



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лингвистическая гимназия № 6 г. Пензы

О.В. Кузнецова



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

А.В. Уланова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ООО «Комбинат школьного питания»

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ Лингвистическая гимназия № 6 по адресу: г. Пенза, заводское шоссе, 1

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: весна-лето

01.03.2026г.

День 1

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
102/Пр	<u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	165	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 10 батон 15	15\20	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
	Итого		16,11	15,19	89,52	568,02	0,185	5,46	0,06	0,1	382,57	329,4	66,84	5,36
	Обед													
7\ПР 2009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 69,6 Лук репка 7,2 Масло растительное 6,0 Соль 0,6	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
184	<u>Плов</u> курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль1 томат паста 2,25 вода 80	180	18,99	7,18	30,8	351	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
283\200 9	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		25,625	16,42	87,03	686,1	0,285	15,91	0,088	2,926	147,9	434,3	101,2	7,348
	Полдник													
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
	итого		10,51	13,69	67,27	431	0,11	3,32	0,18	0,12	56,26	97,22	20,38	2,18
	Итого за день:		52,245	45,3	243,8	1685,12	0,58	24,69	0,328	3,146	586,8	860,9	188,5	14,89

День 22

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17	0,66
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		16,8	24,07	101	691,81	0,236	37,35	0,7	0,076	236,4	309,5	67,5	6,16
	Обед													
12	<u>Мазайка</u> картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы св 25 масло раст 8,3	60	0,8	0,1	2,6	121	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокочанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6	200	1,65	4,216	10,41	86,4	0,04	16,368	0,02	0,04	34,31	44,4	17,9	0,96
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8	90	20,3	11,6	13,32	266,4	0,1	0	0,08	0,13	24,74	186,5	26,8	1,96
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 69,29 соль 0,75 масло 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	139	4,665
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
455	<u>Соус красный основной</u> : вода 25 масло слив	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,13	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		33,4	23,14	95,46	866,5	0,49	26,47	0,1	0,375	116,4	537,9	99	10,23
	<u>2-й вариант салата : свекла с маслом</u>	60	0,65	5	2,76	60	0	12,2	0	0	13	18	18	0,5
табл	Полдник													
1,2,2,7	<u>Круассан с начинкой</u>	75	4,6	14,62	35,44	308,9	0,07	0,28	0,12	0,07	32,14	58,29	10,1	0,85
табл	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	<u>Кондитерские изделия</u>	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого		10	59,34	57,04	4,66	0,13	2,08	0,5	0,33	274,1	246,3	40,1	1,05
	Итого за день		51,8	59,24	183,3	1336,3	0,58	24,9	0,64	3,39	402	607	139	7,19

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Эценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
130/М	<u>Суп молочный с крупой пшено</u> молоко 100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода	200	5,81	6,31	21,68	167	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> , сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый 0,2л</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		10,55	11	57,1	372,6	0,126	8,625	0,42	0,275	310,2	234,9	44,05	4,24
	Обед													
78	<u>Икра морковная</u> морковь 56,4 лук репка 12,6 томат 16,8 масло раст 4,8 лим к-та 0,24	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,04	2,16	0	0,02	25,8	34,2	24	0,48
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль	250	2,22	3,95	10,9	112	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
158	<u>Жаркое</u> курица 107,51 картофель 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	341	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
282/ПР	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		30,48	17,6	79,05	721,318	0,388	29,12	0,19	0,522	95,63	378,1	105,8	5,76
	2-й вариант салата:													
61	<u>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</u> помид св 51,7 лук	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	0,02	12,08	18,4	10,61	0,5
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68
	Итого за день		49,52	41,9	182	1434,12	0,614	48,25	47,43	0,847	631,7	791,3	183,8	12,7

