Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.

Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян

с 02.09.2026

Утверждаю
Директор МБОУ „Школа 4"
О.Н. Козлова

Утверждаю
Директор ООО "Парадиз"
Д.А. Карапетян

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/0/15	7,98	6,17	30,84	211,80	0,11	0,08	0,07	0,05	0,00	143,40	114,00	13,05	0,75	68,40	0,00	0,00	0,01	3	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250/0/10	8,88	13,08	43,31	327,46	0,64	0,18	0,16	0,06	0,15	144,58	191,83	50,75	1,46	283,02	13,21	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**550**	**17,39**	**19,25**	**83,59**	**579,26**	0,75	0,26	0,23	0,11	0,15	292,98	313,83	67,80	3,21	352,28	13,21	0,00	0,02		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/0/10	6,53	11,07	31,79	253,78	0,47	0,14	0,11	0,05	0,14	106,27	141,05	37,27	1,07	207,76	9,68	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**455**	**8,90**	**11,37**	**55,97**	**362,48**	0,47	0,19	0,13	0,05	0,14	118,52	166,55	48,39	1,67	247,77	10,76	0,00	0,01		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ	200	6,00	3,20	10,00	160,03	5,28	0,06	0,04	0,16	0,00	23,64	46,84	18,90	0,87	381,20	3,76	0,00	0,02	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,15	6,60	11,90	140,00	1,16	0,05	0,06	0,13	0,00	11,22	91,98	20,29	0,89	141,45	3,20	0,01	0,06	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	9,97	39,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	1,25	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**545**	**15,83**	**10,13**	**46,69**	**408,90**	6,44	0,16	0,12	0,29	0,00	46,06	164,92	46,14	2,96	564,18	8,64	0,01	0,08		
Обед платный																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ	250	7,50	4,00	12,50	200,06	6,60	0,11	0,05	0,20	0,00	29,55	58,55	23,63	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,30	13,20	23,80	280,00	2,33	0,09	0,13	0,29	0,00	22,43	183,99	40,57	1,78	282,90	6,39	0,03	0,11	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**740**	**29,73**	**18,36**	**108,34**	**803,06**	10,93	0,36	0,25	0,49	0,00	76,38	324,24	89,50	6,87	992,75	16,33	0,03	0,14		
Всего за день:		**71,85**	**59,11**	**294,59**	**2 153,70**	18,59	0,97	0,73	0,94	0,29	533,94	969,54	251,83	14,71	2 156, 98	48,94	0,04	0,25		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60/0/15	4,59	1,76	41,78	199,80	6,00	0,07	0,02	0,00	0,00	14,70	41,40	9,90	0,68	76,20	0,00	0,00	0,00	2	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/20	11,67	14,31	45,96	360,71	0,06	0,09	0,07	0,04	0,00	189,01	135,12	19,60	1,46	101,79	1,01	0,02	0,03	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**510**	**16,79**	**16,07**	**97,18**	**600,51**	6,06	0,16	0,09	0,04	0,00	208,71	184,52	33,50	3,14	178,85	1,01	0,02	0,03		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/0/20	7,16	15,06	19,69	244,07	0,05	0,05	0,05	0,04	0,00	140,90	95,45	9,24	0,66	51,42	0,43	0,01	0,02	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**415**	**9,53**	**15,36**	**48,71**	**372,12**	0,05	0,10	0,07	0,04	0,00	153,24	120,95	20,36	1,26	91,58	1,51	0,01	0,02		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	200	4,96	4,00	10,96	135,99	7,00	0,04	0,05	0,18	0,00	37,81	38,15	20,16	1,01	295,82	4,70	0,00	0,01	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,42	9,12	9,23	148,76	5,04	0,07	0,07	0,03	0,00	12,00	84,55	18,24	1,07	395,58	5,11	0,01	0,07	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**545**	**14,06**	**13,45**	**49,53**	**411,80**	12,04	0,16	0,14	0,21	0,00	60,95	148,80	45,32	3,28	733,06	11,49	0,01	0,08		
