

Утверждаю.

Директор школы-интерната



Т.С. Фролова

Приказ № 59 от 15.03.2021 г.



## Примерное десятидневное меню

для обучающихся

**ОГКОУ «Ивановская школа-интернат № 3»**

**ДЕНЬ 1 (7-11 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
221	<b>Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (300/9)</b>			<b>6,45</b>	<b>9,0</b>	<b>41,6</b>	<b>279,0</b>							
	- крупа овсяная "Геркулес"	54,2						0.29			34.6	218.4	85.9	2.3
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	250						0.098	3.2	0.05	296.3	222.2	34.5	0.15
	- сахарный песок	9									0.18			0.027
	- масло сливочное	9								0.03	1.98	1.71	0.27	0.018
	- сыр твёрдый	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>6.24</b>	<b>6.36</b>		<b>84.0</b>	0.0048	0.67	0.087	249.6	130.6	13.4	0.26
	- масло сливочное	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0.05</b>	<b>8.25</b>	<b>0.08</b>	<b>74.8</b>			0.038	2.2	1.9	0.3	0.02
	<b>хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8.7</b>	<b>1.5</b>	<b>38.7</b>	<b>209</b>	0.25			33	234	66	4.4
433	<b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>			<b>2.8</b>	<b>3.2</b>	<b>14.8</b>	<b>100</b>							
	- напиток кофейный зерновой	2	2					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100						0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100									4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5									0,2			0,03
	<b>Итого:</b>			<b>24.24</b>	<b>27.81</b>	<b>95.13</b>	<b>746.8</b>	<b>0.68</b>	<b>4.87</b>	<b>0.23</b>	<b>754</b>	<b>915.7</b>	<b>231.3</b>	<b>7.27</b>
<b>Обед</b>														
66	<b>Салат рыбный с капустой морской (80)</b>			<b>5.7</b>	<b>4.3</b>	<b>3.4</b>	<b>75.2</b>							
	- филе рыбы	20	16					0.017	0.29	0.007	6.4	38.4	8.8	0.13

	- капуста морская	13.6	13.6					0.0024	0.19		5.3	5.74	8.29	0.1
	- огурцы свежие	11.2	10.4					0.0064	1.04		2.39	4.3	1.45	0.064
	- картофель отварной	20.8	13.6					0.076	2.72		1.36	7.89	3.13	0.12
	- соль	0,2	0,2								0,73		0,04	0,006
	- масло растительное	5	5											
	- лук	6,4	4,8					0,024	0,48		1,49	2,78	0,67	
	- яйца	1/10	4,8					0,0032	0,008	0,012	2,64	9,22	0,57	0,12
	- салат зелёный	8,8	6,4					0,0016	0,96		4,93	2,18	2,56	0,04
<b>115</b>	<b>Суп картофельный с горошком консервированным (300)</b>			<b>7,2</b>	<b>5,1</b>	<b>25,8</b>	<b>177</b>							
	- картофель	60	60					0,072	12,0		6,0	34,8	13,8	
	- соль йодированная	0,3	0,3								1,1		0,06	
	- горошек консервированный	46,2	46,2					0,051	4,62		9,24	28,65	9,69	
	- лук репчатый	10	8					0,006	0,12		3,72	6,96	1,68	
	- чеснок	2	2											
	- морковь	15,0	12,0					0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	
	- петрушка	3,9	3,0					0,012	4,2		7,34	2,76	2,54	
	- бульон	195	195					0,012			10,5	69,24	2,1	
	- масло сливочное	3	3											
	- специи	2	2											
<b>349</b>	<b>Биточки из курицы (100)</b>			<b>14,3</b>	<b>13,5</b>	<b>8,1</b>	<b>215</b>							
	- кура	90	74					0,09		0,04	14,0	160	19	1,3
	- хлеб пшеничный	18	18					0,045			5,94	42,12	11,9	0,79
	- молоко или вода	31,2	31,2					0,01	0,34	0,005	31,2	23,4	3,64	1,56
	- соль	1	1								3,68		0,22	0,03
	- яйцо	1/10	1/10											
<b>362</b>	<b>Пюре картофельное (180)</b>			<b>6,84</b>	<b>8,1</b>	<b>17,3</b>	<b>167,4</b>							

	- картофель	190	149,4					0,17	29,8		14,9	86,6	34,36	1,34
	- молоко	40	40					0,008	0,27	0,054	32,67	24,57	3,78	0,054
	- масло сливочное	6	6							0,085	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,72	0,72								2,52		0,14	0,021
<b>412</b>	<b>Компот из кураги (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90</b>							
	- курага	15	15					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	<b>Хлеб ржаной</b>	80	80	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,9</b>	<b>206</b>	0,16			29	130	42	3,6
	<b>Итого:</b>			<b>40,54</b>	<b>32,4</b>	<b>116,9</b>	<b>930,6</b>	<b>0,763</b>	<b>55,02</b>	<b>0,211</b>	<b>296,0</b>	<b>712,8</b>	<b>220,2</b>	<b>12,03</b>
<b>Полдник</b>														
501	<b>Булочка сдобная (80)</b>			<b>8,4</b>	<b>5,5</b>	<b>49,5</b>	<b>281</b>							
	- мука в/с	23	23					0,08			8,3	41,4	15,8	0,43
	- мука на подпыл	2	2					0,004			0,4	2,4	0,8	0,03
	- сахар	2	2								0,08			0,012
	- яйца куриные	1/8 шт	10,0					0,006			5,5	21,4	0,12	0,25
	- дрожжи	0,7	0,7					0,012			0,58	8,8	1,0	0,07
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,92		0,04	
	- ванилин	0,05	0,05								1,36		0,002	
	- масло растительное	6	6											
	Сок абрикосовый	200	200	<b>1,4</b>		<b>13,8</b>	<b>62</b>	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	Апельсин	200		1,35	0,3	12,15	60,0	0,06	90,0		51	34,5	19,5	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>11,15</b>	<b>5,8</b>	<b>75,45</b>	<b>403,0</b>	<b>0,194</b>	<b>98,0</b>	<b>0,014</b>	<b>103,4</b>	<b>145,4</b>	<b>48,47</b>	<b>4,09</b>
	<b>Ужин</b>													
44	<b>Салат из свежих огурцов и помидоров</b>			<b>1,36</b>	<b>8,24</b>	<b>10,48</b>	<b>121,6</b>							

	- помидоры	42,3	42,3					0,072	12,16		6,08	33,44	14,0	0,54
	- огурцы	24	24											
	- лук зелёный или репчатый	12	12					0,007	1,2		6,12	6,96	1,68	0,096
	- масло растительное	8	8											
	- соль поваренная	0,2	0,2								0,73		0,04	0,006
	<b>Яйцо варёное (40)</b>	1 шт		<b>12,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>157</b>	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
298	<b>Бифстроганов из мяса отварного (80)</b>			<b>12,0</b>	<b>14,72</b>	<b>4,72</b>	<b>202,4</b>							
	- говядина	110	60					0,072			6,48	136,7	17,44	1,74
	Масса мяса отварного		60											
	- морковь	4,8	4					0,024	0,2		2,0	2,16	1,52	0,032
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,47		0,08	0,014
	- молоко 3/2% жирности	48	48					0,014	0,38	0,072	46,4	34,8	5,36	0,022
	- мука пшеничная	0,5	0,5					0,008			0,72	3,7	1,36	0,038
	- сметана 10%	5	5					0,009	0,016	0,026	6,16	4,32	0,58	0,004
	Масса соуса		44,8											
	- масло сливочное	2	2					0,01		0,021	1,1	0,9	0,15	0,01
369 №3	<b>Капуста тушеная</b>			<b>3,24</b>	<b>5,04</b>	<b>7,74</b>	<b>90</b>							
	- капуста	170	170					0,063	92,7		38,9	63,8	32,9	1,23
	- масло растительное	9	9											
	- морковь	4,5	3,6					0,002	0,18		1,84	1,98	1,37	0,027
	- лук репчатый	8,64	7,2					0,0036	0,72		2,23	4,18	1,00	0,058
	- томат пюре	10	10					0,0054	2,81		2,16		7,56	0,22
	- соль	0,45	0,45								1,66		0,09	0,013

	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>							
	- чай	1,0	1,0					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	2,29
	- сахар	10,0	10,0								0,2			
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	75		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>			<b>38,2</b>	<b>32,5</b>	<b>72,34</b>	<b>822</b>	<b>0,57</b>	<b>110,7</b>	<b>0,219</b>	<b>252,72</b>	<b>629,9</b>	<b>168,2</b>	<b>11,8</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	Йогурт 1,5%	150		9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	<b>Итого:</b>			<b>10,1</b>	<b>3,45</b>	<b>30,9</b>	<b>212,5</b>	<b>0,10</b>	<b>25,89</b>	<b>0,02</b>	<b>259,6</b>	<b>197</b>	<b>42</b>	<b>3,49</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>124,2</b>	<b>101,9</b>	<b>380,7</b>	<b>3114,9</b>	<b>2,31</b>	<b>294,5</b>	<b>0,69</b>	<b>1665,7</b>	<b>2600,8</b>	<b>710,2</b>	<b>38,68</b>
<b>* 147,5</b>														

