День: понедельник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
257/21	Каша молочная геркулесовая	**200**	2.79	3.4	13.47	63.7	0.12	1.7	0.02	0.03	154.9	0.38	4.58	0.38
575/15	Яйцо вареное	**1**	5.08	4.6	0.28	92.8	0.03		0.14		22	74	21.6	1.08
28/20	Сыр	**32**	3.04	1.76		77.07	0.01	0.11	0.01		70.4	189.27	3.3	0.4
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.06	23.09	65.25	10.5	1.22
1204/57	Чай с лимоном	**200/15**	0.14		10	40.1			0.04	0.04	2.4	2	1.5	0.02
	Хлебю ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		17.79	21.43	71.13	597.42	0.28	1.81	0.27	0.13	276.99	348.3	45.28	3.5
	ЗАВТРАК II													
620/69	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	**174/30**	6.02	9.24	58.76	154.68	0.08	1.6	0.1	0.05	298.9	43.41	373.49	1.35
1227	Ряженка	**200**	6	6	20.18	191.88	0.04	0.6	0.08	0.04	248.24	184	28	0.23
	ИТОГО		12.02	15.24	78.94	346.56	0.12	2.2	0.18	0.09	547.14	227.41	401.49	1.58
	ОБЕД													
62/1	Салат из свеклы с зеленым горошком	**80**	2.44	0.03	23.73	74.85	0.03	15		0.05	51.45	68.25	5.68	0.9
349/80	Суп крестьянский со сметаной на м/б с мясом отварным	**250/10/19**	3.55	5.45	13.3	121.68	0.18	45.64	0.01	1.39	91.03	188.32	119.14	4.23
829/28	Птица или кролик туш.в соусе	**110**	10.94	5.5	9.46	110.1	0.06	1.75	сл.	0.36	10.1	24.2	96.81	3.15
564/48	Рожки отварные	**150**	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	93	40.15	7.85	1.55
1113/58	Компот из сухофруктов	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.05	0.6				10.4	43.86	1.4	0.31

	ИТОГО		22.81	16.12	143.44	752.04	1.05	62.39	0.03	1.82	465.13	495.02	243.62	11.26
	ПОЛДНИК													
	Фрукты	**256**	0.14		2.2	51.1	0.08			0.08	25.6	37.5	2.56	0.27
	Сок	**200**	1		2.24	34	0.02	4			16	18	1	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	1	2.86	11.8	50.7					6.9	17.1	2.1	0.3
	ИТОГО		2.14	2.86	16.24	135.8	0.1	4	0	0.08	48.5	72.6	5.66	0.97
	УЖИН													
108/2	Салат из свежей капусты	**80**	2.24	2.55	8.86	83.05	0.04	5.25		1.35	60.41	47.95	23.8	1.42
640/29	Рыба тушеная с овощами	**118**	6.33	4.05	5.36	140.22	0.1	3.29	0.01	2.42	77.31	42.54	5.6	3.29
423/49	Картофель отварной	**150**	4.07	2.83	39.45	66.05	0.24	40	0.02	0.06	21.2	217	46.75	1.81
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65,25,46	10.5	1.22
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
1222/59	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	0.2
	ИТОГО		21.98	27.5	120.43	766.47	0.5	50.54	0.13	4.45	274.21	506.91	93.25	8.34
	ИТОГО		76.74	83.15	430.18	2598.29	2.05	120.94	0.61	6.57	1612	1650.2	789.3	25.65

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
562/23	Суп молочный пшенный	**250**	6.3	8.9	22.39	79.65	0.17	2.12	0.06	0.05	306.3	151.8	49.63	2.98
28/20	Сыр	**47**	4.46	2.59		113.19	0.01	0.16	0.01		103.4	0.02	4.84	0.58
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	91.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
			19.32	24.6	71.57	610.39	0.3	2.93	0.13	0.65	515.89	293.97	159.87	5.26
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**243**	0.08		18.89	83.4	0.02	37.05		0.08	45.6	31.35	256.5	6.27
	Сок	**200**	1		13.4	64	0.02	4			16	18	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**		0.03	13.31	158.8					0.9	17.1	2.1	0.3
	ИТОГО		1.08	0.03	45.6	306.2	0.04	41.05	0	0.08	62.5	66.45	268.6	6.97
	ОБЕД													
193/4	Икра кабачковая	**100**	0.41	3.06	3.05	56.28	0.01	6.51	0.01		38.13	62.31	32.55	6.51
297/82	Суп рассольник со сметаной, мясом отварным	**250/10/19**	4.63	4.45	15.1	126.03	0.14	24.24	0.02	1.48	60.19	188.73	48.29	2.99
110/32	Шницель	**98**	6.77	6.54	24.22	151.43	0.11	2	0.02	сл.	128.3	264.92	50.62	2
947/51	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.81
1113/58	Компот из сухофруктов	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.31
	ИТОГО		22.07	19.95	159.22	680.44	0.91	112.75	0.07	1.54	503.67	975.66	196.55	14.74
	ПОЛДНИК													
616/70	Вареники с повидлом	**185/30**	7.9	6.27	36.5	185.11	0.42	1.06	0.07	0.06	270.91	42.06	941.28	3.26

1227	Молоко кипяченое	**200**	5.6	6.4	9.4	116	0.06	0.15	0.04	0.02	242	182	28	0.2
	ИТОГО		13.5	12.67	45.9	301.11	0.48	1.21	0.11	0.08	512.91	224.06	969.28	3.46
	УЖИН													
440/5	Тушеная капуста с курицей	**50/43**	16.81	14.89	27.53	177.03	0.67	11.8	0.28	0.14	175.64	358.1	157.81	3.52
565/48	Рожки отварные	**150**	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	93	40.15	7.95	1.55
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**65/10**	5.15	5.22	28.06	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0.52
1203/63	Чай	**200**			6.38	27.4					0.2			0.09
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		23.43	24.28	92.87	534.23	1.6	11.8	0.3	0.16	289.94	422.77	171.83	6.08
	ИТОГО		79.4	81.53	415.16	2432.37	3.33	169.74	0.61	2.51	1884.9	1982.9	1766.1	36.51

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
151/22	Каша молочная манная	**200**	5.01	6.3	11.2	95	0.07	1.7	0.05	0.03	211.1	172.5	29.05	1.54
588/16	Омлет	**110**	5.5	7.3	2.79	89	0.06	5	0.24	0.02	35.07	156.56	394.75	1.68
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1204/57	Чай с лимоном	**200/15**	0.14		10	40.1		6			6.24	3.3	1.8	0.11
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		17.39	25.27	71.37	547.85	0.25	12.7	0.35	0.65	279.7	415.01	439.9	4.95
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**256**	1.14		12.2	31.1	0.02	37.05		0.08	45.6	31.35	256.5	6.27
	Сок	**200**	1		12.14	94	0.2	4			16	18	10	0.4
	ИТОГО		2.14	0	24.34	125.1	0.22	41.05	0	0.08	61.6	49.35	266.5	6.67
	ОБЕД													
	Огурец консервированный	**65**	1.82		0.84	12.35					16.25	13		0.78
363/81	Борщ из свежей капусты со сметаной мясом отварным	**250/10/19**	6.47	3.59	24.02	116.58	0.05	15.69		0.05	51.45	68.25	56.85	1.9
736/30	Бефстроганов	**110**	7.41	8.82	8.17	117.82	0.08	13.5		41.89	37.2	353.45	243.95	3.5
931/50	Каша гречневая	**150**	6.72	6.81	24.1	220.72	0.25				38.55	157.95	52.57	5.71
1113/58	Компот из сухофруктов	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.31
	ИТОГО		27.77	20.33	133.14	745.11	0.55	29.19	0	41.94	363	766.75	367.51	13.32
	ПОЛДНИК													
	Кондитерские изделия	**30**	3	0.88	11.8	64.7					0.9	17.1	2.1	0.3
	Йогурт	**200**	10	3	7	202	0.06	0.12	0.02	сл.	24.8	190	30	0.2
	ИТОГО		13	3.88	18.8	266.7	0.06	0.12	0.02	0	25.7	207.1	32.1	0.5

	УЖИН													
62/1	Салат из свеклы с зеленым горошком	**80**	2.44	0.03	23.73	74.85	0.03	15		0.05	51.45	68.25	5.68	1.9
640/31	Рыба отварная под маринадом	**118/40**	9.38	4.06	8.47	143.37	0.16		0.1		77.6	1.63	42.54	3.55
423/49	Отварной картофель	**150**	4.07	2.83	39.45	66.05	0.24	40	0.02	0.06	21.2	117	46.75	1.85
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1222/39	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	0.2
	ИТОГО		25.23	24.99	138.41	761.42	0.55	57	0.22	0.73	265.54	451.55	112.07	9.12
	ИТОГО		85.53	74.47	386.06	2446.18	1.63	140.06	0.59	43.4	995.54	1889.76	1218.1	34.56

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
548/24	Каша молочная гречневая	**200**	3.4	4.5	15.39	88	0.12	1.7	0.03	0.01	217.5	100.4	39.25	2.53
588/16	Омлет	**110**	5.5	7.3	2.79	89	0.06	5	0.24	0.02	94.7	157.5	394.75	1.68
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	91.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	Итого		17.46	24.91	67.36	594.55	0.3	7.35	0.33	0.63	418.39	400.05	539.4	5.91
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**270**	0.09		10.98	86	0.02	41.16		0.08	50.66	34.83	285	6.96
	Сок	**200**	3		12.14	94	0.02	4			16	16	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	3	28.86	3.8	64					0.9	17.1	2.1	0.3
	ИТОГО		6.09	28.86	26.92	244	0.04	45.16	0	0.08	67.56	67.93	297.1	7.66
	ОБЕД													
161/6	Винегрет	**80**	3.84	5.92	15.82	100.85	0.01	9.3		2.74	67.5	78.73	51.06	2.8
300/83	Суп овощной со сметаной мясом	**250/10/19**	4.45	4.31	16.3	91.1	0.16		0.02	1.45	90.2	185	160	8.2
848/33	Тефтели в соусе	**2/62/60**	8.06	9.92	18.57	208.94	0.01	7.25	0.02	4.05	44.2	267.95	251.07	4.18
312/51	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	8	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.81
1113/58	Компот из сухофруктов	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.31
	ИТОГО		26.61	26.05	167.54	747.59	0.83	24.55	0.06	8.3	478.95	991.38	527.22	18.42
	ПОЛДНИК													
1312/71	Ватрушка с творогом	**80**	3.25	3.07	14.15	95.07	0.01	0.42	0.05	0.02	78.49	95.18	303.87	1.36
1222/59	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	242.2	182	28	0.23
	ИТОГО		5.85	9.47	33.53	248.47	0.01	2.42	0.09	0.04	320.69	277.18	331.87	1.59

