

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ с. Кижеватово

**В. В. Крюков**

« 21 » февраля 2024 г



**Примерное двенадцатидневное меню  
для организации горячего питания учащихся  
возрастной группы с 7 до 11 лет на весенне-летний период  
с 01.03.2024 года**

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

**БЕССОНОВКА – 2024**

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша манная вязкая</b>	<b>200</b>	<b>7,74</b>	<b>11,82</b>	<b>35,54</b>	<b>279,4</b>	<b>250</b>
	Крупа манная	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>300</b>
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<b>Бутерброды с сыром (2-й вариант)</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>8,1</b>	<b>7,4</b>	<b>123</b>	<b>91</b>
	Сыр "Российский"	15,5/15	3,66	4,67	0	57,75	
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,19	0,15	7,25	32,04	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>695</b>	<b>23,16</b>	<b>28,26</b>	<b>85,42</b>	<b>673,2</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>6,06</b>	<b>1,8</b>	<b>65,4</b>	<b>48</b>
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Суп-лапша домашняя</b>	<b>250</b>	<b>25,5</b>	<b>55,75</b>	<b>139</b>	<b>1110</b>	<b>156</b>
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	<b>Птица отварная</b>	<b>20</b>	<b>4,71</b>	<b>3,26</b>	<b>0,11</b>	<b>48,57</b>	<b>404</b>
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>180</b>	<b>13,72</b>	<b>13,63</b>	<b>32,49</b>	<b>307,71</b>	<b>406</b>
	Курица, 1 категории	177,43/113,1	20,59	20,82	0	269,29	
	Лук репчатый	18,86/9,43	0,13	0,02	0,77	3,87	
	Крупа рисовая	41,99/41,99	2,94	0,42	31,08	139,84	
	Морковь	12,01/9,43	0,12	0,01	0,65	3,3	
	Масло растительное	9,43/9,43	0	9,42	0	84,79	
Бульон куриный	89,14/89,14	0,89	0	0	2,67		
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>136</b>	<b>518</b>	
Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>49,75</b>	<b>79,5</b>	<b>198,38</b>	<b>1790,38</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1465</b>	<b>72,91</b>	<b>107,76</b>	<b>283,8</b>	<b>2463,58</b>		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>160</b>	<b>13,79</b>	<b>21,41</b>	<b>3,7</b>	<b>260,93</b>	<b>301</b>
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Яйцо	98,46/98,46	12,5	11,32	0,69	154,59	
	Молоко	61,54/61,54	1,78	1,97	2,89	36,92	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>15,9</b>	<b>81</b>	<b>495</b>
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>105</b>
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>111</b>
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>19,71</b>	<b>32,87</b>	<b>61,38</b>	<b>624,13</b>		