**ДЕНЬ 2 (7-11 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
228	<b>Каша пшеничная вязкая молочная (300/9)</b>			<b>6,45</b>	<b>9,0</b>	<b>41,55</b>	<b>279</b>							
	- пшено	50	50					0,3			20,3	147,7	62,3	2,02
	- молоко	250	250					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахар	9	9								0,18			0,03
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	- масло сливочное	9	9							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>116</b>							
	- какао	2,5	2,5					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	75		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>			<b>19,2</b>	<b>22,75</b>	<b>96,33</b>	<b>678,8</b>	<b>0,726</b>	<b>4,12</b>	<b>0,136</b>	<b>470,5</b>	<b>751,8</b>	<b>176,3</b>	<b>7,48</b>
<b>Обед</b>														
51	<b>Салат из моркови с яблоками</b>		80	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>13,3</b>	<b>70,4</b>							
	- морковь свежая	60	55,2					0,032	2,76		28,15	30,32	20,96	0,38
	- яблоки свежие	23	16					0,048	2,65		2,56	1,76	0,96	0,35
	- йогурт	10	10					0,0024	0,048		9,92	7,6	1,2	0,008







	- соль йодированная	0,36	0,36								1,32		0,081	0,012
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>							
	- чай	1,0	1,0					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10,0	10,0								0,2			
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	75		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>43,5</b>	<b>29,3</b>	<b>108,7</b>	<b>875,8</b>	<b>0,762</b>	<b>47,2</b>	<b>0,366</b>	<b>339,25</b>	<b>913,9</b>	<b>256,4</b>	<b>11,44</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	<b>Простокваша (200)</b>	150	<b>150</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>7,1</b>	<b>6,7</b>	<b>20,3</b>	<b>178</b>	<b>0,14</b>	<b>91,6</b>	<b>0,04</b>	<b>291</b>	<b>230,5</b>	<b>49,5</b>	<b>0,55</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>108,6</b>	<b>85,7</b>	<b>420,1</b>	<b>2907,5</b>	<b>2,45</b>	<b>246,5</b>	<b>6,78</b>	<b>1176,9</b>	<b>2685</b>	<b>643,5</b>	<b>33,78</b>
<b>* 123,2</b>														

**ДЕНЬ 3 (7-11 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
269	<b>Суфле творожное паровое со сметанным соусом (180/20)</b>			<b>26,1</b>	<b>18,7</b>	<b>26,1</b>	<b>378</b>							
	- творог	120	120					0,045	0,64	0,063	209,9	281,5	29,43	0,64
	- манка	7,6	7,6					0,024			3,02	14,5	5,54	0,15
	- молоко 3,2% жирности	40	40					0,011	0,36	0,007	43,6	32,8	5,04	0,022
	- яйца	1/4 шт	18					0,013		0,06	9,9	38,7	2,2	0,45
	- сахар	10	10								0,22			0,032
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,6		0,27	0,013
	Соус сметанный (рецепт 387)	20	20					0,008	0,07	0,038	19,8	34,6	1,98	0,014
	<b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>			<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,8</b>	<b>100</b>							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	- масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>49,65</b>	<b>51,65</b>	<b>79,68</b>	<b>1011,8</b>	<b>0,385</b>	<b>2,07</b>	<b>0,24</b>	<b>478,9</b>	<b>825,0</b>	<b>151,9</b>	<b>7,64</b>
<b>Обед</b>														
	<b>Салат «степной» (80)</b>			<b>1,2</b>	<b>8,2</b>	<b>6,2</b>	<b>103,2</b>							
	- картофель	20	15					0,024	4,16		2,08	12,0	0,39	0,18

	- морковь свежая	20	15					0,008	0,95		8,64	9,28	6,44	0,118
	- огурцы соленые	17,04	13,6					0,0024	0,68		3,36	2,72	1,36	0,082
	- лук репчатый	15	12					0,0064	1,28		3,92	7,36	1,76	0,102
	- горошек зеленый	13,6	8,8					0,008	0,88		1,76	5,44	1,76	0,056
	- масло растительное	8	8											
<b>109</b>	<b>Суп овощной (300)</b>			<b>3,0</b>	<b>6,0</b>	<b>9,9</b>	<b>105</b>							
	- капуста б/к	30	24					0,072	10,8		11,52	7,44	3,84	0,144
	- картофель	80,4	60					0,072	12,0		6,0	34,8	19,8	0,54
	- морковь	15,0	12,0					0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,084
	- лук репчатый	10	8					0,03	6,0		3,72	6,96	1,68	0,096
	- чеснок	2	2											
	- горошек консервированный	13,8	9,0					0,096	0,9		1,8	5,52	1,8	0,063
	- масло сливочное	2	2							0,23	1,2	1,14	0,18	0,012
	- вода	225	225											
	- соль йодированная	0,3	0,3								0,02		0,06	0,008
	- специи	2	2											
<b>282</b>	<b>Котлеты рыбные паровые (100)</b>			<b>12,9</b>	<b>3,2</b>	<b>6,5</b>	<b>103</b>							
	- филе минтая	80	60					0,09	1,44	0,008	3,2	192	44	0,64
	- хлеб пшеничный	15	15					0,037			4,95	35,1	9,9	0,66
	- вода	19	19								0,85		0,19	
	- яйца куриные	1/10	4					0,003		0,1	2,2	7,68	0,48	0,1
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
<b>371</b>	<b>Картофель отварной (180)</b>			<b>3,78</b>	<b>5,94</b>	<b>30,42</b>	<b>190,8</b>							
	- картофель	190	175,4					0,18	37,1		18,54	107,5	42,57	1,62
	- масло сливочное	5	5					0,0007		0,028	1,72	2,16	0,036	0,14

	- соль йодированная	0,72	0,72								2,61		0,16	0,013
<b>409</b>	<b>Компот из свежих яблок (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>74,0</b>							
	- яблоки свежие	68,2	60					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4	1,32
	- вода	152	152								6,84	0,004	1,52	
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,9</b>	<b>206</b>	0,16			29	130	42	3,6
	<b>Итого:</b>			<b>27,18</b>	<b>24,74</b>	<b>111,7</b>	<b>782,0</b>	<b>0,827</b>	<b>86,4</b>	<b>0,29</b>	<b>144,2</b>	<b>655,9</b>	<b>192,3</b>	<b>9,64</b>

#### Полдник

	<b>Плюшка (80)</b>			<b>5,5</b>	<b>2,3</b>	<b>57,0</b>	<b>271</b>							
	- мука	23	23					0,083			8,89	42,28	7,9	0,59
	- мак	2	2											
	- сахар песок	2	2								0,068			0,01
	- дрожжи	0,7	0,7					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	<b>Мандарины</b>	<b>200</b>		<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>40,0</b>	0,03	38,0		35	17	11	0,1
	<b>Сок абрикосовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>		<b>13,8</b>	<b>62,0</b>	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	<b>Итого:</b>			<b>7,7</b>	<b>2,6</b>	<b>78,9</b>	<b>373</b>	0,165	46,3	0,011	106,2	118,5	33,4	3,97

#### Ужин

<b>71</b>	<b>Салат из свежих помидоров 80</b>			<b>1,2</b>	<b>12,7</b>	<b>3,5</b>	<b>133,6</b>							
	- помидор	43,3	36,8					0,022	9,2		5,15	9,57	7,36	0,33
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		4,96	9,28	2,24	0,13
	- масло растительное	12	12											
<b>254</b>	<b>Омлет с сыром (200)</b>			<b>15,3</b>	<b>13,7</b>	<b>2,9</b>	<b>194,4</b>							
	- яйца куриные	117	117					0,081		0,293	64,3	224,6	14,0	2,27