день4
День 4

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
301,13	<u>Омлет натуральный</u> Яйцо 101,54 Молоко 63,46 Масло слив 12,7 Соль 0,76	70	7,11	11,04	1,9	134,6	0,06	0,28	0,2	0,3	63	137	10,5	1,53
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	200	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
табл	<u>Пряник шоколадный</u>	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	
	Итого:		15,605	21,63	84,44	586	0,185	4,17	0,25	0,46	184,2	316,3	54,47	3,22
	Обед													
81	<u>Маринованная капуста</u> капуста св 56,4 масло раст 6 сахар 2,4 соль 1,8 лим к-та 0,18	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82
тк,453	<u>Шашлык из куриного филе с томатным соусом</u> грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75. Соус мука 1,25 масло	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,9	15,53	1,12
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	24	18	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого:		28,315	35,93	109,6	798,93	0,325	24,95	0,106	2,85	170,9	312,4	106,7	5,25
	Полдник													
табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого:		10,65	17,57	63,3	433,25	0,07	1,98	40,01	0,31	291,6	257	37,6	0,38
	Итого за день:		40,685	54,46	200,1	1349,8	0,425	26,93	40,12	3,17	466,5	585,9	147	5,93

День 5

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	180	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		34,12	37,99	89,58	843,69	0,23	26,59	0,27	0,14	531,8	581,3	84,78	2,86
	Обед													
50	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 13,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 18 Лук репка 10,74 Масло раст 5	60	0,84	6,02	4,37	75	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		53,335	37,61	115,1	856,06	0,215	24,82	0,18	0,43	136,2	395,4	165,2	5,796
	Полдник													
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
	Итого:		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08
	Итого за день:		98,305	89,64	289,3	2211,75	0,595	55,83	0,63	0,7	756,2	1088	283,1	10,736

День 6
День 6

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
158	<u>Жаркое По-Домашнему</u> говядина 134,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		27,9	12,21	67,25	484,1	0,288	26,86	0,02	0,282	64,5	320,1	84,59	5,72
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54
226	<u>Котлета из рыбы</u> рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	225	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		21,16	26,38	89,36	705,19	0,385	52,34	0,05	0,46	197,2	385,8	127,3	5,11
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	<u>Кефир</u> кефир 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
табл	<u>Вафли</u>	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3
	Итого:		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05	276,1	223	49	4,9
	Итого за день:		57,54	59,64	215,5	1654,5	0,833	100,6	3,11	0,792	537,8	928,9	260,9	15,73

День 7

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
323	<u>Каша вязкая молочная пшенная</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	165	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
90 2003	<u>Бутерброд с сыром</u> сыр 16 батон 30	15\20	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
	Итого		16,85	18,6	101,2	645,5	0,335	8,34	0,09	0,27	316,8	367,3	95,86	6,88
	Обед													
7\ПР 2009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 69,6 Лук репка 7,2 Масло растительное 6,0 Соль 0,6	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8	90	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18
455	<u>Соус красный основной</u> : вода 25 масло слив 0,5 мука 1,25 томат 0,75 морковь 2,5 лук	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 69,29 соль 0,75 масло 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,67
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		40,125	30,46	121,3	936,08	0,65	24,22	0,146	3,055	175	591,8	232	11,6
	Полдник													
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 190	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого:		8,49	13,33	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68

День 8
День 8

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
131	<u>Суп молочный с крупой рисовой</u> молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	150	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9	108,3	20,05	0,19
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
88	<u>Бутерброд с маслом</u> масло 10 батон 20	10\20	1,42	5,49	9,01	91,8	2	0	0	0,01	4,68	16,44	5,96	0,37
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		12,94	17,92	58,02	445,09	2,425	12,3	0,06	0,42	271,2	250,7	50,45	3,24
	Обед													
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
184	<u>Плов</u> курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	200	18,99	7,18	30,8	351	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		26,615	15,79	84,57	680,35	0,259	13,43	0,078	0,25	91,18	403,2	95,43	8,058
	2-вариант салата: салат из св помидоров	60	1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8
	Полдник													
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
1.2.2.7	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,58	0,37	290,2	275,4	45,14	1,48
	Итого за день:		55,205	52,35	216,2	1655,4	2,854	27,95	0,718	1,04	652,6	929,4	191	12,78

