

Утверждаю:

Директор ООО "Домашняя кухня"

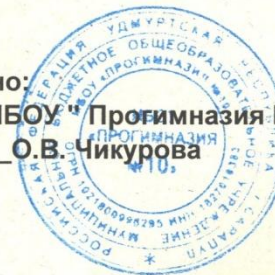
И.В. Чуланцева



Согласовано:

Директор МБОУ "Прогимназия № 10"

О.В. Чикурова



Примерные 12 -ти дневные рационы питания  
для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория: 7-11 лет  
Сезон- осенне- зимний  
Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины ( мг )			Мин вещества ( мг )									
			Белки	Жиры	Углев	Ккал	С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>понед.</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
302-04	Каша овсяная на молоке	150/7	6,45	9,6	26,6	211,6	0,72	0,01	0,05	30,15	0,11	104,25	108,75	34,5	1,29	105	0,038	0,00	0,46
97-04	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,75	0,11	0,05	0,05	39,00	0,15	132	75	5,3	0,15	13	0	0,002	0
ТТК-10	Хлеб пшеничный домашний	30	3,2	0,4	14,26	68,87	0,06	0,05	0,03	0	0,00	6,9	18,7	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
57-2пн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	0,04	0	0,01	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	21	0	0	0
	Яблоко	100	0,4	0,41	9,8	44,40	4,6	0,03	0,02	0	0	16	11	5	0,12	37,47	0	0	0,003
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>522</b>	<b>15,08</b>	<b>15,07</b>	<b>63,82</b>	<b>439,56</b>	<b>5,61</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>69,45</b>	<b>0,26</b>	<b>268,25</b>	<b>237,65</b>	<b>55,5</b>	<b>2,376</b>	<b>203,91</b>	<b>0,038</b>	<b>0,003</b>	<b>0,47</b>
<b>Обед:</b>																			
41-2008	Щи из свеж капусты со сметан	200	1,69	3,99	6,66	92,4	10,76	0,05	0,1	65	0,07	48	31	13,2	0,48	84	0,004	0	0,66
510-2004	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4	0,4	0,05	0,03	0	0,11	101,25	101	15,6	1,6	74,39	0,005	0,002	0
81-2008	Фрикаделька Петушок	90	11,87	13,05	8,55	222,57	0,92	0,04	0,07	5,66	0,15	43,58	96,39	12,98	1,03	52,91	0,003	0	0,26
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,03	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,04	5,85	0,045	21,7	0	0	0
14-2008	Салат из свеж. овощей с яйцом	60/20	2,61	5,36	6,84	85,56	8,15	0,03	0,05	24,4	0,55	54	31	8,2	0,63	67	0,006	0,002	0,057
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	28,26	72,90	0,02	0,01	0,02	13,5	0,00	45	3,87	1,89	0,08	0,18	0	0	0
	Напиток витамин . молочный	200	1,8	2,20	4,7	49,00	4	0,12	0	0		150	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27,53</b>	<b>29,54</b>	<b>108,28</b>	<b>822,95</b>	<b>24,44</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>108,56</b>	<b>0,88</b>	<b>457,93</b>	<b>310,55</b>	<b>61,47</b>	<b>3,935</b>	<b>316,48</b>	<b>0,018</b>	<b>0,004</b>	<b>0,987</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1312</b>	<b>42,61</b>	<b>44,61</b>	<b>172,1</b>	<b>1262,51</b>	<b>30,05</b>	<b>0,58</b>	<b>0,49</b>	<b>178,01</b>	<b>1,14</b>	<b>726,18</b>	<b>548,2</b>	<b>116,97</b>	<b>6,311</b>	<b>520,39</b>	<b>0,056</b>	<b>0,007</b>	<b>1,46</b>
<b>вторник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
106-08	Запеканка из творога со сметан	150/15	12,2	16,8	20,83	301,2	0,29	0,03	0,09	51,1	3,9	170,41	119,87	31,15	0,86	109	0,013	0,013	1,7