	- молоко	50	50					0,018	0,58	0,009	54,0	40,5	6,9	0,027
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,66		0,09	0,013
	- сыр твердый	20	20					0,009	0,38	0,06	234	126	11,7	0,26
	- масло сливочное	7	7					0,0007		0,029	1,73	2,2	0,036	0,014
	- масло сливочное	5	5					0,0005		0,022	1,29	1,62	0,027	0,011
<b>341</b>	<b>Птица отварная (100)</b>			<b>13,8</b>	<b>11,9</b>	<b>0,4</b>	<b>135</b>							
	- цыплята бройлер	130	95					0,08		0,04	16,1	151,2	20,2	1,31
	- лук репчатый	4	3					0,0008	0,24		0,74	1,38	0,34	0,019
	- петрушка	4	3					0,0024	0,21		2,06	1,97	0,98	0,017
	Соль йодированная	1	1								2,94		0,22	0,023
	<b>Капуста тушеная</b>													
	Капуста	160	140											
	Морковь	20	15											
	Лук репчатый	10	8											
	Томатная паста	10	10											
	Масло сливочное	4	4											
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>							
	- чай	1,0	1,0					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	Сахар	5	5								0,2			
	<b>Итого:</b>			<b>39,2</b>	<b>39,86</b>	<b>55,5</b>	<b>714</b>	<b>0,49</b>	<b>12,49</b>	<b>0,453</b>	<b>435,4</b>	<b>825,4</b>	<b>142,3</b>	<b>11,1</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	150	<b>9,5</b>	<b>2,85</b>	<b>16,2</b>	<b>133,0</b>	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	<b>Итого:</b>			<b>10,04</b>	<b>3,25</b>	<b>29,03</b>	<b>189,7</b>	<b>0,074</b>	<b>7,89</b>	<b>0,02</b>	<b>261,2</b>	<b>202,1</b>	<b>44,7</b>	<b>3,29</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>133,7</b>	<b>122,1</b>	<b>354,8</b>	<b>3070</b>	<b>1,94</b>	<b>155,1</b>	<b>1,01</b>	<b>1425,9</b>	<b>2626</b>	<b>564,6</b>	<b>35,64</b>

\* 77,5

**ДЕНЬ 4 (7-11 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>221</b>	<b>Каша гречневая вязкая на молоке с маслом (300/9)</b>			<b>6,45</b>	<b>9,0</b>	<b>41,55</b>	<b>279,0</b>							
	- крупа гречневая	60	60					0,3	-	-	15,0	223,5	150,0	5,0
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	250	250					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахарный песок	9	9								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9							0,3	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,7		0,15	0,021
	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>116</b>							
	- какао	2,5	2,5					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Яйцо вареное</b>		<b>40</b>	<b>12,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>157</b>	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	<b>Итого:</b>			<b>37,45</b>	<b>42,05</b>	<b>98,38</b>	<b>928,8</b>	<b>0,723</b>	<b>3,59</b>	<b>0,188</b>	<b>527,4</b>	<b>881,6</b>	<b>194,9</b>	<b>8,81</b>
<b>Обед</b>														
<b>38</b>	<b>Салат из помидоров и огурцов свежих (80)</b>			<b>0,8</b>	<b>10,2</b>	<b>2,2</b>	<b>103,2</b>							
	- помидоры свежие	42,3	36					0,022	8,96		5,04	9,36	7,2	0,58
	- огурцы свежие	24	19,2					0,007	1,92		4,42	8,06	2,69	0,11

	- лук репчатый	10	8					0,004	0,08		2,5	4,64	1,12	0,06
	- масло растительное	9,6	9,6											
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,74		0,04	0,005
<b>119</b>	<b>Уха ростовская (300)</b>			<b>8,1</b>	<b>3,0</b>	<b>13,5</b>	<b>114</b>							
	- филе судака	40,8	37,5					0,002	0,9	0,009	8,1	58,2	6,3	0,24
	- картофель	90	75,0					0,9	15		7,5	43,5	17,2	0,67
	- петрушка	7,5	7,5					0,003	9,0		14,7	5,7	5,1	0,05
	- лук репчатый	10	8					0,004	0,9		2,7	5,2	1,2	0,07
	- чеснок	2	2											
	- вода	330	330					0,001			1,08		0,06	
	- соль йодированная	0,3	0,3								1,08		0,18	0,008
	- специи	2	2											
<b>307</b>	<b>Котлеты из говядины (100)</b>			<b>15,06</b>	<b>10,31</b>	<b>13,23</b>	<b>211,4</b>							
	- говядина	120	90					0,41			6,57	138,8	16,22	1,99
	- хлеб пшеничный	18	18					0,045			5,93	42,05	12,39	0,79
	- молоко или вода	28,8	28,8					0,009	0,32	0,004	20,38	21,83	3,35	0,14
	- сухари панировочные	10	10					0,03			5,3	27,1	8,0	0,68
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
<b>170</b>	<b>Капуста тушеная (200)</b>			<b>3,24</b>	<b>5,94</b>	<b>8,1</b>	<b>129,6</b>							
	- капуста свежая	170	150					0,054	81,0		86,4	57,6	28,8	1,08
	- масло сливочное	4	4							0,034	1,98	1,71	0,27	0,016
	- морковь	20	15					0,009	0,9		9,18	9,54	6,84	0,13
	- петрушка	6,3	4,5					0,0018	1,57		11,03	3,69	3,83	0,031
	- лук репчатый	10	8					0,0072	1,44		4,46	8,35	2,02	0,12
	- томат пюре	10	10					0,0045	2,34		1,9	6,3	2,7	
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,52		0,09	0,012



	- вода	54	54								2,43	0,002	0,54	
<b>412</b>	<b>Компот из кураги (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90</b>							
	- курага	15	25					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,9</b>	<b>206</b>	0,16			29	130	42	3,6
	<b>Итого:</b>			<b>33,7</b>	<b>30,85</b>	<b>99,33</b>	<b>854,2</b>	<b>1,73</b>	<b>127,2</b>	<b>0,076</b>	<b>331,1</b>	<b>711,2</b>	<b>225,0</b>	<b>12,1</b>

**Полдник**

	<b>Ватрушка с творогом (100)</b>			<b>12,1</b>	<b>3,0</b>	<b>33,0</b>	<b>207</b>							
	- мука пшеничная	23	23					0,085			9,0	43	8	0,6
	- молоко	20,1	20,1					0,008	0,26	0,004	24	18	2,8	0,012
	- сахар	2	2								0,054			0,008
	- яйца	1/10	3,1					0,002		0,008	1,7	5,95	0,37	0,077
	- дрожжи	0,7	0,7					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- ванилин	0,05	0,05											
	Фарш творожный:		40											
	- творог	20	20					0,014	0,18	0,036	54,3	78,19	8,33	0,18
	- яйца	1/10	1,6					0,001		0,004	0,9	3,0	0,19	0,039
	- сахар	2	2								0,04			0,006
	<b>Чай с сахаром и лимоном (200)</b>			<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>12,4</b>	<b>70</b>							
	- чай	<b>1</b>	<b>1</b>					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	
	- лимон	8	7					0,003	2,31		2,8	1,54	0,64	0,04
	- вода	200	200								4,5		1,0	
	- сахар	5	5								0,2			
	<b>Итого:</b>			<b>12,9</b>	<b>3,66</b>	<b>57,7</b>	<b>316</b>	<b>0,173</b>	<b>25,78</b>	<b>0,061</b>	<b>137,6</b>	<b>197,9</b>	<b>48,4</b>	<b>4,35</b>

	<b>Ужин</b>													
	<b>Салат из моркови с изюмом (80)</b>			<b>2,16</b>	<b>3,04</b>	<b>7,52</b>	<b>66,4</b>							
	- морковь	60	48					0,032	2,92		29,8	32,1	22,2	0,039
	- изюм	5,7	5,6					0,008			4,48	7,22	2,32	0,18
	- соус салатный	10,4	10,4											
<b>294</b>	<b>Жаркое по-домашнему (230)</b>			<b>18,5</b>	<b>23</b>	<b>24,25</b>	<b>365</b>							
	- говядина	100						0,09			13,95	291,4	39,1	4,18
	<b>Масса мяса отварного</b>		80											
	- картофель	190	110					0,22	38,0		19,0	104,5	43,7	1,70
	- лук репчатый	20	15					0,012	0,25		7,15	14,5	3,5	0,2
	- масло сливочное	2,5	2,5					0,0016		0,05	3,0	3,75	0,063	0,025
	- томат пюре	10	10					0,006	3,25		2,5	8,75		0,25
	- соль	2,5	2,5								9,2		0,55	0,072
	Масса мяса тушеного	80	80											
	Масса овощей	175	175											
	<b>Сок персиковый (200)</b>			<b>0,6</b>		<b>34,0</b>	<b>132</b>	0,04	12,0		10,0		8,0	1,8
	<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>			<b>29,96</b>	<b>27,54</b>	<b>104,5</b>	<b>772,4</b>	<b>0,659</b>	<b>56,4</b>	<b>0,05</b>	<b>132,8</b>	<b>696,2</b>	<b>180,4</b>	<b>12,86</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	150	<b>9,5</b>	<b>2,85</b>	<b>16,2</b>	<b>133,0</b>	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	<b>Итого:</b>			<b>8,8</b>	<b>5,1</b>	<b>17,35</b>	<b>159</b>	<b>0,12</b>	<b>90,9</b>	<b>0,03</b>	<b>234</b>	<b>178,5</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>122,8</b>	<b>109,2</b>	<b>377,3</b>	<b>3030</b>	<b>3,4</b>	<b>303,9</b>	<b>0,405</b>	<b>1362,8</b>	<b>2665</b>	<b>690,7</b>	<b>38,92</b>

