

Наименование	Сборник Рецептур школьного	Номер рецептуры	Выход, г	Калорий- ность, 1порц./ккал	Содержание на 1 порцию			витамины					минералы			
					Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I

**день первый**

**завтрак**

Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/150	216,5	7,7	7,1	30,6	0,05	0,07	0	0,04	184	106	12	0	0,02
Кондитерское изделие вафля		пром. произв	1/25	110,56	3,05	7,21	19,25	0,3	0,41	0,03	0,105	9,2	247,94	0	0,01	0
Чай с молоком	2013 г	№495	1/200	52,9	1,5	1,4	8,6	0	0,06	0	0,006	57	47	10	1	0
<b>Итого завтрак</b>				<b>379,96</b>	<b>12,25</b>	<b>15,71</b>	<b>58,45</b>	<b>0,35</b>	<b>0,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,151</b>	<b>250,2</b>	<b>400,94</b>	<b>22</b>	<b>1,01</b>	<b>0,02</b>

**обед**

Салат "Овощной"	2013 г	№19	1/60	45,60	0,80	2,70	4,60	0,01	0,02	2,00	0,000	20,00	21,00	21,00	1,00	0,01
Суп-пюре картофельный	2013 г	№134	1/200	113,30	1,96	4,92	15,28	0,060	0,040	5,40	0,020	23,40	48,60	17,40	0,60	0,01
Рис с курицей в сливочном соусе	2013 г	№365	1/150	239,10	20,47	5,93	26,03	0,06	0,06	1,50	0,020	21,75	159,00	69,75	1,50	0,01
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие печенье		пром. произв	1/20	130,10	1,80	3,93	23,26	0,21	0,10	0,05	0,00	222,78	170,70	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>748,00</b>	<b>29,13</b>	<b>18,18</b>	<b>115,27</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>8,98</b>	<b>0,10</b>	<b>361,23</b>	<b>476,00</b>	<b>112,35</b>	<b>3,26</b>	<b>0,04</b>
<b>всего</b>				<b>1127,96</b>	<b>41,38</b>	<b>33,89</b>	<b>173,72</b>	<b>0,71</b>	<b>0,76</b>	<b>9,01</b>	<b>0,25</b>	<b>611,43</b>	<b>876,94</b>	<b>134,35</b>	<b>4,27</b>	<b>0,06</b>

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

**завтрак**

Джем яблочный		пром. произв	1/30	127,40	0,20	0,00	11,60	0,10	0,00	1,64	0,08	73,50	58,26	0,00	0,06	0,00
Каша пшеница вязкая	2013 г	№258	1/200	292,10	8,40	11,50	38,80	0,24	0,13	0,00	0,04	129,00	185,00	58,00	3,00	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Бананы (свежие)		пром. произв	1/110	58,20	5,55	7,50	1,75	0,01	0,02	5,80	0,00	50,68	81,70	0,01	0,01	0,00
Чай черный с сахаром	2013 г.	№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>630,80</b>	<b>17,85</b>	<b>19,70</b>	<b>81,95</b>	<b>0,37</b>	<b>0,15</b>	<b>7,47</b>	<b>0,16</b>	<b>270,48</b>	<b>403,66</b>	<b>63,21</b>	<b>4,23</b>	<b>0,05</b>

**обед**

Винегрет овощной	2013 г	№76	1/60	74,40	0,60	6,10	4,30	0,03	0,03	4,00	0,14	23,00	22,00	16,00	0,00	0,01
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2013 г	№142	1/200	73,60	1,70	4,90	5,80	0,040	0,040	12,00	0,05	39,40	30,60	12,80	0,40	0,01
Каша гречневая рассыпчатая	2013 г	№237	1/150	262,50	8,20	6,50	42,80	0,30	0,10	0,00	0,02	46,00	180,00	59,00	5,00	0,02
Голубцы ленивые		пром. произв	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/100	79,48	1,20	2,85	8,65	0,00	0,36	0,02	0,00	173,78	134,20	0,00	0,00	0,00
Компот из плодов сушеных (кураги)	2013 г	№512	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>840,23</b>	<b>25,55</b>	<b>27,70</b>	<b>115,45</b>	<b>0,47</b>	<b>0,66</b>	<b>29,05</b>	<b>0,42</b>	<b>380,48</b>	<b>578,00</b>	<b>141,00</b>	<b>8,06</b>	<b>0,06</b>
<b>всего</b>				<b>1471,03</b>	<b>43,40</b>	<b>47,40</b>	<b>197,40</b>	<b>0,84</b>	<b>0,81</b>	<b>36,52</b>	<b>0,58</b>	<b>650,96</b>	<b>981,66</b>	<b>204,21</b>	<b>12,29</b>	<b>0,11</b>

