

День: понедельник

Неделя: первая

Период: осень - зима

Категория: дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки	Жиры	Углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Горячий обед</b>				День 1 неделя 1			
54-2с-2022	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>			<b>250.00</b>	<b>2.12</b>	<b>6.19</b>	<b>14.15</b>	<b>112.84</b>
	свекла	50	40.00		0.56	0.03	3.20	15.38
	картофель	27.20	20.00		0.38	0.08	2.98	14.00
	капуста белокачанная	25.00	20.00		0.35	0.03	0.85	4.93
	морковь	15.63	12.50		0.15	0.00	0.96	3.85
	лук репчатый	12.50	10.00		0.13	0.03	0.8	3.68
	петрушка (корень)	0.6	0.5		0.00	0.00	0.05	0.23
	томатное пюре	7.50	7.50		0.25	0.00	0.80	4.23
	сметана	12.50	12.50		0.30	1.62	2.28	17.70
	масло подсолнечное	5.00	5.00		0.00	4.40	0.00	39.55
	сахар-песок	2,5	2.50		0.00	0.00	2.28	9.08
	кислота лимонная	0,31	0.31		0.00	0.00	0.00	0.08
	соль поваренная йодированная	0,38	0.38		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	200	200.00		0.00	0.00	0.00	0.00
	лавровый лист	0,06	0.06		0.00	0.00	0.03	0.13
54 - 1г	<b>Макаронны отварные</b>			<b>180.00</b>	<b>6.48</b>	<b>5.88</b>	<b>39.36</b>	<b>236.16</b>
	макаронные изделия	64,8	61.20		6.36	0.72	39.24	188.64
	масло сливочное	8,16	8.16		0.12	5.16	0.12	47.52
	соль поваренная йодированная	0,6	0.60		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	367,2	367.20		0.00	0.00	0.00	0.00
54-9р	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b>			<b>100.00</b>	<b>18.90</b>	<b>22.20</b>	<b>5.50</b>	<b>296.00</b>
	минтай (филе)	117	103.50		15.50	0.90	0.00	69.30
	сметана	58,8	58.80		1.40	7.80	1.90	83.30
	сыр полутвердый	7.1	6.9		1.5	1.8	0.00	21.90
	масло подсолнечное	8,9	8.90		0.00	7.80	0.00	70.30
	масло сливочное	5,9	5.90		0.00	3.80	0.10	34.30
	мука пшеничная высший сорт	5,5	5.50		0.50	0.10	3.50	16.90
	соль поваренная йодированная	0,4	0.40		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	15	15.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-3гн	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>6.50</b>	<b>26.80</b>
	чай черный байховый	1	1.00		0.20	0.00	0.10	1.40
	сахар-песок	7	7.00		0.00	0.00	6.40	25.40

	вода	195	195.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-1з	Сыр твердых сортов	15.6	15	<b>15</b>	<b>3.5</b>	<b>4.4</b>	<b>0.00</b>	<b>53.81</b>
	<b>Хлеб рж.пш</b>			<b>25</b>	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>			<b>60</b>	4.53	0.53	29.47	140.67
	<b>Итого рацион - 33,4%</b>			<b>830.00</b>	<b>37.43</b>	<b>39.50</b>	<b>103.38</b>	<b>908.98</b>