ОБЕД	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	<b>60</b>	<b>0,72</b>	<b>6,24</b>	<b>3,9</b>	<b>74,4</b>	<b>53</b>	
	Огурцы соленые	15/12	0,1	0,01	0,2	1,56		
	Свекла	55,8/44,4	0,67	0,04	3,91	18,65		
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94		
	<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b>	<b>250</b>	<b>2,3</b>	<b>4,25</b>	<b>15,13</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12		
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1		
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3		
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6		
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5		
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27		
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5		
	<b>Мясо отварное</b>	<b>20</b>	<b>5,44</b>	<b>3,88</b>	<b>0</b>	<b>56,6</b>	<b>357</b>	
	Говядина, покромка	44/32,4	6,03	5,18	0	70,76		
	Лук репчатый	1/0,8	0,01	0	0,07	0,33		
	Морковь	1,2/1	0,01	0	0,07	0,35		
	<b>Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами</b>	<b>90</b>	<b>8,55</b>	<b>4,63</b>	<b>4,05</b>	<b>91,93</b>	<b>343</b>	
	Минтай	72/54,64	8,74	0,33	0	37,7		
	Томат-пюре	5,79/5,79	0	0	0	0		
	Лук репчатый	10,93/9	0,13	0,02	0,74	3,69		
	Сахарный песок	1,61/1,61	0	0	1,61	6,11		
	Морковь	20,57/16,07	0,21	0,02	1,11	5,63		
	Петрушка (корень)	3,21/2,57	0,04	0,02	0,26	1,31		
	Вода	16,07/16,07	0	0	0	0		
	Масло растительное	4,82/4,82	0	4,82	0	43,37		
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>160</b>	<b>3,36</b>	<b>7,04</b>	<b>17,44</b>	<b>147,2</b>	<b>429</b>	
	Картофель	180,8/134,4	2,69	0,54	21,91	103,49		
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75		
	Молоко	25,6/24	0,7	0,77	1,13	14,4		
	<b>Компот из яблок с лимонами</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>103</b>	<b>509</b>	
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5		
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38		
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8		
	Вода	180/180	0	0	0	0		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>840</b>	<b>24,93</b>	<b>26,84</b>	<b>90,4</b>	<b>703,83</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>44,64</b>	<b>59,71</b>	<b>151,78</b>	<b>1327,96</b>		
	День 3							
	ЗАВТРАК	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	<b>200</b>	<b>8,72</b>	<b>12,86</b>	<b>37,12</b>	<b>299</b>	<b>258</b>
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
		Пшено	50/50	5,75	1,65	33,25	171	
		Вода	52/52	0	0	0	0	
		Молоко	104/104	3,02	3,33	4,89	62,4	
		<b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>31,7</b>	<b>186</b>	<b>497</b>
		Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
		Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
Вода		80/80	0	0	0	0		
Молоко		130/130	3,77	4,16	6,11	78		
<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>		<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>	
Сыр "Российский"		21/20	4,88	6,22	0	76,99		
Масло сливочное		5/5	0,06	3,07	0,08	28,3		
Хлеб пшеничный		20/20	1,58	0,2	9,66	42,72		
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной		20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>		
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>665</b>	<b>22,54</b>	<b>27,8</b>	<b>105</b>	<b>766,8</b>			
ОБЕД	<b>Винегрет овощной</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>6,48</b>	<b>4,08</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	
	Картофель	17,64/13,2	0,26	0,05	2,15	10,16		
	Огурец соленый	22,8/18	0,14	0,02	0,31	2,34		
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69		
	Свекла	11,4/9	0,14	0,01	0,79	3,78		
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1		
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94		
	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>250</b>	<b>9,85</b>	<b>4,82</b>	<b>15,15</b>	<b>143,5</b>	<b>150</b>	
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62		
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1		
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3		
	Минтай	76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7		
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5		
	Бульон рыбный	175/175	54,78	11,02	18,9	432,08		
	<b>Котлеты, биточки, шницели</b>	<b>90</b>	<b>16,02</b>	<b>15,75</b>	<b>12,87</b>	<b>257,4</b>	<b>381</b>	
	Сухари	9,9/9,9	1,58	0,1	6,93	33,21		
	Говядина (котлетное мясо)	104,4/77,4	15,48	7,59	0	130,03		
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66		
	Молоко	20,7/20,7	0,6	0,66	0,97	12,42		
	Хлеб пшеничный	17,1/17,1	1,35	0,17	8,26	36,53		

<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>160</b>	<b>6,03</b>	<b>0,72</b>	<b>30,98</b>	<b>154,56</b>	<b>291</b>
Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
Вода	326,4/326,4	0	0	0	0	
<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>519</b>
Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	230/230	0	0	0	0	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>37,64</b>	<b>28,67</b>	<b>110,66</b>	<b>853,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1485</b>	<b>60,18</b>	<b>56,47</b>	<b>215,66</b>	<b>1619,96</b>	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Мл.школьники"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Батон нарезной	Булка 550	0,055	0,055
2	Бульон куриный	л	0,327	0,327
3	Бульон мясной	л	0,162	0,162
4	Бульон рыбный	л	0,175	0,175
5	Вода	л	1,216	1,216
6	Говядина (котлетное мясо)	кг	0,104	0,077
7	Говядина, покромка	кг	0,044	0,032
8	Горох шлифованный	кг	0,02	0,02
9	Какао-порошок	г	5	5
10	Капуста белокочанная, квашеная	кг	0,07	0,049
11	Картофель	кг	0,432	0,323
12	Кофейный напиток	г	5	5
13	Крупа манная	кг	0,044	0,044
14	Крупа рисовая	кг	0,042	0,042
15	Курица, 1 категории	кг	0,209	0,142
16	Лимон	кг	0,016	0,007
17	Лук репчатый	кг	0,085	0,064
18	Макаронные изделия	кг	0,054	0,054
19	Масло растительное	л	0,037	0,037
20	Масло сладко-сливочное несоленое	кг	0,01	0,01
21	Масло сливочное	кг	0,073	0,073
22	Минтай	кг	0,076	0,054
23	Молоко	л	0,602	0,6
24	Морковь	кг	0,067	0,053
25	Мука пшеничная	кг	0,001	0,001
26	Огурец соленый	кг	0,023	0,018
27	Огурцы соленые	кг	0,015	0,012
28	Петрушка	г	0,858	0,858
29	Петрушка (корень)	г	6,463	5,074
30	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,018	0,018
31	Пшено	кг	0,05	0,05
32	Сахарный песок	кг	0,087	0,087
33	Свекла	кг	0,067	0,053
34	Сок сливовый	л	0,2	0,2
35	Соль пищевая йодированная	кг	0,003	0,003
36	Сухари	кг	0,01	0,01
37	Сыр "Советский"	кг	0,037	0,035
38	Томат-пюре	кг	0,006	0,006
39	Треска	кг	0,072	0,055
40	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,095	0,095
41	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	Булка 550	0,164	0,164
42	Хлеб ржаной	Булка 550	0,273	0,273
43	Чай высшего сорта	кг	0,001	0,001
44	Шиповник	кг	0,02	0,02
45	Яблоки	кг	0,74	0,65
46	Яйцо	шт (яйца)	3,499	3,499