	УЖИН													
194/7	Икра свекольная или морковная	**100**	1.84	2.99	14.4	154.54	0.01	28	0.18		43.62	59.75	95.15	3.01
235/34	Шницель рыбный	**77**	5.4	5.2	19.02	120.2	0.03	0.1			10.08	208.15	39.77	6.58
565/48	Рожки отварные	**150**	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	9.3	40.15	7.95	
	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8	0.1				4.2	17.4	3.8	0.4
	Чай	**200**			16.77	52.38					0.28			0.03
	ИТОГО		14.51	23.89	118.51	818.65	0.33	28.1	0.26	0.62	90.57	390.7	157.17	11.24
	ИТОГО		70.52	113.18	413.86	2653.26	1.51	107.58	0.74	9.67	1376.2	2127.2	1852.8	44.82

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
540/25	Каша молочная рисовая	**200**	4.52	4.55	9	88	0.06	1.7	0.05	0.03	225.47	170.25	27.7	1.6
715	Сосиски отварные	**53**	3.88	4.08		65					15	52.57	10.35	2.44
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	91.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		16.96	21.74	58.18	570.55	0.18	2.35	0.11	0.63	346.66	364.97	143.45	5.74
	ЗАВТРАК II													
	Сок	**200**	1		12.03	9.4	0.2	4			16	18	10	0.4
	Фрукты	**270**	2.09		10.98	126	0.02	41.16		0.08	50.66	34.83	28.5	6.96
	Кондитерские изделия	**30**	3		11.8	164.7					0.9	17.1	2.1	0.3
	ИТОГО		6.09	0	34.81	300.1	0.22	45.16	0	0.08	67.56	69.93	40.6	7.66
	ОБЕД													
1082	Салат из капусты	**80**	2.24	2.55	8.86	83.05	0.04	52.25		1.35	60.41	47.95	23.8	1.42
228/84	Суп с клецками мясом отварным	**250/19**	7.32	5.37	17.73	114.15	0.14	24.64	0.04	5.15	90.24	116.28	202.79	4.98
827/35	Гуляш из кролика	**50/60**	10.94	5.5	9.46	110.1	0.06	1.75		0.36	10.1	24.2	96.81	3.05
931/50	Каша гречневая	**150**	6.72	6.81	24.1	220.72	0.25				38.55	157.95	52.57	5.71
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.31
	ИТОГО		32.57	21.34	136.16	805.66	0.66	78.64	0.04	6.86	418.85	520.48	390.11	16.59
	ПОЛДНИК													
1301/72	Блины	**150**	5.36	5.76	23	103.76		0	0.05	0.07	82.25	64.77	593.27	0.96
1227/60	Ряженка	**200**	6	6	2.02	191.88	0.04	0.6	0.08	0.04	248.24	184	28	0.23

	ИТОГО		11.36	11.76	25.02	295.64	0.04	0.6	0.13	0.11	330.49	248.77	621.27	1.19
	УЖИН													
	Овощи консерв. или свежие	**35/73**	1.95		0.9	12.6						0.83	14	
888/36	Курица тушеная с овощами	**114**	8.22	8.3	3.46	127.19	0.07	3.8	0.04	0.09	23.31	230.45	32.8	1.72
423/49	Картофель отварной	**150**	4.07	2.83	39.45	66.05	0.24	40	0.02	0.06	21.2	217	46.75	1.81
37	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1222/59	какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8	1.33				4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		23.58	29.2	110.57	682.99	1.76	45.8	0.16	0.77	159.8	712.95	110.65	9.15
	ИТОГО		90.56	84.04	364.74	2654.94	2.86	172.55	0.44	8.45	1323.4	1917.1	1306.1	40.33

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
257/21	Каша молочная геркулесовая	**200**	2.79	3.4	13.47	63.7	0.12	1.7	0.02	0.03	154.9	0.38	4.58	0.38
715/18	Колбаса вареная	**57**	5.22	7.68		56					17.4	86.8	13.2	1.02
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	91.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		16.57	24.19	62.65	537.25	0.24	2.35	0.08	0.63	278.49	229.33	123.18	3.1
	ЗАВТРАК II													
	Сок	**200**	1		12.14	94	0.02	4			1.6	18	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	3	12.86	11	64.7					0.9	17.1	21	0.3
	Фрукты	**270**	0.09		10.98	86	0.02	41.16		0.08	50.66	34.86	285	6.96
	ИТОГО		4.09	12.86	34.12	244.7	0.04	45.16	0	0.08	53.16	69.96	316	7.66
	ОБЕД													
62/8	Салат из свеклы	**80**	2.44	5.02	6.33	119.8	0.02	15		0.01	51.45	67.95	83.85	1.89
344/85	Суп вермишелевый с курицей отварной сметаной	**250/22/10**	5.17	5.4	28.98	123.83	0.12	22.45	0.02	1.39	33.91	91.47	95.15	3.01
847/37	Биточки мясные паровые	2/46	4.29	6.91	10.51	234.88	0.09	2	0.02		26.2	165.25	249.97	3.59
598/45	Гороховое пюре	**150**	6.84	4.47	14.47	156.03	0.42		0.02	0.02	47.92	119.4	46.95	4.68
1113	Компот из сухофруктов с витамином "С"	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.31
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	ИТОГО		24.09	22.91	136.3	912.18	0.82	39.45	0.06	1.42		618.17	490.06	14.6
	ПОЛДНИК													
1312/73	Пирожок с творогом	**80**	3.25	3.07	14.15	95.07	0.01	0.42	0.05	0.02	78.49	95.18	303.87	1.36
1222/59	Какао	**200**	5.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	0.2

	ИТОГО		8.85	9.47	33.53	248.47	0.01	2.42	0.09	0.04	166.49	277.2	306.67	1.56
	УЖИН													
214/38	Сельдь слабо соленая с луком, маслом, зеленым горошком	**46**	5.4	6.17	3.37	95.97		3			7.05	16.7	32.25	0.21
947/51	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.81
440/9	Капуста тушеная	**50**	6.8	8	42.33	128.2	0.62	88.3		2.7	24.5	72.55	35.2	2.21
27	Хлеб пшеничный с маслом	**65/10**	5.15	5.22	28.06	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0,52,15
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
1203	Чай	**200**			9.98	37.4					0.2			0.09
	ИТОГО		23.2	24.32	134.54	492.65	1.96	171.3	0.02	2.76	110.35	399.37	124.47	4.72
	ИТОГО		76.8	93.75	401.14	2435.25		260.68	0.25	4.93	608.49	1594	1360.4	31.64

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
575/5	Яйцо вареное	**1**	5.08	4.6	0.28	92.8	0.03		0.14		22	74	21.6	0.08
539/26	Суп молочный вермишелевый	**250**	4.48	6.4	13.21	97.52	0.1	2.08	0.17	0.03	271.62	261.14	211.45	2.7
715/19	Колбаса п/к	**57**	7.5	6.3		85.2	0.11				6	135.6	162	4.5
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1221	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	91.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		25.62	30.41	62.67	693.07	0.36	2.73	0.37	0.63	405.81	612.89	500.45	8.98
	ЗАВТРАК II													
1313/74	Булочка с изюмом	**65**	2.92	3.31	4.74	83.17		0.44	0.04	0.02	30.84	30.33	290.97	1.65
1227/66	Бифидок	**200**	5.74	6.56	5.39	92.1	0.04	1.42	0.02	0.01	24.6	164.69	28.6	0.19
	ИТОГО		8.66	9.87	10.13	175.27	0.04	1.86	0.06	0.03	55.44	195.02	319.57	1.84
	ОБЕД													
440/9	Капуста тушеная	**50**	6.8	8	42.33	128.2	0.62	88.3		2.7	24.5	72.55	35.2	2.21
193/4	Икра кабачковая	**60**	0.26	1.89	1.89	34.8	0.01	0.02		0.52	23.58	38.52	20.12	0.02
296/629	Суп пшенный с рыбой отварной или рыбными консервами	**250/59 250/80**	7.39	5.68	10.14	183.49	0.2	22.25	0.02	1.39	26.21	99.25	41.65	2.91
423/49	Картофель отварной	**150**	4.07	2.83	39.45	66.05	0.24	40	0.02	0.06	21.2	117	46.75	1.81
	Бифштекс натуральный паровой с соусом	**55/60**	7.03	6.11	17.15	82.4	0.05	1.8	0.02	0.14	69.56	33.34	251.94	3.99
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	Кисель с витамином "С"	**200**	0.02		8.12	58.4								
	ИТОГО		30.89	25.29	155.18	725.07	1.78	152.37	0.06	4.81	284.3	434.38	421.06	11.94
	ПОЛДНИК													
	Фрукты	**270**	1.18		15.56	86.92	0.03	38.61		0.09	42.57	36.3	297	7.26

	Сок	**200**	1		10.21	93.06	0.02	4			158.4	17.82	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	3	10.92	12.58	73.03				0.35	0.9	16.93	2.08	0.35
	ИТОГО		5.18	10.92	38.35	253.01	0.05	42.61	0	0.44	201.87	71.05	309.08	8.01
	УЖИН													
910	Салат "Зимний"	**100**	3.03	4.26	18.57	88.12	0.11	18.33		3.08	33.66	73.33	31.83	1.54
893/1	Плов с курицей	**150/43**	5.6	5.11	18.05	108.72	0.12	4.3	0.06	1.91	39.4	291.75	130.65	1.32
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1203/63	Чай	**200**			6.38	27.4					0.2			0.09
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		15.37	21.04	90.38	547.99	0.35	22.63	0.12	5.59	100.55	447.73	176.78	4.57
	ИТОГО		85.72	97.53	356.71	2394.41	2.58	222.2	0.61	11.5	1048	1761.1	1726.9	35.34

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
151/22	Каша молочная манная	**200**	5.01	6.3	11.2	95	0.07	1.7	0.05	0.03	211.1	172.5	29.05	1.54
28/20	Сыр	**40**	3.6	4.5	17.8	68.04		0.13	0.07		234.74	200.2	4	0.05
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		17.17	23.91	78.18	580.59	0.19	2.48	0.18	0.63	2	514.85	56.45	3.29
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**100**	0.03		30.47	42.03	0	15.27		0.03	18.8	12.92	105.78	5,42,58
	Сок	**200**	1		12.14	184	0.02	4		сл.	1.6	18	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	1	2	10.1	12.8					86.9	17.1	2.1	0.3
	ИТОГО		2.03	2	52.71	238.83	0.02	19.27	0	0.03	107.3	48.02	117.88	0.7
	ОБЕД													
108/2	Салат из капусты	**80**	2.24	2.55	8.86	83.05	0.04	52.25		1.35	60.41	47.95	23.8	1.42
306/87	Суп гороховый со сметаной мясом отварным	**250/10/19**	7.48	5.38	25.74	85.73	0.18	22.94	0.89	1.39	53.13	174.02	45.69	3.78
294	Котлеты рубленые из кролика	**2/50**	19	16.16	20.02	152	0.09	4.74	0.02		37.7	77.33	13.77	0.91
947/51	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.81
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб ржаной	**60**	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44