День: вторник  
Неделя: первая  
Период: осень - зима  
Категория: дети от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Горячий обед</b>								
<b>День 2 неделя 1</b>								
54-20з-2022	<b>Горошек зеленый</b>			<b>100</b>	<b>2.83</b>	<b>0.16</b>	<b>5.83</b>	<b>36.83</b>
	горошек зеленый консервированный	155	100					
54 - 3з-2022	<b>Рассолник Ленинградский</b>			<b>250</b>	<b>7.43</b>	<b>9.09</b>	<b>21.33</b>	<b>188.44</b>
	картофель	127.5	93.75		1.75	0.35	13.91	65.66
	лук репчатый	15.63	12.5		0.16	0.04	0.94	4.6
	морковь	15.63	12.5		0.16	0	0.79	3.85
	огурец соленый	23.44	18.75		0.16	0.04	0.29	0.08
	крупа рисовая	6.25	6.25		0.41	0.06	4.23	18.94
	сметана	12.5	12.5		0.38	2.06	0.5	22.13
	масло подсолнечное	6.25	6.25		0	5.5	0	49.44
	лавровый лист	0.06	0.06		0	0	0.04	0.16
	соль поваренная йодированная	0.48	0.48		0	0	0	0
	Бульон	234.38	234.38		4.41	1.04	0.63	23.58
54-11г-2022	<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>3.96</b>	<b>6.26</b>	<b>24.70</b>	<b>167.28</b>
	картофель	214,25	157,50		3,00	0,50	23,38	105,84
	молоко	28,8	28,80		0,84	0,60	1,20	13,92
	масло сливочное	8/16	8,16		0,12	5,16	0,12	47,52
	соль поваренная	0,6	0,60		0,00	0,00	0,00	0,00
54-8м-2022	<b>Тефтели из говядины паровые</b>			<b>100</b>	<b>12.30</b>	<b>10.65</b>	<b>7.50</b>	<b>195.17</b>
	говядина 1 категории	79.17	70		12.17	9.83	0	137.67
	лук репчатый	41.33	33		0.5	0	2.50	12.17
	масло сливочное	3	3		0	1.83	0.00	17.50
	хлеб пшеничный	13	13		1	0.17	5.83	27.83
	соль поваренная йодированная	0	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-2мн-2022	<b>Компот из кураги</b>			<b>200.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.10</b>	<b>15.70</b>	<b>66.90</b>
	курага	21,4	20,00		1,00	0,10	9,30	41,50
	сахар-песок	7	7		0,00	0,00	6,40	25,40
	вода	202	202,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Джем фруктовый			<b>15.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>10.80</b>	<b>43.50</b>
	джем фруктовый	15	15,00		0,15	0,00	10,80	43,50
Пром.	хлеб ржаной			<b>25</b>	<b>1.7</b>	<b>0.3</b>	<b>8.4</b>	<b>42.7</b>
Пром.	хлеб пшеничный			<b>60</b>	<b>4.53</b>	<b>0.53</b>	<b>29.47</b>	<b>140.67</b>
	<b>Итого рацион -32,9%</b>			<b>930.00</b>	<b>33.90</b>	<b>27.09</b>	<b>123.73</b>	<b>881.49</b>

День: среда

Неделя: первая

Период:осень - зима

Категория: дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Горячий обед</b>				<b>День 3 неделя 1</b>			
54-18с	<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>2.24</b>	<b>5.36</b>	<b>13.34</b>	<b>110.39</b>
	свекла	60,98	48,78		0,70	0,05	3,90	18,78
	картофель	66,35	48,78		0,93	0,18	7,23	34,15
	лук репчатый	12,2	9,75		0,13	0,03	0,73	3,58
	морковь	5,6	4,88		0,05	0	0,30	1,50
	томатное пюре	9,03	9,03		0,3	0	0,98	5,10
	сметана	6,1	6,10		0,13	0,8	0,20	8,65
	масло подсолнечное	4,88	4,88		0	4,3	0,00	38,60
	лавровый лист	0,01	0,01		0	0	0,00	0,03
	соль поваренная йодированная	0,38	0,38		0	0	0,00	0,00
	вода	170,73	170,73		0	0	0,00	0,00
54-6г	<b>Рис отварной</b>			<b>180.00</b>	<b>4.44</b>	<b>5.76</b>	<b>43.80</b>	<b>244.20</b>
	крупа рисовая	64,8	64,80		4,32	0,60	43,68	196,68
	масло сливочное	8,16	8,16		0,12	5,16	0,12	47,52
	соль поваренная йодированная	0,6	0,60		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	388,8	388,80		0,00	0,00	0,00	0,00
54-25м	<b>Курица тушенная с морковью</b>			<b>120.00</b>	<b>16.92</b>	<b>6.84</b>	<b>13.92</b>	<b>151.68</b>
	Куриная грудка (филе)	80,64	71,40		15,84	1,20	0,24	75,12
	морковь	34,08	27,24		0,36	0,00	1,68	8,40
	лук репчатый	15,48	12,36		0,12	0,00	9,60	4,56
	сметана	10,92	10,92		0,24	1,44	0,36	15,48
	мука пшеничная высший сорт	3,24	3,24		0,36	0,00	2,04	9,84
	масло сливочное	2,16	2,16		0,00	1,32	0,00	12,60
	масло подсолнечное	3,24	3,24		0,00	2,88	0,00	25,68
	соль поваренная йодированная	0,94	0,84		0	0	0,00	0,00
	вода	48	48,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-22гн	<b>Какао с молоком сгущенным</b>			<b>200.00</b>	<b>3.50</b>	<b>3.30</b>	<b>22.30</b>	<b>133.40</b>
	какао-порошок	4	4,00		0,90	0,50	0,40	9,90
	молоко сгущенное	38	38,00		2,60	2,80	19,20	112,60
	сахар-песок	3	3,00		0,00	0,00	2,70	10,90
	вода	175,5	175,50		0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	<b>хлеб ржаной</b>			<b>25</b>	<b>1.7</b>	<b>0.3</b>	<b>8.4</b>	<b>42.7</b>

