0,66
Завтрак 2-ой											
Без диет											

Морковь	26,5	21,6		0,34	0,03	1,95		13,77	0,2	0,03	1,35
Лук репчатый	11,5	9,6		0,18		1,09		3,72	0,09		1,2
Томатное пюре	12,0	12,0		0,56		1,79		3,0	0,3		3,9
Масло растительное	6,0	6,0			7,5						
Лавровый лист	0,01	0,01									
<i>Масса тушеной рыбы</i>		<i>100,0</i>									
<i>Масса готов. рыбы с тушен. овощами</i>		<i>150,0</i>									
Укроп (зелень)	2,5	1,7		0,04	0,03	0,04		3,35	0,02		1,5
Лук зеленый	2,0	1,7		0,03		0,04		1,5	0,02		0,45
всего в Ужин			820	33,05	17,63	89,84	653	163,93	9,89	0,41	28,67
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
всего в день			3530	136,71	106,94	442,18	3274	1875,5	101,47	1,82	121,58

Меню-раскладка (День 4)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
КАШ0173 Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром			200/10/ 10	8,1	11,13	49,16	329	121,94	1,3	0,14	0,52
Крупа пшеничная	50,0	50,0		5,75	1,65	33,25		13,5	1,35	0,02	
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
<i>Вода</i>		<i>60,0</i>									
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
Сахар	10,0	10,0				9,98		0,2	0,03		
<i>Масса готовой каши</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Соль	0,8	0,8						2,94	0,02		
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0

<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ИКР0078 Икра свекольная			100	0,63	4,71	2,83	56	7,58	0,37	0	1,89
Лук репчатый	21,0	18,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Свекла	100,0	80,0		0,11	0,01	0,69		2,81	0,11		0,76
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
0000520 Пюре картофельное			200	4,06	6,25	26,74	179	55,61	1,42	0,13	13,84
Картофель	228,0	171,0		3,42	0,68	27,88		17,1	1,54	0,12	34,2
Молоко	31,5	30,0		0,84	0,96	1,42		36,0	0,02	0,04	0,4
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		
<i>Масса пюре</i>		200,0									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
РЫБА386 Рыба, запеченная под молочным соусом			120/30	10,79	9,18	7,34	155	55,54	0,64	0,09	1,65
Минтай без кости, филе	150,0	141,0		9,06	0,51			22,8	0,46	0,06	1,04
Лук репчатый	8,0	7,0		0,43		2,73		9,3	0,24	0,01	3,0
Масло сливочное	3,5	3,5		0,05	4,68	0,06		1,08	0,01	0,01	
Сыр	2,2	2,2		0,65	0,66			26,25		0,01	0,08
СОУС328 Соус молочный (для запекания овощей, мяса,											
Молоко	15,0	15,0		0,42	0,48	0,71		18,0	0,01	0,02	0,2
Мука пшеничная	3,3	3,3		0,34	0,04	2,27		0,59	0,04		
Соль	0,2	0,2						0,88	0,01		
Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,57	0,04		0,59		0,01	
всего в Ужин			815	26,81	22,24	90,25	671	177,23	9,11	0,36	17,38
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			3745	126,97	114,24	471,21	3420,54	2123,7	107,66	2,04	536,77

Меню-раскладка (День 5)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
КАШ0173 Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром			210/10	7,25	12,08	29,88	257	130,01	1,47	0,16	0,52
Хлопья овсяные	44,0	44,0		4,84	2,73	22,04		22,88	1,58	0,04	
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
<i>Вода</i>		<i>60,0</i>									
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
<i>Масса каши</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			15	3,74	4,77	0	58	150	0,17	0,08	0,23
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
всего в Завтрак 1-ый			525	22,67	28,89	90,54	715	418,6	7,16	0,47	1,22
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД337 Бананы свежие			300	3,28	1	68,52	268	15	0,9	0,3	26,1
Бананы свежие	300,0	300,0		3,28	1,0	68,52		15,0	0,9	0,3	26,1
всего в Завтрак 2-ой			715	8,88	7,4	76,12	378	15	0,9	0,3	26,1
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			100	0,66	0,08	2,12	12	18,63	0,49	0,04	8,1

Помидоры свежие	117,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1
СЛАД647 Кисель из повидла			200	0,1	0	38,22	153	6,26	0,33	0	0,05
Сахар	8,0	8,0				19,96		0,4	0,06		
Крахмал картофельный	7,0	7,0				6,36		3,2			
Кислота лимонная	0,3	0,3									
<i>Вода</i>		197,0									
Повидло	24,0	24,0		0,1		15,68		3,36	0,31		0,12
0000132 Рассольник ленинградский			300	2,67	5,73	18,66	137	33,31	1,11	0,06	9,24
Картофель	120,0	90,0		1,8	0,36	14,67		9,0	0,82	0,06	18,0
Крупа перловая	6,0	6,0		0,57	0,08	3,99		2,28	0,11		
Морковь	15,0	12,0		0,15	0,02	0,87		6,12	0,08	0,02	0,6
Лук репчатый	7,5	6,0		0,09		0,55		1,86	0,05		0,6
Огурцы соленые	20,0	18,0		0,15	0,03	0,29		4,14	0,11		0,9
Масло растительное	7,5	7,5			6,0						
<i>Вода</i>		216,0									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,02	0,05		2,68	0,02		1,2
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,05		0,09		2,94	0,02		1,8
ЗАП0284 Запеканка картофельная с говядиной с маслом			200/5	22,76	29,59	24,92	457	32,04	4,01	0,23	13,35
Говядина	150,5	111,7		20,76	17,88			10,05	3,01	0,16	
Масло растительное	6,0	6,0			5,66						
Масло растительное	3,0	3,0			2,82						
<i>Масса готовых мясопродуктов</i>		70,7									
Картофель	214,5	161,2		3,23	0,66	26,27		16,12	1,46	0,11	32,24
<i>Масса вареного картофеля</i>		155,5									
<i>Масса вареного протертого картофеля</i>		152,7									
Лук репчатый	13,5	11,3		0,15		1,03		3,51	0,08		1,13
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,51	0,07		1,27	0,01	0,02	
Масло сливочное	2,0	2,0		0,02	1,1	0,02		0,25			
<i>Масса пассерованного лука</i>		5,7									
Сухари	3,0	3,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		231,9									
<i>Масса запеченного блюда</i>		200,0									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			955	37,52	37,5	137,26	1040	148,74	12,62	0,47	30,74
Полдник											
Без диет											