\* 150

**ДЕНЬ 5 (7-11 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>251</b>	<b>Лапшевник с творогом (180)</b>			<b>15,5</b>	<b>13,9</b>	<b>31,5</b>	<b>327,6</b>							
	- вермишель	43,2	43,2					0,072			8,21	37,58	6,92	0,69
	- соль	0,45	0,45								1,66		0,09	0,013
	- творог	68	68					0,023	0,29	0,059	89,1	128,3	13,66	0,297
	- яйца	1/4	7,2					0,005		0,018	3,96	13,82	0,86	0,18
	- сахар	5	5								0,11			0,016
	- сухари	3,6	3,6					0,016			1,91	9,76	2,88	0,24
	с маслом сливочным	7,2	7,2					0,0007		0,029	1,73	2,16	0,036	0,014
	- сыр твёрдый	20	20	<b>6,24</b>	<b>6,36</b>		<b>84,0</b>	0,0048	0,67	0,087	249,6	130,6	13,4	0,26
	- масло сливочное	10	10	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
<b>433</b>	<b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>			<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,8</b>	<b>100</b>							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	<b>Итого:</b>			<b>33,29</b>	<b>33,21</b>	<b>85,08</b>	<b>795,4</b>	<b>0,408</b>	<b>1,99</b>	<b>0,269</b>	<b>534,6</b>	<b>669,4</b>	<b>135,7</b>	<b>6,23</b>
<b>Обед</b>														
<b>62</b>	<b>Салат из картофеля с морской капустой (80)</b>			<b>1,44</b>	<b>5,6</b>	<b>8,96</b>	<b>92</b>							
	- картофель	57,6	41,6					0,048	8,32		4,16	24,13	9,57	0,37

	- капуста морская	10,4	10,4					0,0024	0,14		4,06	4,37	6,34	0,57
	- свекла отварная	14,4	14,4					0,0032	1,44		5,33	6,19	3,17	0,2
	- морковь отварная	5,6	4,8					0,0024	0,24		2,95	2,64	1,82	0,014
	- лук репчатый	6,4	5,6					0,0032	0,36		1,74	3,25	0,78	0,042
	- петрушка	3,2	2,7					0,0008	2,88		4,7	1,82	1,63	0,017
	- масло растительное	5,6	5,6								0,73		0,04	0,005
	- соль	0,2	0,2											
<b>84</b>	<b>Суп перловый с овощами (300)</b>			<b>2,4</b>	<b>4,05</b>	<b>14,6</b>	<b>105,7</b>							
	- крупа перловая	12	12					0,005			0,06	38,3	4,8	0,21
	- картофель	43,8	33					0,039	6,0		3,3	19,13	7,59	0,29
	- морковь	10	8					0,045	0,9		2,79	5,22	1,25	0,07
	- петрушка	4,2	3					0,0015	4,5		7,35	2,85	2,55	0,057
	- лук репчатый	7	6					0,003	0,6		1,86	3,48	0,84	0,045
	- чеснок	2	2											
	- томаты	14,4	10,4					0,007	3,0		1,68	3,12	2,4	0,108
	- масло растительное	3,0	3,0											
	- соль	0,3	0,3								1,125		0,066	0,009
	- бульон	270	270					0,015			7,86	51,9	1,56	
	- сметана	6	6					0,0019	0,019	0,009	5,15	3,6	0,48	0,012
	- специи	2	2											
<b>272</b>	<b>Рыба (хек) припущенная (80)</b>			<b>16,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>84</b>							
	- филе хека	80	70					0,146	3,9	0,012	36,6	292,8	42,7	0,85
	- лук репчатый	2,5	2					0,001	0,2		0,62	1,16	0,28	0,016
	- петрушка	3	3					0,002	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
<b>362</b>	<b>Пюре картофельное (180)</b>			<b>6,84</b>	<b>8,1</b>	<b>17,3</b>	<b>167,4</b>							

	- картофель	190	148					0,17	29,9		14,9	86,6	34,36	1,34
	- молоко	40	40					0,008	0,27	0,05	32,7	24,6	3,78	0,054
	- масло сливочное	4	4							0,085	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,72	0,72								2,52		0,14	0,021
<b>419</b>	<b>Кисель из сухофруктов (200)</b>			<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>40,0</b>	<b>166</b>							
	- сухофрукты	15	15					0,028	1,12		44,8	40,88	29,4	0,89
	- крахмал	6	6								2,4	4,62		
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,9</b>	<b>206</b>	0,16			29	130	42	3,6
	<b>Итого:</b>			<b>34,38</b>	<b>21,35</b>	<b>122,2</b>	<b>821,1</b>	<b>0,692</b>	<b>64,8</b>	<b>0,156</b>	<b>224,2</b>	<b>754,6</b>	<b>198,6</b>	<b>8,87</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Пряники</b>		25	2,4	1,4	38,85	175	0,04			4,5	20,5		0,3
	<b>Сок яблочный</b>	200	200	<b>0,84</b>		<b>20,06</b>	<b>79,59</b>	0,02	8,0		24	22		0,6
	<b>Апельсин</b>	<b>200</b>		<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>60,0</b>	0,06	90,0		51,0	34,5	19,5	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>4,53</b>	<b>1,7</b>	<b>71,01</b>	<b>314,6</b>	<b>0,12</b>	<b>98,0</b>		<b>79,5</b>	<b>77,0</b>	<b>19,5</b>	<b>1,35</b>
<b>Ужин 1</b>														
<b>45</b> <b>Р.З.</b>	<b>Салат из капусты с растительным маслом (100)</b>			<b>1,2</b>	<b>8,08</b>	<b>6,08</b>	<b>101,6</b>							
	- капуста	<b>100</b>	<b>85</b>					0,024	44,9		48,0	30,96	16,0	0,6
	- морковь свежая	10	8,0					0,0056	0,4		4,08	4,24	3,04	0,056
	- лук зеленый	10	8,0					0,0016	2,4		8,0	2,08	1,44	0,064
	- масло растительное	8,0	8,0											
	- кислота лимонная (2% р-р)	5,4	5,4											
<b>352</b>	<b>Котлеты рубленые из птицы (80/5)</b>			<b>9,6</b>	<b>10,3</b>	<b>10,56</b>	<b>178,4</b>							
	- куры	80	60					0,04		0,04	10,85	114,0	12,6	1,08
	- хлеб пшеничный	14,4	14,4					0,016			3,74	11,9	5,04	0,63
	- молоко	26	26					0,0056		0,0024	25,1	18,9	2,02	0,012

	- лук репчатый	9,6	9,6					0,04	0,8		2,48	1,12	4,64	0,064
	- масло сливочное	1,8	1,8							0,0056	0,35	0,3	0,048	0,003
	- соль йодированная	0,2	0,2											
	Масло сливочное	1,8	1,8											
<b>353</b>	<b>Греча рассыпчатая (180)</b>													
	- греча	65,2	175											
	- вода	100	100											
	- соль	0,3	0,3											
	- масло сливочное	8	8											
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>							
	- чай	<b>1</b>	<b>1</b>					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	5	5								0,2			
	<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>30,5</b>	<b>29,12</b>	<b>113,9</b>	<b>826,8</b>	<b>0,68</b>	<b>48,8</b>	<b>0,076</b>	<b>157,8</b>	<b>617,6</b>	<b>254,2</b>	<b>13,95</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	<b>Простокваша (200)</b>	<b>150</b>	150	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	0,08	1,6		240	196	30	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>30,4</b>	<b>212,8</b>	<b>0,12</b>	<b>12,2</b>	<b>0,04</b>	<b>248,4</b>	<b>225,8</b>	<b>90,5</b>	<b>10,06</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>109,9</b>	<b>91,88</b>	<b>422,5</b>	<b>2970,7</b>	<b>2,02</b>	<b>225,8</b>	<b>0,54</b>	<b>1244,4</b>	<b>2342</b>	<b>697,5</b>	<b>31,26</b>
														<b>* 112,9</b>



