

День: понедельник
 Неделя: первая
 Период: зима-весна
 Категория: с 12 до 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		D	C	B1	B2	A	K	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	Завтрак								День 1, неделя 1													
54-16я-2022	Винегрет с растительным маслом			100	1	8.8	6.80	111.80	0.00	3.77	0.02	0.02	121.00	213.00	335.00	20.00	16.00	36.00	0.67	13.00	0.23	20.00
	картофель	30	22																			
	лук репчатый	18,7	15																			
	морковь	12,5	10																			
	свекла	18,7	15																			
	огурец соленый	37,5	30,00																			
	масло подсолнечное	10	10,00																			
	соль поваренная йодированная	0,2	0,20																			
53-19я-2022	Масло сливочное (порциями)			10.00			0.10	66.10	0.13	0.00	0.00	0.01	45.00	3.00	1.50	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.10	0.30
	масло сливочное	10	10,00																			
54-1г-2022	Макаронные отварные			200	7.2	6.5	43.70	262.40	0.12	0.00	0.08	0.04	24.50	71.70	199.00	15.00	9.60	54.00	0.97	28.00	0.08	16.00
	макаронные изделия	68	68,00																			
	масло сливочное	9,1	9,10																			
	соль поваренная йодированная	0,7	0,70																			
	вода	408	408,00																			
54-8м-2022	Тефтели из говядины паровые			120.00	16.40	14.20	10.00	234.20	0.04	1.58	0.08	0.10	9.72	298.00	208.00	22.00	23.00	167.00	2.40	22.00	1.04	68.00
	говядина I категории	95	84,00																			
	лук репчатый	49,6	39,60																			
	хлеб пшеничный	15,6	15,60																			
	соль поваренная йодированная	3,6	3,60																			
	вода	0,4	0,40																			
	масло сливочное	24	24																			
	масса полуфабриката		47,7*3																			
54-3соус-2022	Соус красный основной			100	3.3	2.4	8.90	70.80	0.04	2.68	0.02	0.00	128.00	0.00	0.33	6.90	26.10	9.90	0.33	26.10	9.90	0.33
	томатное пюре	20	20,00																			
	морковь	10	8,00																			
	лук репчатый	4,5	4,00																			
	мука пшеничная высший сорт	5	5,00																			
	масло сливочное	3	3,00																			
	сахар-песок	2,5	2,5																			
	петрушка (корень)	2,3	2																			
	лавровый лист	0,02	0,02																			
	соль поваренная йодированная	0,03	0,03																			
	бульон	100	100,00																			
54-22гм-2022	Какао с молоком сгущенным			200.00	3.50	3.30	22.30	133.40	0.00	0.15	0.02	0.13	10.80	165.00	38.00	107.00	26.00	95.00	0.85	2.70	1.00	23.00
	какао-порошок	4	4,00																			
	молоко сгущенное с сахаром	38	38,00																			
	сахар-песок	3	3,00																			
	вода	175,5	175,50																			
Пром.	хлеб ржаной			25	1.7	0.3	8.4	42.7	0	0	0.10	0.04	0	0.14	0.47	13.8	19.8	77.4	2.16	0.00	17.28	0.00
Пром.	хлеб пшеничный			45	3.4	0.4	22.1	105.50	0.00	0.00	0.10	0.04	0.00	0.14	0.47	13.80	19.80	77.40	2.16	0	17.28	0
	ИТОГО за завтрак			800.00	37.50	35.90	122.30	1026.90	0.33	8.18	0.42	0.38	339.02	750.98	782.77	200.90	140.30	519.70	9.56	91.80	46.91	127.63

