

День: понедельник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети от 7 до 11 лет

№ 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
	Горячий обед		День 1 неделя 1					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			200.00	1.70	4.96	11.16	90.24
	свекла	40	32.00		0.46	0.02	2.56	12.30
	картофель	21.76	16.00		0.30	0.06	2.38	11.20
	капуста белокачанная	20.00	16.00		0.28	0.02	0.68	3.94
	морковь	12.50	10.00		0.12	0.00	0.62	3.08
	лук репчатый	10.00	8.00		0.10	0.02	0.6	2.94
	петрушка (корень)	0.5	0.4		0.00	0.00	0.04	0.18
	томатное пюре	6.00	6.00		0.20	0.00	0.64	3.38
	сметана	10.00	10.00		0.24	1.32	1.82	14.16
	масло подсолнечное	4.00	4.00		0.00	3.52	0.00	31.64
	сахар-песок	2	2.00		0.00	0.00	1.82	7.26
	кислота лимонная	0,25	0.20		0.00	0.00	0.00	0.06
	соль поваренная йодированная	0,3	0.30		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	160	160.00		0.00	0.00	0.00	0.00
	лавровый лист	0,05	0.05		0.00	0.00	0.02	0.10
54 - 1г	Макаронны отварные			150.00	5.40	4.90	32.80	196.80
	макаронные изделия	54	51.00		5.30	0.60	32.70	157.20
	масло сливочное	6,8	6.80		0.10	4.30	0.10	39.60
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	306	306.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)			90.00	17.01	19.98	4.95	266.40
	минтай (филе)	105,3	93.15		13.95	0.81	0.00	62.37
	сметана	52,92	52.92		1.26	7.02	1.71	74.97
	сыр полутвердый	6.39	6.21		1.35	1.62	0.00	19.71
	масло подсолнечное	8,01	8.01		0.00	7.02	0.00	63.27
	масло сливочное	5,31	5.31		0.00	3.42	0.09	30.87
	мука пшеничная высший сорт	4,95	4.95		0.45	0.09	3.15	15.21
	соль поваренная йодированная	0,36	0.36		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	13,5	13.50		0.00	0.00	0.00	0.00
54-3гн	Чай с сахаром			200.00	0.20	0.00	6.50	26.80

	чай черный байховый	1	1		0.20	0.00	0.10	1.40
	сахар песок	7	7.00		0.00	0.00	6.40	25.40
	вода	200	200		0	0	0.00	0.00
54-1з	Сыр твердых сортов	15.6	15	15	3.5	4.4	0.00	53.81
	Хлеб рж.пш			25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Хлеб пшеничный 1 сорт			60	4.53	0.53	29.47	140.67
	Итого рацион - 34,8%			740.00	34.04	35.07	93.28	817.42

День: вторник

Неделя: первая

Период: осень - зима

Категория: дети от 7 до - 11 лет

№ рец.	Прием 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 2 неля 1						
54-20з	Горошек зеленый			60	1.7	0.1	3.5	22.1
	горошек зеленый консервированный	93	60					
54 - 3с	Рассольник Ленинградский			200	5.95	7.27	17.05	150.77
	картофель	102	75		1.4	0.28	11.13	52.53
	лук репчатый	12.5	10		0.13	0.03	0.75	3.68
	морковь	12.5	10		0.13	0	0.63	3.08
	огурец соленый	18.75	15		0.13	0.03	0.23	0.06
	крупа рисовая	5	5		0.33	0.05	3.38	15.18
	сметана	10	10		0.3	1.65	0.4	17.7
	масло подсолнечное	5	5		0	4.4	0	39.55
	лавровый лист	0.05	0.05		0	0	0.03	0.13
	соль поваренная йодированная	0.38	0.38		0	0	0	0
	бульон	187.5	187.5		3.53	0.83	0.5	18.86
54-11г	Картофельное пюре			150	3.20	5.20	19.80	139.40
	картофель	171,4	126.00		2.40	0.40	18.70	88.20
	молоко	24	24.00		0.70	0.50	1.00	11.60
	масло сливочное	6,8	6.80		0.10	4.30	0.10	39.60
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50		0.00	0.00	0.00	0.00
54-8м	Тефтели из говядины паровые			90	12.30	10.65	7.50	175.65
	говядина 1 категории	71.25	63		10.95	8.85	0	123.9
	лук репчатый	37,2	29.7		0.45	0	2.25	10.95
	масло сливочное	2,7	2.7		0	1.65	0.00	15.75
	хлеб пшеничный	11,7	11.7		0.9	0.15	5.25	25.05