День 9

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	165	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 15,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25	15\25	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	<u>Итого</u>		31,53	34,85	84,88	781,25	0,2	25,69	0,25	0,15	415,5	498,6	74,93	3,56
	Обед													
78	<u>Икра морковная</u> морковь 56,4 лук реп 12,6 томат 16,8 масло раст 4,8 лим к-та 0,24 сахар	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,04	2,16	0	0,02	25,8	34,2	24	0,48
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	111,1	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	110	13,09	10,31	4,87	265	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
			22,265	25,08	72,6	733,3	0,441	35,14	0,11	0,436	273,2	535,7	141,4	6,4
	<u>2-й вариант салата :</u>													
61	<u>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</u> помид св 51,7 лук реп 14,3 масло раст 5	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	0,02	12,08	18,4	10,61	0,5
	Полдник													
табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	<u>Итого:</u>		10,1	17,61	74,43	470,96	0,04	0,5	0,03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84
	<u>Итого за день:</u>		63,895	77,54	231,9	1985,51	0,681	61,33	0,39	0,636	870	1226	241	10,8

День 10

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	180	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 11	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
301,13	<u>Омлет натуральный</u> Яйцо 101,54 Молоко 63,46 Масло слив 12,7 Соль 0,76	70	7,11	11,04	1,9	134,6	0,06	0,28	0,2	0,3	63	137	10,5	1,53
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	20	1,52	0,56	10,28	52,04	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		22,35	25,06	63,45	564,84	0,244	2,105	0,62	0,587	371,44	415	61,61	4,29
	Обед													
81	<u>Маринованная капуста</u> капуста св 56,4 масло раст 6 сахар 2,4 соль 1,8 лим к-та 0,18	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2	90	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
282/ПР	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	10	1,52	0,56	10,28	26,2	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		35,99	48,68	107,8	911,67	0,278	29,74	0,226	3,682	108,82	357,1	108,3	5,12
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
1,2,2,7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт180</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого:		8,7	12,35	67,91	427,89	0,15	21,8	47,2	0,33	282,97	235,4	51,9	4,91
	Итого за день:		67,04	86,09	239,2	1904,4	0,672	53,65	48,05	4,599	763,23	1007	221,8	14,32

День 11

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ст. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
табл	<u>Пряник шоколадный</u>	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	165	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		10,24	14,19	78,93	486,21	0,43	11,31	0,07	0,16	254	276,6	60,1	4,17
	Обед													
12	<u>Мазайка</u> картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы св 25 масло раст 8,3	60	0,8	0,1	2,6	121	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12	200	2,06	5,27	13,01	86,4	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43	280	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	41	60,06	24,59	0,99
274	<u>Кисель</u> кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		56,45	31,97	126,1	886,27	0,35	35,38	0,085	0,362	158	399,8	156,8	6,84
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
272/ПР	<u>Ряженка</u> ряженка 180,0	180	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	итого		8,28	22,43	59,03	471,52	0,16	21,4	3,04	0,05	276	223	49	4,9
	Итого за день:		19,66	37,04	145,7	997,03	0,62	32,71	3,11	0,222	536	518,8	113	9,43

День 12

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> рыба 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,08	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	<u>Бутерброд с маслом</u> и сыром масло 10.0 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25 сыр 10	10\10\25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		23,61	19,39	82,4	598,65	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58
	Обед													
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
117	<u>Суп картофельный</u> картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	200	2,03	3,66	16	108	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
167	<u>Биточки мясные из говядины</u> Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8	90	14,13	11,72	14,19	221,4	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		24,26	25,57	103,4	741,078	0,418	61,54	0,09	0,362	184,31	428,3	138,9	7,37
	Полдник													
1,2,2,7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
	Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,22	0,37	290,21	275,4	45,14	1,48
	Итого за день:		63,52	63,6	259,5	1869,728	0,928	119,8	0,38	1,032	628,53	1027	277,3	14,43