День: Вторник
Неделя: первая
Период: зима-весна
Категория: с 12 до 18

№ рец.	Принем пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества													
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		D	C	B ¹	B ²	A	K	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
					10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23								
1		3	4	5	6	7	8	9	День 2, неделя 1																		
	Завтрак																										
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая			200	11.1	8.4	48.00	311.60	0.12	0.00	0.28	0.16	25.60	292.00	199.00	20.00	160.00	241.00	5.39	30.00	4.69	21.00					
	крупя гречневая	92	92																								
	масло сливочное	9,1	9,1																								
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7																								
	вода	136	136																								
	Голень куриная запеченная			85.00	19.30	16.00	0.06	221.44	0.00	2.08	0.06	0.13	0.90														
	голень куриная	128,3	114,20																								
	масло подсолнечное	5,1	5,10																								
	соль поваренная йодированная	0,1	0,01																								
54-2 соуc-2022	Соус белый основной			100.00	2.70	3.80	4.40	62.50	0.07	0.67	0.01	0.00	14.50	22.80	9.90	8.20	2.30	9.50	0.30	1.40	0.33	5.80					
	мука пшеничная высшего сорта	5	5																								
	лук репчатый	4,5	4,00																								
	петрушка (корень)	3,4	3,00																								
	масло сливочное	5	5,00																								
	лавровый лист	0,5	0,50																								
	соль поваренная йодированная	0	0,00																								
	бульон	110	110,00																								
54-4хн-2022	Компот из изюма			200.00	0.40	0.10	18.40	75.80	0.00	0.00	0.02	0.01	0.72	138.00	17.80	14.00	7.30	22.00	0.54	0.20	0.11	46.80					
	изюм	20,4	20,00																								
	сахар-песок	7	7,00																								
	вода	202	202,00																								
Пром.	Фрукт (Банан)			150.00	2.30	0.80	31.50	141.80	0.00	10.00	0.04	0.05	0.00	3.58	0.01	8.00	42.00	0.00	0.60	0.00	1.00	22.00					
Пром.	хлеб ржаной			25	1.7	0.3	8.4	42.7	0	0	0.10	0.04	0	0.14	0.47	13.8	19.8	77.4	2.16	0.00	17.28	0.00					
Пром.	хлеб пшеничный			45	3.4	0.4	22.1	105.50	0	0	0.10	0.04	0	0.14	0.47	13.8	19.8	77.4	2.16	0.00	17.28	0.00					
	ИТОГО за завтрак			805.00	29.80	29.80	132.86	961.34	0.19	12.75	0.61	0.43	41.72	456.66	227.65	77.80	243.90	427.30	11.15	31.60	40.69	95.60					

День: Среда
Неделя: первая
Период: зима-весна
Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		D	C	B1	B2	A	K	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	Завтрак																					
	День 3, неделя 1																					
54-20а-2022	Горошек зеленый консервированный			60																		
	Горошек зеленый	46,5	30		0,85	0,05	1,75	11,05	0	1,2	0,03	0,01	9	25	82	5,3	5,5	16	0,19	0	0,35	0
	консервированный	93	60		1,7	0,1	3,50	22,10	0,00	2,40	0,05	0,02	18,00	49,00	164,00	11,00	11,00	32,00	0,37	0,00	0,69	0,00
54-12м-2022	Плов с курицей			200	27,3	8,1	33,20	314,60	0,00	2,36	0,08	0,08	147,00	383,00	291,00	20,00	108,00	234,00	2,02	40,00	27,50	169,00
	крупа рисовая	45,3	45,3																			
	куриная грудка (филе)	120,6	106,70																			
	морковь	13,4	10,70																			
	лук репчатый	8,4	6,70																			
	томатное пюре	10,7	10,70																			
	масло подсолнечное	6,7	6,70																			
	соль поваренная йодированная	0,8	0,80																			
	вода	181,4	181,40																			
	Масса мясной части в готовом блюде:		40,60																			
	Масса рисовой части в готовом блюде:		159,40																			
54-13хн-2022	Напиток из шиповника			200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,00	80,00	0,01	0,05	98,00	8,47	1,72	11,00	3,00	3,00	0,54	0,00	0,00	0,00
	шиповник (сухой)	21,4	20,00																			
	сахар-песок	7	7,00																			
	вода	230	230,00																			
53-19а-2022	Масло сливочное (порциями)			10,00			0,10	66,10	0,13	0,00	0,00	0,01	45,00	3,00	1,50	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,30
	масло сливочное	10	10,00																			
Пром.	хлеб ржаной			25	1,7	0,3	8,4	42,7	0	0	0,10	0,04	0	0,14	0,47	13,8	19,8	77,4	2,16	0,00	17,28	0,00
Пром.	хлеб пшеничный			45	3,4	0,4	22,1	105,50	0,00	0,00	0,10	0,04	0,00	0,14	0,47	13,80	19,80	77,40	2,16	0	17,28	0
	ИТОГО за завтрак			540,00	34,75	9,15	84,25	627,35	0,13	85,96	0,37	0,25	317,00	468,75	541,16	77,30	172,60	442,80	7,46	40,00	63,20	169,30