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
156-08	Напиток лимонный	200	0,1	0,00	24,2	33,00	15,7	0,01	0	0	0,00	6,7	3,44	2,5	0,634	10,34	0	0	0
	Йогурт, 100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,11	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,002	0	0,02
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>17,93</b>	<b>19,31</b>	<b>73,45</b>	<b>519,34</b>	<b>16,73</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>51,13</b>	<b>3,95</b>	<b>310,61</b>	<b>242,91</b>	<b>55,55</b>	<b>1,67</b>	<b>173,78</b>	<b>0,015</b>	<b>0,013</b>	<b>1,73</b>
	<b>Обед</b>																		
39-2008	Борщ со сметаной	200/10	1,85	6,16	10,12	92,4	6,7	0,04	0,04	134,6	0,1	48,38	27,56	19,2	0,87	84,6	0,01	0	0,014
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5	0	0,12	0,06	19,2	0,11	15	105,8	28,5	0,93	108,4	0,01	0,003	0,013
75-2008	Котлета детская	90	11,8	9,45	11,8	177,84	0,28	0,05	0,11	19,92	0,4	36	78,8	18,51	1,3	61,12	0	0	0,09
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5	2,94	0,01	0,02	6	0,00	13,39	23,75	5,91	0,34	19,43	0,002	0	0
54-4хн20	Компот из изюма	180	0,36	0	24,66	95,4	0,27	0,01	0,01	0	0	18,3	17,42	7,31	0,4	21,25	0	0	0
	Йогурт, 100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,11	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,002	0	0,02
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>25,67</b>	<b>23,41</b>	<b>105,82</b>	<b>748,46</b>	<b>10,98</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>179,75</b>	<b>0,66</b>	<b>269,17</b>	<b>385,98</b>	<b>104,03</b>	<b>4,05</b>	<b>359,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>43,6</b>	<b>42,72</b>	<b>179,27</b>	<b>1267,80</b>	<b>27,71</b>	<b>0,54</b>	<b>0,64</b>	<b>230,88</b>	<b>4,61</b>	<b>579,78</b>	<b>628,89</b>	<b>159,58</b>	<b>5,72</b>	<b>533,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,88</b>
<b>среда</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>K</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
92-08	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4	10,2	0,12	0,11	23,8	0,09	58,35	84	17,4	1,01	105	0,011	0,001	0,13
239-17	Тефтели рыбные	90	6,4	7,20	10,58	137,25	0,8	0,03	0,04	135	3,91	57,43	84,6	16,58	0,4	35,9	0,003	0	0,86
81-82	Салат из свеклы с м.р	60	0,85	3,61	4,96	55,68	2,28	0,01	0,02	0,68	0,00	21,28	22	11	0,7	36	0,005	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	5	0,02	0,02	0	0	14	14	8	0,2	40	0,002	0	0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,03</b>	<b>16,52</b>	<b>78,56</b>	<b>521,57</b>	<b>18,42</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>159,48</b>	<b>4</b>	<b>162,56</b>	<b>239,2</b>	<b>59,88</b>	<b>2,396</b>	<b>244,34</b>	<b>0,021</b>	<b>0,001</b>	<b>1</b>
	<b>Обед:</b>																		
46-2008	Суп с мак изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	6,6	0,04	0,05	97,6	0,03	23,36	54,06	11,86	0,86	85,14	0,01	0	0,03
203-2017	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8	0	0,06	0,02	0	0,09	12	34,5	7,2	0,73	30,34	0,011	0,001	0,06
468-04	Оладьи из печени	110	4,38	10,09	3,12	167,2	1,53	0,17	0,62	557,49	1,17	30,28	85,01	19,7	4,35	54,12	0	0	0,22
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4	10	0,01	0,02	79,8	0,00	8,4	7,8	9	0,54	54	0,001	0,001	0,012
54-4гн-20	Чай с молоком	200	1,6	1,10	8,7	50,90	0,3	0,01	0,07	6,9	0,00	168,8	46	9,9	0,55	81	0,006	0,001	0
182-2008	Коржик молочный	40	1,56	4,54	19,2	83,6	0,02	0,03	0,02	4,26	0,14	10,24	15,86	4,45	0,26	22,56	0,001	0	0,01
	Напиток витамин . молочный	200	1,8	2,20	4,7	49,00	4	0,12	0	0		150	0	0	0	0	0	0	0