Пром.	хлеб пшеничный 1 сорт			60	4.53	0.53	29.47	140.67
	Итого рацион - 30,3%			835.00	11.97	9.49	73.51	823.04







День: четверг

Неделя: первая

Период: осень - зима

Категория: дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Горячий обед</b>	День 4 неделя 1						
54 - 16з	<b>Винегрет с растительным маслом</b>			<b>100</b>	<b>0.74</b>	<b>8.88</b>	<b>6.54</b>	<b>111.86</b>
	картофель	30	22		0.38	0	3.38	15.37
	лук репчатый	18.63	15		0.13	0	1.13	5.5
	морковь	12.5	10		0	0	0.63	3
	свекла	14.9	12		0.1	0	0.9	5.87
	огурец соленый	18.63	30		0.13	0	0.5	3
	масло подсолнечное	10	10		0	8.88	0	79.12
	соль поваренная йодированная	0.13	0.13		0	0	0	0
54-5с	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>			<b>250</b>	<b>8.94</b>	<b>7.26</b>	<b>2.60</b>	<b>181.05</b>
	картофель	136	100		1.88	0.35	14.83	70.03
	лук репчатый	15,63	12.5		0.18	0.03	0.93	4.58
	морковь	12,5	10		0.13	0	0.63	3.08
	петрушка (корень)	3,13	2.5		0.025	0.025	0.23	1.18
	томатное пюре	2,5	2.50		0.08	0.00	0.28	1.40
	лавровый лист	,05	0.05		0.00	0.00	0.03	0.13
	масло подсолнечное	2,5	2.50		0.00	2.20	0.00	19.78
	соль поваренная йодированная	0,6	0.60		0.00	0.00	0.00	0.00
	бульон	175	175.00		3.30	0.78	0.48	22.00
	говядина 1 категории	32.2	28.5		4.975	4.03	0.00	56.05
	яйцо куриное	2,2	2.00		0.25	0.20	0.03	2.83
	вода	2,5	2.50		0.00	0.00	0.00	0.00
	фрикадельки готовые:		25.00					
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>180</b>	<b>74.16</b>	<b>12.32</b>	<b>45.72</b>	<b>280.44</b>
	крупа гречневая	82,8	82.8		9.81	2.43	43.11	232.92
	масло сливочное	8,19	8.19		0.09	5.13	0.09	47.52
	соль поваренная йодированная	0,63	0.63		0	0	0.00	0.00
	вода	122,4	122.4		0	0	0.00	0.00
54-21м	<b>Курица отварная</b>			<b>100.00</b>	<b>32.13</b>	<b>2.38</b>	<b>1.26</b>	<b>154.88</b>
	куриная грудка (филе)	162,63	144.00		32.00	2.38	0.50	151.50
	лук репчатый	4,5	4.00		0.00	0.00	0.38	1.50
	петрушка (зелень)	4,5	3.60		0.13	0.00	0.38	1.88

	соль поваренная йодированная	0,5	0.50		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	360	360.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-20гн	<b>Кисель из апельсинов</b>			<b>200</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>14.40</b>	<b>59.70</b>
	апельсин	73,5	50.00		0.40	0.10	3.70	17.20
	крахмал картофельный	6	6.00		0.00	0.00	4.30	17.10
	сахар-песок	7	7.00		0.00	0.00	6.40	25.40
	кислота лимонная	0	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	160	160.00		0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>			<b>50</b>	<b>3.78</b>	<b>0.44</b>	<b>24.56</b>	<b>117.23</b>
	<b>Итого рацион = 34,4 %</b>			<b>880.00</b>	<b>120.15</b>	<b>31.38</b>	<b>95.08</b>	<b>905.16</b>