Обед платный																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ	250	6,20	5,00	13,70	170,00	8,75	0,07	0,06	0,22	0,00	47,26	47,70	25,20	1,24	369,79	5,88	0,00	0,03	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,81	18,14	18,42	296,40	10,07	0,15	0,15	0,06	0,00	23,93	168,94	36,38	2,15	789,55	10,20	0,02	0,11	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**740**	**26,94**	**24,30**	**104,16**	**789,40**	20,82	0,38	0,28	0,28	0,00	95,59	298,34	86,88	7,39	1 392,68	21,32	0,02	0,14		
Всего за день:		**67,32**	**69,18**	**299,58**	**2 173,83**	38,97	0,80	0,58	0,57	0,00	518,49	752,61	186,06	15,07	2 396,17	35,33	0,06	0,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/0/15	7,98	6,17	30,84	211,80	0,11	0,08	0,07	0,05	0,00	143,40	114,00	13,05	0,75	68,40	0,00	0,00	0,01	3	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250/0/10	7,06	12,24	46,25	324,37	0,62	0,06	0,16	0,06	0,15	138,95	161,71	38,65	0,66	230,83	11,57	0,01	0,03	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**550**	**15,57**	**18,41**	**86,53**	**576,17**	0,73	0,14	0,23	0,11	0,15	287,35	283,71	55,70	2,41	300,09	11,57	0,01	0,04		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250/0/10	7,06	12,24	46,25	324,37	0,62	0,06	0,16	0,06	0,15	138,95	161,71	38,65	0,66	230,83	11,57	0,01	0,03	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**505**	**9,43**	**12,54**	**75,27**	**452,42**	0,62	0,11	0,18	0,06	0,15	151,29	187,21	49,77	1,26	270,99	12,65	0,01	0,03		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	200	7,60	4,32	10,80	140,00	3,72	0,15	0,06	0,20	0,00	34,21	63,70	26,96	1,58	378,72	3,56	0,00	0,02	102	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	24,00	154,00	0,00	0,14	0,08	0,02	0,06	12,30	135,35	90,75	3,08	176,07	1,52	0,00	0,01	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/30	4,69	3,36	2,07	57,05	4,55	0,07	0,00	1,95	0,03	4,90	80,85	5,25	1,75	0,32	0,00	0,00	0,00	256	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**625**	**19,66**	**12,62**	**61,37**	**458,75**	8,27	0,41	0,16	2,17	0,09	62,46	306,00	129,88	7,61	596,62	6,76	0,00	0,03		
Обед платный																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	250	9,50	5,40	13,50	175,00	4,65	0,19	0,07	0,25	0,00	42,76	79,63	33,71	1,97	473,41	4,45	0,00	0,04	102	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,93	36,02	231,13	0,00	0,21	0,12	0,03	0,09	18,47	203,14	136,19	4,62	264,25	2,28	0,00	0,02	181	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/0/30	5,87	4,20	2,58	71,34	5,69	0,08	0,00	2,44	0,04	6,13	101,11	6,57	2,19	0,40	0,00	0,00	0,00	256	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**790**	**29,64**	**17,49**	**115,60**	**762,88**	10,34	0,63	0,25	2,72	0,13	93,22	461,58	199,57	11,78	860,16	11,17	0,00	0,06		
Всего за день:		**74,30**	**61,06**	**338,77**	**2 250,22**	19,96	1,29	0,82	5,06	0,52	594,32	1 238,50	434,92	23,06	2 027,86	42,15	0,02	0,16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,22	7,63	46,23	282,68	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	38,93	55,29	14,05	1,31	84,67	1,01	0,02	0,02	309	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	75	8,40	18,30	0,30	199,50	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	27,00	121,50	15,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	29,00	140,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**20,89**	**26,53**	**84,97**	**662,18**	0,00	0,33	0,07	0,00	0,00	84,13	235,79	52,85	5,01	164,13	3,17	0,02	0,02		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,41	5,77	34,67	212,45	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	29,29	41,49	10,55	0,97	63,50	0,76	0,01	0,01	309	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	75	8,40	18,30	0,30	199,50	0,00	0,15	0,09	0,00	0,00	27,00	121,50	15,00	1,50	165,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**470**	**16,18**	**24,37**	**63,99**	**540,00**	0,00	0,27	0,13	0,00	0,00	68,63	188,49	