НАП0389 Сок яблочный			200	0,8	0	2,1	8	24	0,08	0,02	4
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
0000738 Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой			1 шт.	0,68	0,77	2,04	18	1,96	0,1	0,02	0
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,34	0,04	2,22		0,58	0,04		
Масло растительное	0,5	0,5			0,5						
Яйцо	3,0	3,0		0,38	0,34	0,02		1,65	0,08	0,02	
0000758 Фарш из свежей капусты											
Масло сливочное	4,4	4,4		0,03	3,44	0,04		0,79		0,01	
Масло сливочное	1,9	1,9		0,03	3,44	0,04		0,79		0,01	
Лук репчатый	15,1	12,6		0,18		1,15		3,91	0,1		1,26
Капуста белокочанная свежая	94,5	75,6		1,36	0,08	3,55		36,29	0,45	0,03	34,02
Петрушка (зелень)	0,9	0,6		0,02		0,05		1,54	0,01		0,95
Соль	0,6	0,6						2,32	0,02		
Яйцо	6,3	6,3		0,8	0,72	0,04		3,47	0,16	0,03	
0000736 Тесто дрожжевое сдобное для ватрушек, пирогов и											
Масло сливочное	7,5	7,5		0,02	6,11	0,07		0,82			
Сахар	5,0	5,0				4,96		0,1	0,02		
Соль	0,9	0,9						3,18	0,02		
Дрожжи	2,5	2,5		0,32	0,07			0,67	0,08		
Мука пшеничная	69,1	69,1		7,12	0,76	47,55		12,44	0,83	0,03	
Яйцо	3,7	3,7		0,95	0,86	0,05		4,1	0,19	0,03	
всего в Полдник			350	1,48	0,77	4,14	26	25,96	0,18	0,04	4
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ИКР0078 Икра морковная			100	1,51	4,78	7,44	79	41,77	0,78	0,05	3,18
Лук репчатый	25,0	21,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
Морковь	100,0	80,0		1,04	0,08	5,76		40,8	0,56	0,06	4,0
ГАР0312 Пюре картофельное			200	4,16	6,8	24,76	176	0	0	0	0
Картофель	228,0	171,0		3,42	0,68	27,88		17,1	1,54	0,12	34,2
Молоко	31,0	30,0		0,84	0,96	1,42		36,0	0,02	0,04	0,4
<i>Масса кипяченого молока</i>		<i>30,0</i>									
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		

ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
0000394 Тефтели рыбные (минтай)			130	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	104,0	99,0		13,74	0,52			21,45	0,55	0,13	0,87
Хлеб пшеничный	5,0	5,0		1,56	0,27	6,75		7,83	0,91	0,01	
<i>Вода</i>		<i>26,0</i>									
Лук репчатый	22,1	18,2		0,26		1,68		5,64	0,16		1,82
Мука пшеничная	10,8	10,8		1,05	0,12	7,15		1,87	0,13		
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>153,4</i>									
Масло растительное	11,1	11,1			10,4						
<i>Масса тушеных тефтелей</i>		<i>130,0</i>									
всего в Ужин			795	17	13,68	85,54	536	100,27	7,46	0,19	3,18
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАПО386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			3540	93,15	94,64	401,2	2805	708,57	28,32	1,47	65,24

Меню-раскладка (День 6)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			15	0,11	11,7	0,15	106	2,7	0,02	0,02	0
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
ИКР0078 Икра кабачковая			100	1,03	0,11	6,85	29	17	0,7	0	2,3
Икра кабачковая	100,0	100,0		1,03	0,11	6,85		17,0	0,7		2,3
0000342 Омлет с сыром			180/15/ 5	25,13	29,45	7,4	395	430,07	2,79	0,62	1,1
Яйцо	130,0	130,0		16,93	15,33	0,93		73,33	3,33	0,59	
Молоко	133,5	133,5		3,73	4,27	6,27		160,0	0,08	0,2	1,73

Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,02	0,05		2,68	0,02		1,2
0000479 Макаронник с мясом			200/5	28,62	22,06	106,57	739	47,15	4,12	0,15	0,58
Говядина	93,0	70,0		12,1	10,41			5,86	1,76	0,09	
Масло сливочное	3,5	3,5		0,01	2,54	0,03		0,59			
Масло сливочное	3,5	3,5		0,01	3,19	0,01					
Масло сливочное	3,5	3,5		0,01	2,54	0,03		0,59			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,81	0,05		0,88			
<i>Масса готовых мясопродуктов</i>		41,0									
Макаронные изделия	59,0	167,3		17,25	1,83	115,62		31,52	2,65	0,07	
Лук репчатый	17,5	14,6		0,21		1,32		4,54	0,11		1,45
<i>Масса пассерованного лука и томата</i>		8,2									
Яйцо	4,5	4,5		0,83	0,75	0,05		3,58	0,16	0,03	
Сухари	5,0	5,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		226,2									
<i>Масса запеченного блюда</i>		200,0									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			955	44,25	27,12	212,75	1270	908,29	83,38	0,45	18,94
Полдник											
Без диет											
НАПО389 Сок абрикосовый			200	1,4	0	13,8	60	28	2	0,04	8
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0
СЛАД003 Вафли			100	3,2	2,8	80	350	7,5	0,5	0	0
Вафли	100,0	100,0									
всего в Полдник			300	4,6	2,8	93,8	410	35,5	2,5	0,04	8
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
0000725 Вареники с овощным фаршем (с маслом)			295/5	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Масса сырых вареников</i>		265,5									
<i>Масса вареных вареников</i>		295,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,12	11,15	0,14		2,57	0,03	0,02	
0000757 Фарш картофельный с луком											
Масло растительное	5,9	5,9			5,93						

