

"Согласовано"  
Директор школы МБОУ СОШ № 12



"Утверждаю"  
ИП Князева Юлия Юрьевна

Князева Ю.Ю.



**Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №11, 12, 27,40, 43,53, 57, 58,63, 64 и МБОУ ФЭЛ №29 (12-18 лет)**

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
267//2013	Каша молочная пшеничная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
	Крупа пшеничная-30													
	Молоко -84													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -3,75													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
111//2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-45													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		21,56	25,99	114,39	779,4	0,366	22,92	60,12	1,62	303,62	376,3	148,54	3,45
	<b>Обед</b>													
48//2013	Салат из квашеной капусты-	100	1,59	10,06	2,99	108,56	0,019	18,82	0	4,48	42,83	31,87	14,94	0,59
	капуста квашеная-115,53													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-10													
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.-11,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
404//2013	Птица отварная в 1 блюде	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3
	курица 1 кат.-32													
	морковь-0,9													
	петрушка - 0,9													
406//2013	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,45	0,02	0,2	38	113,6	19,68	0,49
	курица-204													
	масло растительное-10,85													
	лук репчатый-21,69													
	морковь-13,92													
	рис-48,72													
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
111//2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-20													
109//2013	Хлеб ржаной	58	3,82	0,69	19,37	100,92	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62
	Хлеб ржаной-58													
	<b>ИТОГО за обед</b>		30,39	38,29	116,19	940,72	0,958	30,58	10,06	5,92	184,42	331,72	103,98	4,73
	<b>Полдник</b>													
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	смесь сухофруктов-25													
	Сахар-15													
311//2009	Булочка дорожная	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,75													
	сахар-5,83													
	масло сливочное-4,16													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,025													
	<b>Итого за полдник</b>		7,84	3,7	56,15	289,3	0,05	0,5	0,03	0,9	35	49	12	1,9
	<b>ВСЕГО за день</b>		59,79	67,98	286,73	2009,42	1,374	54	70,21	8,44	523,04	757,02	264,52	10,08

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	<b>Завтрак</b>																
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46			
	макароны, лапша, вермишель-20																
	молоко -175																
	сахар -2,5																
	масло сливочное -2,5																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15																
694//2004	Какао с молоком сгущенным	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3			
	Какао-порошок-5																
	Молоко сгущенное -10																
	Сахар-20																
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2			
	фрукт 200																
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
	Хлеб ржаной-10																
111//2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	Батон нарезной-40																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		23,12	18,75	122,26	743,3	1,024	22,31	0,09	2,77	390,26	455,99	176,76	5,72			
	<b>Обед</b>																
1//2009	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,12	0,66			
	картофель-29,4																
	свекла-19																
	морковь-13																
	огурцы соленные-38																
	лук репчатый-18																
	масло растительное-10																
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Масло растительное-2,5																
404//2013	Птица отварная в 1 блюде	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3			
	курица 1 кат.-32																
	морковь-0,9																
	петрушка - 0,9																
294//2015	Котлета рубленая из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	грудка куриная-98,79																
	Масло растительное-3																
	молоко-26																
	Сухари панировочные-10																
	масло сливочное -5																
453//2013	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,77	26,24											
	сахар-0,72																
	томатная паста-6																
	Мука пшеничная-2																
	Масло сливочное-2																
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94			
	макаронные изделия-61,2																
	масло сливочное-8,1																
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
111//2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-20																
109//2013	Хлеб ржаной	52	3,52	0,64	17,83	93,76	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-52																
	<b>ИТОГО за обед</b>		38,21	36,84	135,1	1035,91	1,005	15,72	0,144	6,9	147,26	348,28	103,61	6,042			
	<b>Полдник</b>																
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
335//2009	Булочка сдобная с помадкой	100	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3,75																
	соль-0,37																
	дрожжи-1,25																
	мука на подпыл-1,12																
	масло растительное-1,12																
	яйцо для смазки пирожков-1,62																
	<b>Итого за полдник</b>		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5			
	<b>ВСЕГО за день</b>		67,73	60,85	326,08	2130,83	2,819	42,11	1,104	11,23	591,97	876,11	315,94	13,262			