<b>114</b>	<b>Суп картофельный с крупой (300)</b>			<b>3,3</b>	<b>2,7</b>	<b>24,6</b>	<b>135</b>							
	- картофель	100	80					0,11	18		9	52,2	20,7	0,81
	- крупа перловая	12	12					0,014			4,56	38,76	4,8	0,22
	- морковь	15	12					0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,08
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,2		3,72	6,99		0,09
	- чеснок	2	2											
	- масло сливочное	3	3					0,0003		0,012	0,72	0,9	0,015	0,006
	- бульон	210	210					0,02			10,49	69,22	2,09	
	- соль	0,3	0,3								1,1		0,066	0,009
	- специи	2	2											
<b>285</b>	<b>Шницель рыбный (100)</b>			<b>14,3</b>	<b>6,6</b>	<b>9,6</b>	<b>156</b>							
	- филе минтая	80	65					0,09		0,008	34,0	204	46,75	0,66
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		5,7	9,7	2,3	0,125
	- петрушка	4	3					0,0025	1,05		1,7	2,2	0,66	0,016
	- яйца	1/10	4					0,0025		0,01	2,2	7,68	0,48	0,1
	- молоко или вода	9,6	9,6					0,0025	0,1	0,0015	9,6	7,2	1,11	0,004
	- соль	0,5	0,5								1,82		0,11	0,015
	- сухари	12	12					0,03			6,35	32,5	9,6	0,825
	Масло сливочное	3+3	3+3					0,001		0,044	2,67	0,8	0,055	0,022
<b>171</b>	<b>Овощи тушеные (180)</b>			<b>3,6</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</b>	<b>185,4</b>							
	- картофель	150	126					0,15	25,2		12,6	73,1	28,9	1,13
	- морковь	20,5	18,0					0,11	0,9		9,18	9,9	6,48	0,13
	- петрушка	7,9	5,4					0,0018	6,48		10,58	4,10	3,67	0,028
	- горошек консервированный	20,5	14,4					0,015	1,44		2,88	8,93	3,02	0,08
	- лук репчатый	17,3	14,4					0,0072	1,44		4,46	8,35		0,12
	- масло сливочное	3	3					0,0005		0,022	1,29	1,62	0,027	0,011



	<b>Сок персиковый (200)</b>			<b>0,6</b>		<b>34,0</b>	<b>132</b>	0,04	12,0		10,0	1,8	8,0	0,6
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,9</b>	<b>206</b>	0,16			29	130	42	3,6
	<b>Итого:</b>			<b>32,22</b>	<b>28,5</b>	<b>146,8</b>	<b>972</b>	<b>0,945</b>	<b>80,5</b>	<b>0,102</b>	<b>223,5</b>	<b>739,5</b>	<b>224,7</b>	<b>10,04</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Булка (80)</b>			<b>10,7</b>	<b>4,6</b>	<b>38,6</b>	<b>237</b>							
	- мука	23	23					0,083			8,89	42,48	7,9	0,59
	- сахар	2	2								0,068			0,01
	- дрожжи	0,7	0,7					0,009			04	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- масло подсолнечное	3	3											
	- соль	0,1	0,1								0,37		0,02	0,003
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- яйцо	1/10	1/10											
	- ванилин	0,05	0,05											
<b>412</b>	<b>Компот из кураги (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90</b>							
	- курага	15	40					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	<b>Киви</b>	200		<b>0,35</b>	<b>0,1</b>	<b>4,55</b>	<b>21,5</b>	0,01	15		11,0	14	4,5	0,4
	<b>Итого:</b>			<b>11,45</b>	<b>4,9</b>	<b>64,55</b>	<b>348,5</b>	<b>0,171</b>	<b>19,2</b>	<b>0,016</b>	<b>132,69</b>	<b>327,7</b>	<b>101,9</b>	<b>3,19</b>
<b>Ужин 1</b>														
<b>72 Р.1.</b>	<b>Венегрет овощной с растительным маслом (80)</b>			<b>2,08</b>	<b>13,04</b>	<b>9,12</b>	<b>162,4</b>							
	-картофель	29,2	16,8					0,02	3,38		1,68	9,76	3,84	0,15
	- свекла	28	12					0,0024	1,2		4,4	5,12	5,12	0,17
	- морковь	10,4	8,0					0,0005	0,4		4,08	4,4	3,04	0,09

	- огурцы консервированные	15,2	12					0,024	0,56		2,96	2,4	1,2	0,07
	-горошек зеленый	18	18					0,01	1,5		3,0	9,3	3,0	0,11
	- лук репчатый	10	8					0,07	1,5		4,6	8,7	2,1	0,12
	- лук зеленый	19	15					0,03	4,5		15,0	3,9	2,7	0,15
	- масло растительное	11,4	11,4											
	- соль	0,25	0,25								0,9		0,05	0,007
332	<b>Запеканка картофельная с печенью (200)</b>			<b>18,5</b>	<b>10,8</b>	<b>16,2</b>	<b>284</b>							
	- печень	100	80					0,26	29,04	7,22	7,92	276,3	15,84	6,07
	Масса печени отварной		35											
	- картофель	190	160					0,2	37,0		17,0	98,6	39,1	1,53
	Масса картофеля отварного		160											
	- лук репчатый	20	16					0,01	2,0		6,2	11,6	2,8	0,15
	- масло сливочное	3	3					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	- сухари панировочные	6	6					0,018			3,18	16,26	4,8	0,41
	- соль	2	2								7,36		0,44	0,058
	<b>Масло сливочное</b>		3					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>							
	- чай	1	1					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	<b>Итого:</b>			<b>30,0</b>	<b>28,66</b>	<b>76,3</b>	<b>759</b>	<b>0,909</b>	<b>82,74</b>	<b>7,268</b>	<b>132,1</b>	<b>711,8</b>	<b>161,9</b>	
	<b>Ужин 11</b>													
139	<b>Йогурт 1,5%</b>	<b>150</b>		<b>9,5</b>	<b>2,85</b>	<b>16,2</b>	<b>133,0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,14</b>	<b>0,02</b>	<b>235,6</b>	<b>180,5</b>	<b>28,5</b>	<b>0,19</b>
	<b>Итого:</b>			<b>10,1</b>	<b>3,45</b>	<b>30,9</b>	<b>212,5</b>	<b>0,10</b>	<b>25,89</b>	<b>0,02</b>	<b>259,6</b>	<b>197</b>	<b>42</b>	<b>3,49</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>115,8</b>	<b>95,33</b>	<b>470,4</b>	<b>3315</b>	<b>2,868</b>	<b>222,7</b>	<b>7,486</b>	<b>1234,9</b>	<b>2578</b>	<b>687,4</b>	

\* 111,4

**ДЕНЬ 7 (7-11 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>267</b>	<b>Запеканка творожная (180)</b>			<b>27,0</b>	<b>19,9</b>	<b>29,3</b>	<b>416,9</b>							
	- яйца куриные	1,4	7,2					0,005		0,018	3,96	13,82	0,86	0,18
	- сахар-песок	10	10								0,18			0,027
	- творог 9%	120	120					0,061	0,77	0,077	253,8	334,8	35,6	0,6
	- сухари панировочные	5,4	5,4					0,024			2,86	14,63	4,32	0,36
	- манка	4	4					0,017			2,27	10,84	2,02	0,15
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,65		0,09	0,013
	Соус из сухофруктов:													
	- курага	2,25	2,25					0,0025	0,09		4,01	3,65	2,52	0,072
	- сахар	1,13	1,13								0,022			
	- крахмал	0,9	0,9								0,36	0,69		
	<b>сыр твёрдый</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>6,24</b>	<b>6,36</b>		<b>84,0</b>							
	<b>масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			<b>0,038</b>	<b>2,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	
	<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Напиток кофейный на молоке</b>			<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,8</b>	<b>100</b>							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			
	<b>Итого:</b>			<b>44,79</b>	<b>39,21</b>	<b>92,88</b>	<b>884,7</b>	<b>0,359</b>	<b>1,86</b>	<b>0,167</b>	<b>305,2</b>	<b>722,2</b>	<b>142,7</b>	<b>5,87</b>

<b>Обед</b>														
<b>61</b>	<b>Салат из капусты белокочанной и свеклы (80)</b>			<b>1,36</b>	<b>5,4</b>	<b>5,5</b>	<b>76,8</b>							
	- капуста белокочанная	60	45					0,024	38,5		41,04	31,3	13,7	0,56
	- свекла отварная	27	20					0,0056	2,0		7,36	8,56	4,4	0,27
	- масло растительное	5,6	5,6											
	- к-та лимонная (2% раствор)	4,8	4,8											
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,12		0,04	0,005
<b>117</b>	<b>Суп картофельный с рыбой (250/50)</b>			<b>8,0</b>	<b>3,0</b>	<b>18,75</b>	<b>135</b>							
	- картофель	100	85					0,14	23,9		11,9	69,6	27,5	1,07
	- морковь	10	8					0,007	0,59		6,09	6,58	4,55	0,08
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,19		3,7	6,94	1,67	0,09
	- чеснок	2	2											
	- томат-пюре	3,0	3,0					0,4	1,35		0,6	2,04	1,5	0,07
	- масло растительное	3,0	3,0											
	- бульон	210	210								9,45		2,09	
	- соль	0,3	0,3								1,11		0,06	0,008
	- филе рыбы	50	50					0,051	0,84		18,8	112,8	16,45	0,29
	- специи	2	2											
<b>352</b>	<b>Курица отварная (100)</b>			<b>12,0</b>	<b>16,0</b>	<b>13,3</b>	<b>252</b>							
	- курица	90	75					0,05		0,05	13,56	142,5	15,75	0,97
	- лук репчатый	4	3					0,05	1,0		3,1	1,4	5,8	0,08
	- морковь	4	3											
	- соль	0,8	0,8								2,8		0,16	
	- сухари панировочные	10	10					0,023			3,7	12,4	5,0	0,69
<b>370</b>	<b>Капуста тушеная с яблоками</b>		180	<b>3,0</b>	<b>8,0</b>	<b>7,4</b>	<b>114</b>							
	- капуста	160	140					0,056	85,05		90,72	58,6	30,2	1,13