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

**завтрак**

Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/15	54,50	3,51	4,50	0,00	0,010	0,040	0,00	0,040	150,00	81,50	7,00	0,00	0,00
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/200	197,20	7,10	6,50	27,70	0,17	0,16	0,00	0,02	130,00	176,00	45,00	3,00	0,05
Хлеб	2013 г	пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Мандарины (свежие)		пром. произв	1/110	160,40	3,49	8,05	24,15	0,10	0,14	3,00	0,06	0,00	74,71	0,20	0,00	0,00
Чай с молоком		№495	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>566,40</b>	<b>17,90</b>	<b>19,75</b>	<b>81,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>4,03</b>	<b>0,16</b>	<b>299,30</b>	<b>411,91</b>	<b>58,40</b>	<b>4,16</b>	<b>0,05</b>

**обед**

Салат из белокочанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/60	82,40	1,00	6,00	6,10	0,03	0,03	25,00	0,070	28,00	19,00	10,00	1,00	0,01
Суп картофельный с бобовыми	2013 г	№ 144	1/200	141,10	7,10	4,32	18,50	0,14	0,04	4,80	0,02	29,20	80,20	29,40	1,80	0,01
Макаронны отварные	2013 г	№ 291	1/150	158,30	3,00	5,70	23,70	0,12	0,07	10,00	0,02	40,00	84,00	28,00	1,00	0,03
Голень	2013 г	пром. произв	1/100	209,00	14,10	11,90	11,40	0,11	0,14	0,00	0,02	43,00	165,00	25,00	1,00	0,01
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие конфеты		пром. произв	1/12	72,70	0,96	0,00	23,95	0,00	0,14	0,00	0,05	205,98	149,19	0,00	0,00	0,00
Напиток из шиповника	2013г	№519	1/200	35,40	0,30	0,10	8,40	0,01	0,01	24,00	0,00	10,00	9,00	8,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>825,60</b>	<b>29,96</b>	<b>28,72</b>	<b>115,45</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>63,83</b>	<b>0,22</b>	<b>369,48</b>	<b>578,09</b>	<b>101,60</b>	<b>4,96</b>	<b>0,06</b>
<b>всего</b>				<b>1392,00</b>	<b>47,86</b>	<b>48,47</b>	<b>197,40</b>	<b>0,73</b>	<b>0,78</b>	<b>67,86</b>	<b>0,38</b>	<b>668,78</b>	<b>990,00</b>	<b>160,00</b>	<b>9,12</b>	<b>0,11</b>

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

**завтрак**

Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,90	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Каша рисовая вязкая	2013г	№253	1/200	294,20	8,30	12,60	36,80	0,20	0,14	0,00	0,04	140,00	238,00	63,00	2,00	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие печенье		пром. произв	1/12	34,60	4,45	3,12	12,80	0,07	0,40	0,20	0,10	7,30	99,60	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	2013 г	№493	1/200	52,90	1,50	1,40	8,60	0,00	0,06	0,00	0,0060	57,00	47,00	10,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>583,30</b>	<b>17,85</b>	<b>26,12</b>	<b>81,70</b>	<b>0,29</b>	<b>0,60</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>219,60</b>	<b>458,30</b>	<b>74,20</b>	<b>3,16</b>	<b>0,05</b>