День: пятница

Неделя: первая

Период: осень - зима

Категория: дети 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Горячий обед</b>				День5 неделя 1			
54-8с	<b>Суп гороховый</b>			<b>250</b>	<b>10.20</b>	<b>4.41</b>	<b>23.35</b>	<b>173.36</b>
	картофель	96,88	62.5		1.19	0.23	9.29	43.75
	горох	25	25		4.81	0.44	11.25	68.29
	лук репчатый	15,63	12.5		0.16	0.04	0.94	4.60
	морковь	19,54	15.63		0.19	0	0.98	4.81
	петрушка (корень)	3,91	3.12		0.04	0.04	0.29	1.48
	масло подсолнечное	3,12	3.12		0	2.75	0.00	24.73
	лавровый лист	0,06	0.06		0	0	0.04	0.16
	соль поваренная йодированная	0,48	0.48		0.00	0.00	0.00	0.00
	бульон	203,12	203.12		3.81	0.91	0.56	25.54
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>			<b>250</b>	<b>45.26</b>	<b>8.76</b>	<b>22.02</b>	<b>271.78</b>
	картофель	154,75	113.75		21.25	0.38	16.88	79.63
	куриная грудка (филе)	117,25	103.75		23	1.75	0.38	109.13
	морковь	29,75	23.75		0.25	0	1.50	7.38
	лук репчатый	18	14.38		0.25	0	1.13	5.25
	петрушка (зелень)	4,75	3.75		0.13	0	0.25	1.63
	томатное пюре	8,75	8.75		0.25	0	1.00	5.00
	мука пшеничная высший сорт	1,38	1.38		0.13	0	0.88	4.25
	масло подсолнечное	5,31	5.31		0	6.63	0.00	59.38
	лавровый лист	0	0		0	0	0.00	0.13
	соль поваренная йодированная	1	1.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54 - 1 хн	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>19.80</b>	<b>81.00</b>
	смесь сухофруктов	26,8	25.00		0.50	0.00	13.40	55.60
	сахар-песок	7	7.00		0.00	0.00	6.40	25.40
	вода	190	190		0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	Фрукт (банан)***			<b>150.00</b>	<b>2.30</b>	<b>0.00</b>	<b>33.60</b>	<b>143.40</b>
Пром.	хлеб ржаной			<b>25</b>	<b>1.7</b>	<b>0.3</b>	<b>8.4</b>	<b>42.7</b>
Пром.	хлеб пшеничный			<b>45</b>	<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>22.1</b>	<b>105.50</b>
	<b>Итого рацион - 30,0 %</b>			<b>920.00</b>	<b>63.36</b>	<b>13.87</b>	<b>129.27</b>	<b>817.74</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Горячий обед</b>				День 6, неделя 2			
54-24з	<b>Икра кабачковая</b>			<b>100</b>	<b>1.52</b>	<b>4.76</b>	<b>6.77</b>	<b>72.39</b>
	кабачок	131,27	88.33		0.63	0.38	4.38	16.88
	капуста белокачанная	27,5	22		0.38	0	1.00	5.50
	лук репчатый	13,63	11		0.13	0	0.88	4.00
	томатное пюре	11	11		0.38	0	0.48	6.13
	масло подсолнечное	5	5		0	4.38	0.00	39.50
	соль поваренная йодированная	0,38	0.38		0	0	0.00	0.00
	кислота лимонная	1	1.00		0.00	0.00	0.03	0.38
54-7с	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>250.00</b>	<b>6.46</b>	<b>3.49</b>	<b>23.15</b>	<b>149.53</b>
	картофель	136	100.00		1.87	0.35	14.83	70.03
	макаронные изделия высшего сорта	10	10.00		1.03	0.13	6.43	30.83
	лук репчатый	12,5	10.00		0.13	0.03	0.75	3.68
	морковь	12,5	10.00		0.13	0.00	0.63	3.08
	масло подсолнечное	2,5	2.50		0.00	2.20	0.00	19.78
	лавровый лист	0,05	0.05		0.00	0.00	0.03	0.13
	соль поваренная йодированная	0,38	0.38		0.00	0.00	0.00	0.00
	бульон	175	175.00		3.30	0.78	0.48	22.00
54-6г	<b>Рис отварной</b>			<b>180.00</b>	<b>4.44</b>	<b>5.76</b>	<b>43.79</b>	<b>244.20</b>
	крупа рисовая	64,8	64.80		4.32	0.60	43.67	196.68
	масло сливочное	8,16	8.16		0.12	5.16	0.12	47.52
	соль поваренная йодированная	0,6	0.60		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	388,8	388.80		0.00	0.00	0.00	0.00
54-4м	<b>Котлета из говядины</b>			<b>90</b>	<b>16.44</b>	<b>15.72</b>	<b>14.88</b>	<b>265.56</b>
	говядина 1 категория	87,48	77.4		13.56	10.92	0.00	152.16
	молоко	20,76	20.76		0.6	0.48	0.96	9.96
	хлеб пшеничный	17,16	17.16		1.2	0.12	7.68	36.72
	сухари панировочные	9,96	9.96		1.08	0.12	6.12	29.76
	масло сливочное	6,36	6.36		0	4.08	0.12	36.96
	соль поваренная йодированная	0,24	0.24		0	0	0.00	0.00
54-3гн	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>			<b>200.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>6.70</b>	<b>27.90</b>
	лимон	7,5	7.00		0.10	0.00	0.20	1.10