36,67	3,07	268,66	1,84	0,01	0,01		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	200	8,48	6,00	20,32	160,00	0,80	0,02	0,04	0,02	0,00	12,00	68,00	13,60	0,96	336,95	3,39	0,00	0,03		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,11	3,45	14,21	96,55	6,90	0,09	0,06	0,01	0,05	23,63	56,04	19,37	0,80	507,34	5,65	0,00	0,03	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9,49	9,13	9,01	156,15	0,40	0,09	0,04	0,05	0,00	30,03	105,70	19,22	0,96	175,92	47,20	0,01	0,20	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**605**	**21,76**	**18,91**	**72,88**	**539,75**	8,10	0,25	0,16	0,08	0,05	76,80	255,84	59,11	3,92	1 061,87	57,92	0,01	0,26		
Обед платный																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	250	10,60	7,50	25,40	200,02	1,00	0,03	0,06	0,03	0,00	15,00	85,01	17,00	1,20	421,24	4,23	0,00	0,04		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,22	21,32	145,27	10,36	0,12	0,11	0,04	0,08	35,49	84,14	29,08	1,18	761,37	8,47	0,00	0,04	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	14,23	13,69	13,51	234,23	0,60	0,14	0,05	0,07	0,00	45,04	158,55	28,83	1,44	264,09	70,88	0,01	0,30	239	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО\ЯГОДНЫЙ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**33,82**	**27,47**	**132,27**	**900,52**	13,96	0,45	0,28	0,14	0,08	117,93	413,40	98,21	7,22	1 568,47	88,02	0,01	0,38		
Всего за день:		**92,65**	**97,28**	**354,11**	**2 642,45**	22,06	1,30	0,64	0,22	0,13	347,49	1 093,52	246,84	19,22	3 063,13	150,95	0,05	0,67		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/0/15	10,30	9,12	30,84	248,20	0,18	0,08	0,10	0,08	0,00	231,40	164,00	16,55	0,85	77,20	0,00	0,01	0,01	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/0/10	10,56	14,69	40,92	339,27	0,87	0,20	0,28	0,07	0,15	181,20	249,21	104,67	3,16	426,08	16,57	0,00	0,01	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**550**	**21,39**	**23,81**	**81,20**	**627,47**	1,05	0,28	0,38	0,15	0,15	417,60	421,21	125,22	5,01	504,14	16,57	0,01	0,02		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	200/0/10	8,51	11,89	32,99	273,89	0,70	0,16	0,22	0,06	0,12	146,29	201,13	84,45	2,54	343,92	13,38	0,00	0,01	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**455**	**10,88**	**12,19**	**62,01**	**401,94**	0,70	0,21	0,24	0,06	0,12	158,63	226,63	95,57	3,14	384,08	14,46	0,00	0,01		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	200	5,20	2,80	5,84	120,00	17,60	0,05	0,05	0,16	0,00	28,00	37,60	16,80	0,64	240,80	3,04	0,00	0,01	84	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	8,51	11,26	13,71	186,14	0,68	0,13	0,08	0,18	0,00	59,88	128,54	26,78	2,25	200,91	3,97	0,03	0,07	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**15,39**	**14,39**	**44,05**	**413,84**	18,28	0,23	0,15	0,34	0,00	98,93	192,24	50,50	4,09	483,22	8,69	0,03	0,08		
Обед платный																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	250	6,50	3,50	7,30	150,00	22,00	0,06	0,05	0,20	0,00	35,00	47,00	21,00	0,80	301,00	3,80	0,00	0,03	84	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	17,01	22,51	27,41	372,14	1,34	0,28	0,16	0,37	0,00	119,75	256,92	53,51	4,53	401,62	7,93	0,06	0,13	205	2011
НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,51	101,02	4,45	0,01	0,00	0,00	0,00	15,97	4,29	4,33	0,11	40,31	0,27	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**740**	**29,43**	**27,01**	**103,36**	**831,16**	27,79	0,50	0,27	0,57	0,00	188,12	385,91	100,14	8,44	863,83	16,44	0,06	0,16		
Всего за день:		**77,09**	**77,40**	**290,62**	**2 274,41**	47,82	1,22	1,04	1,12	0,27	863,28	1 225,99	371,43	20,68	2 235,27	56,16	0,10	0,27		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/0/15	10,30	9,12	30,84	248,20	0,18	0,08	0,10	0,08	0,00	231,40	164,00	16,55	0,85	77,20	0,00	0,01	0,01	3	2008