Лук репчатый	46,0	19,3		0,27		1,76		5,98	0,15		1,93
Картофель	179,5	130,7		2,61	0,52	21,3		13,07	1,18	0,09	26,14
Соль	1,5	1,5						5,46	0,04		
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	6,2	6,2		0,79	0,71	0,04		3,41	0,16	0,03	
Мука пшеничная	81,9	81,9		8,38	0,9	55,94		14,64	0,98	0,03	
Соль	1,4	1,4						5,17	0,04		
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Ужин			665	11,33	2,1	53,34	281	58,5	6,68	0,14	0
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			3430	108,44	88,9	461,28	3063	1829,2	101,45	1,76	95,81

Меню-раскладка (День 7)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
0000725 Вареники с творожным фаршем (со сметаной)			190/5/1 0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Масса сырых вареников</i>		<i>167,7</i>									
<i>Масса вареных вареников</i>		<i>185,2</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,13	14,07	0,19		3,25	0,02	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,37	2,65	0,42		11,37	0,03	0,01	0,04
0000764 Фарш творожный											
Яйцо	0,1	0,1		0,47	0,43	0,03		2,06	0,09	0,02	
Творог	85,6	84,7		14,15	7,62	1,69		138,93	0,34	0,23	0,42
Сахар	4,7	4,7				4,67		0,09	0,01		
Мука пшеничная	3,7	3,7		0,39	0,04	2,57		0,67	0,04		

Ванилин	0,009	0,009									
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	3,9	3,9		0,5	0,45	0,03		2,16	0,1	0,02	
Мука пшеничная	51,8	51,8		5,3	0,57	35,38		9,26	0,62	0,02	
Соль	0,9	0,9						3,27	0,03		
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			15	3,74	4,77	0	58	150	0,17	0,08	0,23
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
всего в Завтрак 1-ый			510	15,42	16,81	60,66	458	288,59	5,69	0,31	0,7
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД338 Яблоки свежие			300	1,2	1,2	29,4	131,54	48	6,6	0,06	495
Яблоки	300,0	300,0		1,38	1,38	33,92		55,38	7,62	0,07	571,13
всего в Завтрак 2-ой			715	6,8	7,6	37	241,54	48	6,6	0,06	495
Обед											
Без диет											
ГАР0318 Пюре из свеклы			100	1,57	3,19	9,98	75	39,14	1,36	0,04	4,36
Свекла	136,3	109,0		1,64	0,11	9,92		40,33	1,53	0,04	10,9
<i>Масса протертой свеклы</i>		<i>95,0</i>									
Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	3,51	0,05		0,81	0,01	0,01	
Сахар	1,0	1,0				1,0		0,02			
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
0000139 Суп картофельный с бобовыми (горох)			300	6,13	4,78	21,42	153	64,85	2,25	0,1	6
Картофель	80,0	60,0		1,2	0,23	9,78		6,0	0,54	0,05	12,0

Лук репчатый	15,0	12,0		0,17		1,1		3,72	0,1		1,2
Морковь	15,0	12,0		0,15	0,02	0,87		6,12	0,08	0,02	0,6
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,68	0,07		1,08	0,01	0,02	
<i>Вода</i>		<i>217,0</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Горох	24,0	24,0		4,92	0,48	11,67		27,6	1,63	0,03	
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,02	0,05		2,68	0,02		1,2
КУР0298 Зразы из кур с омлетом и овощами с маслом			95/5	12,69	19,26	9,88	264	61,23	2,05	0,16	1,6
Филе мяса цыпленка-бройлера	59,0	56,9		10,36	10,47	0,4		9,11	0,91	0,09	
Хлеб пшеничный	12,0	12,0		1,04	0,2	4,56		5,29	0,62	0,01	
<i>Вода</i>		<i>18,5</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0			3,06						
Масло сливочное	3,0	3,0		0,01	1,2	0,01		0,28			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,06	6,0	0,07		1,38	0,02	0,01	
<i>Масса котлетной массы</i>		<i>87,7</i>									
Яйцо	9,0	9,0		0,99	0,89	0,06		4,23	0,2	0,03	
<i>Вода</i>		<i>4,0</i>									
Морковь	10,5	7,7		1,04	0,07	5,76		40,8	0,55	0,06	4,0
<i>Масса фарша</i>		<i>23,1</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>112,3</i>									
<i>Масса готовых зраз</i>		<i>95,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			850	32,92	29,33	126,22	899	980,03	83,44	0,5	13,82
Полдник											
Без диет											
СЛАД002 Печенье сахарное			40	1,5	2,36	4,72	46	5,8	0,42	0,01	0
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
НАПО389 Сок виноградный			200	1	0	29	120	60	1,2	0,02	2
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
всего в Полдник			240	2,5	2,36	33,72	166	65,8	1,62	0,03	2
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1

П0011 Горошек зеленый консервированный			100	3,1	0,2	6,5	40	20	0,7	0,05	10
Горошек зеленый консервированный	100,0	100,0		3,1	0,2	6,5		20,0	0,7	0,05	10,0
ИКР0078 Икра кабачковая			100	1,03	0,11	6,85	29	17	0,7	0	2,3
Икра кабачковая	100,0	100,0		1,03	0,11	6,85		17,0	0,7		2,3
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			200/5	3,9	7,91	29,92	206	26,15	1,7	0,12	16,08
Картофель	268,5	201,1		4,02	0,81	32,79		20,11	1,82	0,13	40,21
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,6	0,09		1,76	0,02	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
0000388 Котлеты рыбные (минтай)			130	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	106,0	103,0		15,77	0,92			30,03	0,44	0,12	2,59
Хлеб пшеничный	8,0	8,0		1,99	0,38	8,67		10,06	1,17	0,01	
<i>Вода</i>		<i>33,8</i>									
Сухари	13,0	13,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>150,8</i>									
Масло растительное	10,8	10,8			10,4						
<i>Масса жареных изделий</i>		<i>130,0</i>									
всего в Ужин			900	19,36	10,32	96,61	556	121,65	9,78	0,31	28,38
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
всего в день			3415	83	78,42	362,41	2485,54	1752,0	107,32	1,47	540,5