	Хлеб пшеничный	**40**	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	ИТОГО		40.9	30.33	178	607.59	1.84	159.93	0.93	2.8	342.84	657.65	159.45	10.12
	ПОЛДНИК													
1313/75	Булочка	**2/50**	2.9	4.31	3.78	110.89		0.15	0.04	0.02	29.79	28.84	245.97	1.24
1204/57	Чай с лимоном	**200/15**	0.14		10	40.1			0.04	0.04	2.4	2	1.5	0.03
	ИТОГО		3.04	4.31	13.78	150.99	0	0.15	0.08	0.06	32.19	30.84	247.47	1.27
	УЖИН													
139/11	Морковно-яблочный салат	**80**	1.24	3.07	16.29	195.07	0.04	10.5		72	8.5	49.5	34.9	2.21
588/16	Омлет	**110**	5.5	7.3	2.79	89	0.06	5	0.24	0.02	35.07	156.56	394.75	1.68
565/54	Вермишель отварной	**150**	0.53	4.03	20.94	171.48	0.07		0.02	0.02	9.3	40.1	7.95	1.92
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**65/10**	5.15	5.22	28.6	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0.52
1222/59	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	0.2
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		15.96	26.16	97.96	770.97	1.1	17.5	0.3	72.06	161.97	0.4	446.47	6.93
	ИТОГО		79.1	86.71	420.63	2348.97	3.15	199.33	1.49	75.58	646.3	1251.8	1027.7	22.31

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
931/27	Каша гречневая с маслом, сахаром	**150/5/5**	6.72	6.81	24.1	220.72	0.25				38.55	157.95	52.57	5.71
275/15	Яйцо вареное	**1**	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03		0.14		22	74	21.6	0.08
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1205/67	Чай с молоком	**200**	1.96	2.24	8.26	46.7	0.02	0.7	0.01		85	63.7	9.8	0.11
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		20.5	25.32	80.02	653.97	0.42	0.7	0.21	0.6	172.84	378.3	98.27	7.52
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**100**	0.03		3.84	4.29	0	15.24		0.03	18.76	12.9	105.55	2.57
	Сок	**200**	1		12.14	94	0.02	4		0.4	16	18	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	1	12.85	7.8	85.7					0.9	112.1	2.1	0.3
	ИТОГО		2.03	12.85	23.78	183.99	0.02	19.24	0	0.43	35.66	143	117.65	3.27
	ОБЕД													
161/6	Винегрет	**80**	3.84	5.92	15.82	100.85	0.01	9.3		2.74	67.5	78.73	1.76	2.8
282/88	Щи со сметаной мясом отварным	**250/10/19**	5.31	4.8	7	110.93	0.16	51.24	0.02	1.48	54.68	189.27	50.89	4.18
843/41	Зразы паровые из кролика	**2/62**	7.14	5.2	15.22	224.56	0.05	4	0.05	0.09	43.4	180.55	258.57	4.26
598/52	Гороховое пюре	**150**	6.84	4.47	14.47	156.03	0.4		0.02	0.02	47.92	119.4	40.35	4.16
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.31
	ИТОГО		28.48	21.5	128.52	870.01	0.79	64.54	0.09	4.33	433.05	742.05	365.71	16.83

	ПОЛДНИК													
617/75	Сырники	**165**	7.78	6.91	19.75	126.46	0.06	1.14	0.08	0.04	338.92	45.34	315	6.84
	Йогурт	**200**	10	3	7	202					24.8	190	30	0.2
	ИТОГО		17.78	9.91	26.75	328.46	0.06	1.14	0.08	0.04	363.72	235.34	345	7.04
	УЖИН													
	Помидор консервированный	**82**	0.82	сл.	3.48	16.6		24.9		1.66	49.8	258.1	24.9	1.32
541/42	Биточки рыбные	**2/59**	10.55	3.1	20.03	150.6	0.33	1.5	0.02		77.95	79.4	431.17	8.58
947/51	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.81
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.08					4.21	17.4	3.8	0.4
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**50/10**	3.96	5.8	25.45	70.09	0.97		0.03	0.03	3.35	6.53	22.5	2.46
1222/59	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		23.78	20.23	119.14	501.83	1.78	108.4	0.11	1.77	280.81	829.05	536.12	18.57
	ИТОГО		92.57	89.81	378.21	2538.26	3.07	194.02	0.49	7.17	1286.1	2327.7	1462.8	53.23

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
262/23	Каша молочная пшенная	**200**	4.58	5.2	18.3	98	0.07	1.7	0.05	0.03	25.92	129.65	29.05	1.54
588/16	Омлет	**110**	5.5	7.3	2.79	89	0.06	5	0.24	0.02	35.07	156.56	394/75	1.68
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		18.64	25.61	70.27	604.55	0.25	7.35	0.35	0.65	167.18	428.36	52.45	4.92
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**100**	4.35		4.76	51.21	0	14.47		0.03	17.81	12.32	8.84	2.64
	Сок	**200**	1		12.14	94	0.02	4		сл.	16	18	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	1	2.86	11.8	34.7					0.9	12.1	2.1	0.3
	ИТОГО		6.35	2.86	28.7	179.91	0.02	18.47	0	0.03	34.71	42.42	20.94	3.34
	ОБЕД													
68/2	Салат из свеклы	**80**	2.44	5.02	6.33	119.8	0.02	15		0.01	51.45	67.95	83.85	1.89
200/83	Суп овощной со сметаной мясом	**250/10/19**	4.45	4.31	16.3	91.1	0.16		0.02	1.45	90.2	185	160	8.2
748/43	Печень по строгановски	**73/60**	11.58	8.15	7.57	216.91	0.31	10.15	3.82	2.87	31.89	414.08	29.99	10.15
931/50	Каша гречневая	**150**	6.72	6.81	24.1	220.72	0.25				38.55	157.95	52.57	5.71
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.05	0.6				10.4	43.86	1.4	0.31

	ИТОГО		30.54	25.4	130.31	926.16	1.45	25.15	3.84	4.33	431.64	999.08	340.55	27.38
	ПОЛДНИК													
131/75	Булочка	**50**	2.9	4.31	3.78	110.89		0.15	0.04	0.02	29.79	28.84	245.97	1.24
1204/57	Чай с лимоном	**200/15**	0.14		10	40.1			0.04	0.04	2.4	2	1.5	0.03
	ИТОГО		3.04	4.31	13.78	150.99	0	0.15	0.08	0.06	32.19	30.84	247.47	1.27
	УЖИН													
	Огурец консервированный	**82**	1.15		1.06	15.58					20.5	16.4		0.98
888/44	Курица тушеная с соусом	**103**	8.22	8.3	3.46	127.19	0.07	3.8	0.04	0.09	23.31	230.45	32.8	1.72
347	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.81
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
1222	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		2.3	31.16	112.12	688.98	0.67	85.8	0.16	0.77	216.6	797.12	100.85	10.13
	ИТОГО		60.87	89.34	355.18	2550.59	2.39	136.92	4.43	5.84	882.32	2297.8	762.26	47.04

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
257/25	Каша молочная рисовая	**200**	4.52	4.55	9	88	0.06	1.7	0.05	0.03	225.47	170.25	27.7	1.6
28	Сыр	**40**	3.6	4.5		68.04		0.13	0.07		234.74	200.2	4	0.05
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0,12,56		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	18	93.8	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		16.68	22.16	74.38	573.59	1.39	1.83	0.18	0.63	495.3	455.59	49.3	3.75
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**100**	4.35		4.76	51.17	0	14.47		0.03	17.81	12.32	100.19	2.64
	Сок	**200**	1		12.14	94	0.02	4		сл.	16	18	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	1	22.86	11.8	85.7					0.9	12.1	2.1	0.3
	ИТОГО		6.35	22.86	28.7	230.87	0.02	18.47	0	0.03	34.71	42.42	112.29	3.34
	ОБЕД													
108/2	Салат из капусты	**80**	2.24	2.55	8.86	83.05	0.04	52.25		1.35	60.41	47.95	23.8	1.42
228/84	Суп с клецками сметаной мясом	**250/10/19**	7.32	5.37	17.73	114.15	0.14	24.64	0.04	5.15	90.24	116.28	202.79	4.98
82701/45	Азу	**50/60**	7.41	8.82	8.17	117.82	0.08	13.5		41.89	37.2	353.45	243.95	3.5
565/48	Рожки отварные	**150**	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	93	40.15	7.95	1.55
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.31
	ИТОГО		22.85	21.88	131.71	760.44	0.5	90.39	0.06	48.41	500.4	731.93	492.63	12.88
	ПОЛДНИК													

620/47	Творожно-гречневый крупенник со сгущенным молоком	**167/30**	9.36	9.97	31.5	145.1	0.15	0.1	0.1	0.1	113.41	379.5	3.01	13.41
1222/59	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	0.2
	ИТОГО		11.96	16.37	50.88	298.5	0.15	2.1	0.14	0.12	201.41	561.52	5.81	13.61
	УЖИН													
161/6	Винегрет	**80**	3.84	5.92	15.85	100.85	0.01	9.3		2.74	67.5	78.73	1.76	2.8
629/46	Рыба припущенная	**118**	4.75	6.2		147.2	0.13		0.1		65.52	36.96	43.68	1
947	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.5	50.95	1.85
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
1203/63	Чай	**200**			6.38	27.4					0.2			0.09
	ИТОГО		20.24	28.58	110.45	668.26	0.74	89.3	0.18	3.4	218.01	483.84	110.69	7.36
	ИТОГО		78.08	111.85	396.12	2531.66	2.8	202.09	0.56	52.59	1449.8	2275.3	770.72	40.94