	<b>Итого за обед:</b>	<b>1030</b>	<b>22,21</b>	<b>25,8</b>	<b>114,48</b>	<b>798,62</b>	<b>22,64</b>	<b>0,55</b>	<b>0,85</b>	<b>746,05</b>	<b>1,43</b>	<b>419,18</b>	<b>290,88</b>	<b>71,71</b>	<b>7,405</b>	<b>365,16</b>	<b>0,029</b>	<b>0,004</b>	<b>0,342</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1580</b>	<b>37,24</b>	<b>42,32</b>	<b>193,04</b>	<b>1320,19</b>	<b>41,06</b>	<b>0,81</b>	<b>1,07</b>	<b>905,53</b>	<b>5,43</b>	<b>581,74</b>	<b>530,08</b>	<b>131,59</b>	<b>9,801</b>	<b>609,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,005</b>	<b>1,342</b>
<b>четверг</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>	<b>C</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>K</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
100-08	Макароны отварные с овощами	150	4,7	4,56	20,5	150,8	2,01	0,07	0,03	270	0,12	19	51	18	0,59	31	0,02	0	0,66
498-04	Котлета рубленая из птицы	120	11,33	5,12	15,53	162,24	0,75	0,08	0,07	7,55	2,3	35,2	97,04	24,96	1,2	68,44	0,013	0	0,24
13-08	Салат из свежей капусты	60	0,07	3,06	6,2	54,06	10,12	0,02	0,02	55,2	0	40	17,61	9	0,5	45,86	0,002	0	0,013
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
149-08	Какао с молоком	180	3,14	3,24	11,34	90,36	0,61	0,02	0,01	15,57	0	128,7	91	10,2	0,4	44,7	0,008	0,001	0,04
182-2008	Коржик детский	25	0,9	2,84	12	52,25	0,015	0,03	0,02	2,66	0,09	6,4	16,16	4,65	0,16	14,1	0	0,002	0,006
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>23,77</b>	<b>19,33</b>	<b>86,49</b>	<b>614,15</b>	<b>13,65</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>350,98</b>	<b>2,51</b>	<b>240,8</b>	<b>307,41</b>	<b>73,71</b>	<b>2,936</b>	<b>231,54</b>	<b>0,043</b>	<b>0,003</b>	<b>0,969</b>
	<b>Обед:</b>																		
132-2004	Рассольник ленинградский	200	1,87	6,07	9,92	106,4	5,5	0,07	0,06	104	0,04	31,92	51,38	19,8	0,76	105	0,005	0	0,03
510-2004	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5	0	0,09	0,02	0	0,107	95,25	85,47	15,83	0,98	77,19	0,008	0,001	0,135
88-2008	Котлета рыбная Нептун	90	10,52	7,1	8,91	186,21	0,54	0,03	0,04	40,42	3,44	60,78	81,2	15,4	0,72	62,94	0,011	0,001	2,46
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
30-2008	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	72,9	2,26	0,01	0,01	52	0,00	27,4	21	9,7	0,5	0,5	0,002	0	0,01
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	5	0,02	0,02	0	0	14	14	8	0,2	40	0,002	0	0
	Йогурт,100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,11	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,002	0	0,02
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>25,46</b>	<b>26,81</b>	<b>105,23</b>	<b>836,63</b>	<b>14,09</b>	<b>0,38</b>	<b>0,3</b>	<b>196,45</b>	<b>3,637</b>	<b>367,45</b>	<b>385,7</b>	<b>93,33</b>	<b>3,365</b>	<b>350,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>2,665</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1455</b>	<b>49,23</b>	<b>46,14</b>	<b>191,72</b>	<b>1450,8</b>	<b>27,74</b>	<b>0,67</b>	<b>0,48</b>	<b>547,43</b>	<b>6,147</b>	<b>608,25</b>	<b>693,11</b>	<b>167,04</b>	<b>6,301</b>	<b>582,17</b>	<b>0,073</b>	<b>0,005</b>	<b>3,634</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>	<b>C</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>K</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
224-2004	Рагу из овощей	150	2,53	2,8	12,28	133,4	7,87	0,09	0,09	65,71	0,107	53,08	64,28	10,23	0,857	28,08	0,005	0,003	0,185
462-04	Тефтели 2 вариант	90	9,2	10,65	7,5	175,65	0,61	0,03	0,06	7,29	2,09	24	75,3	13,2	1,02	43,5	0,006	0,001	0,68
14-08	Салат из свеж. овощей	60	0,072	3,06	6,69	54,06	8,15	0,02	0,02	17,76	0	43	17,61	9,6	0,58	57	0,002	0,002	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,4	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
148-08	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	11,3	86	0,52	0,03	0,13	20	0,07	111	90	9	0,13	36,34	0,009	0,002	0
	Фрукт ( слива)	125	0,35	0,875	9,5	43,75	4,5	0,06	0,04	21,25	0,00	25	17	8,25	0,06	47,5	0	0	0,0025
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>675</b>	<b>18,482</b>	<b>20,7</b>	<b>68,19</b>	<b>597,3</b>	<b>21,79</b>	<b>0,31</b>	<b>0,37</b>	<b>132,01</b>	<b>2,267</b>	<b>267,58</b>	<b>298,59</b>	<b>57,18</b>	<b>2,733</b>	<b>239,86</b>	<b>0,021</b>	<b>0,008</b>	<b>0,8775</b>
	<b>Обед:</b>																		
47-2008	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	0,14	0,06	97,2	0,06	45,2	69	28,46	1,4	138,26	0,003	0	0,73