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			(г)					7	В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
			Б 4	Ж 5	У 6												
1	2	3															
	<b>Завтрак</b>																
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93			
	крупа геркулес-24,9																
	молоко -96,28																
	сахар -4,15																
	масло сливочное -4,15																
313//2013	Запеканка из творога	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	0,46	0,39	0,132	0,462	196,02	229,02	25,08	0,66			
	творог-96,3																
	крупа манная-6,5 или мука пшеничная-8,2																
	молоко-24,53																
	яйцо-2,74																
	сахар-6,5																
	сметана-3,46																
	сахар-3,46																
	масло сливочное-3,45																
481/2013	молоко сгущеное-15	15	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04			
	Молоко сгущеное-15																
96//2013	сыр сычужный твердый порцирами	10	3,48	4,43	0	54,6	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-11																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
111//2013	Батон нарезной	36	3,48	1	17,88	91,17	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-36																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		30,83	32,11	88,91	769,74	0,656	1,905	0,221	1,572	399,44	463,12	82,13	2,85			
	<b>Обед</b>																
22//2013	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,08	5	1,8	55,77	0,79	4,18	0	0	20,22	13,84	8,28	0,39			
	огурец соевый-100,5																
	лук репка-17,76																
	Масло растительное-5																
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9			
	картофель-83,25																
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75																
	лук репчатый-12																
	морковь-12,5																
	петрушка(корень)-3,25																
	Масло сливочное -5																
404//2013	Птица отварная в 1 блюде	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3			
	курица 1 кат -32																
	морковь-0,9																
	петрушка - 0,9																
214/2009	Ригу из птицы	220	19,3	24,62	22,89	387,91	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67			
	Грудка куриная-93,69																
	масло растительное-7,52																
	томатное пюре-2,92																
	лук репчатый-14,93																
	мука пшеничная-1,24																
	морковь-28,5																
	картофель-166,89																
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
282/2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
	Яблоко -20																
	Сахар-20																
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-10																
109//2013	Хлеб ржаной	43	2,83	0,51	14,36	74,82	69,6	0	0	0,46	11,71	52,91	15,73	1,29			
	Хлеб ржаной-46																
	<b>ИТОГО за обед</b>		30,72	38,37	107,02	901,94	70,85	40,51	22,21	1,12	157,8	398,33	133,15	7,09			
	<b>Подник</b>																
503//2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8			
	Кофейный напиток-5																
	молоко сгущеное-40																
508/2013	Булочка домашняя	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4			
	мука пшеничная-65,5																
	сахар-11,66																
	масло сливочное-8,32																
	яйцо-7,2																
	соль-1,2																
	дрожжи-1,2																
	ванилин-0,05																
	<b>Итого за подник</b>		17,58	9,4	79,2	471,6	0,06	0,4	0,04	0,9	136	117	18	1,2			
	<b>ВСЕГО за день</b>		79,13	79,88	275,13	2143,28	71,57	42,82	22,47	3,592	693,24	978,45	233,28	11,14			

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	4									
<b>Завтрак</b>															
104/2009	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,13	2,15	0,04	0,26	207,75	181,01	33,33	0,52	
	Крупа гречневая-45														
	Молоко -146														
	Сахар -5,52														
	Масло сливочное -5														
96/2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22														
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Чай -1														
	Сахар-15														
	молоко-50														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
111/2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,62	6,9	23,72	4,74	0,43	
	Батон нарезной-40														
112.4/2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	фрукт 200														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		21,16	24,82	113,72	761,97	0,32	23,61	60,1	2	369,91	375,15	141,05	2,94	
<b>Обед</b>															
50/2013	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
	свекла-120,01														
	масло растительное-5														
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
	картофель-40														
	капуста свежая-62,5														
	лук репчатый-12														
	морковь-15,75														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-5														
1.4.2.1	сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
404/2013	Птица отварная в 1 блюде	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3	
	курица 1 кат -32														
	морковь-0,9														
	петрушка - 0,9														
343/2013	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-96(74)														
	морковь-27														
	лук репчатый-15														
	томат-пюре-7,65														
	масло растительное-6,3														
	сахар-22,12														
	петрушка - 4,25														
414/2013	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,5	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53	
	крупа рисовая-64,8														
	масло сливочное-8,1														
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
	Сахар-15														
109/2013	Хлеб ржаной	53	3,49	0,63	17,76	92,22	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-53														
111/2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-20														
	<b>ИТОГО за обед</b>		31,51	31,38	124,15	909,72	0,33	31,77	10,06	9,1	163,51	463,08	135,11	5,62	
<b>Полдник</b>															
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Курага -20														
	Сахар-20														
330/2009	Ватрушка с сыром	100	9,89	16,25	28,3	229	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	
	мука пшеничная-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйцо-2,6														
	соль-0,5														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарш творожный-30														
	Сыр-20														
	<b>Итого за полдник</b>		10,67	16,3	55,93	343,8	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78	
	<b>ВСЕГО за день</b>		42,18	47,68	180,08	1253,52	0,396	32,41	10,07	10,12	214,49	525,29	163,13	6,4	