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
575/15	Яйцо вареное	**1**	5.08	4.6	0.28	92.8	0.03		0.14		22	74	21.6	0.08
257/21	Каша молочная геркулесовая	**200**	2.79	3.4	13.47	63.7	0.12	1.7	0.02	0.03	154.9	0.38	4.58	0.38
715/17	Сосиски отварные	**57**	4.17	4.38		69.9					16.13	56.53	11.13	2.62
257	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	6.34	9.28	40.73	69.9	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
1221	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	18	272.15		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		21.56	23.34	81.54	582.71	3.04	2.35	0.2	0.07	274.74	193.83	81.4	4.43
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**243**	0.08		8.89	83.4	0.02	37.05		0.08	45.6	31.35	256.5	6.27
	Сок	**200**	1		12.14	94	0.02	4		сл.	16	18	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	3		11.8	84.7					0.9	17.1	2.1	0.3
	ИТОГО		4.08	0	32.83	262.1	0.04	41.05	0	0.08	62.5	66.45	268.6	6.97
	ОБЕД													
6512	Салат из консервированной капусты	**80**	1.21	2.9	8.57	171.92		3.9			65.85	49.5	22.5	1.83
296/629	Суп пшенный с рыбой отварной	**250/59**	7.39	5.68	10.14	203.49	0.2	22.25	0.02	1.39	26.21	99.25	41.65	2.91
895/55	Картофель тушеный с курицей или кроликом	**150/43**	5.01	6.64	25.14	145.3	0.25	37.75	0.05	1.49	50.4	288.63	441.85	4.14
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	1.44
	Хлеб ржаной	**60**	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	ИТОГО		20.88	16.67	126.39	738.46	1.5	63.9	0.07	2.88	276.56	510.13	531.24	11.32
	ПОЛДНИК													

1314/78	Пирожок с повидлом	**80**	3.02	4.31	13.3	135		0.3	0.04	0.02	39.9	32.04	299.07	1.78
1227/60	Ряженка	**200**	6	12	10.19	191.88	0.04	0.6	0.08	0.04	248.24	184	28	0.23
	ИТОГО		9.02	16.31	23.49	326.88	0.04	0.9	0.12	0.06	288.14	216.04	327.07	2.01
	УЖИН													
62/8	Салат из свеклы	**80**	2.44	5.02	6.33	119.8	0.02	15		0.01	51.45	67.95	83.85	1.89
827/35	Гуляш	**50/60**	5.56	5.62	7.6	116.3	0.03	4.3		2.7	27.6	69.1	11.4	0.56
565/48	Рожки отварные	**150**	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	93	40.15	7.95	1.55
1222/59	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	0.2
	Хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	ИТОГО		18.83	30.59	104.26	843.69	3.01	21.3	0.11	2.8	273.21	372.17	145.3	8.62
	ИТОГО		52.81	63.57	286.97	2171.13	4.59	127.15	0.3	5.82	900.41	1164.8	1272.2	28.92

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
151/22	Каша молочная манная	**200**	5.01	6.3	11.2	95	0.07	1.7	0.05	0.03	211.1	172.5	29.05	1.54
715/18	Колбаса вареная	**57**	5.22	7.68		56					17.4	86.8	13.2	1.02
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	5.8	11.53	437,42,1	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
1221/68	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	91.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		18.79	27.09	22.96	568.55	0.19	2.35	0.11	0.63	334.69	401.45	147.65	4.26
	ЗАВТРАК II													
	Сок	**200**	1		12.14	94	0.02	4			16	18	10	0.4
	Кондитерские изделия	**30**	3	1.93	11	64.7					0.9	1.71	2.1	0.3
	Фрукты	**270**	0.09		10.97	86	0.02	41.16		0.08	50.66	34.85	28.5	6.96
	ИТОГО		4.09	1.93	34.11	244.7	0.04	45.16	0	0.08	67.56	54.56	40.6	7.66
	ОБЕД													
	Консервированные овощи или свежие	**103**	5.75		2.65	39.14					5.15	4.12		2.45
262/90	Борщ со сметаной, курицей отварной из консервиров.капусты	**250/10/22**	6.58	5.68	30.5	156.5	0.24	16.03	0.04	1.54	58.03	105.3	79.3	5.05
828/56	Плов с мясом	**150/50**	5.78	6.85	20.3	128.12	0.19	5.2	0.08	31	98.8	302	53	5.2
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	**200**	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.05	0.06				10.4	43.86	1.4	0.31
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	ИТОГО		23.46	13.64	129.46	601.39	0.6	21.23	0.12	32.54	381.53	585.52	146.44	14.13
	ПОЛДНИК													

619/79	Лапшевник с творогом со сгущеным молоком	**148/30**	9.25	6.36	15.94	194.15	0.03	0.98	0.04	0.36	250.09	406.95	343.77	2.7
1225/59	Какао	**200**	2.56	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		11.81	12.76	35.32	347.55	0.03	2.98	0.08	0.38	338.09	588.97	346.57	6.7
	УЖИН													
440/9	Капуста тушеная	**50**	6.8	8	42.33	128.2	0.62	88.3		2.7	24.5	72.55	35.2	2.21
947/51	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	80	0.02	0.06	0.06	57.5	285.6	50.95	1.81
214/38	Сельдь слабо-соленая	**46**	4.01	5.15	3.37	78.5								
27	Хлеб пшеничный с маслом	**80/10**	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
1203/63	Чай	**200**			9.98	37.4					0.2	сл.	сл.	0.03
	Хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		23.42	27.46	146.53	599.57	83.51	88.32	0.11	2.81	95.36	371.1	125.45	8.47
	ИТОГО		81.57	82.88	368.38	2361.76	84.37	160.04	0.42	36.44	1217.2	2001.6	806.71	41.22

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
575/15	Яйцо вареное	**1**	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03		0.14		22	74	21.6	0.08
257/25	Каша молочная рисовая	**200**	4.52	4.55	9	88	0.06	1.7	0.05	0.03	225.47	170.25	27.7	1.6
715/19	Колбаса полукопченая	**53**	9.4	7.84		83.2					5.75	12.99	15.52	4.31
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
122/68	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	18	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8	0.1				4.2	17.4	3.8	0.4
	ИТОГО		27.56	30.1	74.66	651.55	0.21	1.7	0.25	0.63	359.41	399.39	88.22	7.69
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**270**	1.32		17.29	51.8	0.03			0.09	52.8	36.3	297	726
	Сок	**200**	1.1		11.35	83	0.02				176	19.8	11	0.44
	Кондитерские изделия	**30**	3	2.14	13.98	81.97					0.99	18.81	2.31	0.39
	ИТОГО		5.42	2.14	42.62	216.77	0.05	0	0	0.09	229.79	74.91	310.31	726.8
	ОБЕД													
161/6	Винегрет	**80**	3.84	5.92	15.82	100.85	0.01	9.3		2.74	67.5	78.73	1.76	2.8
297/91	Суп рассольник со сметаной мясом отварным	**250/10/19**	4.63	4.45	15.1	126.03	0.14	24.24	0.02	1.48	60.19	188.73	48.29	2.99
820/47	Поджарка	**55**	5.6	5.65	7.65	118		4.4			28	71	12	1.2
193/4	Икра кабачковая	**47**	0.22	1.68	1.43	26.45		3.06			17.92	29.28	15.3	3.06
565/48	Рожки отварные	**150**	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	93	40.15	7.85	1.55
1120/65	Кисель с витамином "С"	**200**	0.02		8.12	58.4								
	Хлеб ржаной	**60**	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	Хлеб пшеничный	**40**	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.31

	ИТОГО		20.16	22.51	105.17	769.25	0.34	41	0.04	4.24	385.86	521.09	98	12.59
	ПОЛДНИК													
131/74	Булочка с изюмом	**65**	2.92	3.31	4.74	83.17		0.44	0.04	0.02	30.84	30.33	290.97	1.65
1227/66	Кефир	**200**	5.74	6.56	5.39	192.1	0.04	1.42	0.02	0.01	24.6	164.69	28.7	0.19
	ИТОГО		8.66	9.87	10.13	275.27	0.04	1.86	0.06	0.03	55.44	195.02	319.67	1.84
	УЖИН													
108/2	Салат из капусты	**80**	2.24	2.55	8.86	83.05	0.04	52.25		1.35	60.41	47.95	23.8	1.42
895/55	Картофель тушеный с курицей	**150/43**	5.01	6.64	25.14	145.3	0.25	37.75	0.05	1.49	50.4	288.63	441.85	4.14
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	5.8	11.53	37.42	280.95	0.12		0.06	0.6	23.09	65.25	10.5	1.22
	Хлеб ржаной	**20**	0.94	0.14	9.96	42.8					4.2	17.4	3.8	0.4
1222/59	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		16.59	27.26	100.76	705.5	0.41	92	0.15	3.46	226.1	601.25	482.75	11.18
	ИТОГО		78.39	91.88	333.34	2618.34	1.05	136.56	0.5	8.45	1256.6	1791.7	1299	760.1

День: понедельник
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
541/25	Суп молочный рисовый	**250**	3.76	3.79	7.5	73.33	0.05	1.41	0.04	0.02	187.89	141.87	23.08	1.33
715/17	Сосиски отварные	**53**	7.5	6.3		85.2	0.11				6	135.6	162	4.5
27	Хлеб пшеничный с маслом слив,	**80/10**	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
1221/62	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	Хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.38	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		20.78	21.05	59.41	538.74	3.05	2.06	0.09	0.07	285.95	349.92	233.48	10.33
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	**243**	3		6.14	64	0.02	4			1.6	18	10	0.04
	Сок	**200**	0.06		5.94	91.14	0.1	29.77		0.05	36.64	25.2	20.61	5.03
	Кондитерские изделия	**30**	13	2.86	11	64.7					0.9	67	2.1	0.3
	ИТОГО		16.06	2.86	23.08	219.84	0.12	33.77		0.05	39.14	110.2	32.71	5.37
	ОБЕД													
1,/59	Салат Витаминный	**100**	0.69	3.98	4.2	81.93	0.02	22.31		1.96	22.99	20.38	26.97	69
	Кукуруза консервированная	**34**	1.05	0.09	0.26	29.12		18.86			7.36		9.66	0.32
282/88	Щи со сметаной мясом отварным	**250/10/19**	5.31	4.8	7	110.93	0.16	51.94	0.02	1.48	54.68	189.27	50.89	4.18
841	Биточки мясные паровые	**2,/46**	4.29	6.91	10.51	234.88	0.09	2	0.02		26.2	165.25	244.97	3.59
947/51	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.05	285.6	50.95	1.84
1110/4	Компот из яблок свежих с витамином С,,	**200**	0.01		11.81	58.4	0.08	6.86		0.01	8.46	5.8	4.74	1.19
	Хлеб пшеничный	**40**	3.16	0.4	14.8	69.05	0.06				10.4	4.38	14	0.32

