

Директор МБОУ СОШ №5

Им. Героя России Клещенко В.П.

Е.В. Воронина



(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-17 ЛЕТ)

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ Реруф О.Ю. ФЕДОРОВА

1 ДЕНЬ

Обед:

Рассольник ленинградский

Гуляш куриный

Каша гречневая

Пирожное

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

2 ДЕНЬ

Обед:

Суп куриный с макаронными изделиями

Биточки рыбные

Картофельное пюре

Капуста тушёная

Пирожное

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

3 ДЕНЬ

Обед:

Борщ со сметаной

Жаркое по-домашнему

Огурец

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

4 ДЕНЬ

Обед:

Суп с рыбными консервами

Тефтели мясные

Рис отварной

Пирожное

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

5 ДЕНЬ

Обед:

Суп гороховый

Картофельное пюре

Биточки куриные

Пирожное

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

6 ДЕНЬ

Обед:

Щи из свежей капусты с картофелем

Котлета мясная

Макароны отварные

Пирожное

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

7 ДЕНЬ

Обед:

Суп гороховый

Рыба тушёная

Картофельное пюре

Пирожное

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

8 ДЕНЬ

Обед:

Суп куриный с макаронными изделиями

Биточки мясные

Каша гречневая

Соус красный основной

Пирожное

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

9 ДЕНЬ

Обед:

Борщ со сметаной

Плов куриный

Пирожное

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

10 ДЕНЬ

Обед:

Суп картофельный с фасолью

Курица тушёная с овощами

Макароны отварные

Пирожное

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

№ Рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда, набор продуктов	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				
		Брутто/г	Нетто/г	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	1-й День(11-17лет)																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
	Завтрак																	
8	Колбаса отварная		100															
	Колбаса варёная	102	100	12,8	22,2	1,5	257,0	0,22	0,0	1,0	0,3	29,0	178,0	22,0	1,7			
309	Макаронны отварные		180															
	макаронны	63	63	5,04	1,44	27,54	106,47	0,76	0,0	0,0	0,0	75,07	390,61	75,02	5,09			
	масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0			
	соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
32	Напиток		200															
	сок натуральный	-	150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8			
	сахар	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8			
	Кондитерское изделие																	
	Пирожное	30	30	1,182	5,49	19,89	133,50	0,0	0,0	27,9	0,0	279	0,0	0,0	41,7			
338	Фрукты /яблоки/	-	100	0,2	0,8	23,8	105,0	0,0	12,5	0,0	0,0	47,0	40,0	30,0	5,0			

[illegible]

	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	2,7	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
405	Каша гречневая рассыпчатая		180												
	Греча	86	86	11,2	2,2	54	251	0,16	0,0	0,0	0,0	0,0	128,3	704,2	519,1 4
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3 0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
759	Соус красный основной		50												
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4 0,03
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3
	Сахар	8	8	2,3	0,8	17,0	79	0,9	0,0	0,0	0,0	45	0,0	0,0	0,8
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
122	Кисель		200												
	Концентрат	24	24	0	0	12	168,0	0,96	48	0,0	0,0	4,8	0	0	0

	Сахар	20	20	0	0	20,0	75	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64
	2-ой день (7-11 лет)														
	Завтрак														
8	Бутерброд с колбасой		40\30												
	Хлеб пшеничный	40	40	3,06	1,06	22,66	105,33	1,2	0,0	0,0	0,0	60	0,0	0,0	1,06
	Колбаса п/к	31	30	45	45	3,45	1,2	25,5	118,5	1,35	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
223	Запеканка творожная со сгущ. Молоком		150\30												
	Творог 9%	141	141	28,2	14,1	5,1	264,1	0,2	0,8	78,0	0,4	230,1	312,3	34,4	0,7
	Крупа манная	10	10	1,0	0,1	7,1	33,3	0,0	0,0	0,0	0,2	2,0	8,5	1,8	0,1
	Яйцо	1\10шт	4	0,4	0,8	0,1	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	12,8	4,6	0,2
	Сахарный песок	15	15	0,0	0,0	10,0	37,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,	35,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Молоко сгущённое	30	30	2,37	2,61	16,32	96,3	0,03	0,78	22,2	0,06	85,2	75,9	7,8	0,06