	чай черный байховый	1	1.00		0.20	0.00	0.10	1.40
	сахар-песок	7	7.00		0.00	0.00	6.40	25.40
	вода	195	195.00		0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	<b>Хлеб пшеничный 1с</b>			<b>60</b>	<b>4.53</b>	<b>0.53</b>	<b>29.47</b>	<b>140.67</b>
	<b>Итого рацион - 33,0 %</b>			<b>880.00</b>	<b>33.69</b>	<b>30.26</b>	<b>124.76</b>	<b>900.25</b>







День: вторник

Неделя: вторая

Период:осень - зима

Категория: дети от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Горячий обед</b>		<b>День7 неделя 2</b>						
54-7з-2022	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью</b>			<b>100</b>	<b>2.62</b>	<b>10.12</b>	<b>10.36</b>	<b>142.89</b>
	капуста белокачанная	156.38	125		2.38	0.12	5.87	33.63
	лук репчатый	12,5	10		0.12	0	0.87	4.00
	морковь	12,5	10		0.12	0	0.62	3.38
	масло подсолнечное	10	10		0	10	0.00	89.88
	сахар-песок	3	3		0	0	3.00	12.00
	кислота лимонная	0,13	0.13		0	0	0.00	0.00
	соль поваренная йодированная	0,38	0.38		0	0	0.00	0.00
54-2с-2022	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>			<b>250.00</b>	<b>5.87</b>	<b>7.10</b>	<b>12.62</b>	<b>137.99</b>
	свекла	50	40.00		0.58	0.03	3.20	15.38
	картофель	27.20	20.00		0.37	0.08	2.97	14.00
	капуста белокачанная	25.00	20.00		0.35	0.03	0.85	4.93
	морковь	15.63	12.50		0.15	0.00	0.78	3.85
	лук репчатый	12.50	10.00		0.12	0.03	0.8	3.68
	петрушка (корень)	0.6	0.5		0.00	0.00	0.05	0.23
	томатное пюре	7.50	7.50		0.25	0.00	0.80	4.23
	сметана	12.50	12.50		0.30	1.65	0.40	17.70
	масло подсолнечное	5.00	5.00		0.00	4.40	0.00	39.55
	сахар-песок	2,5	2.50		0.00	0.00	2.27	9.08
	кислота лимонная	0,25	0.25		0.00	0.00	0.00	0.08
	соль поваренная йодированная	0,38	0.38		0.00	0.00	0.00	0.00
	бульон	200	200.00		3.75	0.88	0.55	25.15
	лавровый лист	0,05	0.05		0.00	0.00	0.02	0.13
54-11р-2022	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>			<b>100</b>	<b>13.70</b>	<b>7.42</b>	<b>6.29</b>	<b>147.20</b>
	минтай (филе)	98,29	87.00		13.00	0.71	0.00	58.20
	морковь	31,29	25.00		0.28	0.00	1.57	7.71
	лук репчатый	17,43	14.00		0.14	0.00	1.00	5.14
	томатное пюре	9	9.00		0.28	0.00	1.00	5.14
	петрушка (корень)	5	4.00		0.00	0.00	0.43	1.86
	сахар-песок	2.57	2.57		0	0	2.29	9.29
	масло подсолнечное	7,57	7.57		0	6.71	0	59.86
	соль поваренная йодированная	0,29	0.29		0	0	0	0.00
	вода	25	25.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-11г-	<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>3.96</b>	<b>6.26</b>	<b>24.70</b>	<b>167.28</b>