	Хлеб ржаной	**60**	4.08	0.72	27.84	42.08	0.04				23.4	7.47	9.9	1.44
	ИТОГО		23.5	21.69	117.26	695.45	0.93	181.97	0.06	3.51	210.54	678.15	412.08	81.88
	ПОЛДНИК													
620/69	Творожно манная запеканка с изюмом со сгущенным молоком	**174/30**	6.02	9.24	58.76	254.48	0.08	1.6	0.1	0.05	298.9	43.41	373.49	
1203/63	Чай	**200**			6.38	27.4					0.2			81.8
	ИТОГО		6.02	9.24	65.14	281.88	0.08	1.6	0.1	0.05	299.1	43.41	373.49	81.8
	УЖИН													
66/3	Морковь тертая с сахаром	**80**	1.64	3.07	9.8	180.27		6.5		11.7	6.83	71.5	49.4	1.59
588/16	Омлет	**110**	5.5	7.3	2.79	89	0.06	5	0.24	0.02	35.07	156.56	394.75	1.68
827/35	Вермишель отварная	**150**	0.53	4.03	20.94	171.78	0.07		0.02	0.02	9.3	40.1	7.95	1.92
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**65/10**	5.15	5.22	28.06	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0.52
1222/59	Какао	**200**	5.6	6.4	19.38	39	0.06	2	0.04	0.02	242.2	182	28	0.23
	хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		19.78	26.26	90.25	613.53	2.38	13.5	0.3	11.76	318.1	459.77	485.67	6.42
	ИТОГО		86.14	81.1	355.14	2349.44	6.56	232.9	0.55	15.44	1152.8	1641.5	1537.4	185.8

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
257/21	Каша молочная геркулесовая	**200**	2.79	3.4	13.47	63.7	0.12	1.7	0.02	0.03	154.9	0.38	4.58	0.38
	Колбаса вареная	**57**	5.22	7.68		56					17.4	86.8	13.2	1.01
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	8.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1203/63	Чай	**200**			6.38	27.4					0.2			0.09
	ИТОГО		15.71	20.6	69.86	433.51	3.01	1.7	0.07	0.08	188.66	100.13	57.08	5.9
	ЗАВТРАК II													
	Сок	**200**	1		8.14	9.4					16	18	10	0.4
	Фрукты	**208**	1.61		8.6	69.6					39.17	29.93	22.04	5.38
	Кондитерские изделия	**30**	3	4.46	8	64.7					0.9	71	2.1	0.3
	ИТОГО		5.61	4.46	24.74	143.7					56.07	118.93	34.14	6.08
	ОБЕД													
1/61	Салат из свеклы с сыром и чесноком	**100.00**	4.81	4.97	6.87	106.34		0.24			69.27	58.32	42.31	1.49
297/91	Суп рассольник со сметаной мясом отварным	**250/10/19**	4.63	4.45	15.1	126.03	0.14	24.24	0.02	1.48	60.19	188.73	48.29	2.99
827,/35	Гуляш	**50/60**	5.56	5.62	7.6	116.03	0.14	24.24	0.02	2.7	27.6	69.1	11.4	0.56
565/48	Рожки отварные	**150**	0.63	4.41	24.43	166.03	0.06		0.03	0.67	11.25	27.2	0.95	0.65
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином ,,с,,	**200**	0.03		15.3	69.9		0.27			1.8	0.9		0.07

	Хлеб ржаной	**60**	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44
	Хлеб пшеничный	**40**	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	ИТОГО		22.9	20.57	111.94	696.18	1.34	48.99	0.07	4.85	203.91	356.1	126.85	7.52
	ПОЛДНИК													
	Блины с повидлом	**150/30**	5.36	5.76	23	103.76		0.2	0.05	0.07	82.25	64.77	593.27	0.96
	Ряженка	**200**	6	6	20.18	191.88	0.04	0.6	0.08	0.04	248.24	184	28	0.23
	ИТОГО		11.36	11.76	43.18	295.64	0.04	0.8	0.13	0.11	330.49	248.77	621.27	1.19
	УЖИН													
	Салат из свеж, капусты с яблоком	**100**	1.34	2	2.11	35.03	0.02		32.8	1.35	44.84	28.97	20.34	0.91
	Рыба тушеная в томате, с овощами	**92**	8.74	3.97	4.98	189.81	0.12	4.3		3.24	86.39	132.6	56.62	1.68
	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.81
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	6.34	9.28	40.84	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.14	36	3.94
	Хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		25.29	26.68	117.43	733.71	3.51	86.3	32.91	4.72	289.89	641.82	170.01	12.82
	ИТОГО		80.87	84.07	367.15	2302.74	7.9	137.79	33.18	9.76	1069	1465.8	1009.4	33.51

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
563/24	Суп молочный пшенный	**250**	6.3	8.9	22.39	79.65	0.17	2.12	0.06	0.05	306.3	151.8	49.63	2.98
28/20	Сыр	**32**	3.04	1.76		77.07	0.01	0.11	0.01		234.74	200.2	4	0.05
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1221/62	Кофейный напиток с молоком	**200**	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	ИТОГО		18.86	21.62	74.2	536.93	3.07	2.88	0.12	0.1	633.1	424.45	102.03	7.53
	ЗАВТРАК II													
	Сок	**200**	1		8.14	78	0.02	4			16	16	10	0.4
	Фрукты	**225**	1.74		9.15	85	0.06	34.3		0.06	42.24	29.02	23.75	5.8
	Кондитерские изделия	**30**	1	2.35	11.8	104.7					0.9	17.1	2.1	0.3
	ИТОГО		3.74	2.35	29.09	267.7	0.08	38.3		0.06	59.14	62.12	35.85	6.5
	ОБЕД													
1111/4	Салат из свежих огурцов	**100**	0.9	2.99	3	54.45		1.5			25.4	198.7	2.1	1.24
228/24	Суп с клецками сметаной мясом отварным	**250/10/19**	7.32	5.37	17.73	114.15	0.14	24.64	0.04	5.15	90.24	116.28	202.79	4.98
848/33	Тефтели в соусе из кролика паровые	**2/62/60**	8.06	9.92	18.57	208.94	0.1	7.25	0.02	4.05	44.2	267.95	251.07	4.18
947/9	Картофельное пюре	**150**	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.84
1110/4	Компот из свежих яблок с витамином ,,С,,	**200**	0.01		11.81	58.4	0.08	6.86		0.01	8.46	5.8	4.74	1.19
	Хлеб ржаной	**60**	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44

	Хлеб пшеничный	**40**	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	ИТОГО		28.44	24.19	134.59	616.85	1.8	120.25	0.08	9.27	259.6	886.18	535.55	15.19
	ПОЛДНИК													
616/70	**Вареники со сгущенным молоком**	**185/30**	7.9	6.27	36.5	185.11	0.42	1.06	0.07	0.06	270.91	42.06	941.28	3.26
1203	Чай	**200**			6.38	27.4					0.2			0.09
	ИТОГО		7.9	6.27	42.88	212.51	0.42	1.06	0.07	0.06	271.11	42.06	941.28	3.35
	УЖИН													
	Помидор свежий	**153**	4.26		1.96	27.54						1.81	30.6	
	Хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
888/36	Курица тушеная в соусе с овощами	**114**	8.22	8.3	3.46	127.19	0.07	3.8	0.04	0.09	23.31	230.45	32.8	1.72
931/50	Каша гречневая	**150**	6.72	6.81	24.1	220.72	0.25				38.55	157.95	52.57	5.71
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
1222/59	Какао	**200**	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182	2.8	4
	ИТОГО		29.5	31.03	98.91	815.26	3.21	5.8	0.13	0.16	163.02	585.16	158.07	15.85
	ИТОГО		88.44	85.46	379.67	2449.25	8.58	168.29	0.4	9.65	1386	1999.97	1772.8	48.42

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7- 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
151/22	Каша молочная манная	200	5.01	6.3	11.2	95	0.07	1.7	0.05	0.03	211.1	172.5	29.05	1.54
715/19	Колбаса п/к	45	7.98	6.65		70.64	0.12				4.88	11.02	13.17	
27	Хлеб пшеничный с маслом слив,	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	ИТОГО		22.51	23.91	63.01	545.85	3.08	2.35	0.1	0.08	308.04	255.97	90.62	6.04
	ЗАВТРАК 11													
	Сок	200	1		12.14	94	0.02	4			1.6	10	18	0.4
	Фрукты	250	0.09		3.8	86	0.02	41.1		0.08	50.66	28.5	34.83	6.96
	Кондитерские изделия	30	1	12.86	11.8	54.7					0.9	21	121	0.3
	ИТОГО		2.09	12.86	27.74	234.7	0.04	45.1		0.08	53.16	59.5	173.83	7.66
	ОБЕД													
139	Морковь с яблоком и черносливом	100	1.55	3.09	12.08	93.8	0.05	17.06		96.3	6.18	59.79	48.69	1.31
306/87	Суп гороховый с мясом отварным	250/19	7.48	5.38	25.74	185.73	0.18	22.94	0.89	1.39	53.13	174.02	45.69	3.78
748/43	Печень по строгановски	113	8.41	5.92	5.5	157.54	0.23	27.22	2.78	2.09	23.16	300.64	21.78	7.37
255/54	Рожки отварные	150	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	9.3	31.45	6.35	1.43
	Компот из апельсинов	200	2		20.67	79.1		6.5			8.3	40.15	7.95	1.13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	Хлеб ржаной	60	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.3	11.4	0.68
	ИТОГО		25.95	19.24	121.03	855.68	1.19	73.72	3.69	99.8	219.32	679.73	155.86	16.02
	ПОЛДНИК													

1313/74	Булочка с изюмом	65	2.92	3.31	4.74	86.17		0.44	0.04	0.02	30.84	30.33	290.97	1.65
1227/66	Бифидок	200	5.74	6.56	5.39	92.1	0.04	1.42	0.02	0.01	24.6	164.69	28.7	0.19
	ИТОГО		8.66	9.87	10.13	178.27	0.04	1.86	0.06	0.03	55.44	195.02	319.67	1.84
	УЖИН													
9	Салат летний	100	2.12	1.93	7.4	80.47	0.03	16.19	0.05	0.14	14.64	18.42	87.04	0.61
541/42	Котлеты рыбные паровые	2/59	10.55	3.1	20.03	150.6	0.33	1.5	0.02		77.95	79.4	431.17	8.58
947/51	Картофельное пюре	150	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.84
27	Хлеб пшеничный с маслом слив,	65/10	5.15	5.22	28.06	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0.52
1203	Чай	200			19.96	74.8					0.4			0.06
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		24.09	15.28	125.57	508.41	3.03	97.69	0.09	0.2	175.19	393.03	574.73	12.09
	ИТОГО		83.3	81.16	347.48	2322.91	7.38	220.72	3.94	100.19	811.15	1583.3	1314.7	43.65