День: четверг

Неделя: первая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)
1	2	3
	Завтрак	
54-3с-2022	огурец соленый (консервированный)	0,63
54-11г-2022	Картофельное пюре	
	картофель	171,4
	молоко	24
	масло сливочное	6,8
	соль поваренная йодированная	0,5
54-10р-2022	рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	
	горбуша (филе)	63,3
	морковь	21,9
	лук репчатый	12,2
	томатное пюре	6,3
	петрушка (корень)	3,5
	сахар-песок	1,8
	масло подсолнечное	5,3
	соль поваренная йодированная	0,2
	вода	17,5
54-4гн-2022	чай с молоком и сахаром	
	молоко	50
	чай черный байховый	1
	сахар-песок	7
	вода	150
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15,6
	сыр полутвердый	31,2
Пром.	хлеб ржаной	
Пром.	хлеб пшеничный	
	ИТОГО за завтрак	

Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
4	5	6	7	8	9
0.6	0.6	0.5	0.1	0.90	6.00
	150	3.2	5.2	19.8	139.4
126					
24					
6.8					
0.50					
	70.00	11.30	7.90	4.40	134.30
56.00					
17.50					
9.80					
6.3					
2.80					
1.80					
5.30					
0.20					
17.50					
	200.00	1.60	1.10	8.70	50.90
50.00					
1.00					
7.00					
150.00					
15	30.00	3.50	4.40	0.00	53.80
30.00		7.00	8.80	0.00	107.50
	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	45	3.4	0.4	22.1	105.50
	520.60	32.20	28.20	64.30	640.10

Витамины					Минеральные				
D	C	B ¹	B ²	A	K	Na	Ca	Mg	P
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 4 , неделя 1									
0.00	1.20	0.01	0.01	1.80	70.20	507.00	12.00	7.30	13.00
0.09	10.2	0.12	0.11	23.8	625	162	39	28	84
0.01	1.99	0.09	0.08	228.00	242.00	92.00	20.00	25.00	117.00
0.00	0.30	0.01	0.07	6.90	81.30	20.00	57.00	9.90	46.00
0.15	0.11	0.01	0.05	39.00	13.00	122.00	132.00	5.30	75.00
0.29	0.21	0.01	0.09	78.00	26.00	243.00	264.00	11.00	150.00
0	0	0.10	0.04	0	0.14	0.47	13.8	19.8	77.4
0.00	0.00	0.10	0.04	0.00	0.14	0.47	13.80	19.80	77.40
0.54	14.01	0.44	0.49	377.50	1058	1147	551.60	126.10	627.11

ге вещества

Fe	I	Se	F
20	21	22	23
0.31	0.00	0.00	0.00
1.03	28	0.78	43
0.61	37.00	22.10	257
0.77	4.50	0.88	10
0.15	0.00	2.18	0.00
0.30	0.00	4.35	0.00
2.16	0.00	17.28	0.00
2.16	0	17.28	0
7.49	69.50	64.85	310

День: пятница

Неделя: первая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)
1	2	3	4
	Завтрак		
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		
	свекла	200	160
	картофель	108,8	80
	капуста белокочанная	100	80
	морковь	62,5	50
	лук репчатый	50	40.00
	петрушка (корень)	2,5	2.00
	томатное пюре	30	30.00
	сметана	50	50.00
	масло подсолнечное	20	20.00
	сахар-песок	10	10
	лавровый лист	0,2	0.20
	кислота лимонная	1	1.00
	соль поваренная йодированная	1,5	1.50
	бульон	800	800.00
54-2гн-2022	чай с сахаром		
	чай черный байховый	1	1.00
	сахар-песок	7	7.00
	вода	200	200.00
Пром.	Фрукт (яблоко)		
54-1з-2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15,6	15
	сыр полутвердый	31,2	30.00
Пром.	хлеб ржаной		
Пром.	хлеб пшеничный		
	ИТОГО за завтрак		

Se	F
22	23
1.98	113.00
0.00	0.00
2.18	0.00
4.35	0.00
17.28	0.00
17.28	0
43.07	113

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)
1	2	3
	Завтрак	
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	
	картофель	544
	лук репчатый	62,5
	морковь	50
	петрушка (корень)	12,5
	томатное пюре	10
	лавровый лист	0,2
	масло подсолнечное	10
	соль поваренная йодированная	2,4
	бульон	700
	говядина 1 категории	128,8
	яйцо куриное	8,8
	вода	10
	фрикадельки готовые:	
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	
	кофейный напиток	5
	молоко	100
	сахар-песок	7
	вода	120
	Повидло	20,2
	Булочка	
Пром.	хлеб ржаной	
Пром.	хлеб пшеничный	
	ИТОГО за завтрак	

Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
4	5	6	7	8	9
					День 6 , не
	1000	43.2	30.3	69.60	724.10
400					
50					
40					
10					
10.00					
0.20					
10.00					
2.40					
700.00					
114					
8.00					
10.00					
100.00					
	200.00	3.80	2.90	11.30	86.00
5.00					
100.00					
7.00					
120.00					
20.00	20.00				
	80.00				
	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	45	3.4	0.4	22.1	105.50
	1370.00	52.10	33.90	111.40	958.30

Витамины					Минеральные				
D	C	B ¹	B ²	A	K	Na	Ca	Mg	P
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
деля 2									
0.18	37.30	0.45	0.43	512.00	2428.00	795.00	87.00	129.00	460.00
0.00	0.52	0.03	0.13	13.30	184.00	39.00	111.00	31.00	107.00
0	0	0.10	0.04	0	0.14	0.47	13.8	19.8	77.4
0.00	0.00	0.10	0.04	0.00	0.14	0.47	13.80	19.80	77.40
0.18	37.82	0.68	0.64	525.30	2612	835	225.60	199.60	721.80

День: вторник

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)
1	2	3	4
	Завтрак		
54-21з-2022	Кукуруза сахарная	46,5	30
	кукуруза консервированная	93	60
54-6г-2022	Рис отварной		
	крупа рисовая	54	54
	масло сливочное	6,8	6.8
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50
	вода	324	324.00
54-9р-2022	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)		
	минтай (филе)	93,6	82.80
	сметана	47	47.00
	сыр полутвердый	5.7	5.5
	масло подсолнечное	7,1	7.10
	масло сливочное	4,7	4.70
	мука пшеничная высший сорт	4,4	4.40
	соль поваренная йодированная	0,3	0.30
	вода	12	12.00
54-3гн-2022	чай с лимоном и сахаром		
	лимон	7,5	7.00
	чай черный байховый	1	1.00
	сахар-песок	7	7.00
	вода	195	195.00
54-13з-2022	Салат из свеклы отварной		
	свекла	71,2	57.00
	масло подсолнечное	3	3.00
	соль поваренная йодированная	0,2	0.20
Пром.	хлеб ржаной		
Пром.	хлеб пшеничный		

	ИТОГО за завтрак		
--	-------------------------	--	--

Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	E	
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		D	C
5	6	7	8	9	10	11
					День 7, не	
60	0.6	0.1	3.05	15.65	0.00	0.58
	1.2	0.2	6.1	31.3	0	1.15
150	3.7	4.8	36.50	203.50	0.09	0.00
80.00	15.10	17.60	4.40	236.60	0.28	0.27
200.00	0.30	0.00	6.70	27.90	0.00	1.16
60.00	0.80	2.70	4.60	45.60	0.00	2.28
	7.00	8.80	0.00	107.50	0.29	0.21
	7.00	8.80	0.00	107.50	0.29	0.21
	7.00	8.80	0.00	107.50	0.29	0.21
25	1.7	0.3	8.4	42.7	0	0
45	3.4	0.4	22.1	105.50	0.00	0.00

620.00	47.80	61.30	50.95	1031.25	1.24	6.07
---------------	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	-------------

Витамины			Минеральные вещества						
В ¹	В ²	А	К	Na	Ca	Mg	P	Fe	I
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
еделя 2									
0.01	0.01	0.36	34.00	91.00	11.00	3.40	11.00	0.10	0.00
0.01	0.02	0.72	68	182	22	6.8	21	0.19	0
0.03	0.03	18.40	46.60	153.00	6.90	24.00	73.00	0.49	21.00
0.09	0.12	56.30	344.00	162.00	110.00	46.00	226.00	0.78	141.00
0.00	0.01	0.38	30.20	1.30	6.90	4.60	8.50	0.77	0.00
0.01	0.02	0.68	136.00	79.00	19.00	11.00	22.00	0.70	12.00
0.01	0.09	78.00	26.00	243.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00
0.01	0.09	78.00	26.00	243.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00
0.01	0.09	78.00	26.00	243.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00
0.10	0.04	0	0.14	0.47	13.8	19.8	77.4	2.16	0.00
0.10	0.04	0.00	0.14	0.47	13.80	19.80	77.40	2.16	0