	картофель	214,25	157.50		3.00	0.50	23.38	105.84
	молоко	28,8	28.80		0.84	0.60	1.20	13.92
	масло сливочное	8/,16	8.16		0.12	5.16	0.12	47.52
	соль поваренная йодированная	0,6	0.60		0.00	0.00	0.00	0.00
54-1хн	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>19.80</b>	<b>81.00</b>
	смесь сухофруктов	26,8	25.00		0.50	0.00	13.40	55.60
	сахар-песок	7	7.00		0.00	0.00	6.40	25.40
	вода	190	190.00		0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	<b>Хлеб пшеничный 1с</b>			<b>45</b>	<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>22.1</b>	<b>105.50</b>
Пром.	<b>Фрукт (яблоко)</b>			<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>17.7</b>	<b>78.60</b>
	<b>Итого рацион = 31,6%</b>			<b>825.00</b>	<b>30.65</b>	<b>31.90</b>	<b>113.57</b>	<b>860.46</b>











День: среда

Неделя: вторая

Период: осень - зима

Категория: дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Горячий обед</b>				День 8 неделя 2			
54-15з	<b>Икра свекольная</b>			<b>100</b>	<b>2.2</b>	<b>7</b>	<b>11.3</b>	<b>119</b>
	свекла	93.7	75		1	0	6	28.8
	томатное пюре	28	28		1	0	3	15.8
	лук репчатый	22.5	18		0.2	0	1.3	6.7
	масло подсолнечное	8	8		0	7	0	63.3
	сахар-песок	1.2	1.2		0	0	1	4.2
	кислота лимонная	0.5	0.5		0	0	0	0.2
	соль поваренная йодированная	0.3	0.3		0	0	0	0
54-1с	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>5.79</b>	<b>7.04</b>	<b>7.16</b>	<b>115.28</b>
	капуста белокочанная	87.5	70		1.18	0.05	3	17.28
	лук репчатый	12.5	10		0.13	0.03	0.75	3.68
	морковь	12.5	10		0.13	0	0.63	3.08
	петрушка (корень)	0,63	0.5		0	0	0.05	0.23
	томатное пюре	1,5	1.5		0.05	0	0.15	0.85
	мука пшеничная высший сорт	2,5	2.5		0.25	0.03	1.60	7.63
	сметана	12,5	12.50		0.30	1.65	0.40	17.70
	масло подсолнечное	5	5.00		0.00	4.40	0.00	39.55
	лавровый лист	0,05	0.05		0.00	0.00	0.03	0.13
	соль поваренная йодированная	0,38	0.38		0.00	0.00	0.00	0.00
	бульон	200	200.00		3.75	0.88	0.55	25.15
54 - 1г	<b>Макароны отварные</b>			<b>180.00</b>	<b>6.48</b>	<b>5.85</b>	<b>39.33</b>	<b>204.72</b>
	макаронные изделия	51	51.00		6.39	0.72	39.24	157.20
	масло сливочное	8,19	8.19		0.09	5.13	0.09	47.52
	соль поваренная йодированная	0,63	0.63		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	367,2	367.20		0.00	0.00	0.00	0.00
54-21м	<b>Курица отварная</b>			<b>100.00</b>	<b>32.13</b>	<b>2.38</b>	<b>1.26</b>	<b>154.88</b>
	куриная грудка (филе)	162,63	144.00		32.00	2.38	0.50	151.50
	лук репчатый	4,5	4.00		0.00	0.00	0.38	1.50
	петрушка (зелень)	4,5	3.60		0.13	0.00	0.38	1.88
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	360	360.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.20</b>	<b>15.20</b>	<b>65.30</b>
	шиповник (сухой)	21,4	20		0.60	0.20	8.80	39.90
	сахар-песок	7	7		0.00	0.00	6.40	25.40

	вода	230	230		0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный			25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный 1 сорт			60	4.53	0.53	29.47	140.67
	<b>Итого рацион - 31,0 %</b>			<b>915.00</b>	<b>53.43</b>	<b>23.30</b>	<b>112.12</b>	<b>842.55</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Период: осень- зима