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	250/0/10	5,51	12,15	28,45	246,03	0,62	0,08	0,14	0,06	0,15	132,04	128,05	28,01	0,56	213,24	11,50	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**550**	**16,34**	**21,27**	**68,73**	**534,23**	0,80	0,16	0,24	0,14	0,15	368,44	300,05	48,56	2,41	291,30	11,50	0,01	0,02		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	4,57	9,61	23,69	200,31	0,52	0,07	0,12	0,06	0,12	110,06	106,60	23,35	0,46	177,42	9,56	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**445**	**6,94**	**9,91**	**47,87**	**309,01**	0,52	0,12	0,14	0,06	0,12	122,31	132,10	34,47	1,06	217,43	10,64	0,00	0,00		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ	200	6,00	3,20	10,00	160,03	5,28	0,06	0,04	0,16	0,00	23,64	46,84	18,90	0,87	381,20	3,76	0,00	0,02	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,15	6,60	11,90	140,00	1,16	0,05	0,06	0,13	0,00	11,22	91,98	20,29	0,89	141,45	3,20	0,01	0,06	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**545**	**15,83**	**10,13**	**46,40**	**407,73**	6,44	0,16	0,12	0,29	0,00	45,91	164,92	46,11	2,96	564,16	8,64	0,01	0,08		
Обед платный																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ	250	7,50	4,00	12,50	200,06	6,60	0,11	0,05	0,20	0,00	29,55	58,55	23,63	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,29	13,19	23,78	279,82	2,33	0,09	0,13	0,29	0,00	22,42	183,84	40,55	1,77	282,71	6,38	0,03	0,11	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**740**	**29,72**	**18,35**	**108,32**	**802,88**	10,93	0,36	0,25	0,49	0,00	76,37	324,09	89,48	6,86	992,56	16,32	0,03	0,14		
Всего за день:		**68,83**	**59,66**	**271,32**	**2 053,85**	18,69	0,80	0,75	0,98	0,27	613,03	921,16	218,62	13,29	2 065, 45	47,10	0,05	0,24		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60/0/15	4,59	1,76	41,78	199,80	6,00	0,07	0,02	0,00	0,00	14,70	41,40	9,90	0,68	76,20	0,00	0,00	0,00	2	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/20	11,67	14,31	45,96	360,71	0,06	0,09	0,07	0,04	0,00	189,01	135,12	19,60	1,46	101,79	1,01	0,02	0,03	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**510**	**16,79**	**16,07**	**97,18**	**600,51**	6,06	0,16	0,09	0,04	0,00	208,71	184,52	33,50	3,14	178,85	1,01	0,02	0,03		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/0/20	6,14	13,75	19,69	227,90	0,04	0,05	0,04	0,02	0,00	106,65	77,13	7,96	0,63	47,39	0,43	0,01	0,01	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**415**	**8,51**	**14,05**	**48,71**	**355,95**	0,04	0,10	0,06	0,02	0,00	118,99	102,63	19,08	1,23	87,55	1,51	0,01	0,01		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ	200	4,96	4,00	10,96	136,03	7,00	0,04	0,05	0,18	0,00	37,81	38,15	20,16	1,01	295,82	4,70	0,00	0,01	82	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3,90	7,80	14,30	143,00	7,00	0,08	0,06	0,19	0,00	19,00	60,00	24,00	1,00	548,39	5,41	0,00	0,04	133	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	7,92	4,66	4,59	91,08	0,59	0,07	0,07	0,02	0,00	25,33	90,97	14,78	1,31	131,90	4,14	0,01	0,05	294	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**605**	**18,46**	**16,79**	**59,19**	**497,16**	14,59	0,24	0,20	0,39	0,00	93,28	215,22	65,86	4,52	1 017,77	15,93	0,01	0,10		
Обед платный																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ	250	6,20	5,00	13,70	170,04	8,75	0,07	0,06	0,22	0,00	47,26	47,70	25,20	1,24	369,79	5,88	0,00	0,03	82	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,70	21,45	214,50	10,50	0,12	0,10	0,29	0,00	28,50	90,00	36,00	1,50	822,59	8,12	0,00	0,06	133	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	11,89	7,00	6,90	136,73	0,89	0,09	0,11	0,05	0,00	37,92	136,35	22,15	1,99	197,73	6,20	0,01	0,06	294	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**29,87**	**24,86**	**114,09**	**844,27**	22,14	0,44	0,34	0,56	0,00	138,08	355,75	108,65	8,73	1 623,45	25,44	0,01	0,15		