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
539/26	Суп молочный гречневый	**250**	4.54	6.93	22.13	104.28	0.12	2.5	0.07	0.04	311.76	163.26	150.05	6.22
28/20	СЫР	**32**	3.04	1.76		77.07	0.01	0.11	0.01		70.4	189.27	3.3	0.4
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**80/10**	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	**20**	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1203	Чай	200			6.38	27.4					0.2			0.09
	ИТОГО		15.28	18.21	78.52	495.16	3.02	2.61	0.13	0.09	395.52	365.48	192.65	11.13
	ЗАВТРАК II													
	Сок	200	1		12.14	184	0.02	4			1.6	18	10	0.4
	Фрукты	270	0.08		6.68	83.4	0.02	37		0.8	45.6	31.35	25.65	6.27
	Кондитерские изделия	30	1	2	5.1	12.8					6.9	17.1	21	0.3
	ИТОГО		2.08	2	23.92	280.2	0.04	41		0.8	54.1	66.45	56.65	6.97
	ОБЕД													
62/8	Салат из свеклы с зеленым горошком или кукурузой	80	2.44	0.03	23.73	74.85	0.03	15		0.05	51.45	68.25	56.85	1.9
262/90	Борщ со сметаной из свежей капусты мясом отварным	279	6.47	3.59	24.02	116.58	0.05	15.69		0.05	76.63	155.02	65.59	3.12
843/41	Зразы паровые из кролика	2/62	7.14	5.2	15.22	224.56	0.05	4	0.05	0.09	43.4	180.55	258.57	4.26
947/51	Картофельное пюре	150	4.91	4.79	40.84	69.06	0.25	43	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.84
1113/58	Компот из сухофруктов	200	0.03	0.33	39.9	105.9	0.05				100.3	60.9	1.34	0.44

	Хлеб ржаной	60	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	ИТОГО		28.23	15.06	186.35	702.8	1.43	77.69	0.07	0.25	363.08	762.17	457.2	13.32
	ПОЛДНИК													
620/69	Творожно пшенная запеканка с повидлом	158/30	8.76	8.84	30.09	234.11	0.14	0.91	0.09	0.1	110.41	92.06	376.42	2.88
1227/61	Йогурт	200	10	3	7	202	0.06	0.12	0.02		24.8	1.8	30	0.2
	ИТОГО		18.76	11.84	37.09	436.11	0.2	1.03	0.11	0.1	135.21	93.86	406.42	3.08
	УЖИН													
т,к2	Зеленый горошек или кукуруза	100	3.5	0.29	3.46	55.12	0.09	14.6		0.38	232	77.38	30.66	0.97
893/153	Плов с курицей	150/54	6.3	6.83	19.51	125.12	0.13	4.3	0.07	29	97.7	297	51.8	4.18
122/27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	65/10	5.15	5.22	28.06	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0.52
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1222/59	Какао	200	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		18.91	18.98	79.69	467.12	2.41	20.9	0.11	29.4	442.4	566.01	90.83	10.15
	ИТОГО		83.26	66.09	405.57	2381.39	7.1	143.23	0.42	30.64	1390.3	1854	1203.8	44.65

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
257/25	Каша молочная рисовая	200	4.52	4.55	9	88	0.06	1.7	0.05	0.04	225.47	170.25	241.25	2.1
575/15	Яйцо вареное	1	5.08	4.6	0.28	92.8	0.03		0.14		22	74	21.6	0.08
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.25	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		19.12	20.12	61.09	561.01	2.98	2.35	0.24	0.09	331.73	314.21	307.95	6.2
	ЗАВТРАК II													
	Кондитерские изделия	30	3	8.86	11	64.7				0.08	0.9	71	2.1	0.3
	Фрукты	243	0.08		6.89	83.4	0.02	37			45.6	31.35	25.65	6.27
	Сок	200	1		8.14	86	0.02	4			51.6	18	10	0.4
	ИТОГО		4.08	8.86	26.03	234.1	0.04	41		0.08	98.1	120.35	37.75	6.97
	ОБЕД													
194/7	Икра свекольная или морковная	100	1.84	2.99	14.4	54.54	0.01	28	0.18		43.62	59.75	43.95	1.69
344/85	Суп вермишелевый с курицей отварной, сметаной	250/22/10	5.17	5.4	18.98	123.83	0.12	22.45	0.02	1.39	33.91	91.47	95.15	3.01
110/32	Шницель паровой	98	6.77	6.54	24.22	151.43	0.11	2	0.02		128.3	264.92	50.62	83.84
598/52	Гороховое пюре	150	6.84	4.47	14.47	156.03	0.42		0.02	0.02	47.92	119.4	46.95	4.68
1110/4	Напиток из лимона	200			14.86	64.21					5.32	3.48	2.85	0.72
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	Хлеб ржаной	60	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68

	ИТОГО		26.6	20.22	123.03	721.77	1.32	52.45	0.24	1.41	378.32	612.74	264.92	94.94
	ПОЛДНИК													
1312/71	Ватрушка с творогом	80	3.25	3.07	14.15	95.07	0.01	0.42	0.05	0.02	78.49	95.18	303.87	1.36
1222/59	Какао	200	2.8	3.2	14.68	95.4	0.19	1	0.06	0.05	196.2	176	50.5	1.81
	ИТОГО		6.05	6.27	28.83	190.47	0.2	1.42	0.11	0.07	274.69	271.18	354.37	3.17
	УЖИН													
214/38	Сельдь с маслом ,луком,зеленым горошком	46	5.4	6.17	3.37	195.97		3			7.05	16.7	32.25	0.21
947/9	Картофель отварной	150	4.07	2.83	39.45	66.05	0.24	40	0.02	0.06	21.2	117	46.75	1.81
440/9	Капуста тушеная	50	6.8	8	42.33	128.2	0				24.5	72.55	31.25	1.38
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	65/10	5.15	5.22	28.06	119.22	0.62	88.3		2.7	24.5	72.55	35.2	2.21
	Чай с витамином ,,С,,	200			6.38	27.4					0.2			0.09
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		22.78	22.46	128.87	551.1	2.19	131.3	0.02	2.76	85.25	281.29	148.75	6.18
	ИТОГО		78.63	77.93	367.85	2258.45	6.73	228.52	0.61	4.41	1168.1	1599.8	1113.7	117.46

0

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
562/23	Каша молочная пшенная	200	4.58	5.2	18.3	98	0.07	1.7	0.05	0.03	25.92	129.65	29.05	1.54
588/16	Омлет	110	5.5	7.3	2.79	89	0.06	5	0.24	0.02	35.07	156.56	394.75	1.68
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	ИТОГО		19.6	23.46	72.9	567.21	3.02	7.35	0.34	0.1	153.05	358.66	472.2	7.72
	ЗАВТРАК II													
	Кондитерские изделия	30	3.3	3.53	9.4	75					0.99	18.81	2.31	0.39
	Какао	200	5.6	6.4	14.97	103.21	0.06	2	0.04	0.02	242.03	182	28	0.24
	Фрукты	270	1.32		17.29	81.2	0.03			0.09	52.8	36.3	29.7	7.26
	ИТОГО		10.22	9.93	41.66	184.41	0.09	2	0.04	0.11	295.82	237.11	60.01	7.89
	ОБЕД													
	Салат из свежего помидора и лука	100	0.8	2.55	5.32	88.6	0.37	19.1	0.55		23.25	10	26.28	1.23
300/83	Суп овощной со сметаной, курицей отварной	250/10/22	8.15	6.5	15.39	89.31	0.15		0.02	1.42	88.21	184.52	158.45	7.93
820/39	Бифштекс паровой	81	7.03	6.11	17.15	82.4	0.05	1.8	0.02	0.14	69.56	33.34	251.94	3.39
565/48	Вермишель отварная	150	0.53	4.03	20.94	171.45	0.07		0.02	0.02	9.3	40.1	7.95	1.92
	Сок	200	1		10.21	93.06	0.02	4			158	78	10	0.4
	Хлеб пшеничный	40	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.32

	Хлеб ржаной	60	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.4	0.68
	ИТОГО	631	22.83	19.97	105.12	696.56	0.78	24.9	0.61	1.58	467.57	459.16	467.42	15.87
	ПОЛДНИК													
1313/74	Булочка с изюмом	65	2.92	3.31	4.74	86.17		0.44	0.04	0.02	30.84	30.33	290.97	1.65
1227/66	Кефир	200	3.34	3.2	18.98	204.19	0.04	1.36	0.02	0.19	23.87	185.2	273	0.25
	ИТОГО		6.26	6.51	23.72	290.36	0.04	1.8	0.06	0.21	54.71	215.53	563.97	1.9
	УЖИН													
	Огурец свежий или конссервированный	167/85	5.29		2.45	35.91					47.25	37.8		2.26
629/46	Рыба припущеная	118	4.75	6.2		147.2	0.13		0.01		65.52	36.96	43.68	1
1415/200	Картофель запеченый с маслом	150	4.07	3.81	19.03	87.3	4	1.16	0.01	0.03	21.2	115.84	46.29	2.77
27	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1120	Кисель с витамином ,,С,,	200	0.02		8.12	58.4					0.2			0.03
	ИТОГО		21.83	19.53	79.61	615.22	7.02	1.16	0.07	0.08	147.33	203.55	129.27	10.48
	ИТОГО		80.74	79.4	323.01	2353.76	10.95	37.21	1.12	2.08	1118.5	1474	1692.9	43.86

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
257/21	Каша молочная геркулесовая	200	2.79	3.4	13.47	63.7	0.12	1.7	0.02	0.03	154.9	0.38	4.58	0.38
	Колбаса п/к	57	7.5	6.3		85.2	0.11				6	135.6	162	4.5
27	Хлеб пшеничный смаслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1121/62	Кофейный напиток с молоком	200	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	ИТОГО		19.81	20.66	65.28	529.11	3.12	2.35	0.07	0.08	252.96	208.43	214.98	9.38
	ЗАВТРАК I I													
	Сок	200	1		13.4	64	0.02	4			1.6	18	10	0.4
	Фрукты	243	0.08		18.89	83.4	0.02	37.05		0.08	45.6	31.35	25.65	6.27
	Кондитерские изделия	30	3	4.03	13.31	158.8					0.9	17.1	21	0.3
	ИТОГО		4.08	4.03	45.6	306.2	0.04	41.05		0.08	48.1	66.45	56.65	6.97
	Обед													
108/2	Салат из свежей капусты	80	2.24	2.55	8.86	83.05	0.04	52.25		1.35	60.41	47.95	23.8	1.42
303/170	Суп картофельный с фрикадельками ,сметаной	250,3/9/10	4.46	5.44	14.75	122.81	0.16	24.45	0.02	1.39	47.66	116.85	51.02	4.11
843/40	Котлета паровая	63	4.6	4	12.8	77.8	0.05	2	0.04		21.74	93.22	114.11	2.4
564/48	Вермишель отварная	150	0.53	4.03	20.94	171.45	0.07		0.02	0.02	9.3	40.1	7.95	1.92
1113/58	Компот из сухофруктов	200	0.05		21.33	80.48		1.36			2.95			0.09