Категория: дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Горячий обед</b>				День 9 неделя 2			
54-6с	<b>Суп картофельный с клецками</b>			<b>250</b>	<b>5.80</b>	<b>4.12</b>	<b>14.27</b>	<b>116.95</b>
	картофель	68	50		0.95	0.18	7.43	35.00
	лук репчатый	12,5	8		0.13	0.03	0.75	3.68
	морковь	12,5	8		0.13	0	0.63	3.08
	масло подсолнечное	2,5	2.5		0	2.2	0.00	19.78
	лавровый лист	0,05	0.05		0	0	0.03	0.13
	соль поваренная йодированная	0,23	0.23		0	0	0.00	0.00
	бульон	187,5	187.5		3.53	0.83	0.50	23.58
	яйцо куриное	2,43	2.2		0.28	0.23	0.03	3.10
	мука пшеничная высший сорт	7.7	7.7		0.78	0.1	4.9	23.5
	масло сливочное	0.88	0.88		0	0.55	0	5.1
	вода	11,45	11.45		0	0	0.00	0.00
	Клецки готовые:		25					
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>180</b>	<b>9.90</b>	<b>7.56</b>	<b>43.20</b>	<b>280.44</b>
	крупа гречневая	82,8	82.8		9.81	2.43	43.11	232.92
	масло сливочное	8,19	8.19		0.09	5.13	0.09	47.52
	соль поваренная йодированная	0,63	0.63		0	0	0.00	0.00
	вода	122,4	122.4		0	0	0.00	0.00
54-25м	<b>Курица тушенная с морковью</b>			<b>120.00</b>	<b>16.92</b>	<b>6.84</b>	<b>13.92</b>	<b>151.68</b>
	Куриная грудка (филе)	80,64	71.40		15.84	1.20	0.24	75.12
	морковь	34,08	27.24		0.36	0.00	1.68	8.40
	лук репчатый	15,48	12.36		0.12	0.00	9.60	4.56
	мука пшеничная высший сорт	3,24	3.24		0.36	0.00	2.04	9.84
	масло сливочное	2,16	2.16		0.00	1.32	0.00	12.60
	масло подсолнечное	3,24	3.24		0.00	2.88	0.00	25.68
	вода	48	48.00		0.00	0.00	0.00	0.00
<b>54 - 4хн</b>	<b>Компот из изюма</b>			<b>200.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>18.40</b>	<b>75.80</b>
	изюм	20,4	20.00		0.40	0.10	12.00	50.40
	сахар-песок	7	7.00		0.00	0.00	6.40	25.40
	вода	202	202.00		0.00	0.00	0.00	0.00

Пром.								
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4.53	0.53	29.47	140.67
	Итого рацион - 32,7 %			810.00	37.55	19.15	119.26	765.54

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Период: осень - зима  
 Категория: дети 12 лет и старше

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Горячий обед				День 10 неделя 2			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями			250.00	5.99	2.77	19.45	126.10
	картофель	116,25	75.00		1.40	0.28	11.13	52.53
	макаронные изделия высшего сорта	10	10.00		1.03	0.13	6.43	30.83
	лук репчатый	12,5	10.00		0.13	0.03	0.75	3.68
	морковь	12,5	10.00		0.13	0.00	0.63	3.08
	масло подсолнечное	1,75	1.75		0.00	1.55	0.00	13.85
	лавровый лист	0,05	0.05		0.00	0.00	0.03	0.13
	соль поваренная йодированная	0,38	0.38		0.00	0.00	0.00	0.00
	бульон	175	175.00		3.30	0.78	0.48	22.00
	вода	140	140		0	0	0.00	0.00
54-2м	Жаркое по-домашнему из курцы			200.00	24.89	6.20	18.41	229.93
	картофель	141,2	103.80		2.00	0.40	15.40	72.70
	куриная грудка (филе)	114,1	101.00		22.40	1.70	0.40	106.30
	лук репчатый	17,2	13.80		0.20	0.00	1.00	5.10
	томатное пюре	6,5	6.50		0.20	0.00	0.70	3.70
	масло сливочное	6,5	6.50		0.00	4.10	0.10	37.80
	лавровый лист	,03	0.03		0.00	0.00	0.00	0.10
	мука пшеничная высшего сорта	1,35	1.35		0.09	0.00	0.81	4.23
	соль поваренная йодированная	0,8	0.80		0.00	0.00	0.00	0.00
54-2гн	Какао с молоком			200.00	4.40	7.20	45.20	100.40
	какао порошок	5	5.00		1.10	0.70	0.50	12.40
	молоко	130	130.00		3.50	2.90	5.70	62.60
	сахар-песок	7	7.00		0.00	0.00	6.40	25.40
	вода	175,5	175.50		0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	Булочка с повидлом			75	3.3	6.5	38.3	221.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный			25	1.7	0.3	8.4	93.73
Пром.	Хлеб пшеничный 1 сорт			35	2.64	0.31	17.18	82.05
	Итого рацион -31,4 %			785.00	60.10	105.33	146.94	853.81