	соль поваренная йодированная	0	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-2хн	Компот из кураги			200	1.00	0.10	15.70	66.90
	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			15	0.15	0.00	10.80	43.50
	джем фруктовый	15	15.00		0.15	0.00	10.80	43.50
Пром.	Хлеб ржаной			25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный			45	3.4	0.4	22.1	105.50
	Итого рацион -31,8%			785	29.40	24.02	104.85	746.52

День: среда

Неделя: первая

Период: осень - зима

Категория: дети от 7 до 11 лет

№ 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
	Горячий обед				День3 неделя 1			
54-18с	Свекольник со сметаной			200	2.24	5.36	13.34	110.39
	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	,01	0,01		0	0	0,00	0,03
	соль поваренная йодированная	,38	0,38		0	0	0,00	0,00
	вода	170,73	170,73		0	0	0,00	0,00
54-7г	Рис отварной			150.00	3.70	4.80	36.50	203.50
	крупа рисовая	54	54,00		3,60	0,50	36,40	163,90
	масло сливочное	6,8	6,80		0,10	4,30	0,10	39,60
	соль поваренная йодированная	0,5	0,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	324	324,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-25м	Курица тушенная с морковью			90.00	12.69	24.82	31.59	113.76
	куриная грудка (филе)	60,48	53,55		11,88	20,59	0,18	56,34
	морковь	25,56	20,43		0,27	0,00	1,26	6,30
	лук репчатый	11,61	9,27		0,09	0,00	0,72	3,42
	сметана	8,19	8,19		0,18	1,08	27,90	11,61
	мука пшеничная высший сорт	2,43	2,43		0,27	0,00	1,53	7,38
	масло сливочное	1,62	1,62		0,00	0,99	0,00	9,45
	масло подсолнечное	2,43	2,43		0,00	2,16	0,00	19,26
	соль поваренная йодированная	,63	0,63		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	36	36,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-22гн	Какао с молоком сгущенным			200.00	3.50	3.30	22.30	133.40
	какао порошок	4	4,00		0,90	0,50	0,40	9,90
	молоко сгущенное с сахаром	38	38,00		2,60	2,80	19,20	112,60
	свхар-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.	Хлеб ржаной			25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный			45	3.4	0.4	22.1	105.50
	Итого рацион - 30,2%			710.00	27.23	38.98	134.23	709.25

|

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

День: четверг

Неделя: первая

Период: осень - зима

Категория: дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угледо вы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Горячий обед	День 4 неделя 1						
54 - 16з	Винегрет с растительным маслом			60	0.47	5.33	4.07	67.14
	картофель	18	13.2		0.23	0	2.03	9.23
	лук репчатый	11.18	9		0.08	0	0.68	3.3
	морковь	7.5	6		0	0	0.38	1.8
	свекла	11.18	9		0.08	0	0.68	3.53
	огурец соленый	22.5	18		0.08	0	0.3	1.8
	масло подсолнечное	6	6		0	5.33	0	47.48
	соль поваренная йодированная	0.08	0.08		0	0	0	0
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными			200	28.96	11.24	15.60	216.00
	картофель	108.8	80		1.5	0.28	11.86	56.02
	лук репчатый	12,50	10		0.14	0.02	0.74	3.66
	морковь	10	8		0.1	0	0.50	2.46
	петрушка (корень)	2,5	2		0.02	0.02	0.18	0.94
	томатное пюре	2	2.00		0.06	0.00	0.22	1.12
	лавровый лист	0,04	0.04		0.00	0.00	0.02	0.10
	масло подсолнечное	2	2.00		0.00	1.76	0.00	15.82
	соль поваренная йодированная	0,48	0.48		0.00	0.00	0.00	0.00
	бульон	140	140.00		2.64	0.62	0.38	17.60
	говядина 1 категории	25.76	22.8		3.98	3.22	0.00	44.84
	яйцо куриное	1,76	1.60		0.02	0.16	0.02	2.26
	вода	2	2.00		0.00	0.00	0.00	0.00
	фрикадельки готовые:		20.00		22.00	5.44	13.54	127.20
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая			150	8.30	6.30	36.00	233.70
	крупа гречневая	69	69		8.2	2	35.90	194.10
	масло сливочное	6,8	6.8		0.1	4.3	0.10	39.60
	соль поваренная йодированная	0,5	0.5		0	0	0.00	0.00
	вода	102	102		0	0	0.00	0.00
54-21м	Курица отварная			90.00	28.91	24.44	1.22	167.56
	куриная грудка (филе)	146,36	129.60		28.80	21.38	0.45	136.35
	лук репчатый	4,05	3.60		0.00	0.00	0.34	1.35
	петрушка (зелень)	4,05	3.60		0.11	0.00	0.34	1.69