Меню-раскладка (День 8)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	

Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
0000534 Капуста тушеная			200	4,74	5,03	19,04	140	112,27	1,59	0,08	42,9
Капуста белокочанная свежая	286,0	229,2		4,12	0,24	10,78		110,02	1,38	0,1	103,14
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		
Морковь	5,0	4,0		0,06		0,28		2,04	0,03		0,2
Лук репчатый	10,0	8,0		0,12		0,72		2,48	0,06		0,8
Томатное пюре	12,0	12,0		0,44		1,42		2,4	0,24		3,12
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Мука пшеничная	2,5	2,5		0,24	0,02	1,66		0,43	0,03		
Сахар	6,0	6,0				5,98		0,12	0,02		
Лавровый лист	0,02	0,02									
СУП0108 Суп картофельный с клецками			300	4,62	5,35	24,77	166	40,78	1,13	0,06	8,52
Картофель	79,0	60,0		1,2	0,24	9,78		6,0	0,54	0,04	12,0
Морковь	15,0	12,0		0,16		0,88		6,12	0,08		0,6
Лук репчатый	15,0	12,0		0,18		1,08		3,72	0,1		1,2
Масло сливочное	6,0	6,0			3,0						
<i>Вода</i>		<i>225,0</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,07	0,07									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,1	0,04	0,12		6,69	0,05		3,0
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,12		0,24		7,35	0,06		4,5
СУП109 Клецки											
Яйцо	6,9	6,9		0,87	0,78	0,06		3,78	0,17	0,03	
Мука пшеничная	24,0	24,0		2,46	0,27	16,53		4,32	0,29		
Соль	0,6	0,6						2,58	0,02		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,03	2,13	0,03		0,49			
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			950	36,4	27,08	132,33	917	981,96	82,62	0,44	54,51
Полдник											
				Без диет							
НАПО389 Сок абрикосовый			200	1,4	0	13,8	60	28	2	0,04	8
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0

Масса фарша		23,5									
Масса полуфабриката		153,5									
Масса готовых зраз		130,0									
0000518 Картофель отварной			200	4	8,2	32,4	222	21,26	1,81	0,14	40
Картофель	265,0	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масса картофеля вареного очищенного нарезан- ного		194,0									
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		
всего в Ужин			815	16,32	11,15	89,29	529	103,24	9,03	0,33	48,32
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			3585	115,08	99,09	454,87	3149	2083,1	103	2,22	139,91

Меню-раскладка (День 9)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			15	0,11	11,7	0,15	106	2,7	0,02	0,02	0
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
0000160 Суп молочный с макаронными изделиями			300	6,31	6,12	23,85	176	168,66	0,47	0,2	0,78
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,1	0,23	1,95
Вода		126,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,88	0,03		0,43			
Сахар	2,4	2,4				2,4		0,05	0,01		
Макаронные изделия	24,0	24,0		2,49	0,27	16,73		4,56	0,38	0,02	
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		

<i>Вода</i>			99,0								
всего в Завтрак 1-ый			635	22,7	25,51	84,84	662	326,85	6,81	0,57	1,25
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>			150,0								
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАПО386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД341 Апельсин свежий			300	1,13	0,14	14,1	56	48	0,12	0	63,84
Апельсины	300,0	300,0		2,1	0,6	26,4		42,0	3,0	0,1	21,0
всего в Завтрак 2-ой			715	6,73	6,54	21,7	166	48	0,12	0	63,84
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			100	0,66	0,08	2,12	12	18,63	0,49	0,04	8,1
Огурцы свежие	125,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>			200,0								
0000131 Рассольник домашний			300	2,62	4,52	16,53	117	41,44	1,17	0,1	13,08
Капуста белокочанная свежая	30,0	24,0		0,44	0,03	1,13		11,52	0,14	0,02	10,8
Картофель	120,0	90,0		1,8	0,36	14,67		9,0	0,82	0,06	18,0
Морковь	15,0	12,0		0,15	0,02	0,87		6,12	0,08	0,02	0,6
Лук репчатый	15,0	12,0		0,17		1,1		3,72	0,1		1,2
Огурцы соленые	20,0	18,0		0,15	0,03	0,29		4,14	0,11		0,9
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,68	0,06		1,08	0,01	0,02	
<i>Вода</i>			216,0								
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,02	0,05		2,68	0,02		1,2
0000718 Пельмени мясные (говядина)с маслом сливочным			300	33,64	22,61	60,6	580	25,78	3,32	0,21	0,51
Говядина	174,5	129,0		24,0	20,63			11,61	3,48	0,22	
Лук репчатый	15,0	12,6		0,18		1,13		3,91	0,1		1,27
Сахар	0,1	0,1				0,17					
<i>Вода</i>			27,0								
<i>Масса фарша</i>			168,0								
Яйцо	6,0	6,0		0,77	0,7	0,04		3,3	0,15	0,04	

Масло сливочное	3,0	3,0		0,04	2,33	0,04		0,54				
0000715 Тесто для пельменей												
Мука пшеничная	94,5	94,5		9,73	1,04	65,02		17,01	1,13	0,04		
Соль	2,0	2,0						7,45	0,06			
Яйцо	8,1	8,1		1,03	0,93	0,06		4,46	0,2	0,04		
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0	
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08		
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06		
всего в Обед			1050	49,45	29,31	164,19	1116	900,66	82,76	0,55	23,55	
Полдник												
Без диет												
СЛАД004 Пряники			50	3,8	2,12	47,9	209	2,7	0,5	0	0	
Пряники	50,0	50,0										
НАПО389 Сок абрикосовый			200	1,4	0	13,8	60	28	2	0,04	8	
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0	
всего в Полдник			250	5,2	2,12	61,7	269	30,7	2,5	0,04	8	
Ужин												
Без диет												
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>										
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05			
0000684 Чай-заварка												
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1	
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			100	0,66	0,08	2,12	12	18,63	0,49	0,04	8,1	
Огурцы свежие	125,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1	
0000520 Пюре картофельное			200	4,06	6,25	26,74	179	55,61	1,42	0,13	13,84	
Картофель	228,0	171,0		3,42	0,68	27,88		17,1	1,54	0,12	34,2	
Молоко	31,5	30,0		0,84	0,96	1,42		36,0	0,02	0,04	0,4	
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01			
<i>Масса пюре</i>		<i>200,0</i>										
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0	
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08		
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0	
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06		
0000377 Рыба жареная (минтай)			130	27,52	11,49	5,07	234	58,23	1,84	0,13	2,24	
Минтай без кости, филе	169,0	156,0		28,38	5,16			46,8	1,87	0,17	2,2	
Мука пшеничная	7,0	7,0		0,79	0,09	5,34		1,4	0,1			
Масло растительное	7,0	7,0			7,8							
<i>Масса рыбы жареной</i>		<i>130,0</i>										
Укроп (зелень)	1,5	1,3		0,09	0,01	0,12		5,8	0,04		2,6	