329	<b>Пудинг из вермишели с печенью(200)</b>			<b>20,8</b>	<b>13,6</b>	<b>39,6</b>	<b>370</b>							
	- печень	100	80					0,038			5,83	121,8	14,26	1,75
	- вермишель	56	56					0,095			10,64	48,72	8,96	0,89
	Масса вермишели		80											
	- масло сливочное	2	2						0,016	3,43	0,76	0,12	0,003	
	- молоко	24	24					0,009	0,31	0,005	28,8	21,6	3,96	0,014
	- яйца	1,7	7					0,006		0,02	4,4	15,36	0,96	0,2
	- соль	2	2								7,36		0,54	0,058
	- сметана	2	2					0,0012	0,012	0,006	3,44	2,4	0,32	0,008
	- масло сливочное	1,8	1,8							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Чай с сахаром и лимоном (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>							
	- чай	<b>1</b>	<b>1</b>					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,9
	- сахар	5	5									0,2		
	- лимон	8	7					0,0028	2,8		2,8	1,54	0,84	0,04
	<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>30,66</b>	<b>25,16</b>	<b>95,9</b>	<b>704,2</b>	<b>0,422</b>	<b>10,7</b>	<b>0,085</b>	<b>138,5</b>	<b>513,6</b>	<b>118,8</b>	<b>9,97</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	<b>Кефир</b>	150	150	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,0</b>	<b>112</b>	0,02	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>6,4</b>	<b>7,0</b>	<b>22,7</b>	<b>191,5</b>	<b>0,065</b>	<b>26,15</b>	<b>0,04</b>	<b>264</b>	<b>206,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>128,5</b>	<b>117,1</b>	<b>384,9</b>	<b>3251,9</b>	<b>1,95</b>	<b>242,8</b>	<b>0,602</b>	<b>1834,5</b>	<b>2434</b>	<b>565,7</b>	<b>38,24</b>

\* 121,4



	- к-та лимонная (2% раствор)	4,6	4,6										
	- соль йодированная	0,2	0,2							0,74		0,04	0,0056
<b>99</b>	<b>Щи по-уральски (300)</b>			<b>3,0</b>	<b>5,4</b>	<b>9,9</b>	<b>99</b>						
	- крупа перловая	6	6					0,0026		0,03	19,35	6,15	0,1
	- томат пюре	10	10					0,0075	3,9	3,0	10,05		0,3
	- капуста квашенная	85,8	85,8					0,015	14,2	36	23,2	12	0,45
	- морковь	15	15					0,0067	0,6	6,12	6,6	4,56	0,08
	- петрушка	3,9	3,9					0,0015	4,5	7,35	2,85	2,55	0,057
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,2	3,72	6,99		0,09
	- чеснок	2	2										
	- масло сливочное	6	6							0,31	1,2	1,14	0,18
	- бульон	255	255					0,015		7,8	51,9	1,56	
	- соль	0,3	0,3										
	- сметана	6	6					0,0019	0,019	0,009	5,15	3,6	0,48
	- специи	2	2										
<b>305</b>	<b>Котлеты натуральные рубленные (80)</b>			<b>18,8</b>	<b>23,0</b>	<b>3,0</b>	<b>288</b>						
	- говядина	120	90					0,06		10	212,6	24,6	3,03
	- жир говяжий	17	17										
	- лук репчатый	10	8					0,005	1,0	3,1	5,8	1,4	0,08
	- масло сливочное	3	3					0,0005		0,02	1,2	1,5	0,025
	- соль йодированная	0,5	0,5							1,84		0,11	0,014
	- вода	4	4										
<b>160</b>	<b>Картофель отварной (150)</b>			<b>3,78</b>	<b>5,94</b>	<b>30,4</b>	<b>190,8</b>						
	- картофель	190	150					0,18	37,1	18,5	107,5	42,6	1,6
	- масло сливочное	5	5					0,0007		0,028	1,73	2,16	0,036
	- соль йодированная	0,7	0,7							2,6		0,16	0,021



<b>412</b>	<b>Компот из чернослива(200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>17,8</b>	<b>74</b>							
	- чернослив	15	15					0,005	5,6		4,8	3,3	2,7	0,65
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	- вода	160	160								7,2		1,6	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,9</b>	<b>206</b>	0,16			29	130	42	3,6
	<b>Итого:</b>			<b>33,44</b>	<b>41,28</b>	<b>107,5</b>	<b>934,6</b>	<b>0,56</b>	<b>113,8</b>	<b>0,35</b>	<b>196,1</b>	<b>628</b>	<b>163,5</b>	<b>11,1</b>

**Полдник**

<b>510</b>	<b>Пряники в индивидуальной упаковке</b>		25	<b>2,4</b>	<b>1,4</b>	<b>38,85</b>	<b>175</b>	0,04			4,5	20,5		0,3
	<b>Сок абрикосовый (200)</b>		200	<b>1,4</b>		<b>13,8</b>	<b>62</b>	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	<b>Банан</b>	<b>200</b>		<b>1,4</b>	<b>0,10</b>	<b>22,2</b>	<b>94,8</b>	0,04	10,6		8,4	29,9	16,0	4,0
	<b>Итого:</b>			<b>5,2</b>	<b>1,5</b>	<b>74,8</b>	<b>331,8</b>	<b>0,1</b>	<b>18,6</b>		<b>40,9</b>	<b>76,4</b>	<b>24</b>	<b>6,9</b>

**Ужин**

44	<b>Салат картофельный (80)</b>			<b>1,36</b>	<b>8,24</b>	<b>10,48</b>	<b>121,6</b>							
	- картофель отварной	80	60					0,072	12,16		6,08	33,44	14,0	0,54
	- лук зелёный или репчатый	10	8					0,007	1,2		6,12	6,96	1,68	0,096
	- масло растительное	8	8											
	- соль поваренная	0,2	0,2								0,73		0,04	0,006
<b>201</b>	<b>Запеканка творожно-морковная (180)</b>			<b>17,46</b>	<b>20,16</b>	<b>29,52</b>	<b>369</b>							
	- морковь	135	108					0,065	5,4		55,1	59,4	41,04	0,76
	- молоко	27	27					0,011	0,35	0,005	32,4	24,3	3,78	0,016
	- крупа манная	9	9					0,013		0,018	7,65	1,62	0,09	
	- яйца куриные	18	18					0,013		0,045	9,8	34,56	2,16	0,4
	- сахар песок	7	7								0,2			0,027
	- творог 9%	68,4	67,5					0,027	0,33	0,067	101,2	145,9	15,52	0,337
	- сухари панировочные	5,4	5,4					0,016			2,86	14,63	4,32	0,37
	- масло сливочное	3	3					0,0005		0,022	1,29	1,62	0,027	0,011

<b>412</b>	<b>Компот из кураги (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90</b>							
	- курага	15	45					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>39,92</b>	<b>50,1</b>	<b>100,1</b>	<b>1039</b>	<b>0,46</b>	<b>21,45</b>	<b>0,18</b>	<b>367,6</b>	<b>642,1</b>	<b>185,6</b>	<b>11,09</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	<b>Ряженка</b>	150	150	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>114</b>	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>18,1</b>	<b>166,2</b>	<b>0,13</b>	<b>79,9</b>	<b>0,04</b>	<b>284,3</b>	<b>232</b>	<b>46,9</b>	<b>0,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>103,3</b>	<b>121,4</b>	<b>395,6</b>	<b>3135</b>	<b>1,93</b>	<b>237,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1369,5</b>	<b>2356,4</b>	<b>696,5</b>	<b>39,31</b>
									<b>* 118,8</b>					