0.38	0.56	310.84	737	1398	995.40	168.40	966.30	8.25	174.00
-------------	-------------	---------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------

Se	F
22	23
0.13	5.40
0.26	11
7.24	27.00
12.70	587.00
0.02	1
0.35	11.00
4.35	0.00
4.35	0.00
4.35	0.00
17.28	0.00
17.28	0

68.31	642
-------	-----

День: среда

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)
1	2	3	4
	Завтрак		
54-18с-2022	Свекольник со сметаной		
	свекла	243,9	195.1
	картофель	265,4	195.1
	лук репчатый	48,8	39
	морковь	24,4	19.5
	томатное пюре	36,1	36.10
	сметана	24,4	24.40
	масло подсолнечное	19,5	19.50
	лавровый лист	0,05	0.05
	соль поваренная йодированная	1,5	1.50
	вода	682,9	682.9
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов		
	смесь сухофруктов	26,8	25.00
	сахар-песок	7	7.00
	вода	190	190.00
	Булочка		
Пром.	хлеб ржаной		
Пром.	хлеб пшеничный		
	ИТОГО за завтрак		

Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	г	
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		Д	С
5	6	7	8	9	10	11
					День 8, г	
1000	9	21.4	53.30	441.50	0.00	29.20
200.00	0.50	0.00	19.80	81.00	0.00	0.02
80.00						
25	1.7	0.3	8.4	42.7	0	0
45	3.4	0.4	22.1	105.50	0.00	0.00
1350.00	14.60	22.10	103.60	628.00	0.00	29.22

Витамины			Минеральные вещества						
В ¹	В ²	А	К	Na	Ca	Mg	P	Fe	I
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
неделя 2									
0.24	0.22	299.00	1700.00	531.00	126.00	104.00	237.00	5.03	88.00
0.00	0.00	15.00	0.17	0.05	50.00	2.10	4.30	0.09	0.00
0.10	0.04	0	0.14	0.47	13.8	19.8	77.4	2.16	0.00
0.10	0.04	0.00	0.14	0.47	13.80	19.80	77.40	2.16	0
0.44	0.30	314.00	1700	532	203.60	145.70	396.10	9.44	88.00

--

Se	F
22	23
2.20	124.00
0.00	0.00
17.28	0.00
17.28	0
36.76	124

День: четверг

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)
1	2	3
	Завтрак	
54-8з-2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	
	капуста белокочанная	63
	морковь	7,5
	масло подсолнечное	6
	сахар-песок	3
	кислота лимонная	0,1
	соль поваренная йодированная	0,2
	вода	3
54-11г-2022	Картофельное пюре	
	картофель	171,4
	молоко	24
	масло сливочное	6,8
	соль поваренная йодированная	0,5
54-4соус-2022	Соус сметанный натуральный	
	сметана	100
	мука пшеничная высший сорт	5
	масло сливочное	5
	соль поваренная йодированная	0,3
54-6м-2022	Биточек из говядины	
	говядина 1 категории	72,9
	молоко	17,3
	хлеб пшеничный	14,3
	сухари панировочные	8,3
	масло сливочное	5,3
	соль поваренная йодированная	0,2
	масса полуфабриката	
54-2хн-2022	Компот из кураги	
	курага	21,4
54-1з-2022	сахар-песок	7
	вода	202

Пром.	хлеб ржаной	
Пром.	хлеб пшеничный	
	ИТОГО за завтрак	

Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы
4	5	6	7	8
	60	1	6.1	5.80
50.4				
6				
6				
3				
0.10				
0.20				
3.00				
	150	3.2	5.2	19.8
126				
24				
6.8				
0.50				
	100.00	2.90	16.50	6.60
100.00				
5.00				
5.00				
0.3				
	75.00	13.70	13.10	12.40
64.50				
17.30				
14.30				
8.30				
5.30				
0.20				
98.80				
	200.00	1.00	0.10	15.70
20.00				
7	30.00	3.50	4.40	0.00
202.00		7.00	8.80	0.00