	масло сливочное	5,4	5.40		0.00	3.06	0.09	28.17
	соль поваренная йодированная	0,45	0.45		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	324	324.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-23гн	Кисель из апельсинов			180.00	0.36	0.09	12.96	53.73
	апельсин	66,15	45.00		0.36	0.09	3.33	15.48
	крахмал картофельный	5,4	5.40		0.00	0.00	3.87	15.39
	сахар-песок	6,3	6.30		0.00	0.00	5.76	22.86
	кислота лимонная	0	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	144	144.00		0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	хлеб пшеничный 1с			35	2.64	0.31	17.18	82.05
	Итого рацион = 34,9 %			715.00	69.64	47.71	87.03	820.18

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

День: пятница

Неделя: первая

Период: осень - зима

Категория: дети 7 до 11лет

№ 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
	Горячий обед				День 5 неделя 1			
54-25с	Суп гороховый			250	10.20	4.41	23.34	173.36
	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	,06	0.06		0	0	0.03	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	Рагу из курицы			200	20.90	7.00	17.60	217.40
	картофель	123.8	91		1.7	0.3	13.5	63.7
	куриная грудка (филе)	93,8	83		18.4	1.4	0.30	87.30
	морковь	23,8	19		0.2	0	1.20	5.90
	лук репчатый	14,4	11.5		0.2	0	0.90	4.20
	петрушка (зелень)	3,8	3		0.1	0	0.20	1.30
	томатное пюре	7	7		0.2	0	0.80	4.00
	мука пшеничная высший сорт	1,1	1.1		0.1	0	0.70	3.40
	масло подсолнечное	6	6		0	5.3	0.00	47.50
	лавровый лисмт	0	0		0	0	0.00	0.10
	соль поваренная йодированная	0,8	0.80		0.00	0.00	0.00	0.00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200.00	0.50	0.00	19.80	81.00
	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)***			150.00	2.30	0.00	33.60	143.40
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный			25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный 1 сорт			60	4.53	0.53	29.47	140.67
	Итого рацион - 34,0%			885.00	40.13	12.24	132.21	798.53

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень - зима

Категория: дети от 7 до 11 лет

№ 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
	Горячий обед				День 6, неделя 2			
54-24з-2022	Икра кабачковая			60	0.92	2.86	4.08	43.44
	кабачок	78,76	63		0.38	0.23	2.63	10.13
	капуста белокачанная	16,5	13.2		0.23	0	0.60	3.30
	лук репчатый	8,18	6.6		0.08	0	0.53	2.40
	томатное пюре	6,6	6.6		0.23	0	0.29	3.68
	масло подсолнечное	3	3		0	2.63	0.00	23.70
	соль поваренная йодированная	0,23	0.23		0	0	0.00	0.00
	кислота лимонная	0,6	0.60		0.00	0.00	0.03	0.23
54-24с-2022	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
54-4г	Рис отварной			150.00	3.70	4.80	36.50	203.50
	крупа рисовая	54	54.00		3.60	0.50	36.40	163.90
	масло сливочное	6,8	6.80		0.10	4.30	0.10	39.60
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	324	324.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-4м	Котлета из говядины			90	16.44	15.72	14.88	265.56
	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 панировачные	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	Чай с лимоном и сахаром			200.00	0.30	0.00	6.70	27.90
	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.	Хлеб пшеничный 1с			60	4.53	0.53	29.47	140.67
	Итого рацион - 34,3%			810.00	31.88	26.68	111.08	807.17