Лук зеленый	1,5	1,3		0,01		0,12		2,6	0,03		0,78
Перец черный горошком	0,01	0,01									
всего в Ужин			795	43,57	19,92	87,27	706	190,97	10,43	0,44	24,18
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
всего в день			3645	133,65	95,4	427,9	3084	1745,1	102,82	1,86	121,42

Меню-раскладка (День 10)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
ИКР0078 Икра кабачковая			100	1,03	0,11	6,85	29	17	0,7	0	2,3
Икра кабачковая	100,0	100,0		1,03	0,11	6,85		17,0	0,7		2,3
ОМЛ0214 Омлет с морковью и маслом			195/5	16,52	30,45	6,22	365	132,3	3,12	0,55	1,3
Яйцо	123,0	123,0		15,63	14,16	0,87		67,69	3,08	0,56	
Молоко	36,5	36,5		1,04	1,17	1,72		44,31	0,03	0,07	0,49
Морковь	68,5	55,3		0,71	0,07	4,0		28,25	0,4	0,03	2,77
Масло сливочное	8,5	8,5		0,07	7,2	0,09		1,66			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,12	12,0	0,16		2,77	0,03	0,03	
<i>Масса готового омлета</i>		<i>195,0</i>									
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			15	3,74	4,77	0	58	150	0,17	0,08	0,23
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23
0000692 Кофейный напиток с молоком			180	1,16	1,08	20,09	95	46,21	0,06	0,05	0,23
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
<i>Вода</i>		<i>154,8</i>									
всего в Завтрак 1-ый			605	31,02	45,81	70,26	816	390,3	9,06	0,79	4,06
Завтрак 2-ой											

<i>Масса готового риса с овощами</i>		195,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,06	0,06									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			950	45,69	46,59	147,41	1190	923,19	82,28	0,48	26,96
Полдник											
Без диет											
НАП0389 Сок яблочный			200	0,8	0	2,1	8	24	0,08	0,02	4
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
ТВГ0223 Запеканка из творога с молоком сгущенным			130/20	21,86	9	35,36	311	0	0	0	0
Творог	125,0	125,0		16,46	8,87	1,97		161,66	0,39	0,26	0,5
Крупа манная	7,0	7,0		0,66	0,06	4,35		1,29	0,06		
Сахар	9,0	9,0				8,55		0,17	0,02		
Яйцо	4,3	4,3		0,54	0,5	0,02		2,36	0,11	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	3,35	0,05		0,77			
Сухари	5,0	5,0									
Сметана	5,0	5,0		0,14	0,86	0,14		3,69			0,02
<i>Масса готовой запеканки</i>		130,0									
Молоко сгущенное	20,0	20,0		3,09	3,65	24,0		135,86		0,06	0,44
всего в Полдник			350	22,66	9	37,46	319	24	0,08	0,02	4
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			100	0,66	0,08	2,12	12	18,63	0,49	0,04	8,1
Помидоры свежие	117,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1
0000520 Пюре картофельное			200	4,06	6,25	26,74	179	55,61	1,42	0,13	13,84
Картофель	228,0	171,0		3,42	0,68	27,88		17,1	1,54	0,12	34,2
Молоко	31,5	30,0		0,84	0,96	1,42		36,0	0,02	0,04	0,4
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		
<i>Масса пюре</i>		200,0									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	

Масса полуфабриката		230,8									
Масса готового макаронника		195,0									
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Вода		99,0									
всего в Завтрак 1-ый			495	18,61	24,32	111,47	741	155,04	6,52	0,29	0,47
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД337 Бананы свежие			300	3,28	1	68,52	268	15	0,9	0,3	26,1
Бананы свежие	300,0	300,0		3,28	1,0	68,52		15,0	0,9	0,3	26,1
всего в Завтрак 2-ой			715	8,88	7,4	76,12	378	15	0,9	0,3	26,1
Обед											
Без диет											
ПТИ0290 Курица тушенная в соусе сметанном			50/50	13,56	16,22	3,39	214	19,34	1,11	0,09	0,8
Филе мяса цыпленка-бройлера	77,0	75,0		13,65	13,8	0,53		12,0	1,2	0,11	
Масло растительное	2,0	2,0			2,0						
Масса жареной птицы		50,0									
Соль	1,5	1,5						5,52	0,04		
Лавровый лист	0,02	0,02									
Укроп (зелень)	2,5	2,0		0,05	0,01	0,08		4,46	0,03		2,0
СОУС330 Соус сметанный											
Сметана	12,5	12,5		0,35	2,5	0,4		10,75	0,03	0,01	0,04
Мука пшеничная	3,8	3,8		0,39	0,04	2,58		0,68	0,05		
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			100	0,66	0,08	2,12	12	18,63	0,49	0,04	8,1
Помидоры свежие	117,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Вода		200,0									
0000138 Суп картофельный с крупой (с рисом)			300	2,44	2,88	19,12	112	27,7	1	0,06	8,4
Картофель	120,0	90,0		1,8	0,36	14,67		9,0	0,82	0,06	18,0