**обед**

Салат из свежих огурцов	2013 г	№17	1/80	91,80	1,00	7,10	6,00	0,02	0,01	1,00	0,020	19,00	27,00	12,00	0,00	0,01
Уха с горбушей	2013 г	№152	1/200	124,12	7,92	3,90	14,36	0,06	0,06	5,60	0,050	70,20	106,60	33,80	0,80	0,03
Рис отварной	2013 г	№414	1/150	139,70	2,90	7,40	15,40	0,07	0,07	12,00	0,09	60,00	69,00	29,00	0,00	0,03
Бефстроганов	2013	№366	1/90	162,50	11,70	9,80	6,80	0,02	0,08	0,00	0,001	22,60	125,30	14,60	1,30	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,040	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Мандарины (свежие)		пром. произв	1/120	129,98	2,74	0,00	37,44	0,20	0,19	2,00	0,00	185,56	167,40	0,00	0,20	0,00
Компот из апельсинов с яблоками	2013г	№510	1/200	50,80	0,20	0,10	12,30	0,01	0,01	19,00	0,002	10,00	11,00	6,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>825,60</b>	<b>29,96</b>	<b>29,00</b>	<b>115,70</b>	<b>0,33</b>	<b>0,42</b>	<b>39,63</b>	<b>0,20</b>	<b>380,66</b>	<b>578,00</b>	<b>96,60</b>	<b>2,46</b>	<b>0,09</b>
<b>всего</b>				<b>1408,90</b>	<b>47,81</b>	<b>55,12</b>	<b>197,40</b>	<b>0,62</b>	<b>1,02</b>	<b>39,86</b>	<b>0,44</b>	<b>600,26</b>	<b>1036,30</b>	<b>170,80</b>	<b>5,62</b>	<b>0,14</b>

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

**завтрак**

Джем яблочный	2013 г	пром. произв	1/30	127,40	0,20	0,00	11,60	0,10	0,00	1,64	0,08	73,50	58,26	0,00	0,06	0,00
Омлет	2013 г	№258	1/150	160,90	9,62	11,44	4,86	0,06	0,28	1,00	0,11	100,00	162,00	18,00	1,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00