**ДЕНЬ 9 (7-11 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>221</b>	<b>Каша манная жидкая на молоке с маслом (300/9)</b>			<b>12,0</b>	<b>16,8</b>	<b>42,9</b>	<b>372,0</b>							
	- крупа манная	46,2	46,2					0,06			9,0	38,4	8,1	2,04
	- молоко 3,2% жирности	250	250					0,1	3,43	0,05	316,8	273,6	36,96	0,16
	- сахарный песок	9	9								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9					0,06		0,036	1,98	1,71	0,27	0,018
	<b>Яйцо вареное</b>		<b>40</b>	<b>12,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>157</b>	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	Сыр	20	20	<b>6,24</b>	<b>6,36</b>		<b>84,0</b>	0,0048	0,67	0,087	249,6	130,6	13,4	0,26
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>							
	- чай	<b>1</b>	<b>1</b>					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	5	5								0,2			
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>			<b>39,8</b>	<b>36,22</b>	<b>92,3</b>	<b>843</b>	<b>0,52</b>	<b>4,97</b>	<b>0,273</b>	<b>546,1</b>	<b>778,2</b>	<b>141,8</b>	<b>10,2</b>
<b>Обед</b>														
	<b>Салат из свеклы с растительным маслом (100)</b>			<b>1,36</b>	<b>5,44</b>	<b>7,36</b>	<b>84</b>							
	- свекла отварная	80	70,4					0,013	7,04		26,04	30,2	15,48	0,97
	- масло растительное	10	10											
<b>91</b>	<b>Борщ с фасолью и картофелем (300)</b>			<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>21,0</b>	<b>153</b>							
	- свекла	60	48					0,009	4,8		17,7	20,6	10,5	0,07
	- картофель	39,9	30					0,03	6,0		3,0	17,4	6,9	0,27

	- фасоль	12	12					0,01	2,4		7,8	5,2	3,1	0,13
	- морковь	15	12					0,07	0,6		6,1	6,6	4,5	0,06
	- петрушка	3,9	3					0,001	4,5		7,3	2,8	2,5	0,05
	- лук репчатый	15	12					0,006	1,2		3,7	6,9	1,6	0,09
	- чеснок	2	2											
	- томат пюре	6	6					0,003	1,5		1,2	4,2		0,12
	- масло сливочное	3	3					0,0006		0,03	0,72	1,08	0,024	0,012
	- чеснок	1,2	1,2					0,0007	0,09		0,5	0,9	0,2	0,01
	- бульон	240	240								10,8		2,4	
	- соль	0,3	0,3								1,1		0,06	
	- сметана 10%	6	6					0,0016	0,03	0,003	5,4	3,7	0,6	0,003
	- специи	2	2											
<b>272</b>	<b>Рыба (хек) припущенная (80)</b>			<b>16,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>84</b>							
	- филе хека	80	70					0,146	3,9	0,012	36,6	292,8	42,7	0,85
	- лук репчатый	2,5	2					0,001	0,2		0,62	1,16	0,28	0,016
	- петрушка	3	3					0,002	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
<b>362</b>	<b>Пюре картофельное (180)</b>			<b>6,84</b>	<b>8,1</b>	<b>17,3</b>	<b>167,4</b>							
	- картофель	190	149					0,17	29,9		14,9	86,6	34,36	1,34
	- молоко	40	40					0,008	0,27	0,05	32,7	24,6	3,78	0,054
	- масло сливочное	3	3							0,085	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,72	0,72								2,52		0,14	0,021
<b>412</b>	<b>Компот из кураги (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90</b>							
	- курага	15	15					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	

	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,9</b>	<b>206</b>	0,16			29	130	42	3,6
	<b>Итого:</b>			<b>35,8</b>	<b>22,54</b>	<b>108,4</b>	<b>784,4</b>	<b>0,68</b>	<b>65,48</b>	<b>0,18</b>	<b>302,8</b>	<b>1094</b>	<b>242,2</b>	<b>9,41</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Кекс</b>	25	<b>25</b>	<b>2,35</b>	<b>4,65</b>	<b>32,1</b>	<b>175,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,035</b>		<b>15</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>
	<b>Сок персиковый</b>	200	200	<b>0,6</b>		<b>34,0</b>	<b>132</b>	0,04	12,0		10,0		8	1,8
	<b>Апельсин</b>	<b>200</b>		<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>60,0</b>	0,06	90		51	34,5	19,5	0,65
	<b>Итого:</b>			<b>4,25</b>	<b>4,95</b>	<b>78,2</b>	<b>367,5</b>	<b>0,15</b>	<b>102</b>		<b>76,0</b>	<b>68,5</b>	<b>35,5</b>	<b>2,5</b>
<b>Ужин</b>														
<b>38</b>	<b>Салат из помидоров и огурцов свежих (80)</b>			<b>0,8</b>	<b>10,2</b>	<b>2,2</b>	<b>103,2</b>							
	- помидоры свежие	42,3	36					0,022	8,96		5,04	9,36	7,2	0,58
	- огурцы свежие	24	19,2					0,007	1,92		4,42	8,06	2,69	0,11
	- лук репчатый	10	8					0,004	0,08		2,5	4,64	1,12	0,06
	- масло растительное	9,6	9,6											
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,74		0,04	0,005
<b>292</b>	<b>Говядина тушеная с черносливом</b>			<b>15,6</b>	<b>4,64</b>	<b>9,52</b>	<b>144</b>							
	- говядина	130	100					0,05			8,06	168,4	19,7	2,4
	- лук репчатый	10	8					0,004	0,87		2,69	5,0	1,2	0,069
	- томат пюре	5	5					0,002	1,4		1,1		3,9	0,11
	- чернослив	12,6	12,6					0,003	0,5		14,0	14,6	17,9	0,5
	- соль	0,8	0,8								2,94		0,17	0,023
	- масло сливочное	1	1							0,012	0,38	0,6	0,01	
<b>170</b>	<b>Капуста тушеная (180)</b>			<b>3,24</b>	<b>5,94</b>	<b>8,1</b>	<b>129,6</b>							
	- капуста свежая	170	150					0,054	81,0		86,4	57,6	28,8	1,08
	- масло сливочное	3	3							0,034	1,98	1,71	0,27	0,016
	- морковь	20	18,0					0,009	0,9		9,18	9,54	6,84	0,13

- петрушка	6,3	4,5						0,0018	1,57		11,03	3,69	3,83	0,031
- лук репчатый	10	8						0,0072	1,44		4,46	8,35	2,02	0,12
- томат пюре	5	5						0,0045	2,34		1,9	6,3	2,7	
- соль йодированная	0,45	0,45									1,52		0,09	0,012
- вода	54	54									2,43	0,002	0,54	
<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>								
- чай	<b>1</b>	<b>1</b>						0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
- сахар	5	5									0,2			
<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>		<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого:</b>			<b>32,14</b>	<b>24,5</b>	<b>77,72</b>	<b>644,6</b>		<b>0,52</b>	<b>44,1</b>	<b>0,147</b>	<b>149,8</b>	<b>582,6</b>	<b>170,8</b>	<b>11,93</b>
<b>Ужин 11</b>														
<b>Простокваша</b>	<b>150</b>	150	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>		0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2
<b>Итого:</b>			<b>6,4</b>	<b>7,0</b>	<b>22,9</b>	<b>197,5</b>		<b>0,125</b>	<b>26,35</b>	<b>0,04</b>	<b>264</b>	<b>212,5</b>	<b>43,5</b>	<b>3,5</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>118,4</b>	<b>95,25</b>	<b>379,5</b>	<b>2837</b>		<b>1,99</b>	<b>242,9</b>	<b>0,64</b>	<b>1338,7</b>	<b>2735</b>	<b>633,8</b>	<b>37,59</b>

\* 121,5

**ДЕНЬ 10 (7-11 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>269</b>	<b>Суфле творожное паровое со сметанным соусом (180/20)</b>			<b>26,1</b>	<b>18,7</b>	<b>26,1</b>	<b>378</b>							
	- творог	120	120					0,045	0,64	0,063	209,9	281,5	29,43	0,64
	- манка	2	2					0,024			3,02	14,5	5,54	0,15
	- молоко 3,2% жирности	33,1	33,1					0,011	0,36	0,007	43,6	32,8	5,04	0,022
	- яйца	1/4 шт	18					0,013		0,06	9,9	38,7	2,2	0,45
	- сахар	10	10								0,22			0,032
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,6		0,27	0,013
	- масло сливочное	3,6	3,6							0,014	0,79	0,68	0,11	0,007
	Соус сметанный (рецепт 387)	20	20					0,008	0,07	0,038	19,8	34,6	1,98	0,014
	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>116</b>							
	- какао	2,5	2,5					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>													
<b>Обед</b>														
<b>51</b>	<b>Салат из моркови с яблоками</b>		80	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>13,3</b>	<b>70,4</b>							
	- морковь свежая	60	55					0,032	2,76		28,15	30,32	20,96	0,38
	- яблоки свежие	23	23					0,048	2,65		2,56	1,76	0,96	0,35