Крупа рисовая	6,0	6,0		0,42	0,06	4,29		0,48	0,06		
Морковь	15,0	12,0		0,15	0,02	0,87		6,12	0,08	0,02	0,6
Лук репчатый	15,0	12,0		0,17		1,1		3,72	0,1		1,2
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,81	0,03		0,65			
<i>Вода</i>		228,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,02	0,05		2,68	0,02		1,2
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			200/5	3,9	7,91	29,92	206	26,15	1,7	0,12	16,08
Картофель	268,5	201,1		4,02	0,81	32,79		20,11	1,82	0,13	40,21
<i>Масса вареного картофеля</i>		200,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,6	0,09		1,76	0,02	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			1055	33,09	29,19	139,49	951	906,63	82,07	0,51	35,24
Полдник											
Без диет											
СЛАД002 Печенье сахарное			40	1,5	2,36	4,72	46	5,8	0,42	0,01	0
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
НАП0389 Сок виноградный			200	1	0	29	120	60	1,2	0,02	2
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
всего в Полдник			240	2,5	2,36	33,72	166	65,8	1,62	0,03	2
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ИКР0078 Икра свекольная			100	0,63	4,71	2,83	56	7,58	0,37	0	1,89
Лук репчатый	21,0	18,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Свекла	100,0	80,0		0,11	0,01	0,69		2,81	0,11		0,76
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
0000511 Рис отварной			200	4,79	6,81	46,87	268	14,27	0,7	0,03	0
Крупа рисовая	72,0	72,0		5,04	0,72	51,4		5,76	0,72	0,02	
Масло сливочное	9,0	9,0		0,06	7,02	0,1		1,62	0,01	0,02	

Вода		220,0									
Масса готового рассыпчатого риса		200,0									
0000601 Соус сметанный с томатом			20	0,33	0,77	1,43	14	4,85	0,06	0,01	0,22
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,02	1,03		0,27	0,02		
Вода		15,0									
Масса белого соуса		15,0									
Томатное пюре	2,0	2,0		0,07		0,24		0,4	0,04		0,52
Лавровый лист	0,004	0,004									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
0000394 Тефтели рыбные (минтай)			130	0	0	0	0	0	0	0	0
Из полуфабрикатов:											
Минтай без кости, филе	104,0	99,0		13,74	0,52			21,45	0,55	0,13	0,87
Хлеб пшеничный	5,0	5,0		1,56	0,27	6,75		7,83	0,91	0,01	
Вода		26,0									
Лук репчатый	22,1	18,2		0,26		1,68		5,64	0,16		1,82
Мука пшеничная	10,8	10,8		1,05	0,12	7,15		1,87	0,13		
Масса полуфабриката		153,4									
Масло растительное	11,1	11,1			10,4						
Масса тушеных тефтелей		130,0									
всего в Ужин			815	17,08	14,39	104,47	619	85,2	7,8	0,18	2,11
ужин 2 -ой											
			Без диет								
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			3520	85,76	84,06	472,87	2965	1227,6	98,91	1,31	65,92

Меню-раскладка (День 12)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
			Без диет								
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0

<i>Вода</i>		200,0									
0000110 Борщ с капустой и картофелем			300	2,77	6,4	12,49	119	61,82	1,41	0,06	23,1
Свекла	60,0	48,0		0,72	0,05	4,37		17,76	0,67	0,02	4,8
Капуста белокочанная свежая	30,0	24,0		0,43	0,02	1,13		11,52	0,14	0,01	10,8
Картофель	32,5	24,0		0,48	0,1	3,91		2,4	0,22	0,01	4,8
Морковь	15,5	12,0		0,16	0,01	0,86		6,12	0,08	0,01	0,6
Лук репчатый	14,0	12,0		0,17		1,09		3,72	0,1		1,2
Томатное пюре	10,0	10,0		0,35		1,13		1,92	0,19		2,5
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,68	0,06		1,08	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		240,0									
Перец сладкий	16,0	12,0		0,16		0,64		0,96	0,07	0,01	30,0
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Сметана	10,0	10,0		0,34	2,4	0,38		10,32	0,02	0,01	0,04
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,04	0,01	0,05		2,68	0,02		1,2
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,05		0,1		2,94	0,02		1,8
0000436 Жаркое по-домашнему			105/195	31,26	29,73	26,53	499	40,29	5,32	0,29	14,64
Говядина	213,5	158,0		29,39	25,28			14,22	4,26	0,24	
Картофель	213,0	159,9		3,2	0,65	26,09		16,0	1,44	0,12	32,0
Лук репчатый	24,0	20,0		0,29		1,82		6,2	0,16		2,0
Масло сливочное	8,0	8,0		0,02	7,85	0,05					
Томатное пюре	9,5	9,5		0,36		1,19		2,0	0,2		2,6
<i>Масса тушеного мяса</i>		105,0									
<i>Масса готовых овощей</i>		195,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,06	0,06									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			1050	47,22	38,31	126,08	1037	935,54	85	0,59	47,7
Полдник											
Без диет											
НАПО389 Сок абрикосовый			200	1,4	0	13,8	60	28	2	0,04	8
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0
МУЧ0434 Булочка "молочная"			1 шт. по 50 г.	4,47	0,98	25,9	130	29,12	0,45	0,04	0,1
Мука пшеничная	38,5	38,5		3,97	0,43	26,49		6,93	0,46	0,02	
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,16	0,02	1,03		0,27	0,02		
Дрожжи	0,5	0,5		0,06	0,02			0,13	0,02		
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26

Соль	0,5	0,5						1,77	0,01		
<i>Итого сырья</i>		61,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		58,0									
всего в Полдник			250	5,87	0,98	39,7	190	57,12	2,45	0,08	8,1
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
П0011 Горошек зеленый консервированный			100	3,1	0,2	6,5	40	20	0,7	0,05	10
Горошек зеленый консервированный	100,0	100,0		3,1	0,2	6,5		20,0	0,7	0,05	10,0
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
0000391 Шницель рыбный натуральный (минтай)			120	18,98	20,28	2,44	269	60,68	0,89	0,12	5,09
Минтай без кости, филе	121,0	111,0		18,97	1,13			36,12	0,53	0,12	3,11
Лук репчатый	21,5	18,0		0,35		2,17		7,44	0,19		2,4
Петрушка (зелень)	6,5	4,8		0,17	0,01	0,37		11,76	0,1		7,2
<i>Вода</i>		9,6									
Яйцо	6,0	6,0		0,6	0,55	0,01		2,64	0,12	0,01	
Сухари	14,0	14,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		151,2									
Масло растительное	12,0	12,0			12,0						
<i>Масса жареного шницеля</i>		120,0									
Масло сливочное	6,0	6,0		0,11	9,36	0,12		2,16	0,01	0,01	
КРТ0126 Картофель отварной с луком			200	4	9,22	41,04	262	0	0	0	0
Картофель	240,0	185,0		3,58	0,72	29,2		17,91	1,62	0,12	35,82
<i>Масса вареного картофеля</i>		178,0									
Масло растительное	8,5	8,5			8,7						
Лук репчатый	62,0	52,0		0,73		4,74		16,17	0,42	0,02	5,22
<i>Масса пассерованного лука</i>		22,0									
всего в Ужин			785	37,41	31,8	103,32	852	139,18	8,26	0,31	15,09
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			3545	127,63	114,77	398,93	3140,54	1797,9	109,9	1,9	568,22