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
268//2013	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	крупя рисовая-30,8													
	молоко -106,7													
	сахар -5													
	масло сливочное -5													
694//2004	Какао с молоком сгущенным	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко сгущенное -10													
	Сахар-20													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
111//2013	Батон нарезной	30	2,26	0,88	15,42	78,6	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-30													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		20,02	18,8	121,73	732,73	0,21	23,01	0,08	1,43	219,52	322,43	144,35	3,51
	<b>Обед</b>													
17//2013	Салат из свежих огурцов	100	10,1	2	102	70,7	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Масло растительное-10													
	лук репка-12													
	соль-1													
	огурец свежий-100,75													
132//2013	Рассольник домашний	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,1	12,48	0	2,38	26,25	64,75	27,75	1,02
	картофель-100													
	капуста свежая-25													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	огурцы соленые-17													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
290//2015	Птица, тушенная в соусе	150	19,47	21,01	9,66	306,07	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14
	Курица-163,5													
	Масло растительное-3													
330//2015	Соус сметанный													
	сметана-18,75													
	мука пшеничная-5,64													
429//2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	48,72	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-28													
	<b>ИТОГО за обед</b>		37,645	37,94	168,76	773,34	0,387	23,02	66,17	5,68	155,74	341,11	98,99	5,19
	<b>Полдник</b>													
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
311//2009	Булочка дорожная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,5													
	сахар-11,66													
	масло сливочное-8,32													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	<b>Итого за полдник</b>		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6
	<b>ВСЕГО за день</b>		72,945	64,54	381,39	2004,67	0,717	50,03	66,31	8,91	429,26	747,54	271,34	10,3

Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	<b>Завтрак</b>																
262//2013	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,86	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09			
	Крупа манная-30,72																
	Молоко -105,73																
	Сахар -5																
	Масло сливочное -5																
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66				60		3,6	4,5				0,03
	Масло сливочное-10																
497//2013	Какао с молоком (вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3			
	Какао-порошок-5																
	Молоко-130																
	Сахар-25																
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
	Хлеб ржаной-10																
111//2013	Батон нарезной	50	3,76	1,47	25,7	131	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-50																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	10	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-11,4																
	<b>Обед</b>																
48//2013	Салат из квашеной капусты-	100	1,59	10,06	2,99	108,56	0,019	18,82	0	4,48	42,83	31,87	14,94	0,59			
	капуста квашеная-115,53																
	лук репчатый-12																
	масло растительное-10																
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Масло растительное-2,5																
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52			
	Грудка куриная-63																
	масло сливочное-9																
	морковь-9,3																
	томатная паста-9,3																
	мука пшеничная-1,9																
	сметана-5																
142//2015	Картофель, тушенный в соусе	180	3,26	12,6	22,66	216	0,156	19,93	25,2		32,55	89,06	31,46	1,2			
	картофель-277,2																
	Морковь-12,6																
	Лук репка-10,8																
	Лавровый лист -0,018																
	Соус сметанный:	30															
	сметана-7,5																
	мука пшеничная-2,25																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-10																
109//2013	Хлеб ржаной	48	1,24	0,22	6,26	32,62	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
	Хлеб ржаной-48																
	<b>ИТОГО за обед</b>		37,66	29,34	68,69	974,37	1,129	47	25,23	5,78	166,54	425,2	115,73	7,365			
	<b>Полдник</b>																
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-205																
307//2009	Булочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7			
	мука пшеничная-35																
	сахар-3,6																
	масло растительное-3,17																
	яйцо для смазки -1,08																
	соль-0,3																
	дрожжи-1,08																
	изюм-1,75																
	<b>Итого за полдник</b>		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9			
	<b>ВСЕГО за день</b>		47,3	38,02	106,1	1240,45	1,279	48,5	25,27	6,377	416,01	643,14	157,84	8,265			