Яблоки(свежие)		пром. произв	1/110	192,50	4,33	7,61	35,69	0,25	0,00	0,60	0,00	153,18	104,70	1,80	0,02	0,00	
Чай с лимоном		№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00	
<b>Итого завтрак</b>				<b>633,90</b>	<b>17,85</b>	<b>19,75</b>	<b>81,95</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>3,27</b>	<b>0,230</b>	<b>343,98</b>	<b>403,66</b>	<b>25,00</b>	<b>2,24</b>	<b>0,03</b>	
обед																	
Салат из моркови	2013 г	№7	1/60	73,10	0,80	6,10	3,90	0,03	0,03	19,00	0,070	25,00	19,00	11,00	0,00	0,01	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2013 г	№128	1/200	92,34	1,70	4,90	10,40	0,04	0,04	6,80	0,040	35,60	42,20	23,00	1,20	0,01	
Тефтели		пром. произв	1/90	80,50	8,80	3,40	3,70	0,07	0,07	0,00	0,020	12,00	93,00	15,00	0,00	0,03	
Картофельное пюре	2013 г	№429	1/150	206,60	3,50	5,20	36,50	0,03	0,02	0,00	0,02	14,00	45,00	9,00	1,00	0,02	
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00	
<b>Итого обед</b>				<b>776,20</b>	<b>25,55</b>	<b>20,30</b>	<b>115,45</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>25,83</b>	<b>0,200</b>	<b>320,48</b>	<b>578,00</b>	<b>70,80</b>	<b>2,56</b>	<b>0,07</b>	
<b>Всего</b>				<b>1410,10</b>	<b>43,40</b>	<b>40,05</b>	<b>197,40</b>	<b>0,81</b>	<b>0,69</b>	<b>29,10</b>	<b>0,43</b>	<b>664,46</b>	<b>981,66</b>	<b>95,80</b>	<b>4,80</b>	<b>0,10</b>	
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																	
завтрак																	
Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/10	36,6	2,34	3,0	0	0,01	0,03	0,00	0,03	100	54,3	4,66	0	0	
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/200	292,1	8,4	11,5	38,8	0,24	0,13	0	0,04	129	185	58	3	0,05	
Хлеб		пром. произв	1/60	126,7	3,5	0,7	23,4	0,02	0	0,03	0,04	13,3	71,7	1,2	0,16	0	
Кондитерское изделие печенье		пром. произв	1/30	130,1	1,8	3,93	23,26	0,199	0,1	0,05	0	222,78	170,7	0	0	0	
Какао с молоком	2013 г.	№498	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00	
<b>Итого завтрак</b>				<b>613,10</b>	<b>16,34</b>	<b>19,13</b>	<b>92,16</b>	<b>0,47</b>	<b>0,27</b>	<b>1,08</b>	<b>0,11</b>	<b>471,08</b>	<b>489,70</b>	<b>68,86</b>	<b>4,16</b>	<b>0,05</b>	
обед																	
Салат из свеклы отварной	2013 г	№50	1/60	45,6	0,8	2,7	4,6	0,01	0,02	2	0	20	21	21	1	0,01	
Рассольник ленинградский	2013 г	№134	1/200	113,3	1,96	4,92	15,28	0,06	0,04	5,4	0,02	23,4	48,6	17,4	0,6	0,01	
Плов из отварной птицы	2013 г	№406	1/150	239,1	20,47	5,93	26,03	0,06	0,06	1,5	0,02	21,75	159	69,75	1,5	0,01	
Хлеб		пром. произв	1/60	126,7	3,5	0,7	23,4	0,02	0	0,03	0,04	13,3	71,7	1,2	0,16	0	
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/120	265,6	0	13,4	37,74	0,25	0,33	0,02	0,122	292,03	268,7	0	0	0	
Сок	2013г	пром. произв	1/200	35,4	0,3	0,1	8,4	0,01	0,01	24	0,0033	10	9	8	0	0	
<b>Итого обед</b>				<b>825,70</b>	<b>27,03</b>	<b>27,75</b>	<b>115,45</b>	<b>0,41</b>	<b>0,46</b>	<b>32,95</b>	<b>0,21</b>	<b>380,48</b>	<b>578,00</b>	<b>117,35</b>	<b>3,26</b>	<b>0,03</b>	
<b>всего</b>				<b>1438,80</b>	<b>43,37</b>	<b>46,88</b>	<b>207,61</b>	<b>0,88</b>	<b>0,73</b>	<b>34,03</b>	<b>0,32</b>	<b>851,56</b>	<b>1067,70</b>	<b>186,21</b>	<b>7,42</b>	<b>0,08</b>	
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																	
завтрак																	
Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,9	0,1	8,3	0,1	0	0	0	0,05	2	2	0	0	0	
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/200	197,2	7,1	6,5	27,7	0,17	0,16	0	0,02	130	176	45	3	0,05	
Кондитерское изделие конфеты		пром. произв	1/20	117,8	5,6	2,85	22,15	0,1	0,07	0	0,03	68	115,3	4	0	0	
Хлеб		пром. произв	1/60	126,7	3,5	0,7	23,4	0,02	0	0,03	0,04	13,3	71,7	1,2	0,16	0	
Кофейный напиток с сахаром	2013 г	№500	1/200	52,9	1,5	1,4	8,6	0	0,06	0	0,006	57	47	10	1	0	
<b>Итого завтрак</b>				<b>569,50</b>	<b>17,80</b>	<b>19,75</b>	<b>81,95</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>270,30</b>	<b>412,00</b>	<b>60,20</b>	<b>4,16</b>	<b>0,05</b>	
обед																	
Салат витаминный	2013 г	№2	1/60	74,20	1,00	3,20	10,30	0,02	0,02	2,00	0,02	28,00	32,00	24,00	1,00	0,01	
Суп-лапша домашняя	2013 г	№156	1/200	73,60	1,70	4,90	5,80	0,04	0,04	12,00	0,050	39,40	30,60	12,80	0,40	0,01	