	25	1.7	0.3	8.4
	45	3.4	0.4	22.1
	685.00	37.40	54.90	775.80

энерг. цен. (ккал)	Витамины					
	Д	С	В ¹	В ²	А	К
9	10	11	12	13	14	15
День 4 , неделя 2						
81.50	0.00	23.10	0.02	0.02	122.00	163.00
139.4	0.09	10.2	0.12	0.11	23.8	625
186.10	0.07	0.16	0.03	0.08	77.70	103.00
221.30	0.07	0.09	0.05	0.12	16.60	221.00
66.90	0.00	0.32	0.01	0.03	70.00	285.00
53.80	0.15	0.11	0.01	0.05	39.00	13.00
107.50	0.29	0.21	0.01	0.09	78.00	26.00

42.7	0	0	0.10	0.04	0	0.14
105.50	0.00	0.00	0.10	0.04	0.00	0.14
1004.70	0.67	34.19	0.45	0.58	427.10	1436

Минеральные вещества

Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
16	17	18	19	20	21	22	23
85.00	27.00	10.00	19.00	0.36	9.80	0.16	8.30
162	39	28	84	1.03	28	0.78	43
119.00	80.00	8.60	57.00	0.24	21.00	0.65	15
186.00	30.00	20.00	138.00	1.94	15.00	2.95	46.00
2.63	28.00	18.00	25.00	0.58	0.00	0.00	0.00
122.00	132.00	5.30	75.00	0.15	0.00	2.18	0.00
243.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00	4.35	0.00

0.47	13.8	19.8	77.4	2.16	0.00	17.28	0.00
0.47	13.80	19.80	77.40	2.16	0	17.28	0
921	627.60	140.50	702.80	8.92	73.80	45.63	112

День: пятница

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)
1	2	3	4
	Завтрак		
54-2м-2022	Гуляш из говядины		
	говядина 1 категории	83,6	74
	лук репчатый	11,6	9,3
	томатное пюре	7,3	7,3
	масло сливочное	4,3	4,3
	мука пшеничная высший сорт	2,5	2,50
	соль поваренная йодированная	0,2	0,20
	вода	107	107,00
	масса мясной части готового блюда		46.60
	масса соуса в готовом блюде		33.40
54-1г-2022	Макароны отварные		
	макаронные изделия	51	51,00
	масло сливочное	6,8	6,80
	соль поваренная йодированная	0,5	0,50
	вода	306	306,00
54-20хн-2022	Кисель из апельсинов		
	апельсин	73,5	50,00
	крахмал картофельный	6	6,00
	сахар-песок	7	7,00
	кислота лимонная	0	0,00
	вода	160	160,00
54-2з-2022	Огурец в нарезке	33,9	30
	огурец	67,8	60
Пром.	хлеб ржаной		
Пром.	хлеб пшеничный		
	ИТОГО за завтрак		

са порци	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	I	
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		D	C
5	6	7	8	9	10	11
				День 10 , неделя 2		
80	13.5	13.1	3.20	185.60	0.06	1.13
150	5.4	4.9	32.80	196.80	0.09	0.00
200.00	0.40	0.10	14.40	59.70	0.00	12.00
	0.25	0.05	0.75	4.25	0.00	3.00
	0.5	0.1	1.50	8.50	0.00	6.00
25	1.7	0.3	8.4	42.7	0	0
45	3.4	0.4	22.1	105.50	0.00	0.00
500.00	25.15	18.95	83.15	603.05	0.15	22.13

Витамины			Минеральные вещества					
B¹	B²	A	K	Na	Ca	Mg	P	Fe
12	13	14	15	16	17	18	19	20
0.03	0.09	20.40	258.00	97.00	12.00	19.00	133.00	1.98
0.06	0.03	18.40	53.80	149.00	12.00	7.20	41.00	0.73
0.01	0.01	2.40	82.70	5.26	17.00	5.70	14.00	0.15
0.01	0.01	3.00	42.00	2.40	6.90	4.20	13.00	0.18
0.02	0.02	6.00	85.00	4.80	14.00	8.40	25.00	0.36
0.10	0.04	0	0.14	0.47	13.8	19.8	77.4	2.16
0.10	0.04	0.00	0.14	0.47	13.80	19.80	77.40	2.16
0.33	0.24	50.20	521.78	259.40	89.50	84.10	380.80	7.72

Ba

I	Se	F
21	22	23
14.00	0.25	50.00
21.00	0.06	12.00
1.00	0.22	8.50
0.90	0.09	5.10
1.80	0.18	10.00
0.00	17.28	0.00
0	17.28	0
38.70	35.36	85.60