Всего за день:		**73,63**	**71,77**	**319,17**	**2 297,89**	42,83	0,94	0,69	1,01	0,00	559,06	858,12	227,09	17,62	2 907,62	43,89	0,05	0,29		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,11	18,35	27,88	293,61	13,56	0,16	0,14	0,06	0,14	54,92	110,58	39,36	1,59	995,68	10,95	0,00	0,05	128	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	75	8,40	18,30	0,30	199,50	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	27,00	121,50	15,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	29,00	140,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**17,78**	**37,25**	**66,62**	**673,11**	13,56	0,41	0,18	0,06	0,14	100,12	291,08	78,16	5,29	1 075,14	13,11	0,00	0,05		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,09	17,16	20,95	251,04	10,17	0,12	0,11	0,07	0,17	41,76	83,65	29,53	1,20	747,48	8,23	0,00	0,04	128	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	75	8,40	18,30	0,30	199,50	0,00	0,15	0,09	0,00	0,00	27,00	121,50	15,00	1,50	165,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**470**	**13,86**	**35,76**	**45,43**	**559,24**	10,17	0,32	0,22	0,07	0,17	81,01	230,65	55,65	3,30	952,49	9,31	0,00	0,04		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	200	7,60	4,32	10,80	140,00	3,72	0,15	0,06	0,20	0,00	34,21	63,70	26,96	1,58	378,72	3,56	0,00	0,02	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,60	3,83	23,05	141,02	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	19,59	27,60	7,00	0,65	42,21	0,51	0,01	0,01	309	2011
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/0/30	3,68	6,75	3,68	92,06	0,94	0,04	0,03	0,14	0,00	7,50	72,23	9,38	0,94	75,21	1,71	0,00	0,03	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**635**	**16,56**	**15,23**	**66,87**	**500,13**	4,66	0,29	0,12	0,34	0,00	72,44	189,63	50,26	4,37	537,80	7,46	0,01	0,06		
Обед платный																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	250	9,50	5,40	13,50	175,00	4,65	0,19	0,07	0,25	0,00	42,76	79,63	33,71	1,97	473,41	4,45	0,00	0,04	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,32	5,76	34,06	209,49	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	29,25	40,86	10,38	0,97	62,38	0,75	0,01	0,01	309	2011
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	80/0/30	7,62	14,39	9,48	197,18	1,53	0,06	0,04	0,11	0,00	14,39	72,32	12,05	0,87	107,67	2,61	0,01	0,05	283	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**28,17**	**26,51**	**120,54**	**867,08**	6,18	0,46	0,19	0,36	0,00	112,26	270,51	79,24	6,81	765,56	12,25	0,02	0,10		
Всего за день:		**76,37**	**114,75**	**299,46**	**2 599,56**	34,57	1,48	0,71	0,83	0,31	365,83	981,87	263,31	19,77	3 330,99	42,13	0,03	0,25		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	150/0/20	23,99	16,22	27,82	359,22	0,32	0,06	0,32	0,10	0,15	233,36	276,62	33,43	0,88	237,56	2,50	0,03	0,04	223	2011
Й С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5,13	0,65	31,42	151,67	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	14,30	55,25	21,45	1,30	85,15	2,34	0,00	0,00		2008
ЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ого за прием пищи:	**500**	**33,40**	**21,77**	**105,88**	**759,39**	0,32	0,21	0,39	0,11	0,15	267,16	384,87	68,88	4,23	378,57	4,84	0,03	0,04		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
АПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	100/0/20	10,64	7,76	15,77	178,45	0,15	0,03	0,14	0,05	0,09	109,62	127,77	15,97	0,43	117,51	1,47	0,02	0,02	223	2011
Й С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