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Период: осень - зима  
 Категория: дети 12 лет и старше

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Горячий обед				День 10 неделя 3				
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями			75.94	56.73	5.49	2.97	-55.36	-172.41
	картофель	116,26	77.06		52.37	0.68	0.35	-3.53	-8.29
	макаронные изделия высшего сорта	11	78.19		48.02	0.68	0.35	-4.50	-12.08
	лук репчатый	12,5	79.31		43.66	0.68	0.36	-5.47	-15.87
	морковь	12,5	80.44		39.30	0.69	0.37	-6.44	-19.66
	масло подсолнечное	1,76	81.56		34.94	0.69	0.37	-7.40	-23.45
	лавровый лист	0,71	82.69		30.58	0.69	0.38	-8.37	-27.23
	соль поваренная	0,104	83.81		26.22	0.69	0.39	-9.34	-31.02
	бульон	176	84.94		21.86	0.69	0.39	-10.31	-34.81
			86.06		17.50	0.70	0.40	-11.27	-38.60
	вода	140	87.19		13.144756	0.69894	0.40768	-12.24	-42.38
			88.31		8.79				
54-2м	Жаркое по-домашнему из курцы			89.44	4.43	-71.38	0.71	-64.90	-532.09
	картофель	141,3	90.57		0.07	-3.66	0.39	-3.56	-24.84
	куриная грудка (филе)	114,2	91.69		-4.29	-5.16	0.30	-4.86	-36.74
	лук репчатый	17,3	92.82		-8.65	-6.67	0.22	-6.16	-48.65
	томатное пюре	6,5	93.94		-13.01	-8.17	0.13	-7.46	-60.56
	масло сливочное	6,5	95.07		-17.37	-9.67	0.05	-8.76	-72.46
	лавровый лист	,04	96.19		-21.73	-11.18	-0.04	-10.07	-84.37
	мука пшеничная высшего сорта	1,36	97.32		-26.08	-12.68	-0.13	-11.37	-96.28
	соль поваренная йодированная	0,9	98.44		-30.44	-14.19	-0.21	-12.67	-108.18
			99.57		-34.80				
			100.69		-39.16				
			101.82		-43.52				
			102.94		-47.88				
			104.07		-52.24				
			105.19		-56.60				
			106.32		-60.96				
			107.44		-65.31				
			108.57		-69.67				
			109.69		-74.03				
			110.82		-78.39				
			111.95		-82.75				
			113.07		-87.11				
			114.20		-91.47				
			115.32		-95.83				
54-2гн	Какао с молоком			116.45	-100.18	11.50	5.58	112.16	612.49
	какао порошок	5	117.57		-104.54	2.55	1.43	23.09	137.03
	молоко	130	118.70		-108.90	2.68	1.42	25.07	147.76
	сахар-песок	7	119.82		-113.26	2.81	1.40	27.05	158.49
	вода	175,6	120.95		-117.62	2.94	1.39	29.03	169.22
					-121.98	3.07	1.37	31.01	179.95
Пром.	Булочка с повидлом			-126.338	3.20009	1.35476	32.99004	190.6802	
				-130.6968	3.33035	1.33903	34.97018	201.4107	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный			-135.0557	3.46062	1.3233	36.95031	212.14	
Пром.	Хлеб пшеничный 1 сорт			-139.4145	3.59088	1.30758	38.93044	222.8718	
				-143.7733	3.72115	1.29185	40.91057	233.60	
	Итого рацион -31,4 %			-444.19	-3.09	246.83	102.74	544.42	