139-2017	Капуста тушеная	150	3,06	4,4	11,83	115,5	12,82	0,03	0,06	0	0,09	92,25	61,03	19,27	1,23	62,4	0,013	0,001	0,03
271-2017	Котлета домашняя	90	10,93	12,9	14,88	244,13	0,1	0,06	0,08	19,92	0,189	36	97,53	16,08	1,52	74,17	0,02	0	0,055
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5	2,94	0,01	0,02	6	0,00	13,39	23,75	5,91	0,34	19,43	0,002	0	0
54-21пн-20	Какао с молоком	200	3,49	3,6	12,6	100,4	0,68	0,02	0,01	17,3	0	143	101,11	11,33	0,44	49,67	0,008	0,001	0,044
358-2004	Сырники из творога	100	3,3	5,7	20,4	153	0,24	0,06	0,25	28,73	2,9	122,36	81,6	6,4	0,5	20,36	0,008	0,02	0,302
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>30,73</b>	<b>31,62</b>	<b>104,16</b>	<b>888,25</b>	<b>21,63</b>	<b>0,43</b>	<b>0,53</b>	<b>169,15</b>	<b>3,239</b>	<b>468,3</b>	<b>481,67</b>	<b>97,05</b>	<b>5,545</b>	<b>402,29</b>	<b>0,054</b>	<b>0,022</b>	<b>1,171</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1545</b>	<b>49,212</b>	<b>52,32</b>	<b>172,35</b>	<b>1485,6</b>	<b>43,42</b>	<b>0,73</b>	<b>0,9</b>	<b>301,16</b>	<b>5,506</b>	<b>735,88</b>	<b>780,26</b>	<b>154,23</b>	<b>8,278</b>	<b>642,15</b>	<b>0,075</b>	<b>0,03</b>	<b>2,0485</b>
<b>Суббота</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>	<b>C</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>K</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
119-08	Каша Дружба	150/7	3,68	8,36	24,03	194,38	0,72	0,06	0,08	20,4	0,105	99,72	93	18,25	0,6	95,52	0,001	0,000	0,14
337-04	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0	0,02	0,14	62,4	0,88	22	67	4,2	0,48	46,5	0,008	0,01	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
	Йогурт,100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,11	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,002	0	0,02
146-08	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0,00	0	0	0,00	14,2	4,4	2,4	0,36	21,3	0	0	0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>547</b>	<b>14,52</b>	<b>15,49</b>	<b>67,93</b>	<b>504,52</b>	<b>4,29</b>	<b>0,2</b>	<b>0,37</b>	<b>82,83</b>	<b>1,035</b>	<b>269,42</b>	<b>284</b>	<b>46,75</b>	<b>1,616</b>	<b>217,76</b>	<b>0,011</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>
	<b>Обед:</b>																		
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200	1,43	4,78	5,21	81,6	6,42	0,03	0,03	103,2	0	37,3	32,86	12,14	0,48	85,4	0,01	0	0,02
510-204	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5	0	0,12	0,06	19,2	0,11	15	108,8	28,5	0,93	108,4	0,01	0,003	0,013
87-2008	Суфле Золотая рыбка	90	10,89	10,59	14,04	178,69	2,04	0,03	0,04	32,89	12,87	108	76,1	18,9	0,67	68,04	0,004	0,01	0,76
	Хлеб ржаной домашний	25	2,12	0,4	12,07	64,75	0,1	0,05	0,03	0	0,00	5,75	31,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный домашний	45	4,8	0,6	21,39	103,3	0,09	0,08	0,04	0	0,00	10,35	28,05	5,85	0,045	21,7	0	0	0
14-2008	Салат из свеж. овощей с яйцом	60/20	2,61	5,36	6,84	85,56	8,15	0,03	0,05	24,4	0,55	54	31	8,2	0,63	67	0,006	0,002	0,057
148-08	Кофейный напиток	180	2,43	2,52	10,17	77,4	0,46	0,02	0,12	18	0,06	99,9	81	8,1	0,12	32,71	0,008	0,002	0
97-2004	Сыр порциями	20	4,6	5,86	0	71,6	0,14	0,01	0,06	52,00	0,2	176	100	7,06	0,2	17,3	0	0,002	0
	Йогурт,100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,11	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,002	0	0,02
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>34,98</b>	<b>37,11</b>	<b>97,74</b>	<b>889,1</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>	<b>0,55</b>	<b>249,72</b>	<b>13,84</b>	<b>628,3</b>	<b>574,06</b>	<b>107,5</b>	<b>3,235</b>	<b>443,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,019</b>	<b>0,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1437</b>	<b>49,5</b>	<b>52,6</b>	<b>165,67</b>	<b>1393,6</b>	<b>22,29</b>	<b>0,59</b>	<b>0,91</b>	<b>332,55</b>	<b>14,88</b>	<b>897,72</b>	<b>858,06</b>	<b>154,25</b>	<b>4,851</b>	<b>661,61</b>	<b>0,051</b>	<b>0,029</b>	<b>1,12</b>
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>	<b>C</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>K</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>3394</b>	<b>104,81</b>	<b>106,42</b>	<b>438,44</b>	<b>3196,44</b>	<b>80,49</b>	<b>1,39</b>	<b>1,54</b>	<b>845,88</b>	<b>14,02</b>	<b>1519,22</b>	<b>1609,76</b>	<b>348,57</b>	<b>13,73</b>	<b>1311,19</b>	<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>5,29</b>
	<b>Итого за неделю обеды:</b>	<b>5310</b>	<b>166,58</b>	<b>174,29</b>	<b>635,71</b>	<b>4984,01</b>	<b>111,78</b>	<b>2,54</b>	<b>2,95</b>	<b>1649,68</b>	<b>23,69</b>	<b>2610,33</b>	<b>2428,84</b>	<b>535,09</b>	<b>27,53</b>	<b>2238,21</b>	<b>0,20</b>	<b>0,05</b>	<b>6,19</b>
	<b>Всего за неделю завтрак+обе,</b>	<b>8704</b>	<b>271,39</b>	<b>280,71</b>	<b>1074,15</b>	<b>8180,45</b>	<b>192,27</b>	<b>3,92</b>	<b>4,49</b>	<b>2495,56</b>	<b>37,71</b>	<b>4129,55</b>	<b>4038,60</b>	<b>883,66</b>	<b>41,26</b>	<b>3549,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,09</b>	<b>11,48</b>
	<b>Срсут.хим состав завтраки</b>	<b>566</b>	<b>17,47</b>	<b>17,74</b>	<b>73,07</b>	<b>532,74</b>	<b>13,41</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>140,98</b>	<b>2,34</b>	<b>253,20</b>	<b>268,29</b>	<b>58,10</b>	<b>2,29</b>	<b>218,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>

	Срсут.хим состав обед	885	27,76	29,05	105,95	830,67	18,63	0,42	0,49	274,95	3,95	435,06	404,81	89,18	4,59	373,04	0,03	0,01	1,03
	Срсут хим сост завтрак+ обед	1451	45,23	46,78	179,03	1363,41	32,04	0,65	0,75	415,93	6,28	688,26	673,10	147,28	6,88	591,57	0,06	0,02	1,91