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>150</b>	<b>24</b>	<b>25,2</b>	<b>23,9</b>	<b>424,99</b>	<b>313</b>
	Сухари	5,21/5,21	0,83	0,05	3,64	17,46	
	Творог	141/139,5	23,3	12,56	2,79	216,64	
	Крупа манная	9,7/9,7	1	0,1	6,85	32,32	
	Масло сливочное	5,21/5,21	0,07	3,2	0,09	29,46	
	Сахарный песок	9,7/9,7	0	0	9,69	36,78	
	Сметана	5,21/5,21	0,14	0,52	0,2	6,19	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	4,5/4,5	0,57	0,52	0,03	7,06	
	Вода	36/36	0	0	0	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>20</b>	<b>1,44</b>	<b>1,7</b>	<b>11,1</b>	<b>65,6</b>	<b>481</b>
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>493</b>

Вода	150/150	0	0	0	0	0	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	54/54	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91		
<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>111</b>	
Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>29,91</b>	<b>28,81</b>	<b>91,7</b>	<b>757,99</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,02</b>	<b>7,8</b>	<b>107</b>
	Огурцы соленые	63/60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,75</b>	<b>4,98</b>	<b>7,77</b>	<b>8,25</b>	<b>142</b>
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>180</b>	<b>21,28</b>	<b>18,99</b>	<b>13,59</b>	<b>310,09</b>	<b>369</b>
	Картофель	124,36/93,28	1,87	0,37	15,2	71,82	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	123,55/90,81	18,34	5,81	0	125,68	
	Томат-пюре	5,72/5,72	0	0	0	0	
	Лук репчатый	14,31/12,28	0,17	0,02	1,01	5,03	
	Масло сливочное	5,72/5,72	0,07	3,52	0,1	32,4	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>508</b>
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	190/190	0	0	0	0		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>28,53</b>	<b>26,13</b>	<b>74,52</b>	<b>575,04</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1380</b>	<b>58,44</b>	<b>54,94</b>	<b>166,22</b>	<b>1333,03</b>		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая</b>	<b>200</b>	<b>8,56</b>	<b>14,12</b>	<b>31,52</b>	<b>287,4</b>	<b>247</b>
	Овсяные хлопья "Геркулес"	44/44	5,41	2,73	27,19	154,88	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>665</b>	<b>20,58</b>	<b>27,36</b>	<b>83,6</b>	<b>648,2</b>		
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b>	<b>60</b>	<b>1,08</b>	<b>3,72</b>	<b>5,34</b>	<b>59,4</b>	<b>75</b>
	Картофель	40,86/29,4	0,59	0,12	4,79	22,64	
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	
	Горошек зеленый консервированный	15,72/10,2	2,35	0,12	5,44	30,88	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>2,85</b>	<b>18,83</b>	<b>111,25</b>	<b>147</b>
	Картофель	100/100	2	0,4	16,3	77	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Макаронные изделия	10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>160</b>	<b>5,92</b>	<b>5,76</b>	<b>6,24</b>	<b>100,8</b>	<b>423</b>
	Капуста белокочанная	210,08/168	3,02	0,17	7,9	47,04	
Томат-пюре	12,8/12,8	0	0	0	0		
Лук репчатый	11,36/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94		
Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75		
Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19		

Морковь	8/6,4	0,08	0,01	0,44	2,24	
Мука пшеничная	1,92/1,92	0,2	0,02	1,32	6,41	
Петрушка	4,32/3,2	0,12	0,01	0,24	1,57	
<b>Птица отварная</b>	<b>90</b>	<b>21,21</b>	<b>14,66</b>	<b>0,51</b>	<b>218,57</b>	<b>404</b>
Курица, 1 категории	144/128,57	23,4	23,66	0	306,01	
Морковь	3,86/2,57	0,03	0	0,18	0,9	
Петрушка	3,86/3,86	0,14	0,02	0,29	1,89	
<b>Компот из яблок с лимонами</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>103</b>	<b>509</b>
Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
Вода	180/180	0	0	0	0	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>35,47</b>	<b>27,79</b>	<b>80,8</b>	<b>715,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1485</b>	<b>56,05</b>	<b>55,15</b>	<b>164,4</b>	<b>1363,92</b>	

День 6

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	<b>160</b>	<b>9,68</b>	<b>8,08</b>	<b>27,2</b>	<b>220</b>	<b>295</b>
	Сыр твердый	17,6/16	4,16	4,24	0,56	56,9	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Вода	285,6/285,6	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,38/2,38	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	47,6/47,6	5,38	1	33,13	162,79	
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>494</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>111</b>
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>105</b>
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>14,2</b>	<b>18,24</b>	<b>84,18</b>	<b>563,2</b>		