	Хлеб пшеничный	40	2.5	0.36	14.81	69.06	0.06				10.4	43.86	1.4	0.32
	Хлеб ржаной	60	2.82	0.42	21.3	102.68	0.06				108.85	69.34	11.04	0.68
	ИТОГО		17.2	16.8	114.79	707.33	0.44	80.06	0.08	2.76	261.31	411.32	209.32	10.94
	Полдник													
1314/78	Пирожок с повидлом	80	3.02	4.31	13.3	135		0.3	0.04	0.02	33.99	32.04	299.07	1.78
1222/59	Какао	200	5.6	6.4	19.38	49	0.06	2	0.04	0.02	242.2	128.03	28	0.2
	ИТОГО		8.62	10.71	32.68	184	0.06	2.3	0.08	0.04	276.19	160.07	327.07	1.98
	Ужин													
62/8	Салат из свеклы	80	2.44	5.02	6.33	119.8	0.02	15		0.01	51.45	67.95	83.85	1.89
214/38	Сельдь слабо соленая	46	11.01	7.15		148.5								
947/51	Картофельное пюре	150	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.84
	Хлеб пшеничный смаслом сливочным	65/10	5.15	5.22	28.06	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0.52
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.2	2.49	3.3	0.48
1203	Чай	200			6.38	27.4					0.2			0.09
	ИТОГО		24.87	22.42	90.89	498.24	2.69	95	0.02	0.07	133.25	363.16	140.37	4.82
	ИТОГО		74.58	74.62	349.24	2224.88	6.35	220.76	0.25	3.03	971.81	1209.4	948.39	34.09

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
151/22	Каша молочная манная	200	5.01	6.3	11.2	95	0.07	1.7	0.05	0.03	211	172.5	29.05	1.54
28	Сыр	40	3.6	4.5		68.04		0.13	0.07		234.74	200.2	4	0.05
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Яйцо вареное	1	5.08	4.6	0.28	92.8	0.03		0.14		22	74	21.6	0.08
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1204/57	Чай	200			6.38	27.4					0.2			0.09
	ИТОГО		21.39	24.92	67.87	569.65	2.99	1.83	0.31	0.08	481.1	459.65	93.95	
	ЗАВТРАК II													
	Сок	200	1		7.14	94	0.02	4			1.6	18	10	0.4
	Кондитерские изделия	30	3	3.53	11	64.7					0.9	71	21	0.3
	Фрукты	270	1.74		9.15	105	0.01	3.43		0.06	42.21	29.02	23.75	5.8
	ИТОГО		5.74	3.53	27.29	263.7	0.03	7.43		0.06	44.71	118.02	54.75	6.5
	ОБЕД													
1111/4	Салат из свежих огурцов	100	0.9	2.99	3	54.45		1.15			25.4	121.2	2.1	1.24
349/80	Суп крестьянский со сметаной мясом отварным	250/10/19	3.55	5.45	13.3	121.68	0.18	45.64	0.01	1.39	91.03	188.32	119.14	4.23
288	Кролик отварной со смет.соусом	50/30	5.53	4.8	2.31	85	0.06				9.9	117.8	23.1	2.86
564/48	Рожки отварные с соусом	150/30	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	93	40.15	7.95	1.55

1110/4	Компот из свежих яблок с витамином ,,С,,	200	0.01		16.8	77.1		6.86		0.01	8.74	5.8	4.75	1.2
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	Хлеб ржаной	60	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44
	ИТОГО		17.76	18.39	98.99	617.86	1.31	53.65	0.03	1.42	261.87	485.12	180.94	12.84
	ПОЛДНИК													
1312	Ватрушка с творогом	80	3.25	3.07	14.15	95.07	0.01	0.42	0.05	0.02	78.49	95.18	303.87	1.36
1227/61	Йогурт	200	10	3	7	202					24.8	190	30	0.2
	ИТОГО		13.25	6.07	21.15	297.07	0.01	0.42	0.05	0.02	103.29	285.18	333.87	1.56
	УЖИН													
697/34	Шницель рыбный паровой	2/61	5,05	4.55	14.34	124.57	0.17		0.03		23.09	83.6	58.52	1.77
947/51	Картофельное пюре	150	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.84
440/9	Капуста тушеная	50	6.8	8	42,33	128.2	0.62	88.3		2.7	24.5	72.55	35.2	2.21
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	65/10	5.15	5.22	28.06	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0.52
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1222/59	Какао	200	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		20.82	29.2	111.9	608.71	3.46	170.3	0.09	2.78	217.79	633.38	153.04	10.82
	ИТОГО		78.96	82.11	327.2	2356.99	7.8	233.63	0.48	4.36	1108.8	1981.4	816.55	31.81

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
562/23	Каша молочная пшенная	200	4.58	5.2	18.3	98	0.07	1.7	0.05	0.03	25.92	129.65	29.05	1.54
588/16	Омлет	110	5.5	7.3	2.79	89	0.06	5	0.24	0.02	35.07	156.56	394.75	1.68
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.96	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		19.6	23.46	73.58	567.21	3.02	7.35	0.34	0.1	153.05	358.66	472.2	7.72
	ЗАВТРАК II													
	Сок	200	1		12.14	94	0.02	4		0.08	16	18	10	0.4
	Фрукты	243	0.8		18.89	83.4	0.02	37.05			4.56	35.31	25.65	56.27
	Кондитерские изделия	30	3	8.46	11	64.31					0.9	17.1	2.1	0.3
	ИТОГО		4.8	8.46	42.03	241.71	0.04	41.05		0.08	21.46	70.41	37.75	56.97
	ОБЕД													
	Салат из помидора с луком	100	0.8	2.55	5.32	88.6	0.37	19.1	0.55		23.25	10	26.28	1.23
264	Борщ из консервированой капусты со сметаной мясом отвар.	250/10	4.05	5.74	30.51	186.42	0.12	36.75		1.47	80.57	99	62.25	2.73
	Мясо тушеное в соусе	50/60	5.6	4.71	4.26	198.42	0.08	4.3	0.02	1.95	28.2	186.9	59.5	3.42
947/51	Картофельное пюре	150	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.84
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином	200	0.03		8.57	49.9		0.27			1.8	0.9		0.07

	Хлеб ржаной	60	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44
	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	14.8	69.05	0.06				10.4	4.38	14	0.32
	ИТОГО		22.63	18.91	132.14	704.25	1.51	140.42	0.59	3.48	225.12	594.25	222.88	11.05
	ПОЛДНИК													
618/73	Сырники с повидлом	180/30	7.78	6.91	19.75	126.46	0.06	1.14	0.08	0.04	338.92	45.34	315.41	6.84
1227	Ряженка	200	6	12	10.19	91.88	0.04	0.6	0.08	0.04	248.24	184	28	0.23
	ИТОГО		13.78	18.91	29.94	218.34	0.1	1.74	0.16	0.08	587.16	229.34	343.41	7.07
	УЖИН													
1111/4	Салат из свежих огурцов	100	0.9	2.99	3	54.45		1.15			25.4	198.7	2.1	1.24
893/153	Плов с курицей	150/43	5.6	5.11	18.05	108.72	0.12	4.3	0.06	1.91	39.4	291.75	130.65	1.32
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
1222/59	Какао	200	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		16.8	24.02	90.44	602.98	3.01	7.45	0.15	1.98	165.96	685.42	174.85	10.98
	ИТОГО		77.61	93.76	368.13	2334.49	7.68	198.01	1.24	5.72	1152.8	1938.1	1251.1	93.79

0

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
297/21	Каша молочная геркулесовая	200	2.79	3.4	13.47	63.7	0.12	1.7	0.02	0.03	154.9	0.38	4.58	0.38
715	Сосиски отварные	57	4.17	4.38		69.9					16.13	56.53	11.13	2.62
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1121/62	Кофейный напиток с молоком	200	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		17.26	23.7	82.86	573.41	3.01	3.7	0.11	0.1	272.19	251.88	57.81	11.42
	ЗАВТРАК I I													
	Сок	200	1		12.14	94					16	18	10	0.4
	Фрукты	240	0.12		8.18	99.2					37	26	21.3	5.73
	Кондитерские изделия	30	7	12.86	11	64.7					0.9	174	2.1	0.3
	ИТОГО		8.12	12.86	31.32	257.9					53.9	218	33.4	6.43
	ОБЕД													
	Кукуруза консервированая	57	2.38	0.15	3.53	11.57		7.7			12.48		161.7	0.53
58	Салат ,,Витаминный,,	100	0.69	3.98	4.2	81.93	0.02	22.31		1.96	22.99	20.38	26.97	0.69
297/91	Рассольник со смет.мясом отвар.	250/10/19	4.63	4.45	15.1	126.03	0.14	24.24	0.02	1.48	60.19	188.73	48.29	2.99
841/40	Котлеты паровые из кролика	2/46	7,29	8.91	20.51	134.88	0.09	2	0.02		26.2	165.25	165.25	3.59
564/48	Рожки отварные	150	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	9.3	40.15	7.95	1.55
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином ,, С,,	200	0.03		18.57	69.9		0.27			1.8	0.9		0.07

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	Хлеб ржаной	60	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44
	итого		15.5	22.64	125.49	703.94	1.32	56.52	0.06	3.46	166.76	427.26	434.06	11.18
	ПОЛДНИК													
1313/75	Булочка	50	2.9	4.31	3.78	110.89		0.15	0.04	0.02	29.79	28.84	245.97	1.24
1222/59	Какао	200	5.6	6.4	19.38	153.4	0.06	2	0.04	0.02	242.2	128.03	28	0.2
	ИТОГО		8.5	10.71	23.16	264.29	0.06	2.15	0.08	0.04	271.99	156.87	273.97	1.44
	Ужин													
108/2	Салат из свежей капусты	80	2.24	2.55	8.86	83.05	0.04	52.25		1.35	60.41	47.95	23.8	1.45
640/31	Рыба под маринадом	91/40	8.01	4.02	6.59	220.4	0.15	13.3	0.01	41.89	81.2	169.85	53.75	1.51
423/49	Отварной картофель	150	4.07	2.83	39.45	66.05	0.24	40	0.02	0.06	21.2	217	46.75	1.81
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	65/10	5.15	5.22	28.06	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0.52
1204/57	Чай с лимоном	200/15	0.14		10	40.1			0.04	0.04	2.4	2	1.5	0.03
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		20.97	14.86	102.24	543.08	2.62	105.55	0.07	43.34	189.91	446.41	131.37	5.8
	ИТОГО		70.35	84.77	365.07	2342.62	7.01	111.4	0.09	46.94	954.75	1500.4	930.61	36.27