**Вторая неделя**

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины (мг)			Мин вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углев	С		В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
<b>понед.</b>	<b>Завтрак</b>																		
510-04	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4	0,4	0,05	0,03	0	0,11	101,25	101	15,6	1,6	64,39	0,005	0,002	0
468-04	Оладьи из печени	90	3,92	8,26	2,56	136,8	1,25	0,14	0,51	456,13	0,96	24,78	69,55	16,12	3,56	44,28	0	0	0,18
	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4	10	0,01	0,02	79,8	0,00	8,4	7,8	9	0,54	54	0,001	0,001	0,012
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	5	0,02	0,02	0	0	14	14	8	0,2	40	0,002	0	0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>12,91</b>	<b>13,01</b>	<b>69,51</b>	<b>486,84</b>	<b>16,79</b>	<b>0,3</b>	<b>0,62</b>	<b>535,93</b>	<b>1,07</b>	<b>159,93</b>	<b>226,95</b>	<b>55,62</b>	<b>5,986</b>	<b>230,11</b>	<b>0,008</b>	<b>0,003</b>	<b>0,202</b>
	<b>Обед:</b>																		
101-2017	Суп картофельный с крупой	200	1,82	4,16	10,02	89,2	6,63	0,08	0,05	93,2	0,01	29,96	50,78	12,02	0,72	80,4	0,005	0	0,033
492-2004	Плов из курицы	150	11,21	5,55	24,82	204,82	1,55	0,04	0,04	98,75	0,15	46,35	91,25	17,04	1,12	84,75	0,01	0,006	0,19
13-2008	Салат из свеж. овощей с яйцом	60/20	2,61	5,36	6,84	85,56	8,15	0,03	0,05	24,4	0,55	54	31	8,2	0,63	67	0,006	0,002	0,057
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	0,04	0	0,01	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	21	0	0	0
	Фрукт (яблоко)	235	0,94	0,97	23,03	104,34	10,8	0,07	0,05	0	0	37,6	25,85	11,75	0,28	88,05	0	0	0,007
	Напиток витамин . молочный	200	1,8	2,20	4,7	49,00	4	0,12	0	0		150	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1135</b>	<b>23,69</b>	<b>18,94</b>	<b>105,63</b>	<b>707,84</b>	<b>31,36</b>	<b>0,45</b>	<b>0,24</b>	<b>216,65</b>	<b>0,71</b>	<b>338,51</b>	<b>253,73</b>	<b>62,41</b>	<b>3,595</b>	<b>379,2</b>	<b>0,021</b>	<b>0,008</b>	<b>0,297</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1685</b>	<b>36,6</b>	<b>31,95</b>	<b>175,14</b>	<b>1194,68</b>	<b>48,15</b>	<b>0,75</b>	<b>0,86</b>	<b>752,58</b>	<b>1,78</b>	<b>498,44</b>	<b>480,68</b>	<b>118,03</b>	<b>9,581</b>	<b>609,31</b>	<b>0,029</b>	<b>0,011</b>	<b>0,499</b>
<b>вторник</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>К</b>	<b>І</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
302-04	Каша пшеничная молочная	150/7	4,55	8,36	25,03	194,38	0,72	0,07	0,11	31,2	0,105	99,72	107,17	15,83	0,61	92,53	0,008	0,001	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
97-04	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,75	0,11	0,01	0,05	39,00	0,15	132	75	5,3	0,15	13	0	0,002	0
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	0,04	0	0,01	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	21	0	0	0
	Банан	100	1,51	1,01	21	94,51	8,9	0,04	0,05	0,00	0	8	25	10,23	0,6	98	0	0	0,002
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0	0,02	0,14	62,4	0,88	22	67	4,2	0,48	46,5	0,008	0,01	0,07
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>562</b>	<b>18,47</b>	<b>18,88</b>	<b>73,73</b>	<b>536,88</b>	<b>9,91</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>132,9</b>	<b>1,135</b>	<b>277,72</b>	<b>315,97</b>	<b>46,26</b>	<b>2,656</b>	<b>298,47</b>	<b>0,016</b>	<b>0,013</b>	<b>0,092</b>