|

День: вторник

Неделя: вторая

Период: осень - зима

Категория: дети от 7 до 11лет

№ 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
Горячий обед					День 7 неделя 2			
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью			80	2.1	8.1	8.3	114.3
	капуста белокачанная	125.1	100		1.9	0.1	4.7	26.9
	лук репчатый	10	8		0.1	0	0.70	3.20
	морковь	10	8		0.1	0	0.50	2.70
	масло подсолнечное	8	8		0	8	0.00	71.90
	сахар-песок	2,4	2.4		0	0	2.40	9.60
	кислота лимонная	0,1	0.1		0	0	0.00	0.00
	соль поваренная йодированная	0,3	0.3		0	0	0.00	0.00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			200.00	4.70	5.66	10.10	110.36
	свекла	40	32.00		0.46	0.02	2.56	12.30
	картофель	21.76	16.00		0.30	0.06	2.38	11.20
	капуста белокачанная	20.00	16.00		0.28	0.02	0.68	3.94
	морковь	12.50	10.00		0.12	0.00	0.62	3.08
	лук репчатый	10.00	8.00		0.10	0.02	0.6	2.94
	петрушка (корень)	0.5	0.4		0.00	0.00	0.04	0.18
	томатное пюре	6.00	6.00		0.20	0.00	0.64	3.38
	сметана	10.00	10.00		0.24	1.32	0.32	14.16
	масло подсолнечное	4.00	4.00		0.00	3.52	0.00	31.64
	сахар-песок	2	2.00		0.00	0.00	1.82	7.26
	кислота лимонная	0,25	0.20		0.00	0.00	0.00	0.06
	соль поваренная йодированная	0,3	0.30		0.00	0.00	0.00	0.00
	бульон	160	160.00		3.00	0.70	0.44	20.12
	лавровый лист	0,05	0.05		0.00	0.00	0.02	0.10
54-11з	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)			90	12.35	6.68	5.66	132.43
	минтай (филе)	88,46	78.30		11.70	0.64	0.00	52.33
	морковь	28,16	22.50		0.26	0.00	1.41	6.94
	лук репчатый	15,69	12.60		0.13	0.00	0.90	4.63
	томатное пюре	8,1	8.10		0.26	0.00	0.90	4.63
	петрушка (корень)	4,5	3.60		0.00	0.00	0.39	1.67
	сахар-песок	2.31	2.31		0	0	2.06	8.36
	масло подсолнечное	6,81	6.81		0	6.04	0	53.87
	соль поваренная йодированная	0,26	0.26		0	0	0	0.00

	вода	22,5	22.50		0.00	0.00	0.00	0.00
54-11г	Картофельное пюре			150.00	3.20	5.20	19.80	139.40
	картофель	171,4	126.00		2.40	0.40	18.70	88.20
	молоко	24	24.00		0.70	0.50	1.00	11.60
	масло сливочное	6,8	6.80		0.10	4.30	0.10	39.60
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50		0.00	0.00	0.00	0.00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200.00	0.50	0.00	19.80	81.00
	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.	Хлеб пшеничный 1с			45	3.4	0.4	22.1	105.50
Пром.	Фрукт (яблоко)***			150	0.6	0.6	17.7	78.60
	Итого рацион = 32,4%			915.00	26.85	26.64	103.46	761.59

54-13хн	Напиток из шиповника			200.00	0.60	0.20	15.20	65.30
	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
	Итого рацион - 33,8%			855.00	48.63	20.71	102.84	795.34

День: четверг

Неделя: вторая

Период: осень - зима

Категория: дети от 7 до 11 лет

№ 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
	Горячий обед				День 9 неделя 2			
54-6с	Суп картофельный с клецками			250	5.80	4.12	14.27	116.95
	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	,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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая			150	8.30	6.30	36.00	233.70
	крупа гречневая	69	69		8.2	2	35.90	194.10
	масло сливочное	6,8	6.8		0.1	4.3	0.10	39.60
	соль поваренная йодированная	0,5	0.5		0	0	0.00	0.00
	вода	102	102		0	0	0.00	0.00
54-25м	Курица тушенная с морковью			90.00	12.69	24.82	31.59	113.76
	куриная грудка (филе)	60,48	53.55		11.88	20.59	0.18	56.34
	морковь	25,56	20.43		0.27	0.00	1.26	6.30
	лук репчатый	11,61	9.27		0.09	0.00	0.72	3.42
	сметана	8,19	8.19		0.18	1.08	27.90	11.61
	мука пшеничная высший сорт	2,43	2.43		0.27	0.00	1.53	7.38
	масло сливочное	1,62	1.62		0.00	0.99	0.00	9.45
	масло подсолнечное	2,43	2.43		0.00	2.16	0.00	19.26
	соль поваренная йодированная	,63	0.63		0.00	0.00	0.00	0.00
	вода	36	36.00		0.00	0.00	0.00	0.00
54-4хн	Компот из изюма			200.00	0.40	0.10	18.40	75.80
	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
	Хлеб ржанно-пшеничный			25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный 1 сорт			60	4.53	0.53	29.47	140.67

	Итого рацион - 30,8%			775.00	33.42	36.17	138.13	723.58
--	----------------------	--	--	--------	-------	-------	--------	--------

День: пятница

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети от 7 до 11 лет

№ 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
	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 курицы			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
	соль поваренная йодированная	0,8	0.80		0.00	0.00	0.00	0.00
54-2гн	Какао с молоком			200.00	1.10	0.70	6.90	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	4	9	30.5	221.6
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный			25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Хлеб пшеничный 1с			35	2.64	0.31	17.18	82.05
	Итого рацион - 34,2%			785.00	40.32	19.28	100.84	802.78