[illegible]

	Хлеб пшеничный	18	18	2,76	0,96	20,4	94,8	1,08	0,0	0,0	0,0	0,0	54	0,0	0,0	0,96
	Соль	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Лук	14,4	12	19,2	14,4	0,1	0,0	1,08	49,2	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	3,72	6,96
	Мука	12	12	0,48	0,24	3,84	11,76	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,68	44,28	12,72	0,72
	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	2,52	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
131	Картофельное пюре		180													
	Картофель	240	233	4,2	0,0	36,8	164,6	0,17	18,1	0,0	0,18	17,5	101,5	40,3	1,6	
	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	29	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
708	Капуста тушённая		150													
	Капуста белокач.	186,36	136,36	2,45	0,13	28,63	128,18	0,13	40,91	0,0	0,0	65,45	42,27	21,82	1,36	
	Морковь	15,64	13,64	0,4	0,0	1,9	8,32	0,0	1,36	0,0	0,0	4,23	9,95	2,59	0,14	
	Лук	15,64	13,64	0,14	0,0	0,54	3,48	0,0	0,54	0,89	0,0	5,11	5,25	3,14	0,14	
	Томатная паста	15	15	0,27	0,0	3,0	15,07	0,0	3,45	0,0	0,27	3,45	9,98	4,58	0,27	
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мука	3	3	0,27	0,14	2,18	6,68	0,0	0,0	0,0	0,0	4,36	25,16	7,23	0,4	
	Масло растительное	8	8	4	8,11	0,0	76,0	0,0	30,68	0,0	0,0	0,0	2,04	0,0	0,0	0,0

[illegible]

	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	0,0	2,0	6,8	0,3
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1
	Сахарный песок	8	8	2,3	0,8	17,0	79	0,9	0,0	0,0	0,0	45	0,0	0,0	0,8
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	Рис отварной		180												
	Крупа рисовая	64,8	63,6	3,24	0,24	37,9	170,4	1,08	0,0	0,0	0,0	23,64	699,60	209,5	4,32
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
	Кондитерское изделие														
	Зефир		46	0,47	3,56	31,67	166,07	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	5,52	2,76	0,64
	Сок	1\200	1\200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4	0,0	0,02	14	14	8	2,8
	Обед														
171	Борщ с мясом и со сметаной		250/10												
	Мясо свинины	32,6	31,5	35,0	22,06	0,0	355,65	0,32	3,04	0,21	2,8	25,8	304,3	39,1	2,06

	Свёкла	60	50	0,6	0,0	3,6	16,8	0,0	4,0	0,0	0,0	14,8	17,2	17,2	0,4
	Капуста	43	40	0,6	0,0	1,6	9,0	0,0	6,0	0,0	0,0	3,0	17,4	6,9	0,3
	Картофель	37	30	0,6	0,1	4,9	24,0	0,0	6,0	0,0	0,0	3,0	17,4	6,9	0,3
	Морковь	19	18	0,4	0,0	0,9	6,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Лук	16	15	0,2	0,0	1,8	7,9	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	10,8	2,6	0,2
	Томатная паста	8	8	0,4	0,0	1,0	5,1	0,0	2,3	0,0	0,2	1,0	4,2	2,6	0,2
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана 20%	10	10	0,2	4,8	0,2	45,0	0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	6,3	1,0	0,0
259	Жаркое по – домашнему		220												
	Картофель	225,5	220	35,4	21,34	0,0	352,0	0,2	2,64	0,1	2,64	23,3	336,6	35,2	1,7
	Куриная грудка	121	110	1,87	0,6	1,54	9,35	0,0	2,31	0,0	0,0	4,62	14,52	4,84	0,2
	Морковь	38,5	33	0,44	0,0	0,88	5,61	0,0	0,88	2,53	0,0	8,25	8,25	5,06	0,2
	Лук	25,3	22	0,2	0,0	0,88	5,61	0,0	0,88	1,43	0,0	8,25	8,47	5,06	0,2
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	6	6	1,7	0,3	12,5	65,8	0,1	16,0	0,0	0,0	8,1	46	18	0,7

[illegible]

[illegible]