<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из моркови с курагой</b>	<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>0,06</b>	<b>9,06</b>	<b>40,8</b>	<b>62</b>
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Абрикосы сушеные (Курага)	4,02/6	0,31	0,02	3,06	13,92	
	Морковь	70,08/56,04	0,73	0,06	3,87	19,61	
	<b>Суп-лапша домашняя</b>	<b>250</b>	<b>25,5</b>	<b>55,75</b>	<b>139</b>	<b>1110</b>	<b>156</b>
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	<b>Птица отварная</b>	<b>20</b>	<b>4,71</b>	<b>3,26</b>	<b>0,11</b>	<b>48,57</b>	<b>404</b>
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	<b>Картофель отварной</b>	<b>160</b>	<b>3,04</b>	<b>6,56</b>	<b>20,32</b>	<b>152</b>	<b>173</b>
	Картофель	211,2/158,4	3,17	0,63	25,82	121,97	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	<b>Тефтели из говядины паровые</b>	<b>90</b>	<b>12,42</b>	<b>11,43</b>	<b>7,83</b>	<b>183,6</b>	<b>389</b>
	Лук репчатый	35,1/29,7	0,42	0,06	2,44	12,18	
	Говядина (котлетное мясо)	86,4/63	12,6	6,17	0	105,84	
	Масло сливочное	2,7/2,7	0,04	1,66	0,05	15,28	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	11,7/11,7	0,92	0,12	5,65	24,99	
	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>512</b>
	Яблоки	15/56	0,22	0,22	5,49	26,32	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	202/202	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>840</b>	<b>51,19</b>	<b>77,66</b>	<b>221,2</b>	<b>1738,67</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>65,39</b>	<b>95,9</b>	<b>305,38</b>	<b>2301,87</b>		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Мл.школьники"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
-------	--	---------	-----------------	----------------

1	Абрикосы сушеные (Курага)	кг	0,004	0,006
2	Батон нарезной	Булка 550	0,109	0,109
3	Бульон куриный	л	0,238	0,238
4	Бульон мясной	л	0,375	0,375
5	Ванилин	г	0,015	0,015
6	Вода	л	1,497	1,497
7	Говядина (котлетное мясо)	кг	0,086	0,063
8	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	кг	0,124	0,091
9	Горошек зеленый консервированный	кг	0,016	0,01
10	Капуста белокочанная	кг	0,273	0,218
11	Картофель	кг	0,516	0,411
12	Кофейный напиток	г	5	5
13	Крупа манная	кг	0,01	0,01
14	Курица, 1 категории	кг	0,176	0,157
15	Лимон	кг	0,024	0,014
16	Лук репчатый	кг	0,1	0,085
17	Макаронные изделия	кг	0,058	0,058
18	Масло растительное	л	0,016	0,016
19	Масло сладко-сливочное несоленое	кг	0,01	0,01
20	Масло сливочное	кг	0,053	0,053
21	Молоко	л	0,21	0,21
22	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	кг	0,02	0,02
23	Морковь	кг	0,111	0,088
24	Мука пшеничная	кг	0,003	0,003
25	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0,044	0,044
26	Огурцы соленые	кг	0,081	0,074
27	Петрушка	г	9,039	7,919
28	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,018	0,018
29	Сахарный песок	кг	0,108	0,108
30	Смесь сухофруктов	кг	0,025	0,03
31	Сметана	кг	0,005	0,005
32	Сметана 15,0% жирности	кг	0,01	0,01
33	Соль пищевая йодированная	кг	0,003	0,003
34	Сухари	кг	0,005	0,005
35	Сыр "Советский"	кг	0,021	0,02
36	Сыр твердый	кг	0,018	0,016
37	Творог	кг	0,141	0,14
38	Томат-пюре	кг	0,021	0,021
39	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,058	0,058
40	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	Булка 550	0,164	0,164
41	Хлеб ржаной	Булка 550	0,273	0,273
42	Чай высшего сорта	кг	0,002	0,002
43	Яблоки	кг	0,755	0,706
44	Яйцо	шт (яйца)	0,232	0,232