Меню-раскладка (День 13)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			15	0,11	11,7	0,15	106	2,7	0,02	0,02	0
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
0000161 Суп молочный с крупой (с манной крупой)			300	5,72	6,04	20,78	160	167,84	0,3	0,2	0,78
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,1	0,23	1,95
<i>Вода</i>		<i>166,0</i>									
Крупа манная	18,5	18,5		1,87	0,18	12,17		3,6	0,18	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,88	0,03		0,43			
Сахар	4,0	4,0				3,58		0,07	0,01		
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
всего в Завтрак 1-ый			595	17,44	21,98	81,49	595	307,33	5,83	0,44	1,25
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД341 Апельсин свежий			300	1,13	0,14	14,1	56	48	0,12	0	63,84
Апельсины	300,0	300,0		2,1	0,6	26,4		42,0	3,0	0,1	21,0
всего в Завтрак 2-ой			715	6,73	6,54	21,7	166	48	0,12	0	63,84
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			100	0,66	0,08	2,12	12	18,63	0,49	0,04	8,1

Огурцы свежие	125,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
0000138 Суп картофельный с крупой (с пшеном)			300	2,7	3,01	18,85	113	28,7	1,09	0,06	8,4
Картофель	120,0	90,0		1,8	0,36	14,67		9,0	0,82	0,06	18,0
Крупа пшенная	6,0	6,0		0,69	0,21	3,99		1,62	0,17		
Морковь	15,0	12,0		0,15	0,02	0,87		6,12	0,08	0,02	0,6
Лук репчатый	15,0	12,0		0,17		1,1		3,72	0,1		1,2
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,81	0,03		0,65			
<i>Вода</i>		<i>228,0</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,02	0,05		2,68	0,02		1,2
0000423 Бефстроганов			100	30,12	41,44	10,32	535	65,38	4,26	0,21	2,2
Говядина	214,0	158,0		29,39	25,29			14,22	4,26	0,23	
Лук репчатый	58,5	48,0		0,69		4,37		14,88	0,38		4,8
Масло сливочное	14,0	14,0		0,03	13,71	0,09					
<i>Масса лука пассерованного</i>		<i>24,0</i>									
Мука пшеничная	8,5	8,5		0,81	0,09	5,5		1,44	0,1		
Сметана	40,0	40,0		1,11	8,0	1,29		34,4	0,08	0,03	0,11
<i>Масса жареного мяса</i>		<i>100,0</i>									
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,09		2,0	0,02		0,6
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			200/5	3,9	7,91	29,92	206	26,15	1,7	0,12	16,08
Картофель	268,5	201,1		4,02	0,81	32,79		20,11	1,82	0,13	40,21
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,6	0,09		1,76	0,02	0,01	
Лук зеленый	13,0	10,0		0,14		0,36		10,0	0,1	0,02	3,0
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			1050	50,8	60,66	152,48	1357	968,35	85,67	0,67	41,04
Полдник											
				Без диет							
НАП0389 Сок яблочный			200	0,8	0	2,1	8	24	0,08	0,02	4
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
МУЧ0426 Булочка с повидлом обсыпная			1 шт. по 50 г.	3,21	6,47	27,65	182	7,56	0,42	0,01	0,01

Мука пшеничная	1,5	1,5		0,11	0,01	0,69		0,18	0,01		
Мука пшеничная	30,5	30,5		3,15	0,34	21,0		5,49	0,37	0,01	
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	0,82	0,01		0,11			
Масло сливочное	7,5	7,5		0,03	6,16	0,08		0,83			
Соль	0,3	0,3						1,1	0,01		
Дрожжи	0,8	0,8		0,1	0,02			0,2	0,02		
Повидло	4,0	4,0		0,02		2,61		0,56	0,05		0,02
<i>Итого сырья</i>		<i>51,1</i>									
<i>Вода</i>		<i>15,3</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>59,0</i>									
всего в Полдник			250	4,01	6,47	29,75	190	31,56	0,5	0,03	4,01
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
П0011 Горошек зеленый консервированный			100	3,1	0,2	6,5	40	20	0,7	0,05	10
Горошек зеленый консервированный	100,0	100,0		3,1	0,2	6,5		20,0	0,7	0,05	10,0
0000534 Капуста тушеная			200	4,74	5,03	19,04	140	112,27	1,59	0,08	42,9
Капуста белокочанная свежая	286,0	229,2		4,12	0,24	10,78		110,02	1,38	0,1	103,14
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		
Морковь	5,0	4,0		0,06		0,28		2,04	0,03		0,2
Лук репчатый	10,0	8,0		0,12		0,72		2,48	0,06		0,8
Томатное пюре	12,0	12,0		0,44		1,42		2,4	0,24		3,12
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Мука пшеничная	2,5	2,5		0,24	0,02	1,66		0,43	0,03		
Сахар	6,0	6,0				5,98		0,12	0,02		
Лавровый лист	0,02	0,02									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
РЫБА230 Минтай жареный с маслом			120/5	20,21	18,9	4,52	269	62,3	1,12	0,12	2,11
Минтай без кости, филе	136,5	129,5		20,6	1,15			51,82	1,05	0,13	2,35
Мука пшеничная	6,5	6,5		0,71	0,08	4,67		1,23	0,09		
Масло растительное	11,5	11,5			11,37						
<i>Масса рыбы жареной</i>		<i>120,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,1	8,87	0,12		2,05	0,02	0,01	