	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
618	Тептели мясные		90/50																				
	Мясо свинины/ окорок/	92,9	85,5	20,4	30,1	0,0	213,84	2,5	0,0	0,0	0,4	9,07	184,8	21,7	2,7								
	Хлеб пшеничный	22,68	22,68	0,77	0,25	6,61	26,24	0,027	0,0	0,0	0,0	14,85	0,0	0,0	0,27								
	Лук	55,8	54	1,08	0,0	2,88	14,4	0,0	0,0	0,05	0,03	8,3	15,84	0,0	0,2								
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0								
	Масло растительное	7,4	7,4	0,0	7,3	0,0	67,5	0,0	0,0	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0								
	Мука	5,4	5,4	0,54	0,05	3,42	16,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,81	3,78	0,72	0,05								
	Соус		50																				
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0	0,3								
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4	0,03								
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0								
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2								
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14	0,1								
	Сахарный песок	8	8	0,2	0,0	0,8	6,2	0,0	0,5	0,9	0,0	5,1	6,5	3,3	0,2								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	29	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21	Биточки куриные		100														
	Грудка курицы	126	120	29	9,8	0,0	127,2	0,24	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6	211,4	17	2,4
	Лук	8,4	6	0,24	0,0	2,16	9,48	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,44	13	3,12	0,24
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	15,6	15,6	16,8	16,8	0,58	0,19	4,92	19,4	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,04	0,0
	Мука	3,6	3,6	0,36	0,04	2,28	10,68	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,54	2,52	0,48	0,04	
	Салат из свеклы		100/20														
	Свекла	175	158	1,9	0,0	11,3	53,2	0,0	12,6	0,0	0,0	0,0	46,86	54,46	54,46	1,26	
	Сметана	20	20	0,4	9,6	0,4	90,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	18,0	12,6	2,0	0,0	
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
122	Кисель		200														
	Концентрат	24	24	0	0	12	168,0	0,96	48	0,0	0,0	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,5	0,28	0,0	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64	

[illegible]

	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кондитерское изделие																						
	Вафли	55	55	2,14	16,8	34,37	298,10	0,02	0,0	3,8	2,5	4,4	23,1	3,3	0,33								
32	Напиток		200																				
	Сок натуральный		150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8								
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8								
338	Фрукты /яблоки/		100	0,2	0,8	23,8	105,0	0,0	12,5	0,0	0,0	47,0	40,0	30,0	5,0								
	Обед																						
88	Щи из свежей капусты с картофелем		250/10																				
	Капуста	65	63	0,8	0,0	2,0	11,3	0,0	31,3	0,0	0,0	30,0	20,2	10,0	0,6								
	Морковь	15	13	0,1	0,0	0,7	34	0,0	0,6	10,0	0,0	5,1	5,5	3,3	0,1								
	Лук	16	12	0,1	0,0	0,9	41	0,0	1,0	0,0	0,0	3,1	5,8	1,4	0,1								
	Картофель	50	40	0,7	0,2	5,1	26	0,0	7,0	0,0	0,0	3,0	17,5	7,0	0,4								
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0								

[illegible]

	сухофруктов																					
	Сухофрукты	27	25	0,33	0,015	14,7	37,9	0,0	3,3	5,0	1,7	184,3	127,8	49,8	10,0							
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64							
	7 – й день (7-11 лет)																					
	Завтрак																					
182	Каша рисовая		200																			
	Рис	45	45	1,9	0,1	28,5	138,4	0,8	0,0	0,0	0,0	116	572,1	172,2	2,4							
	Сгущённое молоко	38	38	3,0	3,3	20,67	121,98	0,03	0,98	28,1	0,07	107,92	96,14	9,88	0,07							
	Сахарный песок	4	4	0,0	0,0	4,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0							
8	Бутерброд с колбасой		40\30																			
	Хлеб пшеничный	40	40	3,06	1,06	22,6	105,33	1,2	0,0	0,0	0,0	60	0,0	0,0	1,06							