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша манная вязкая</b>	<b>200</b>	<b>7,74</b>	<b>11,82</b>	<b>35,54</b>	<b>279,4</b>	<b>250</b>
	Крупа манная	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	<b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>31,7</b>	<b>186</b>	<b>497</b>
	Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
	Вода	80/80	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	<b>Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)</b>	<b>60</b>	<b>1,7</b>	<b>4,3</b>	<b>32,6</b>	<b>176</b>	<b>95</b>
	Джем	35,4/35	0,17	0	25,06	96,59	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>680</b>	<b>16,56</b>	<b>21,56</b>	<b>126,12</b>	<b>770,2</b>		
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>3,3</b>	<b>5,04</b>	<b>53,4</b>	<b>50</b>
	Свекла	72,6/57	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<b>Суп из овощей</b>	<b>250</b>	<b>3,68</b>	<b>4,4</b>	<b>15,28</b>	<b>115,5</b>	<b>143</b>
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	
	Капуста белокочанная	47/37,5	0,68	0,04	1,76	10,5	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Зеленый горошек	10/10	2,1	0,2	4,7	29,8	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	6,75/5	0,08	0,03	0,51	2,55	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	

ОБЕД	<b>Котлеты, биточки, шницели припущенные</b>	<b>90</b>	<b>13,5</b>	<b>9,64</b>	<b>8,36</b>	<b>169,71</b>	<b>412</b>
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	<b>Рис отварной</b>	<b>160</b>	<b>3,94</b>	<b>6,48</b>	<b>36,06</b>	<b>218,24</b>	<b>414</b>
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Соль пищевая йодированная	2,3/2,3	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	57,6/57,6	4,03	0,58	42,62	191,81	
	Вода	345,6/345,6	0	0	0	0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>508</b>
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>27,04</b>	<b>25,92</b>	<b>116,88</b>	<b>805,75</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>43,6</b>	<b>47,48</b>	<b>243</b>	<b>1575,95</b>		
День 8							
ЗАВТРАК	<b>Омлет натуральный</b>	<b>160</b>	<b>13,79</b>	<b>21,41</b>	<b>3,7</b>	<b>260,93</b>	<b>301</b>
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Яйцо	98,46/98,46	12,5	11,32	0,69	154,59	
	Молоко	61,54/61,54	1,78	1,97	2,89	36,92	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>15,9</b>	<b>81</b>	<b>495</b>
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>105</b>
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>111</b>
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>19,71</b>	<b>32,87</b>	<b>61,38</b>	<b>624,13</b>		
ОБЕД	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,02</b>	<b>7,8</b>	<b>107</b>
	Огурцы соленые	63/60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	<b>Ши из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,75</b>	<b>4,98</b>	<b>7,77</b>	<b>8,25</b>	<b>142</b>
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Гуляш из говядины (2-й вариант)</b>	<b>90</b>	<b>13,2</b>	<b>14,52</b>	<b>3,3</b>	<b>196,8</b>	<b>368</b>
	Говядина, лопаточная часть (запеченная)	98,4/72,6	14,08	4,79	0	99,47	
	Томат-пюре	5,4/5,4	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,4/1,8	0,03	0	0,15	0,74	
	Лук репчатый	9/7,8	0,11	0,02	0,64	3,2	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,98	
	Морковь	2,4/1,8	0,02	0	0,12	0,63	
	Морковь	10,8/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,03	
	Петрушка (корень)	1,8/1,2	0,02	0,01	0,12	0,61	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>160</b>	<b>6,03</b>	<b>0,72</b>	<b>30,98</b>	<b>154,56</b>	<b>291</b>
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
	Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
	Вода	326,4/326,4	0	0	0	0	
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>519</b>
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>26,68</b>	<b>22,68</b>	<b>91,01</b>	<b>603,31</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>46,39</b>	<b>55,55</b>	<b>152,39</b>	<b>1227,44</b>		
День 9							
	<b>Каша рисовая вязкая</b>	<b>200</b>	<b>6,28</b>	<b>11,82</b>	<b>37</b>	<b>279,4</b>	<b>253</b>
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	