	<b>Обед</b>																		
41-2008	Щи из свеж капусты	200	1,69	3,99	6,66	92,4	10,76	0,05	0,1	65	0,07	48	31	13,2	0,68	84	0,004	0	0,66
92-2008	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4	10,2	0,12	0,11	23,8	0,09	58,35	84	17,4	1,01	105	0,011	0,001	0,13
239-2017	Тефтели рыбные	90	6,4	7,20	10,58	137,25	0,8	0,03	0,04	135	3,91	57,43	84,6	16,58	0,4	35,9	0,003	0	0,86
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5	2,94	0,01	0,02	6	0,00	13,39	23,75	5,91	0,34	19,43	0,002	0	0
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	28,26	72,90	0,02	0,01	0,02	13,5	0,00	45	3,87	1,89	0,08	0,18	0	0	0
	Йогурт,100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,11	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,002	0	0,02
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>19,25</b>	<b>19,19</b>	<b>106,12</b>	<b>679,27</b>	<b>25,51</b>	<b>0,37</b>	<b>0,45</b>	<b>243,33</b>	<b>4,12</b>	<b>360,27</b>	<b>359,87</b>	<b>79,58</b>	<b>2,72</b>	<b>309,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>1,68</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1412</b>	<b>37,72</b>	<b>38,07</b>	<b>179,85</b>	<b>1216,15</b>	<b>35,42</b>	<b>0,60</b>	<b>0,83</b>	<b>376,23</b>	<b>5,26</b>	<b>637,99</b>	<b>675,84</b>	<b>125,84</b>	<b>5,37</b>	<b>607,98</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>1,77</b>
<b>среда</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Ca</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>К</b>	<b>І</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
510-04	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5	0	0,12	0,06	30	0,11	15	105,8	28,5	0,93	108,4	0,01	0,003	0,013
65-08	Бифштекс рублен "школьный"	90	7,08	10,50	0,4	132,36	0	0,05	0,05	32,72	0,07	30,28	82,54	8,36	1,28	32,4	0	0	0
81-82	Салат из свеклы с м.р	60	0,85	3,61	4,96	55,68	2,28	0,01	0,02	0,68	0,00	21,28	22	11	0,7	36	0,005	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	5	0,02	0,02	0	0	14	14	8	0,2	40	0,002	0	0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,66</b>	<b>19,62</b>	<b>67</b>	<b>522,78</b>	<b>7,42</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>63,4</b>	<b>0,18</b>	<b>92,06</b>	<b>258,94</b>	<b>62,76</b>	<b>3,196</b>	<b>244,24</b>	<b>0,017</b>	<b>0,003</b>	<b>0,023</b>
	<b>Обед:</b>																		
39-2008	Борщ со сметаной	200/10	1,85	6,16	10,12	92,4	6,7	0,04	0,04	134,6	0,1	48,38	27,56	19,2	0,87	84,6	0,01	0	0,014
510-2004	Каша рисовая	150	2,56	4,17	25,57	154,05	0	0,1	0,02	48,36	0,11	4,125	55,57	15	0,37	37,58	0,01	0,002	0,02
498-2004	Котлета рубленая из птицы	90	8,49	3,84	11,65	121,68	0,56	0,06	0,07	5,66	1,88	26,4	72,78	18,72	0,9	51,33	0,009	0	0,18
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
14-2008	Салат из свеж. овощей с яйцом	60/20	2,61	5,36	6,84	85,56	8,15	0,03	0,05	24,4	0,55	54	31	8,2	0,63	67	0,006	0,002	0,057
54-3гн-20	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0,00	0	0	0,00	14,2	4,4	2,4	0,36	21,3	0	0	0
	Йогурт,100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,11	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,002	0	0,02
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>22,75</b>	<b>22,25</b>	<b>106,6</b>	<b>744,51</b>	<b>19,03</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>213,05</b>	<b>2,69</b>	<b>285,21</b>	<b>323,96</b>	<b>88,12</b>	<b>3,335</b>	<b>326,81</b>	<b>0,037</b>	<b>0,004</b>	<b>0,301</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1450</b>	<b>39,41</b>	<b>41,87</b>	<b>173,6</b>	<b>1267,29</b>	<b>26,45</b>	<b>0,66</b>	<b>0,53</b>	<b>276,45</b>	<b>2,87</b>	<b>377,27</b>	<b>582,9</b>	<b>150,88</b>	<b>6,531</b>	<b>571,05</b>	<b>0,054</b>	<b>0,007</b>	<b>0,324</b>
<b>четверг</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Ca</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>К</b>	<b>І</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
92-08	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4	10,2	0,12	0,11	23,8	0,09	58,35	84	17,4	1,01	105	0,011	0,001	0,13
391-04	Шницель рыбный натуральный	100	12,8	11,80	1,8	112,30	2,57	0,05	0,06	22,75	7,17	66,41	94	18	1,19	41,27	0,003	0,002	1,269
13-08	Салат из свеж. овощей с яйцом	60/20	2,61	5,36	6,84	85,56	8,15	0,03	0,05	24,4	0,55	54	31	8,2	0,63	67	0,006	0,002	0,057
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01