Укроп (зелень)	1,5	1,1		0,08	0,01	0,1		5,07	0,04		2,26
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,1		2,27	0,02		0,67
всего в Ужин			790	39,38	26,23	83,4	730	253,07	10,09	0,39	55,01
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			3600	123,96	128,28	376,42	3148	1608,3	102,2	1,53	165,15

Меню-раскладка (День 14)
Школьники от 12 до 18 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			100	8,5	1,6	37	198	43	5	0,1	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	0
0000725 Вареники с творожным фаршем (со сметаной)			190/5/1 0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Масса сырых вареников</i>		<i>167,7</i>									
<i>Масса вареных вареников</i>		<i>185,2</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,13	14,07	0,19		3,25	0,02	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,37	2,65	0,42		11,37	0,03	0,01	0,04
0000764 Фарш творожный											
Яйцо	0,1	0,1		0,47	0,43	0,03		2,06	0,09	0,02	
Творог	85,6	84,7		14,15	7,62	1,69		138,93	0,34	0,23	0,42
Сахар	4,7	4,7				4,67		0,09	0,01		
Мука пшеничная	3,7	3,7		0,39	0,04	2,57		0,67	0,04		
Ванилин	0,009	0,009									
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	3,9	3,9		0,5	0,45	0,03		2,16	0,1	0,02	
Мука пшеничная	51,8	51,8		5,3	0,57	35,38		9,26	0,62	0,02	
Соль	0,9	0,9						3,27	0,03		
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			15	3,74	4,77	0	58	150	0,17	0,08	0,23
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23

0000692 Кофейный напиток с молоком			180	1,16	1,08	20,09	95	46,21	0,06	0,05	0,23
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
<i>Вода</i>		<i>154,8</i>									
всего в Завтрак 1-ый			510	13,47	15,25	57,19	422	241,01	5,24	0,24	0,46
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД337 Бананы свежие			300	3,28	1	68,52	268	15	0,9	0,3	26,1
Бананы свежие	300,0	300,0		3,28	1,0	68,52		15,0	0,9	0,3	26,1
всего в Завтрак 2-ой			715	8,88	7,4	76,12	378	15	0,9	0,3	26,1
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			100	0,66	0,08	2,12	12	18,63	0,49	0,04	8,1
Помидоры свежие	117,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
0000133 Суп картофельный			300	2,91	2,98	21,99	126	31,29	1,3	0,09	12,05
Картофель	180,0	135,6		2,72	0,54	22,11		13,56	1,22	0,09	27,12
Морковь	15,0	12,0		0,15	0,02	0,87		6,12	0,08	0,02	0,6
Лук репчатый	15,0	12,0		0,17		1,1		3,72	0,1		1,2
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,81	0,03		0,65			
<i>Вода</i>		<i>216,0</i>									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,02	0,05		2,68	0,02		1,2
0000435 Мясо духовое			75/175	28,84	32,66	28,14	522	58,08	5,06	0,27	15,52
Говядина	192,0	141,2		26,27	22,6			12,71	3,81	0,22	
Масло сливочное	12,0	12,0		0,04	13,84	0,1					
Картофель	188,5	141,2		2,82	0,58	23,02		14,12	1,27	0,11	28,24
Морковь	34,5	28,2		0,41	0,04	2,29		16,2	0,23	0,01	1,6

Лук репчатый	16,0	14,1		0,24		1,61		5,47	0,14		1,78
Томатное пюре	9,0	9,0		0,4		1,26		2,12	0,21		2,76
Мука пшеничная	3,5	3,5		0,37	0,04	2,44		0,64	0,04		
<i>Масса тушеного мяса</i>		90,0									
<i>Масса соуса и овощей</i>		210,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,06	0,01	0,07		3,94	0,03		1,78
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,07		0,13		4,32	0,03		2,64
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0
Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
всего в Обед			1050	44,94	37,82	137,19	1067	922,81	84,62	0,6	37,53
Полдник											
Без диет											
СЛАД004 Пряники			50	3,8	2,12	47,9	209	2,7	0,5	0	0
Пряники	50,0	50,0									
НАПО389 Сок виноградный			200	1	0	29	120	60	1,2	0,02	2
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
всего в Полдник			250	4,8	2,12	76,9	329	62,7	1,7	0,02	2
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ИКР0078 Икра морковная			100	1,51	4,78	7,44	79	41,77	0,78	0,05	3,18
Лук репчатый	25,0	21,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
Морковь	100,0	80,0		1,04	0,08	5,76		40,8	0,56	0,06	4,0
0000297 Каша рассыпчатая рисовая с маслом			195/5	4,79	5,91	46,86	260	24,42	0,78	0,04	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,06	6,0	0,08		1,38	0,02	0,02	
Крупа рисовая	72,0	72,0		5,04	0,72	51,41		5,76	0,72	0,03	
<i>Вода</i>		150,5									
<i>Масса готовой каши</i>		195,0									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			75	6,38	1,2	27,75	149	32,25	3,75	0,08	0

Хлеб пшеничный	75,0	75,0		6,38	1,2	27,75		32,25	3,75	0,08	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			75	4,95	0,9	25,59	132	26,25	2,93	0,06	0
Хлеб ржаной	75,0	75,0		4,95	0,9	25,59		26,25	2,93	0,06	
0000388 Биточки рыбные (минтай)			130	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	105,0	102,0		15,77	0,92			30,03	0,44	0,12	2,59
Хлеб пшеничный	6,0	6,0		1,99	0,38	8,67		10,06	1,17	0,01	
<i>Вода</i>		<i>33,8</i>									
Сухари	13,0	13,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>150,8</i>									
Масло растительное	10,8	10,8			10,4						
<i>Масса жареных изделий</i>		<i>130,0</i>									
всего в Ужин			795	17,63	12,79	107,64	620	124,69	8,24	0,23	3,18
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			3520	95,32	81,78	463,24	2929	1606,2	100,9	1,73	70,67