ЗАВТРАК	Крупа рисовая	44,4/44,4	3,11	0,44	32,86	147,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>665</b>	<b>18,3</b>	<b>25,06</b>	<b>89,08</b>	<b>640,2</b>		
ОБЕД	<b>Салат из моркови с курагой</b>	<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>0,06</b>	<b>9,06</b>	<b>40,8</b>	<b>62</b>
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Абрикосы сушеные (Курага)	4,02/6	0,31	0,02	3,06	13,92	
	Морковь	70,08/56,04	0,73	0,06	3,87	19,61	
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,83</b>	<b>5</b>	<b>10,65</b>	<b>95</b>	<b>128</b>
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Мясо отварное</b>	<b>20</b>	<b>5,44</b>	<b>3,88</b>	<b>0</b>	<b>56,6</b>	<b>357</b>
	Говядина, покромка	44/32,4	6,03	5,18	0	70,76	
	Лук репчатый	1/0,8	0,01	0	0,07	0,33	
	Морковь	1,2/1	0,01	0	0,07	0,35	
	<b>Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами</b>	<b>90</b>	<b>8,55</b>	<b>4,63</b>	<b>4,05</b>	<b>91,93</b>	<b>343</b>
	Минтай	72/54,64	8,74	0,33	0	37,7	
	Томат-пюре	5,79/5,79	0	0	0	0	
	Лук репчатый	10,93/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Сахарный песок	1,61/1,61	0	0	1,61	6,11	
	Морковь	20,57/16,07	0,21	0,02	1,11	5,63	
	Петрушка (корень)	3,21/2,57	0,04	0,02	0,26	1,31	
	Вода	16,07/16,07	0	0	0	0	
	Масло растительное	4,82/4,82	0	4,82	0	43,37	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>160</b>	<b>3,36</b>	<b>7,04</b>	<b>17,44</b>	<b>147,2</b>	<b>429</b>
	Картофель	180,8/134,4	2,69	0,54	21,91	103,49	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
Молоко	25,6/24	0,7	0,77	1,13	14,4		
<b>Компот из яблок с лимонами</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>103</b>	<b>509</b>	
Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5		
Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38		
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8		
Вода	180/180	0	0	0	0		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>24,96</b>	<b>22,91</b>	<b>91,44</b>	<b>673,43</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1515</b>	<b>43,26</b>	<b>47,97</b>	<b>180,52</b>	<b>1313,63</b>		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Мл.школьники"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Абрикосы сушеные (Курага)	кг	0,004	0,006
2	Батон нарезной	Булка 550	0,055	0,055
3	Бульон мясной	л	0,588	0,588
4	Вода	л	1,95	1,95
5	Говядина, лопаточная часть (запечная)	кг	0,098	0,073
6	Говядина, покромка	кг	0,044	0,032
7	Джем	кг	0,035	0,035
8	Какао-порошок	г	5	5
9	Капуста белокочанная	кг	0,134	0,108
10	Картофель	кг	0,298	0,222
11	Кофейный напиток	г	5	5
12	Крупа манная	кг	0,044	0,044
13	Крупа рисовая	кг	0,102	0,102
14	Курица, 1 категории	кг	0,186	0,067
15	Лимон	кг	0,016	0,007
16	Лук репчатый	кг	0,059	0,049
17	Макаронные изделия	кг	0,054	0,054

18	Масло растительное	л	0,018	0,018
19	Масло сладко-сливочное несоленое	кг	0,01	0,01
20	Масло сливочное	кг	0,075	0,075
21	Молоко	л	0,61	0,609
22	Морковь	кг	0,149	0,118
23	Мука пшеничная	кг	0,002	0,002
24	Огурцы соленые	кг	0,063	0,06
25	Петрушка (корень)	г	11,763	8,771
26	Сахарный песок	кг	0,107	0,107
27	Свекла	кг	0,123	0,097
28	Смесь сухофруктов	кг	0,025	0,03
29	Сметана 15,0% жирности	кг	0,03	0,03
30	Соль пищевая йодированная	кг	0,005	0,005
31	Сыр "Советский"	кг	0,021	0,02
32	Томат-пюре	кг	0,021	0,021
33	Треска	кг	0,072	0,055
34	Фасоль	кг	0,01	0,01
35	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,103	0,103
36	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	Булка 550	0,164	0,164
37	Хлеб ржаной	Булка 550	0,273	0,273
38	Чай высшего сорта	кг	0,001	0,001
39	Шиповник	кг	0,02	0,02
40	Яблоки	кг	0,74	0,65
41	Яйцо	шт (яйца)	2,402	2,402

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	<b>200</b>	<b>8,72</b>	<b>12,86</b>	<b>37,12</b>	<b>299</b>	<b>258</b>
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Пшено	50/50	5,75	1,65	33,25	171	
	Вода	52/52	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	3,02	3,33	4,89	62,4	
	<b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>31,7</b>	<b>186</b>	<b>497</b>
	Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
	Вода	80/80	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	<b>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</b>	<b>40</b>	<b>1,6</b>	<b>16,7</b>	<b>10</b>	<b>197</b>	<b>93</b>
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>17,44</b>	<b>35</b>	<b>105,1</b>	<b>810,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Винегрет овощной</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>6,48</b>	<b>4,08</b>	<b>78</b>	<b>76</b>
	Картофель	17,64/13,2	0,26	0,05	2,15	10,16	
	Огурец соленый	22,8/18	0,14	0,02	0,31	2,34	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Свекла	11,4/9	0,14	0,01	0,79	3,78	
	Морковь	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Уха с крупой</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>2,48</b>	<b>14,38</b>	<b>105,75</b>	<b>152</b>
	Минтай	45/31,25	6,41	2,03	0	43,75	
	Картофель	77,5/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Укроп	6,25/5	0,12	0,02	0,32	2	
	Крупа перловая	7,5/7,5	0,7	0,08	5,02	23,62	
	Лук репчатый	23,75/20	0,28	0,04	1,64	8,2	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Вода	213,75/213,7	0	0	0	0	
	<b>Кнели из кур с рисом</b>	<b>90</b>	<b>15,56</b>	<b>15,81</b>	<b>6,69</b>	<b>221,14</b>	<b>411</b>
	Курица, 1 категории	198/84,86	15,44	15,61	0	201,97	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
	Крупа рисовая	8,36/8,36	0,59	0,08	6,19	27,84	
	Вода	9,64/9,64	0	0	0	0	
	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>0,73</b>	<b>1,21</b>	<b>4,64</b>	<b>32,35</b>	<b>456</b>
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>160</b>	<b>6,03</b>	<b>0,72</b>	<b>30,98</b>	<b>154,56</b>	<b>291</b>
Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75		
Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05		
Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0		
Вода	326,4/326,4	0	0	0	0		