54-4хн-20	Компот из изюма	180	0,36	0	24,66	95,4	0,27	0,01	0,01	0	0	18,3	17,42	7,31	0,4	21,25	0	0	0
	Йогурт, 100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,11	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,002	0	0,02
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>24,55</b>	<b>24,87</b>	<b>83,62</b>	<b>617,8</b>	<b>21,93</b>	<b>0,33</b>	<b>0,37</b>	<b>70,98</b>	<b>7,862</b>	<b>330,56</b>	<b>346,02</b>	<b>72,81</b>	<b>3,406</b>	<b>288,96</b>	<b>0,022</b>	<b>0,005</b>	<b>1,486</b>
	<b>Обед:</b>																		
46-2008	Суп с мак изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	6,6	0,04	0,05	97,6	0,03	23,36	54,06	11,86	0,9	85,14	0,02	0	0,03
333-2004	Макароньы отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,04	0,05	0,05	23,7	1,99	126	75	11	0,77	57,5	0,002	0,001	0,06
271-2017	Котлета домашняя	90	10,93	12,9	14,88	244,13	0,1	0,06	0,08	19,92	0,189	36	107,53	16,08	1,32	74,17	0,02	0	0,055
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5	2,94	0,01	0,02	6	0,00	13,39	23,75	5,91	0,34	19,43	0,002	0	0
152-2008	Кисель из сока плодового	250	0,25	0,00	46,75	182,50	1,55	0,01	0,01	0	0,00	25,82	23,12	6,07	0,31	90,8	0	0	0
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,83	19,6	88,80	9,2	0,06	0,04	0	0	32	22	10	0,24	74,93	0	0	0,006
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>27,59</b>	<b>23,6</b>	<b>155,01</b>	<b>974,35</b>	<b>20,62</b>	<b>0,34</b>	<b>0,3</b>	<b>147,22</b>	<b>2,209</b>	<b>272,67</b>	<b>353,11</b>	<b>70,52</b>	<b>3,995</b>	<b>439,97</b>	<b>0,044</b>	<b>0,001</b>	<b>0,161</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1680</b>	<b>52,14</b>	<b>48,47</b>	<b>238,63</b>	<b>1592,2</b>	<b>42,55</b>	<b>0,67</b>	<b>0,67</b>	<b>218,2</b>	<b>10,07</b>	<b>603,23</b>	<b>699,13</b>	<b>143,33</b>	<b>7,401</b>	<b>728,93</b>	<b>0,066</b>	<b>0,006</b>	<b>1,647</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>K</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
510-04	Каша пшениная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5	0	0,09	0,02	0	0,107	95,25	85,47	15,83	0,98	77,19	0,008	0,001	0,135
75-08	Котлета детская	90	11,8	9,45	11,8	177,84	0,28	0,05	0,13	36,66	0,4	35,3	106,8	18,51	1,3	61,12	0,01	0,006	0,09
78-04	Икра свекольная	60	1,42	0,06	4,6	111,2	3,4	0,02	0,03	0	0,00	35,53	36,55	11	0,7	87	0,004	0	0,004
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,08	0,04	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	28,26	72,90	0,02	0,03	0,02	13,5	0,00	45	3,87	1,89	0,08	0,18	0	0	0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>21,48</b>	<b>15,02</b>	<b>89,52</b>	<b>623,88</b>	<b>3,84</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>50,16</b>	<b>0,507</b>	<b>222,58</b>	<b>267,29</b>	<b>54,13</b>	<b>3,146</b>	<b>252,93</b>	<b>0,022</b>	<b>0,007</b>	<b>0,239</b>
	<b>Обед:</b>																		
132-2004	Рассольник ленинградский	200	1,87	6,07	9,92	106,4	5,5	0,07	0,06	104	0,04	31,92	51,38	19,8	0,76	105	0,005	0	0,03
92-2008	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4	10,2	0,12	0,11	23,8	0,09	58,35	84	17,4	1,01	105	0,011	0,001	0,13
66-2008	Биточки мясные с омлетом	90	11,61	13,9	7,83	219,85	0,28	0,07	0,13	16,66	1,35	45,64	54,48	17,01	1,4	61,1	0,012	0,003	0,08
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
30-2008	Винегрет овощной с яйцом	60/20	3,32	8,24	5,18	104,4	2,26	0,03	0,1	52	0,44	38,4	25,96	11,8	0,4	28,5	0,004	0,004	0,02
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	0,04	0	0,01	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	21	0	0	0
358-2004	Сырники из творога	100	3,3	5,7	20,4	153	0,24	0,06	0,25	28,73	2,9	122,36	81,6	6,4	0,5	20,36	0,008	0,02	0,302
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>28,56</b>	<b>39,81</b>	<b>101,45</b>	<b>897,97</b>	<b>18,71</b>	<b>0,45</b>	<b>0,7</b>	<b>225,49</b>	<b>4,82</b>	<b>317,27</b>	<b>352,27</b>	<b>85,81</b>	<b>4,915</b>	<b>378,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,028</b>	<b>0,572</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>50,04</b>	<b>54,83</b>	<b>190,97</b>	<b>1521,9</b>	<b>22,55</b>	<b>0,77</b>	<b>0,95</b>	<b>275,65</b>	<b>5,327</b>	<b>539,85</b>	<b>619,56</b>	<b>139,94</b>	<b>8,061</b>	<b>631,89</b>	<b>0,062</b>	<b>0,036</b>	<b>0,811</b>