Жаркое по домашнему	2013 г	№369	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Напиток из шиповника	2013 г	№519	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/150	119,55	4,05	6,90	10,45	0,20	0,21	0,00	0,00	155,78	264,20	0,05	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>825,60</b>	<b>25,60</b>	<b>27,65</b>	<b>115,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>27,03</b>	<b>0,30</b>	<b>380,48</b>	<b>578,00</b>	<b>97,05</b>	<b>5,06</b>	<b>0,06</b>
<b>всего</b>				<b>1395,10</b>	<b>43,40</b>	<b>47,40</b>	<b>197,40</b>	<b>0,71</b>	<b>0,72</b>	<b>27,06</b>	<b>0,45</b>	<b>650,78</b>	<b>990,00</b>	<b>157,25</b>	<b>9,22</b>	<b>0,11</b>

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

**завтрак**

Джем яблочный	2013	пром. произв	1/30	127,40	0,20	0,00	11,60	0,10	0,00	1,64	0,08	73,50	58,26	0,00	0,06	0,00
Запеканка из творога	2013г	№313	1/200	308,60	7,10	10,70	46,00	0,07	0,13	0,00	0,04	122,00	135,00	31,00	1,00	0,04
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие вафля	2013г	пром. произв	1/20	78,00	6,80	8,35	2,00	0,11	0,40	0,30	0,10	8,40	112,30	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром		№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>667,10</b>	<b>17,80</b>	<b>19,75</b>	<b>89,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,53</b>	<b>1,97</b>	<b>0,26</b>	<b>221,20</b>	<b>384,26</b>	<b>36,20</b>	<b>2,22</b>	<b>0,04</b>

**обед**

Винегрет овощной	2013 г	№76	1/60	73,10	0,80	6,10	3,90	0,03	0,03	19,00	0,070	25,00	19,00	11,00	0,00	0,01
Суп картофельный с бобовыми	2013 г	№ 144	1/200	141,10	7,10	4,32	18,50	0,140	0,040	4,80	0,020	29,20	80,20	29,40	1,80	0,01
Зразы ленивые		пром. произв	1/90	162,5	11,7	9,8	6,8	0,02	0,08	0	0,001	22,6	125,3	14,6	1,3	0,02
Рис отварной	2013 г	№414	1/150	139,7	2,9	7,4	15,4	0,07	0,07	12	0,09	60	69	29	0	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>736,30</b>	<b>26,60</b>	<b>28,32</b>	<b>90,70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>35,83</b>	<b>0,24</b>	<b>210,10</b>	<b>370,20</b>	<b>88,20</b>	<b>3,26</b>	<b>0,07</b>
<b>всего</b>				<b>1403,40</b>	<b>44,40</b>	<b>48,07</b>	<b>180,10</b>	<b>0,58</b>	<b>0,75</b>	<b>37,80</b>	<b>0,50</b>	<b>431,30</b>	<b>754,46</b>	<b>124,40</b>	<b>5,48</b>	<b>0,11</b>

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

**завтрак**

Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/15	54,5	3,51	4,5	0	0,01	0,04	0	0,04	150	81,5	7	0	0
Омлет с зеленым горошком	2013г	№ 302	1/150	160,90	9,62	11,44	4,86	0,060	0,280	1,00	0,11	100,00	162,00	18,00	1,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,020	0,000	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие зефир		пром. произв	1/30	199,80	0,92	3,40	47,00	0,080	0,000	0,03	0,00	1,18	96,80	0,02	1,00	0,00
Чай черный с сахаром		№493	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>569,50</b>	<b>17,85</b>	<b>20,04</b>	<b>81,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>2,06</b>	<b>0,190</b>	<b>270,48</b>	<b>420,00</b>	<b>31,22</b>	<b>3,16</b>	<b>0,03</b>