ого за прием пищи:	**365**	**13,01**	**8,06**	**44,79**	**306,50**	0,15	0,08	0,16	0,05	0,09	121,96	153,27	27,09	1,03	157,67	2,55	0,02	0,02		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	200	8,48	6,00	20,32	160,00	0,80	0,02	0,04	0,02	0,00	12,00	68,00	13,60	0,96	336,95	3,39	0,00	0,03		2008
АГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	7,20	9,77	8,70	151,54	4,31	0,06	0,07	0,14	0,00	13,88	81,05	17,98	1,04	343,69	4,82	0,01	0,05	309	2008
АЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
того за прием пищи:	**545**	**17,36**	**16,10**	**53,52**	**419,24**	5,11	0,13	0,13	0,16	0,00	36,93	175,15	38,50	3,20	722,15	9,89	0,01	0,08		
Обед платный																				
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	250	10,60	7,50	25,40	200,02	1,00	0,03	0,06	0,03	0,00	15,00	85,01	17,00	1,20	421,24	4,23	0,00	0,04		2008
АГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,38	19,31	17,28	300,73	8,58	0,14	0,16	0,28	0,00	27,59	161,77	35,82	2,06	685,43	9,60	0,01	0,11	309	2008
ИСЕЛЬ ПЛОДОВО\ЯГОДНЫЙ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
того за прием пищи:	**740**	**30,81**	**27,87**	**114,72**	**821,75**	11,58	0,33	0,28	0,31	0,00	64,99	332,48	76,12	6,66	1 228,44	18,27	0,01	0,15		
Всего за день:		**94,58**	**73,80**	**318,91**	**2 306,88**	17,16	0,75	0,96	0,63	0,24	491,04	1 045,77	210,59	15,12	2 486,83	35,55	0,07	0,29		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтраки 1-4 кл.																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/0/15	10,30	9,12	30,84	248,20	0,18	0,08	0,10	0,08	0,00	231,40	164,00	16,55	0,85	77,20	0,00	0,01	0,01	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/0/10	10,56	14,69	40,92	339,27	0,87	0,20	0,28	0,07	0,15	181,20	249,21	104,67	3,16	426,08	16,57	0,00	0,01	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,53	0,00	9,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**550**	**21,39**	**23,81**	**81,20**	**627,47**	1,05	0,28	0,38	0,15	0,15	417,60	421,21	125,22	5,01	504,14	16,57	0,01	0,02		
Завтрак 5-11 кл. ТЖС/СВО																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	200/0/10	8,51	11,89	32,99	273,89	0,70	0,16	0,22	0,06	0,12	146,29	201,13	84,45	2,54	343,92	13,38	0,00	0,01	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**455**	**10,88**	**12,19**	**57,17**	**382,59**	0,70	0,21	0,24	0,06	0,12	158,54	226,63	95,57	3,14	383,93	14,46	0,00	0,01		
Обед 1-11 кл. СВО/ТЖС																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	200	0,92	3,99	7,21	68,75	5,07	0,02	0,03	0,17	0,00	21,21	22,49	11,88	0,47	172,03	2,14	0,00	0,00	76	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	8,51	11,28	13,72	186,22	0,68	0,06	0,06	0,18	0,00	27,43	82,80	15,13	1,17	130,76	3,13	0,02	0,06	205	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**545**	**11,11**	**15,60**	**50,27**	**382,02**	5,75	0,13	0,11	0,35	0,00	59,78	131,39	33,93	2,84	344,45	6,95	0,02	0,06		
Обед платный																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	250	1,15	4,98	8,99	85,93	6,34	0,05	0,04	0,21	0,00	26,51	28,12	14,85	0,60	215,04	2,67	0,00	0,02	76	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	17,01	22,56	27,42	372,31	1,34	0,14	0,12	0,37	0,00	54,52	165,39	30,19	2,37	261,34	6,25	0,03	0,10	205	2011
НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,51	101,02	4,45	0,01	0,00	0,00	0,00	15,97	4,29	4,33	0,11	40,31	0,27	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	138,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,50	70,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**740**	**24,08**	**28,54**	**105,06**	**767,26**	12,13	0,35	0,22	0,58	0,00	114,40	275,50	70,67	6,08	637,59	13,63	0,03	0,12		
Всего за день:		**67,46**	**80,14**	**293,70**	**2 159,34**	19,63	0,97	0,95	1,14	0,27	750,32	1 054,73	325,39	17,07	1 870,11	51,61	0,06	0,21		