	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>136</b>	<b>518</b>
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>34,46</b>	<b>27,5</b>	<b>85,75</b>	<b>850,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>51,9</b>	<b>62,5</b>	<b>190,85</b>	<b>1661,3</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	<b>160</b>	<b>9,68</b>	<b>8,08</b>	<b>27,2</b>	<b>220</b>	<b>295</b>
	Сыр твердый	17,6/16	4,16	4,24	0,56	56,9	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Вода	285,6/285,6	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,38/2,38	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	47,6/47,6	5,38	1	33,13	162,79	
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>300</b>
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>105</b>
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>111</b>
Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>670</b>	<b>23,06</b>	<b>25,66</b>	<b>88,52</b>	<b>661,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b>	<b>60</b>	<b>1,08</b>	<b>3,72</b>	<b>5,34</b>	<b>59,4</b>	<b>75</b>
	Картофель	40,86/29,4	0,59	0,12	4,79	22,64	
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	
	Горошек зеленый консервированный	15,72/10,2	2,35	0,12	5,44	30,88	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>2,05</b>	<b>5,25</b>	<b>16,25</b>	<b>121,25</b>	<b>134</b>
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Крупа овсяная	1,65/1,65	0,2	0,1	0,98	5,64	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16	5,36	
	Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Курица в соусе томатном</b>	<b>90</b>	<b>10,2</b>	<b>10,12</b>	<b>3,08</b>	<b>144</b>	<b>405</b>
	Курица, 1 категории	156/99	18,02	18,22	0	235,62	
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0,01	0,46	2,31	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Чеснок	0,68/0,68	0,04	0	0,2	1,01	
	Морковь	6,98/5,62	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Сметана	3,75/3,75	0,1	0,38	0,15	4,47	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,75	
	Вода	34,5/34,5	0	0	0	0	
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>160</b>	<b>9,12</b>	<b>8,37</b>	<b>39,55</b>	<b>269,92</b>	<b>237</b>
	Крупа гречневая	73,6/73,6	9,27	2,43	41,8	226,69	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Вода	108,8/108,8	0	0	0	0	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>494</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>27,07</b>	<b>29,56</b>	<b>104,56</b>	<b>794,47</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>50,13</b>	<b>55,22</b>	<b>193,08</b>	<b>1456,07</b>	
<b>День 12</b>							
	<b>Картофель отварной</b>	<b>160</b>	<b>3,04</b>	<b>6,56</b>	<b>20,32</b>	<b>152</b>	<b>173</b>
	Картофель	211,2/158,4	3,17	0,63	25,82	121,97	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	