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
562/23	Суп молочный пшенный	250	6.3	8.9	22.39	79.65	0.17	2.12	0.06	0.05	306.3	151.8	49.63	2.98
28/20	Сыр	40	3.6	4.5		68.04		0.13	0.07		234.74	200.2	4	0.05
575/15	Яйцо вареное	1	5.08	4.6	0.28	92.8	0.03		0.14		22	74	21.6	0.08
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
1204/57	Кофейный напиток с молоком	200	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	91.1	0.08
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		24.5	28.96	74.48	620.7	3.09	2.9	0.32	0.1	655.1	498.45	205.63	7.61
	ЗАВТРАК II													
	Сок	200	1		12.14	9.4	0.02	4	0.64		16	18	10	0.4
	Фрукты	211	1.63		8.65	70	0.01	32	1.28	0.28	39.4	27	22.2	5.4
	Кондитерские изделия	30	3	1.86	11	164.7			2.5		0.9	0.3	171	
	ИТОГО		5.63	1.86	31.79	244.1	0.03	36	4.93	0.28	56.3	45.3	203.2	5.8
	ОБЕД													
9	Салат ,,Летний ,,	100	2.21	0.94	11.74	51.79	0.03	16.72	0.02	0.32	21.43	58.24	22.24	1.15
344/85	Суп вермишелевый с сметаной	250/10	3.21	3.54	27.43	183.85	0.12	22.45	0.02	1.39	44.7	90.65	33.95	2.45
т,к,101	Печень жареная	80	8.12	4.16	5.19	250.86	0.3	33	3.83	1	6.26	299.2	19.12	9.08
598/45	Гороховое пюре	150	6.84	4.47	14.47	156.03	0.42		0.02	0.02	47.92	119.4	46.95	4.68
1110/4	Компот из свежих яблок с витамином ,,С ,,	200	0.01		16.8	77.1		6.86		0.01	8.74	5.8	4.75	1.2
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32

	Хлеб ржаной	60	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44
	ИТОГО		27.63	14.23	118.27	831.48	1.87	79.03	3.89	2.74	162.85	585.14	150.91	20.32
	ПОЛДНИК													
1313/74	Булочка	50	2.9	4.31	3.78	110.89		0.15	0.04	0.02	29.79	28.84	245.97	1.24
1222/59	Какао	200	2.6	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		5.5	10.71	23.16	264.29	0	2.15	0.08	0.04	117.79	210.86	248.77	5.24
	УЖИН													
р105	Салат из свежих огурцов и помидора	80	2.34	2.99	2.38	50.34		1.5			23.46	23.75	2.1	1
895/89	Картофель тушеный с курицей	150/43	5.01	6.64	25.14	145.3	0.25	37.75	0.05	1.49	50.4	288.63	441.85	4.14
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	0.1				4.2	17.4	3.8	0.4
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
1204 /57	Чай с лимоном	200/15	0.14		10	40.1		6	0.04	0.04	2.4	2	1.5	0.02
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
	ИТОГО		16.13	19.29	97.49	564.95	3.24	45.25	0.14	1.58	93.62	344.73	488.55	9.98
	ИТОГО		79.39	75.05	345.19	2525.52	8.23	165.33	9.36	4.74	1085.7	1684.5	1297.1	48.95

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
151/22	Каша молочная манная	200	5.01	6.3	11.2	95	0.07	1.7	0.05	0.03	211	172.5	29.05	1.54
715/27	Колбаса вареная	57	5.22	7.68		56					17.4	86.8	13.2	1.02
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	91.1	0.08
	ИТОГО		19.75	24.94	63.01	531.21	2.96	2.35	0.1	0.08	320.46	331.75	172.65	7.06
	ЗАВТРАК I I													
	Сок	200	1		6.14	9.4	0.02	4			16	18	10	0.4
	Фрукты	211	1.8		9.2	35.4	0.01	32		0.3	40.5	27.2	23.5	6.3
	Кондитерские изделия	30	3	8.86	5	124.7					0.9	0.3	171	
	ИТОГО		5.8	8.86	20.34	169.5	0.03	36	0	0.3	57.4	45.5	204.5	6.7
	ОБЕД													
108/2	Салат из свежей капусты	80	2.24	2.55	8.86	83.05	0.04	52.25		1.35	60.41	47.95	23.8	1.45
	Зеленый горошек	78	2.36	0.2	7.43	140.4		43.05			22.05		55.4	0.72
297/63	Суп пшенный с консервами рыбными	250/80	7.39	5.68	10.14	183.49	0.2	22.25	0.02	1.39	26.21	99.25	41.65	2.91
736/30	Бефстроганов	50/60	7.41	8.82	8.17	117.82	0.08	13.5		41.89	37.2	353.45	243.95	3.5
565/48	Рожки отварные	150	0.53	4.03	20.94	167.78	0.07		0.02	0.02	9.3	40.15	7.95	1.55
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином ,, С,,	200	0.03		18.57	69.9		0.27			1.8	0.9		0.07

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	14.8	69.05	0.6				10.4	4.38	14	0.32
	Хлеб ржаной	60	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44
	ИТОГО		27.2	22.4	116.75	874.29	1.39	131.32	0.04	44.65	190.77	553.55	396.65	11.96
	ПОЛДНИК													
620/77	Творожно рисовая запеканка со сгущенным молоком	225/30	12.86	6.4	17.03	160.7	0.08	1.29	0.1	0.02	300.33	431.65	473.17	2.87
1222/59	Какао	200	2.6	6.4	19.38	153.4	0.06	2	0.04	0.02	242.2	182	28	0.23
	ИТОГО		15.46	12.8	36.41	314.1	0.14	3.29	0.14	0.04	542.53	613.65	501.17	3.1
	УЖИН													
р58	Салат витаминный	100	0.69	3.98	4.2	81.93	0.02	22.31		1.96	22.99	20.38	26.97	0.69
541/42	Биточек рыбный паровой	73	4.71	3.62	6.2	151.96	0.45	1.5	0.04	0.06	48.57	59.41	36.3	1.17
947/51	Картофельное пюре	150	4.91	4.79	40.84	69.06	0.48	80	0.02	0.06	57.5	285.6	50.95	1.81
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.43	3.3	0.48
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	65/10	5.15	5.22	28.06	119.22	0.86				16.9	7.12	2.27	0.52
1203	Чай	200			6.38	27.4					0.2			0.09
	ИТОГО		16.82	17.85	94.96	463.83	3.14	103.81	0.06	2.08	153.96	374.94	119.79	4.76
	ИТОГО		85.03	86.85	331.47	2352.93	7.66	276.77	0.34	47.15	1265.1	1919.4	1394.8	33.58

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
539/26	Суп молочный гречневый	250	4.54	6.93	22.13	104.28	0.12	2.5	0.07	0.4	311.76	163.26	150.05	6.22
588/16	Омлет	110	5.5	7.3	2.79	89	0.06	5	0.24	0.02	35.07	156.56	394.75	1.68
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	14.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.64	36	3.94
1121/62	Кофейный напиток с молоком	200	1.82	1.44	1.8	93.8		0.65			78.9	59.5	9.1	0.08
	ИТОГО		19.56	25.19	76.73	573.49	3.07	8.15	0.36	0.47	438.89	392.45	593.2	12.4
	ЗАВТРАК I I													
	Сок	200	1.1		7.35	63.04	0.02	4.4			17.6	198	11	0.44
	Фрукты	222	1.8		8.3	50	0.02			0.07	50	35	27	6.5
	Кондитерские изделия	30	3.3	2.14	7.98	81.17					0.99	18.81	2.31	0.39
	ИТОГО		6.2	2.14	23.63	194.21	0.04	4.4	0	0.07	68.59	251.81	40.31	7.33
	ОБЕД													
139	Морковь с яблоком и черносливом	100	1.55	3.09	12.08	93.8	0.05	17.06		96.3	6.18	59.79	48.69	1.31
228/84	Суп с клецками,смет.мясом отв.	250/10/19	7.32	5.37	17.73	114.15	0.14	24.64	0.04	5.15	90.24	116.28	202.79	4.98
893/1	Плов с курицей	150/54	6.3	6.83	19.51	125.12	0.13	4.3	0.07	29	97.7	297	51.8	4.18
	Хлеб ржаной	60	4.08	0.72	27.84	42.8	0.4				23.4	7.47	9.9	1.44
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	14.8	69.06	0.6				10.4	4.38	14	0.32
1120	Кисель с витамином ,, С ,,	200	0.02		8.12	58.4								

	ИТОГО		22.43	16.41	100.08	503.33	1.32	46	0.11	130.45	227.92	484.92	327.18	12.23
	ПОЛДНИК													
1312/71	ватрушка с повидлом	80	3.02	4.31	13.3	135		0.3	0.04	0.02	39.9	32.04	299.07	1.78
1227/60	Бифидок	200	5.74	6.56	5.39	92.1	0.04	1.42	0.02	0.01	24.6	164.69	28.7	0.19
	ИТОГО		8.76	10.87	18.69	227.1	0.04	1.72	0.06	0.03	64.5	196.73	327.77	1.97
	УЖИН													
р105	Салат из свежих огурцов и помидора	145	4.24	5.42	4.13	91.24		2.71			42.52	43.04	3.8	1.81
т,к70	Картофельная запеканка с мясом	150/50	7.56	6.3	51.31	276.1	0.31		0.04	1.39	75.34	318.57	325.77	86.39
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	6.34	9.28	40.73	272.15	1.56		0.05	0.05	5.36	10.46	36	3.94
	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	24.26	1.33				7.8	2.49	3.3	0.48
1222/59	Какао	200	2.8	6.4	19.38	153.4		2	0.04	0.02	88	182.02	2.8	4
	ИТОГО		22.3	27.64	124.83	817.15	3.2	4.71	0.13	1.46	219.02	556.58	371.67	96.62
	ИТОГО		79.25	82.25	343.96	2315.28	7.67	64.98	0.66	132.48	1018.9	1882.5	1660.1	130.6