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Зефир		46	0,47	3,56	31,67	166,07	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	5,52	2,76	0,64
	Сок	1\200	1\200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,0	0,02	14,0	14,0	8,0	2,8
	Обед														
112	Суп куриный с макаронными изделиями		250												
	Картофель	110	100	32,2	19,4	0,0	320,0	0,2	2,4	0,1	2,4	21,2	306,0	32,0	1,6
	Курица	50	45	0,7	0,3	1,4	8,5	0,0	2,1	0,0	0,0	4,2	13,2	4,4	0,2
	Лук	16	15	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Морковь	19	18	0,3	0,0	1,8	8,2	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	11,6	2,8	0,2
	Макаронные изделия	20	20	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло растительное	5	5	1,7	0,3	12,5	65,8	0,1	16,0	0,0	0,0	8,1	46,0	18,0	0,7
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21	Биточки мясные		100												
	Мясо свинины /окорок/	102	97,2	15,12	13,4	0,0	158,4	1,92	0,0	0,0	0,31	6,72	136,9	16,08	2,04
	Хлеб пшеничный	16,8	16,8	0,58	0,19	4,9	19,44	0,02	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,2
	Лук	19,2	18	0,36	0,0	0,96	4,8	0,0	0,0	0,02	0,01	2,8	5,28	0,0	0,07

	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мука	3,6	3,6	0,36	0,04	2,28	10,68	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,48	0,04
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
405	Каша гречневая рассыпчатая		180											
	Греча	86	86	11,2	2,2	54	251	0,16	0,0	0,0	0,0	128,3	704,2	519,1 4
	Масло сливочное	10	10	0,0	8,3	0,0	56,6	0,0	0,0	0,1	0,0	2,2	1,9	0,3 0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
759	Соус красный основной		50											
	Мука	3	3	0,3	0,03	1,9	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45	2,1	0,4 0,03
	Масло растительное	2	2	0,0	2,9	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0 0,0
	Томатная паста	5	5	0,5	0,0	1,9	10,2	0,0	4,5	0,0	0,1	2,0	6,8	6,0 0,3
	Морковь	6	5	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6 0,2
	Лук	4	2	0,1	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1	0,03	0,02	0,31	0,58	0,14 0,1
	Сахарный песок	8	8	0,2	0,0	0,8	6,2	0,0	0,5	0,9	0,0	5,1	6,5	3,3 0,2
95	Салат из моркови		100/20											
	Морковь	150	133,3	0,83	0,23	9,5	41,0	0,1	5,9	835	0,65	33,0	35,0	12,0 0,3

	Сахарный песок	8,3	8,3	3,8	1,33	28,3	131,66	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	75	0,0	0,0	1,33
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана	20	20	0,4	9,6	0,4	90,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	12,6	2,0	0,0
32	Напиток		200														
	Сок натуральный		150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8		
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8		
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64		
	9 – день (7-11 лет)																
	Завтрак																
21	Комплекта мясная		100														
	Мясо свинины /окорок/	102	97,2	15,12	13,4	0,0	158,4	1,92	0,0	0,0	0,31	6,72	136,9	16,08	2,04		
	Хлеб пшеничный	16,8	16,8	0,58	0,19	4,9	19,44	0,02	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,2		
	Лук	19,2	18	0,36	0,0	0,96	4,8	0,0	0,0	0,02	0,01	2,8	5,28	0,0	0,07		
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Мука	3,6	3,6	0,36	0,04	2,28	55,74	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0		

	Масло растительное	6	6	0,0	5,99	0,0	55,74	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
309	Макароны отварные		200													
	Макароны	69,9	69,9	5,6	1,6	30,6	118,3	0,85	0,0	0,0	0,0	0,0	90,1	434,01	90,02	5,66
	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кондитерское изделие															
	Конфеты	55	55	2,2	14,4	32,5	270,05	0,02	0,0	0,0	0,0	1,3	15,4	52,2	54,4	1,6
32	Напиток		200													
	Сок натуральный	5	150	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,4	40,0	24,0	18,0	0,8	
	Сахарный песок	15	15	2,3	0,8	17,0	79,0	0,9	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,8	
338	Фрукты /япельсины/	200	200	0,4	1,6	47,6	210,0	0,0	25,0	0,0	0,0	94,0	80,0	60,0	10,0	
	Обед															
171	Борщ с мясом и со сметаной		250/10													
	Мясo свиnины /окорок/	32,6	31,5	35,0	22,06	0,0	355,65	0,32	3,04	0,21	2,82	25,86	304,34	39,13	2,06	
	Свекла	60	50	0,6	0,0	3,6	16,8	0,0	4,0	0,0	0,0	14,8	17,2	17,2	0,4	