**обед**

Салат из белокочанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/60	82,40	1,00	6,00	6,10	0,030	0,030	25,00	0,07	28,00	19,00	10,00	1,00	0,01
Рассольник ленинградский	2013 г	№134	1/200	113,30	1,96	4,92	15,28	0,060	0,040	5,40	0,02	23,40	48,60	17,40	0,60	0,01
Гуляш из говядины	2013 г	№367	1/90	209,00	14,10	11,90	11,40	0,11	0,14	0,00	0,02	43,00	165,00	25,00	1,00	0,01
Каша гречневая рассыпчатая	2013 г	№237	1/150	158,30	3,00	5,70	23,70	0,12	0,07	10,00	0,02	40,00	84,00	28,00	1,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Кондитерское изделие конфета		пром. произв	1/30	130,10	1,80	3,93	23,26	0,21	0,10	0,05	0,00	222,78	170,70	0,00	0,00	0,00
Компот из апельсинов с яблоками	2013г	№510	1/200	50,80	0,20	0,10	12,30	0,01	0,01	19,00	0,002	10,00	11,00	6,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>870,60</b>	<b>25,56</b>	<b>33,25</b>	<b>115,44</b>	<b>0,56</b>	<b>0,39</b>	<b>59,48</b>	<b>0,17</b>	<b>380,48</b>	<b>570,00</b>	<b>87,60</b>	<b>3,76</b>	<b>0,06</b>
<b>всего</b>				<b>1440,10</b>	<b>43,41</b>	<b>53,29</b>	<b>197,40</b>	<b>0,73</b>	<b>0,72</b>	<b>61,54</b>	<b>0,36</b>	<b>650,96</b>	<b>990,00</b>	<b>118,82</b>	<b>6,92</b>	<b>0,09</b>

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

**завтрак**

Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,90	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Каша рисовая вязкая	2013 г	№253	1/100	221,60	16,10	10,80	15,00	0,06	0,22	0,00	0,04	146,60	194,60	20,00	0,00	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Йогурт		пром. произв	1/100	34,60	4,45	3,12	12,80	0,07	0,40	0,03	0,10	7,30	99,60	0,00	0,00	0,00
Чай с молоком	2013 г	№495	1/200	52,90	1,50	1,40	8,60	0,00	0,06	0,00	0,006	57,00	47,00	10,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>510,70</b>	<b>25,65</b>	<b>24,32</b>	<b>59,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>226,20</b>	<b>414,90</b>	<b>31,20</b>	<b>1,16</b>	<b>0,02</b>

**обед**

Салат из огурцов и помидор	2013 г	№19	1/60	45,60	0,80	2,70	4,60	0,01	0,02	2,00	0,00	20,00	21,00	21,00	1,00	0,01
Суп с рыбными консервами	2013 г	№153	1/200	124,12	7,92	3,90	14,36	0,06	0,06	5,60	0,050	70,20	106,60	33,80	0,80	0,03
Биточки мясные		пром. произв	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Макаронны отварные	2013 г	№ 291	1/200	306,30	20,40	15,80	20,60	0,130	0,160	10,00	0,02	24,00	238,00	41,00	3,00	0,03
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/110	88,10	1,00	0,40	41,32	0,10	0,15	3,00	0,02	150,90	70,85	0,00	0,00	0,00
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Напиток из шиповника	2013г	№519	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>914,37</b>	<b>43,97</b>	<b>30,15</b>	<b>134,78</b>	<b>0,40</b>	<b>0,52</b>	<b>33,63</b>	<b>0,30</b>	<b>363,40</b>	<b>647,65</b>	<b>149,00</b>	<b>7,46</b>	<b>0,09</b>
<b>всего</b>				<b>1425,07</b>	<b>69,62</b>	<b>54,47</b>	<b>194,68</b>	<b>0,55</b>	<b>1,20</b>	<b>33,69</b>	<b>0,53</b>	<b>589,60</b>	<b>1062,55</b>	<b>180,20</b>	<b>8,62</b>	<b>0,12</b>

**ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ**

**завтрак**

Джем абрикосовый		пром. произв	1/30	158,30	0,20	0,00	21,60	0,06	0,00	2,47	0,08	55,14	57,56	0,08	0,03	0,00
Сырники	2013г	пром. произв	1/200	294,20	8,30	12,60	36,80	0,20	0,14	0,00	0,04	140,00	238,00	63,00	2,00	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,06	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Свежие фрукты мандарин	2013г	пром. произв	1/100	35,30	3,60	6,40	16,43	0,09	0,18	3,00	0,00	58,00	23,50	0,02	0,00	0,00
Чай черный с сахаром		№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>640,90</b>	<b>15,80</b>	<b>19,70</b>	<b>104,63</b>	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>5,50</b>	<b>0,18</b>	<b>270,44</b>	<b>397,76</b>	<b>68,30</b>	<b>3,19</b>	<b>0,05</b>