Суббота	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал	С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
302-04	Каша рисовая молочная	150/7	4,48	8,16	32,11	126,67	0,72	0,05	0,12	40,97	0,105	97,68	93	15	0,456	51,04	0,001	0,006	0,016
	Йогурт,100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,12	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,009	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3	0,06	0,05	0,02	0	0,00	6,9	17,6	3,9	0,03	14,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14	0,08	0,03	0,02	0	0,00	4,6	17	3	0,056	13,04	0	0	0,01
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,41	9,8	44,40	4,6	0,03	0,02	0	0	16	11	5	0,12	37,48	0	0	0,003
150-08	Кисель из повидла	200	0	0	26,4	150,00	1,44	0,01	0,01	2,45	0	10	10	5,4	0,12	32	0	0	0,003
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>607</b>	<b>10,51</b>	<b>11,08</b>	<b>96,73</b>	<b>506,21</b>	<b>7,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>43,45</b>	<b>0,155</b>	<b>257,18</b>	<b>233,6</b>	<b>47,3</b>	<b>0,872</b>	<b>174,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,006</b>	<b>0,052</b>
	<b>Обед:</b>																		
47-2008	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	0,14	0,06	158	0,06	45,2	69	28,46	1,4	138,6	0,003	0	0,73
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5	0	0,12	0,06	19,2	0,11	15	105,8	28,5	0,93	108,4	0,01	0,004	0,013
88-2008	Котлета рыбная Нептун	90	10,52	7,1	8,91	186,21	0,54	0,03	0,05	40,42	3,44	60,78	82,4	15,34	0,98	62,94	0,02	0,001	2,46
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67	0,1	0,04	0,02	0	0,00	5,75	21,25	3,75	0,07	16,3	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	0,09	0,08	0,03	0	0,00	10,35	26,4	5,85	0,045	21,7	0	0	0
	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4	10	0,01	0,02	12	0,00	8,4	15,6	9	0,54	54	0,001	0,001	0
54-23гн-20	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	11,3	86	0,52	0,03	0,13	20	0,07	111	90	9	0,13	36,34	0,009	0,002	0
	Фрукт (яблоко)	215	0,86	0,89	21,07	95,46	8,4	0,06	0,04	0	0	34,4	23,65	10,75	0,26	80,55	0	0	0,006
	Йогурт,100	1шт	2	2	7,5	80,70	0,6	0,04	0,11	0,03	0,05	122	85	15	0,09	27	0,002	0	0,02
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>30,04</b>	<b>22,71</b>	<b>114,53</b>	<b>868,99</b>	<b>24,91</b>	<b>0,54</b>	<b>0,53</b>	<b>249,65</b>	<b>3,73</b>	<b>412,88</b>	<b>519,1</b>	<b>125,65</b>	<b>4,445</b>	<b>545,83</b>	<b>0,045</b>	<b>0,008</b>	<b>3,219</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1577</b>	<b>40,55</b>	<b>33,79</b>	<b>211,26</b>	<b>1375,2</b>	<b>32,41</b>	<b>0,74</b>	<b>0,83</b>	<b>293,1</b>	<b>3,885</b>	<b>670,06</b>	<b>752,7</b>	<b>172,95</b>	<b>5,317</b>	<b>720,79</b>	<b>0,055</b>	<b>0,014</b>	<b>3,271</b>
			белки	жиры	угл	ккал	С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>3459</b>	<b>104,58</b>	<b>102,48</b>	<b>480,11</b>	<b>3294,39</b>	<b>67,39</b>	<b>1,65</b>	<b>2,11</b>	<b>896,82</b>	<b>10,91</b>	<b>1340,03</b>	<b>1648,77</b>	<b>338,88</b>	<b>19,26</b>	<b>1489,67</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>2,09</b>
	<b>Итого за неделю обеды:</b>	<b>5765</b>	<b>151,88</b>	<b>146,50</b>	<b>689,34</b>	<b>4872,93</b>	<b>140,14</b>	<b>2,53</b>	<b>2,56</b>	<b>1295,39</b>	<b>18,28</b>	<b>1986,81</b>	<b>2162,04</b>	<b>512,09</b>	<b>23,00</b>	<b>2380,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>	<b>6,23</b>
	<b>Всего за неделю завтрак+обе,</b>	<b>9224</b>	<b>256,46</b>	<b>248,98</b>	<b>1169,45</b>	<b>8167,32</b>	<b>207,53</b>	<b>4,18</b>	<b>4,66</b>	<b>2192,21</b>	<b>29,19</b>	<b>3326,84</b>	<b>3810,81</b>	<b>850,97</b>	<b>42,26</b>	<b>3869,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>8,32</b>
	Срсут.хим состав завтраки	577	17,43	17,08	80,02	549,07	11,23	0,28	0,35	149,47	1,82	223,34	274,80	56,48	3,210	248,28	0,016	0,01	0,35
	Срсут.хим состав обед	961	25,31	24,42	114,89	812,16	23,36	0,42	0,43	215,90	3,05	331,13	360,34	85,35	3,833	396,71	0,035	0,01	1,04
	Срсут хим сост завтрак+обед	1537	42,74	41,50	194,91	1361,22	34,59	0,70	0,78	365,37	4,86	554,47	635,14	141,83	7,044	644,99	0,051	0,01	1,39
	<b>Итого за 12 дней завтраки:</b>	<b>6853</b>	<b>209</b>	<b>209</b>	<b>919</b>	<b>6491</b>	<b>148</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1743</b>	<b>25</b>	<b>2859</b>	<b>3259</b>	<b>687</b>	<b>32,99</b>	<b>2801</b>	<b>0,244</b>	<b>0,075</b>	<b>7</b>
	<b>Итого за 12 дней обеды:</b>	<b>11075</b>	<b>318</b>	<b>321</b>	<b>1325</b>	<b>9857</b>	<b>252</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2945</b>	<b>42</b>	<b>4597</b>	<b>4591</b>	<b>1047</b>	<b>50,53</b>	<b>4618</b>	<b>0,404</b>	<b>0,104</b>	<b>12</b>
	<b>Всего за 12 дн завтрак+обед</b>	<b>17928</b>	<b>528</b>	<b>530</b>	<b>2244</b>	<b>16348</b>	<b>400</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>4688</b>	<b>67</b>	<b>7456</b>	<b>7849</b>	<b>1735</b>	<b>83,52</b>	<b>7419</b>	<b>0,648</b>	<b>0,179</b>	<b>20</b>
	Срсут.хим сост завтр за 12 дн	571,08	17,45	17,41	76,55	540,90	12,32	0,25	0,30	145,23	2,08	238,27	271,54	57,29	2,75	233,41	0,02	0,01	0,62
	Срсут.хим сост обед за 12 дн	922,92	26,54	26,73	110,42	821,41	20,99	0,42	0,46	245,42	3,50	383,09	382,57	87,27	4,21	384,87	0,034	0,01	1,0
	Срсут хим сост завтр+обед 1	1494,00	43,99	44,14	186,97	1362,31	33,32	0,68	0,76	390,65	5,6	621,37	654,12	144,55	6,96	618,28	0,05	0,015	1,65



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Примечание:** - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов  
- Допускается выдача иных фруктов

При составлении примерных рационов были использованы:

- 1) Сборник технических нормативов , рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях УР, 2008 год
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год ( Москва)
- 3) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 Москва Дели плюс
- 4) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях ,2021 год ( Новосибирск)