ЗАВТРАК	<b>Птица отварная</b>	<b>90</b>	<b>21,21</b>	<b>14,66</b>	<b>0,51</b>	<b>218,57</b>	<b>404</b>
	Курица, 1 категории	144/128,57	23,4	23,66	0	306,01	
	Морковь	3,86/2,57	0,03	0	0,18	0,9	
	Петрушка	3,86/3,86	0,14	0,02	0,29	1,89	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>493</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>111</b>
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8</b>	<b>109</b>
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<b>Фрукт сезонный</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>112</b>
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>700</b>	<b>28,72</b>	<b>23,13</b>	<b>77,53</b>	<b>637,97</b>		
ОБЕД	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>6,06</b>	<b>1,8</b>	<b>65,4</b>	<b>48</b>
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Свекольник</b>	<b>250</b>	<b>2,18</b>	<b>4,45</b>	<b>12,02</b>	<b>97</b>	<b>131</b>
	Картофель	57,5/43	0,86	0,17	7,01	33,11	
	Томат-пюре	3,25/3,25	0	0	0	0	
	Лук репчатый	13,5/11,25	0,16	0,02	0,92	4,61	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Свекла	80/64	0,96	0,06	5,63	26,88	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сметана	2,5/2,5	0,07	0,25	0,1	2,98	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	<b>90</b>	<b>12,51</b>	<b>1,89</b>	<b>8,64</b>	<b>101,7</b>	<b>345</b>
	Минтай	114,3/72	11,52	0,43	0	49,68	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Яйцо	5,4/5,4	0,69	0,62	0,04	8,48	
	Молоко	12,6/12,6	0,37	0,4	0,59	7,56	
	Хлеб пшеничный	17,1/17,1	1,35	0,17	8,26	36,53	
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>160</b>	<b>5,92</b>	<b>5,76</b>	<b>6,24</b>	<b>100,8</b>	<b>423</b>
	Капуста белокочанная	210,08/168	3,02	0,17	7,9	47,04	
	Томат-пюре	12,8/12,8	0	0	0	0	
	Лук репчатый	11,36/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19	
	Морковь	8/6,4	0,08	0,01	0,44	2,24	
	Мука пшеничная	1,92/1,92	0,2	0,02	1,32	6,41	
	Петрушка	4,32/3,2	0,12	0,01	0,24	1,57	
	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>512</b>
	Яблоки	15/56	0,22	0,22	5,49	26,32	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	202/202	0	0	0	0		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>26,39</b>	<b>20,26</b>	<b>73,94</b>	<b>584,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>55,11</b>	<b>43,39</b>	<b>151,47</b>	<b>1222,77</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>17770</b>	<b>648</b>	<b>742,04</b>	<b>2398,55</b>	<b>18867,48</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>3333333333</b>	<b>54</b>	<b>6666666667</b>	<b>9166666667</b>	<b>1572,29</b>		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Мл.школьники"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Абрикосы сушеные (Курага)	кг	0,008	0,012
2	Батон нарезной	Булка 550	0,327	0,327
3	Бульон куриный	л	0,564	0,564
4	Бульон мясной	л	1,562	1,562
5	Бульон рыбный	л	0,175	0,175
6	Ванилин	г	0,015	0,015
7	Вода	л	6,504	6,504
8	Говядина (котлетное мясо)	кг	0,191	0,14
9	Говядина, лопаточная часть (запечная)	кг	0,098	0,073
10	Говядина, покромка	кг	0,088	0,065
11	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	кг	0,124	0,091
12	Горбуша	кг	0,045	0,031
13	Горох шлифованный	кг	0,02	0,02
14	Горошек зеленый консервированный	кг	0,031	0,02
15	Джем	кг	0,035	0,035
16	Какао-порошок	г	15	15
17	Капуста белокочанная	кг	0,617	0,493
18	Капуста белокочанная, квашеная	кг	0,139	0,097
19	Картофель	кг	1,75	1,325

20	Кофейный напиток	г	20	20
21	Крупа гречневая	кг	0,074	0,074
22	Крупа манная	кг	0,099	0,099
23	Крупа овсяная	кг	0,002	0,002
24	Крупа перловая	кг	0,008	0,008
25	Крупа пшеничная	кг	0,002	0,002
26	Крупа рисовая	кг	0,154	0,154
27	Курица, 1 категории	кг	1,07	0,678
28	Лавровый лист	г	0,01	0,01
29	Лимон	кг	0,064	0,035
30	Лук репчатый	кг	0,331	0,27
31	Макаронные изделия	кг	0,268	0,268
32	Масло растительное	л	0,092	0,092
33	Масло сладко-сливочное несоленое	кг	0,04	0,04
34	Масло сливочное	кг	0,292	0,292
35	Минтай	кг	0,076	0,054
36	Молоко	л	1,769	1,766
37	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	кг	0,02	0,02
38	Морковь	кг	0,384	0,304
39	Мука пшеничная	кг	0,015	0,015
40	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0,044	0,044
41	Огурец соленый	кг	0,046	0,036
42	Огурцы соленые	кг	0,194	0,176
43	Петрушка	г	18,078	15,838
44	Петрушка (корень)	г	19,576	14,845
45	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,035	0,035
46	Пшено	кг	0,1	0,1
47	Сахарный песок	кг	0,39	0,39
48	Свекла	кг	0,281	0,223
49	Смесь сухофруктов	кг	0,05	0,061
50	Сметана	кг	0,011	0,011
51	Сметана 15,0% жирности	кг	0,06	0,06
52	Сок сливовый	л	0,4	0,4
53	Соль пищевая йодированная	кг	0,016	0,016
54	Сухари	кг	0,015	0,015
55	Сыр "Советский"	кг	0,079	0,075
56	Сыр твердый	кг	0,035	0,032
57	Творог	кг	0,141	0,14
58	Томат-пюре	кг	0,081	0,081
59	Треска	кг	0,258	0,181
60	Укроп	кг	0,006	0,005
61	Фасоль	кг	0,01	0,01
62	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,323	0,323
63	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	Булка 550	0,655	0,655
64	Хлеб ржаной	Булка 550	1,109	1,109
65	Чай высшего сорта	кг	0,006	0,006
66	Чеснок	кг	0,001	0,001
67	Шиповник	кг	0,04	0,04
68	Яблоки	кг	2,934	2,662
69	Яйцо	шт (яйца)	7,24	7,24