**обед**

Салат из свежих огурцов	2013 г	№17	1/60	91,80	1,00	7,10	6,00	0,02	0,01	1,00	0,02	19,00	27,00	12,00	0,00	0,01
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2013 г	№128	1/200	92,34	1,70	4,90	10,40	0,04	0,04	6,80	0,04	35,60	42,20	23,00	1,20	0,01
Рыба горбуша		пром. произв	1/90	80,50	8,80	3,40	3,70	0,07	0,07	0,00	0,02	12,00	93,00	15,00	0,00	0,03
Картофельное пюре	2013 г	№429	1/150	206,60	3,50	5,20	36,50	0,03	0,02	0,00	0,02	14,00	45,00	9,00	1,00	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Компот из плодов сушеных (кураги)	2013 г	№512	1/200	35,40	0,30	0,10	8,40	0,01	0,01	24,00	0,00	10,00	9,00	8,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>633,34</b>	<b>18,80</b>	<b>21,40</b>	<b>88,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>31,83</b>	<b>0,14</b>	<b>103,90</b>	<b>287,90</b>	<b>68,20</b>	<b>2,36</b>	<b>0,07</b>
<b>всего</b>				<b>1274,24</b>	<b>34,60</b>	<b>41,10</b>	<b>193,03</b>	<b>0,56</b>	<b>0,47</b>	<b>37,33</b>	<b>0,32</b>	<b>374,34</b>	<b>685,66</b>	<b>136,50</b>	<b>5,55</b>	<b>0,12</b>

**ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ**

**завтрак**

Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/20	72,600	4,600	6,000	0,000	0,010	0,060	0,000	0,050	200,000	108,660	9,300	0,000	0,000
Каша пшеница вязкая	2013 г	№258	1/200	292,100	8,400	11,500	38,800	0,240	0,130	0,000	0,040	129,000	185,000	58,000	3,000	0,050
Хлеб		пром. произв	1/60	126,700	3,500	0,700	23,400	0,020	0,000	0,030	0,040	13,300	71,700	1,200	0,160	0,000
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/150	82,00	3,90	2,20	38,25	0,090	0,300	3,00	0,00	0,30	110,34	0,00	0,00	0,00

Чай с лимоном		№494	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>601,00</b>	<b>20,70</b>	<b>20,40</b>	<b>107,15</b>	<b>0,36</b>	<b>0,50</b>	<b>4,03</b>	<b>0,130</b>	<b>348,60</b>	<b>483,70</b>	<b>73,50</b>	<b>4,16</b>	<b>0,05</b>
<b>Обед</b>																
Салат из белокочанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/60	74,20	1,00	3,20	10,30	0,02	0,02	2,00	0,02	28,00	32,00	24,00	1,00	0,01
Суп-лапша домашняя	2013 г	№156	1/200	73,60	1,70	4,90	5,80	0,04	0,04	12,00	0,050	39,40	30,60	12,80	0,40	0,01
Макаронны отварные	2013 г	№291	1/150	208	5	5,3	35	0,06	0,03	0	0,020	59	40	7	1	0,02
Котлета куриная		пром. произв	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,040	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Сок	2013г	пром. произв	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/100	79,48	1,2	2,85	8,65	0	0,36	0,02	0,00	173,78	134,2	0	0	0
<b>Итого обед</b>				<b>776,53</b>	<b>21,55</b>	<b>23,50</b>	<b>112,85</b>	<b>0,180</b>	<b>0,520</b>	<b>26,05</b>	<b>0,19</b>	<b>406,48</b>	<b>406,00</b>	<b>66,00</b>	<b>4,06</b>	<b>0,060</b>
<b>Всего</b>				<b>1377,53</b>	<b>42,3</b>	<b>43,90</b>	<b>220,00</b>	<b>0,5</b>	<b>1,00</b>	<b>30,1</b>	<b>0,3</b>	<b>755,1</b>	<b>889,70</b>	<b>139,50</b>	<b>8,22</b>	<b>0,11</b>