Неделя: вторая

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	8										9	10
	<b>Завтрак</b>	3	4	5	6	7											
262//2013	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09			
	Крупа манная-25,43																
	Молоко -86,78																
	Сахар -4,15																
	Масло сливочное -4,15																
313//2013	Запеканка из творога	100/15	16,92	17,95	23,27	326,25	0,46	0,39	0,132	0,462	196,02	229,02	25,08	0,66			
	творог-96,3																
	крупа манная-6,58 или мука пшеничная-8,24																
	молоко-24,53																
	яйцо-2,74																
	сахар-6,58																
	сметана-3,45,																
	сухари-3,45																
	масло сливочное-3,45																
481//2013	молоко сгущенное-15	15	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04			
	Молоко сгущенное-15																
14//2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-10																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
111//2013	Батон нарезной	42	3,08	1,2	15,8	107,42	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-42																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		26,27	33,69	88,44	786,82	0,57	1,97	60,19	1,282	407,77	411,38	55,03	1,32			
	<b>Обед</b>																
22//2013	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,08	5	1,8	55,77	0,79	4,18	0	0	20,22	13,84	8,28	0,39			
	огурец соевый-100,5																
	лук репка-17,76																
	Масло растительное-5																
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9			
	картофель-83,25																
	горох -20,25 или горошек консерв -38,75																
	лук репчатый-12																
	морковь-12,5																
	петрушка(корень)-3,25																
	Масло сливочное -5																
404//2013	Птица отварная в 1 блюдо	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3			
	курица 1 кат -32																
	морковь-0,9																
	петрушка - 0,9																
214//2009	Рагу из птицы	220	19,3	24,62	22,89	387,91	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67			
	Грудка куриная-93,69																
	масло растительное-7,52																
	томатное пюре-2,92																
	лук репчатый-14,93																
	мука пшеничная-1,24																
	морковь-28,5																
	картофель-166,89																
348//2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
	Курага -20																
	Сахар-20																
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456			
	Хлеб ржаной-30																
	<b>ИТОГО за обед</b>	0,36	10,02	37,98	110,18	907,28	1,996	40,51	22,21	0,95	157,59	401,48	132,47	6,996			
	<b>Полдник</b>																
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-205																
311//2009	Булочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8			
	мука пшеничная-65,24																
	сахар-11,62																
	масло сливочное-8,3																
	яйцо-7,2																
	соль-1,2																
	дрожжи-1,32																
	изюм -7																
	<b>Итого за полдник</b>		19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1			
	<b>ВСЕГО за день</b>		55,45	90,65	282,38	2276,76	2,726	43,88	82,5	4,032	819,36	1052,86	225,5	9,316			

Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
301//2013	<b>Омлет натуральный</b>	200	17,23	26,77	4,61	326,15	0,089	0,45	0,29	0,68	121,93	230,07	18,4	2,29
	яйцо-101,85													
	молоко -73,88													
	масло сливочное -14,8													
96//2013	<b>сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3,48	4,42	0	54	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
494//2013	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	31	2,26	0,88	15,42	78,6	0,04	0	0	0,62	6,9	23,72	4,74	0,43
	Батон нарезной-31													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		23,07	32,07	35,03	519,75	0,149	3,35	0,32	1,5	149,03	269,79	28,14	3,52
	<b>Обед</b>													
1//2009	<b>Винегрет овощной</b>	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,12	0,66
	картофель-29,4													
	свекла-19													
	морковь-13													
	огурцы соленые-38													
	лук репчатый-18													
	масло растительное-10													
111//2015	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
	Вермишель -20													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-5													
404//2013	<b>Птица отварная в 1 блюде</b>	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3
	курица 1 кат.-32													
	морковь-0,9													
	петрушка - 0,9													
345//2013	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	120	16,68	2,52	11,52	135,6	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-155,61(95,76)													
	хлеб пшеничный-22,61													
	молоко-16,75													
	яйцо-7,18													
	масло сливочное -2,4													
453//2013	<b>Соус томатный</b>	40	0,43	1,49	2,77	26,24								
	сахар-0,72													
	томатная паста-6													
	Мука пшеничная-2													
	Масло сливочное-2													
414//2013	<b>Рис отварной</b>	180	4,42	7,29	40,57	245,5	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53
	крупа рисовая-64,8													
	масло сливочное-8,1													
11.1.1.5/т	<b>Сок виноградный</b>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-20													
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	52	3,52	0,64	17,83	93,76	0	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-52													
	<b>ИТОГО за обед</b>		35,49	31,44	136,99	988,36	0,271	8,64	0,17	6,68	149,46	415,23	116,4	5,04
	<b>Полдник</b>													
11.1.1.5/т	<b>Сок виноградный</b>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
312//2009	<b>Булочка ванильная</b>	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42
	мука пшеничная-68,34													
	сахар-15													
	масло растительное-15													
	яйцо для смазки -2													
	соль-0,6													
	дрожжи-1,66													
	<b>Итого за полдник</b>		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22
	<b>ВСЕГО за день</b>		66,44	75,69	265,96	2028,45	0,61	16,19	0,49	9,38	357,49	785,2	190,89	10,78

Неделя: вторая

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: четверг

№ реу.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	<b>Завтрак</b>																
268//2013	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41			
	крупа рисовая-30,8																
	молоко -106,7																
	сахар -5																
	масло сливочное -5																
96//2013	<b>сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3,48	4,42	0	54	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16																
497//2013	<b>Какао с молоком (1вариант)</b>	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3			
	Какао-порошок-5																
	Молоко-130																
	Сахар-25																
112.4//2013	<b>Фрукт</b>	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2			
	фрукт 200																
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
	Хлеб ржаной-10																
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	4	1,16	20,56	104,8	0,064	0	0	0,832	9,12	31,23	6,24	0,64			
	Батон нарезной-40																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		21,26	17,72	130,21	758,33	1,014	23,01	0,08	2,582	240,39	409,82	168,24	5,57			
	<b>Обед</b>																
22//2013	<b>Салат из свежих помидор</b>	100	0,99	10,16	3,48	109,56	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	Помидоры свежие-107,56																
	Масло растительное-10																
128//2013	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2			
	свекла-50																
	капуста свежая-25																
	картофель-26,75																
	морковь-15,75																
	лук репчатый-12																
	масло растительное-5																
	сахар-2,5																
	томатное пюре-7,5																
14.2.1	<b>сметана - -10</b>	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
404//2013	<b>Птица отварная в 1 блюдо</b>	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3			
	курица 1 кат -32																
	морковь-0,9																
	петрушка - 0,9																
210//2009	<b>Курица в соусе с томатом</b>	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52			
	Грудка куриная-63																
	масло сливочное-9																
	морковь-9,3																
	томатная паста-9,3																
	мука пшеничная-1,9																
	сметана-5																
302//2015	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	10,32	7,3	32,2	292,5	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47			
	крупа гречневая -85,68																
	масло сливочное-6,3																
11.1.1.5/т	<b>Сок виноградный</b>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-15																
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	46	3,03	0,55	15,36	80,04	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456			
	Хлеб ржаной-46																
	<b>ИТОГО за обед</b>		50,61	21,95	103,51	1156,68	1,239	15,29	10,04	3,84	162,54	607,72	255,42	12,006			
	<b>Подник</b>																
503//2013	<b>Кофейный напиток на сгущеном молоке</b>	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8			
	Кофейный напиток-5																
	молоко сгущеное-40																
335//2009	<b>Булочка сладкая с помадкой</b>	100	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3,75																
	соль-0,37																
	дрожжи-1,25																
	мука на подпыл-1,12																
	масло растительное-1,12																
	яйцо для смазки пирожков-1,62																
	яйцо-1,2																
	сахар-1,5																
	мука пшеничная-1,2																
	ванилин-0,1																
	<b>Итого за подник</b>		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5			
	<b>ВСЕГО за день</b>		80,57	46,53	290,74	2239,63	3,023	38,78	11	7,982	546,38	1152,38	454,23	19,076			

Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	7									8	9	10
1	Завтрак																
	Макароны отварные с сыром	180	8,28	6,48	35,1	232,2	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1			
	Макароны -52,47																
	Масло сливочное-12																
	Сыр-20,4																
	Соль йодированная-2,6																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16																
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
	чай-1																
	Сахар-15																
	лимон - 8																
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2			
	фрукт 200																
111//2013	Батон нарезной	35	3,48	1	17,88	91,17	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-35																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		18,34	12,9	109,98	630,37	0,19	22,93	0,07	1,26	104,05	167,76	104,95	3,3			
	Обед																
50//2013	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96			
	свекла-120,01																
	масло растительное-5																
111//2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72			
	Вермишель -20																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	томатное пюре-1,5																
	Масло растительное-5																
404//2013	Птица отварная в 1 блюдо	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3			
	курица 1 кат.-32																
	морковь-0,9																
	петрушка - 0,9																
181//2009	Жаркое по-домашнему	180	18,25	14,04	17,91	270,61	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95			
	говядина-82123,6																
	Картофель-124,32																
	томатная паста-3,36																
	лук репчатый-14,4																
701//2004	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
	Яблоко -15																
	Сахар-20																
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-10																
109//2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
	Хлеб ржаной-40																
	<b>ИТОГО за обед</b>		28,88	23,19	64,5	592,65	1,02	2,55	46,08	1,01	102,1	282,01	75,77	5,33			
	Полдник																
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4			
	Сок персиковый-200																
311//2009	Булочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8			
	мука пшеничная-65,24																
	сахар-11,62																
	масло сливочное-8,3																
	яйцо-7,2																
	соль-1,2																
	дрожжи-1,32																
	изюм -7																
	<b>Итого за полдник</b>		13,96	13,98	108,76	618,66	0,12	12	0,06	1,8	24	90	34	1,2			
	<b>ВСЕГО за день</b>		61,18	50,07	283,24	1841,68	1,33	37,48	46,21	4,07	230,15	539,77	214,72	9,83			

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	4									5	6	7
	<b>Завтрак</b>																
104/2009	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,13	2,15	0,04	0,26	207,75	181,01	33,33	0,52			
	Крупа гречневая-45																
	Молоко -146																
	Сахар -5,52																
	Масло сливочное -5																
96/2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,05	0,33	9,96	19,2	4,98	0,66			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20																
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
	Кофейный напиток-5																
	сахар-10																
	молоко-100																
	Хлеб ржаной-20																
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456			
	Хлеб ржаной-20																
111/2013	Батон нарезной	48	3,76	1,47	2507	131	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	Батон нарезной-48																
	<b>Обед</b>																
246/2009	Огурец свежий	100	0,48	0,08	1,84	9,6	0,17	6,72	0	2,24	5,82	10,75	8,06	0,37			
	Огурцы свежие-109																
101/2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Масло растительное-2,5																
209/2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные курица-206,92	100	17,44	16,76	16,28	286	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	хлеб пшеничный-18,54																
	молоко-25,64																
	масло сливочное -5,55																
291/2013	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94			
	макаронные изделия-61,2																
	масло сливочное-8,1																
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
109/2013	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	12,69	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-38																
	<b>ИТОГО за обед</b>		29,28	20,82	92,72	627,94	1,051	15,15	0,034	4,17	92,93	261,77	71,39	4,692			
	<b>Полдник</b>																
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-205																
311/2009	Будочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4			
	мука пшеничная-32,62																
	сахар-5,81																
	масло сливочное-4,15																
	яйцо-3,6																
	соль-0,6																
	дрожжи-0,66																
	ванилин-0,02																
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6			
	<b>ВСЕГО за день</b>		41,76	32,81	138,6	969,27	1,171	16,55	0,104	5,07	339,93	471,77	104,39	5,292			