	Капуста	43	40	0,6	0,0	1,6	9,0		0,0	23,0	0,0	0,0	24,0	15,0	8,0	0,5
	Картофель	37	30	0,6	0,1	4,9	24,0		0,0	6,0	0,0	0,0	3,0	17,4	6,9	0,3
	Морковь	19	18	0,4	0,0	0,9	6,1		0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Лук	16	15	0,2	0,0	1,8	7,9		0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	10,8	2,6	0,2
	Томатная паста	8	8	0,4	0,0	1,0	5,1		0,0	2,30	0,0	0,2	1,0	4,2	2,6	0,2
	Масло растительное	5	5	0,0	4,9	0,0	45,0		0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сметана 20% после т/о	10	10	0,2	4,8	0,2	45,0		0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	6,3	1,0	0,0
645	Плов куриный		200													
	Грудка куриная	86	80	19,3	6,5	0,0	84,8		0,16	0,0	0,0	0,0	9,7	140,9	11,33	1,6
	Крупа рисовая	55,6	54,4	2,77	0,2	32,41	145,75		0,9	0,0	0,0	0,0	20,22	598,40	179,19	3,69
	Масло растительное	8	8	0,0	7,8	0,0	72,0		0,0	0,0	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Лук	11,6	9,6	0,15	0,0	0,96	4,3		0,0	1,06	0,0	0,0	3,3	6,18	1,4	0,1
	Морковь	17,2	15,2	0,2	0,0	0,8	5,1		0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2
	Томатная паста	4	4	0,4	0,0	1,5	8,1		0,0	3,6	0,0	0,08	1,6	5,4	4,8	0,24
	Соль	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Салат из свеклы		100/20																				
	Свекла	175	158	1,9	0,0	11,33	53,2	0,0	12,66	0,0	0,0	46,86	54,46	54,46	1,26								
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0								
	Сметана	20	20	0,4	9,6	0,4	90,0	0,0	0,2	0,0	0,0	18,0	12,6	2,0	0,0								
376	Чай с сахаром		200																				
	Чай заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6								
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0								
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5	4,64								
	10 –й день (7-11 лет)																						
	Завтрак																						
215	Омлет с сосиской		150\5																				
	Яйцо		2	0,65	0,6	0,05	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,85	9,25	2,65	0,15								
	Молоко	50	50	1,1	0,1	7,8	37,0	0,0	0,0	0,0	0,22	2,2	9,4	2,0	0,11								
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0								

	Масло сливочное	5	5	0,0	3,3	0,0	28,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,2	0,0
	Сосиска	53	50	7,5	7,4	1,4	265,50	0,25	0,0	0,0	0,3	13,3	115,8	15,0	0,8	
3	Бутерброд с сыром		40\30													
	Хлеб пшеничный	40	40	3,06	1,06	22,6	105,3	1,2	0,0	0,0	0,0	60	0,0	0,0	1,06	
	Сыр	30	30	5,25	6,3	0,0	65,25	0,0	0,45	0,0	0,0	234	121,50	0,15	0,0	
	Кондитерское изделие															
	Конфеты	55	55	2,2	14,4	32,5	270,05	0,02	0,0	0,0	1,3	15,4	52,2	54,4	1,6	
376	Чай с сахаром		200													
	Чай заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6	
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Обед															
102	Суп картофельный с фасолью		250													
	Мясо свинины /окорок/	38	27	6,48	9,56	0,0	67,93	0,76	0,0	0,0	0,13	2,82	58,73	6,84	0,86	
	Фасоль	20	20	0,2	0,0	0,8	5,1	0,0	0,8	1,3	0,0	7,5	7,7	4,6	0,2	
	Морковь	17	15	0,0	4,9	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

[illegible]

376	Чай с сахаром		200																	
	Чай заварка	2	2	0,4	0,1	0,1	2,1	0,0	0,2	1,0	0,0	9,9	16,5	8,8						1,6
	Сахарный песок	20	20	0,0	0,0	20,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						0,0
148	Хлеб ржаной		50	3,07	0,71	22,28	108,50	0,28	0,0	0,0	1,1	20,93	79,0	23,5						4,64