	- йогурт	10	10					0,0024	0,048		9,92	7,6	1,2	0,008
<b>99</b>	<b>Щи с картофелем (300)</b>			<b>3,0</b>	<b>5,4</b>	<b>13,8</b>	<b>117</b>							
	- капуста белокочанная	75	60					0,018	27		28,8	18,6	9,6	0,36
	- картофель	40	35					0,04	7,2		3,6	20,8	8,28	0,32
	- морковь	15	12					0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,084
	- петрушка	3,9	3					0,0024	1,05		1,71	2,19	0,66	0,021
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	- чеснок	2	2											
	- масло сливочное	3	3					0,006		0,024	7,44	2,4	0,03	0,014
	- бульон или вода	255	255								11,47	2,55		
	- соль йодированная	0,3	0,3								1,1		0,06	0,009
	- сметана 10%	6	6					0,0016	0,03	0,003	5,4	3,7	0,6	0,003
	- специи	2	2											
<b>289</b>	<b>Мясо отварное (100)</b>			<b>24,4</b>	<b>14,5</b>		<b>223</b>							
	- говядина	100	80					0,19			14,5	322	43,5	2,25
	- морковь	5	4					0,002	0,4		1,24	2,2	1,52	0,03
	- лук	5	4					0,002	0,2		2,04	2,2	1,52	0,028
	- петрушка	4	3					0,001	3,6		5,88	2,28	2,04	0,021
	- соль	1	1								3,6		0,6	0,029
<b>171</b>	<b>Овощи тушеные (180)</b>			<b>3,6</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</b>	<b>185,4</b>							
	- картофель	150	126					0,15	25,2		12,6	73,1	28,9	1,13
	- морковь	15	12					0,11	0,9		9,18	9,9	6,84	0,13
	- петрушка	7,9	5,4					0,0018	6,48		10,58	4,10	3,67	0,028
	- горошек консервированный	20,5	14,4					0,015	1,44		2,88	8,93	3,02	0,08
	- лук репчатый	10	8					0,0072	1,44		4,46	8,35		0,12
	- масло сливочное	3	3					0,0005		0,022	1,29	1,62	0,027	0,011



<b>419</b>	<b>Кисель из сухофруктов (200)</b>			<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>40,0</b>	<b>166</b>							
	- сухофрукты	20	20					0,028	1,12		44,8	40,88	29,4	0,89
	- крахмал	6	6								2,4	4,62		
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,9</b>	<b>206</b>	0,16			29	130	42	3,6
	<b>Итого:</b>			<b>41,1</b>	<b>28,8</b>	<b>135,9</b>	<b>967,8</b>	<b>0,831</b>	<b>83,32</b>	<b>0,049</b>	<b>253,5</b>	<b>711,1</b>	<b>211,6</b>	<b>10,74</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Плюшка с маком (45)</b>			<b>5,5</b>	<b>2,3</b>	<b>57,0</b>	<b>271</b>							
	- мука	25	25					0,083			8,89	42,28	7,9	0,59
	- сахар песок	2	2								0,068			0,01
	- масло растительное	6	6					0,0002		0,006	0,36	0,45	0,008	0,003
	- дрожжи	0,7	0,7					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- яйцо	1/10	1/10											
	- мак	2	2											
	<b>Сок яблочный</b>	200	200	<b>1,0</b>		<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	0,02	4,0		14	14	8	0,6
	<b>Апельсин</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>52,2</b>	0,05	90		51	34,5	19,5	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>7,6</b>	<b>2,5</b>	<b>85,7</b>	<b>399,2</b>	<b>0,195</b>	<b>94,3</b>	<b>0,011</b>	<b>108,2</b>	<b>124,0</b>	<b>41,9</b>	<b>2,32</b>
<b>Ужин 1</b>														
<b>76</b>	<b>Икра кабачковая (80)</b>	80	80	<b>0,96</b>	<b>4,24</b>	<b>4,96</b>	<b>61,6</b>							
<b>343</b>	<b>Рыба отварная (80)</b>			<b>12,16</b>	<b>7,44</b>	<b>2,56</b>	<b>136</b>							
	- рыба	90	80					0,2			6,3	92,3	11,6	0,8
	-лук	4	3,2											
	- морковь	4	3,2											
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,47		0,08	0,012

377	Соус красный		40											
	- масло сливочное	1,2	1,2						0,007	0,14	0,2	0,004	0,002	
	- мука пшеничная	0,5	0,5					0,003		0,3	1,7	0,3	0,02	
	- томат пюре	8	8					0,004	2,1	1,6	5,6		0,14	
	- морковь	4	3,2					0,001	0,1	1,6	1,7	1,2	0,03	
	- петрушка	1,08	1,08					0,0004	1,2	1,9	0,7	0,6	0,01	
<b>362</b>	<b>Пюре картофельное (180)</b>			<b>6,84</b>	<b>8,1</b>	<b>17,3</b>	<b>167,4</b>							
	- картофель	190	149					0,17	29,9	14,9	86,6	34,36	1,34	
	- молоко	40	40					0,008	0,27	0,05	32,7	24,6	3,78	0,054
	- масло сливочное	3	3							0,085	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,72	0,72								2,52		0,14	0,021
	<b>Яйцо вареное</b>		<b>40</b>	<b>12,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>157</b>	<b>0,028</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>22</b>	<b>76,1</b>	<b>4,8</b>	<b>1,0</b>
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>							
	- чай	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10	10								0,2			
	<b>Хлеб витамин. Пшеничный</b>	<b>75</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>41,56</b>	<b>28,6</b>	<b>69,26</b>	<b>690,4</b>	<b>0,684</b>	<b>33,9</b>	<b>0,242</b>	<b>133,9</b>	<b>548,3</b>	<b>135,4</b>	<b>1015</b>
	<b>Ужин 11</b>													
	<b>Ряженка</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>168</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>	<b>2,48</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>			<b>6,7</b>	<b>12,26</b>	<b>15,36</b>	<b>203,4</b>	<b>0,09</b>	<b>34,2</b>	<b>0,08</b>	<b>33,45</b>	<b>199,0</b>	<b>37,73</b>	<b>0,288</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>142,2</b>	<b>113,4</b>	<b>387,9</b>	<b>3132</b>	<b>2,29</b>	<b>247,8</b>	<b>0,62</b>	<b>989,2</b>	<b>2439</b>	<b>567</b>	<b>30,93</b>

\* 123,9

**ДЕНЬ 1 (12-17 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>221</b>	<b>Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом (300/9)</b>			<b>6,45</b>	<b>9,0</b>	<b>41,6</b>	<b>279,0</b>							
	- крупа овсяная "Геркулес"	54,2						0.29			34.6	218.4	85.9	2.3
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	300	300					0.098	3.2	0.05	296.3	222.2	34.5	0.15
	- сахарный песок	10									0.18			0.027
	- масло сливочное	9								0.03	1.98	1.71	0.27	0.018
	- сыр твёрдый	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>6.24</b>	<b>6.36</b>		<b>84.0</b>	0.0048	0.67	0.087	249.6	130.6	13.4	0.26
	- масло сливочное	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0.05</b>	<b>8.25</b>	<b>0.08</b>	<b>74.8</b>			0.038	2.2	1.9	0.3	0.02
	<b>хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8.7</b>	<b>1.5</b>	<b>38.7</b>	<b>209</b>	0.25			33	234	66	4.4
<b>433</b>	<b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>			<b>2.8</b>	<b>3.2</b>	<b>14.8</b>	<b>100</b>							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100						0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100									4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	<b>Итого:</b>			<b>24.24</b>	<b>27.81</b>	<b>95.13</b>	<b>746.8</b>	<b>0.68</b>	<b>4.87</b>	<b>0.23</b>	<b>754</b>	<b>915.7</b>	<b>231.3</b>	<b>7.27</b>
<b>Обед</b>														
<b>66</b>	<b>Салат рыбный с капустой морской (100)</b>			<b>7,1</b>	<b>5,4</b>	<b>4,3</b>	<b>94</b>							
	- филе рыбы	25	20					0,022	0,36	0,002	8,0	48	11,0	0,16

	- капуста морская	17,0	17,0					0,003	0,24		6,63	7,14	10,37	0,13
	- огурцы свежие	14	13					0,008	1,3		2,99	5,43	1,82	0,08
	- картофель отварной	26,0	17,0					0,02	3,4		1,7	9,86	3,91	0,15
	- соль	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- растительное масло	10	10											
	- лук	8	6					0,03	0,6		1,86	3,48	0,84	
	- яйца	1/10	1/10					0,004	0,01	0,015	3,3	11,52	0,72	0,15
	- салат зелёный	11	8					0,002	1,2		6,16	2,72	3,2	0,05
<b>115</b>	<b>Суп картофельный с горошком консервированным (400)</b>			<b>9,6</b>	<b>6,8</b>	<b>34,4</b>	<b>236</b>							
	- картофель	60						0,096	16,0		8,0	46,4	18,4	1,18
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,46		0,08	0,012
	- горошек консервированный	61,6	61,6					0,068	6,16		12,32	38,2	12,93	0,43
	- лук репчатый	10	8					0,008	0,16		4,96	9,28	2,24	0,112
	- чеснок	2	2											
	- морковь	15	12					0,009	0,8		8,16	8,8	6,08	0,128
	- петрушка	5,2	4,0					0,016	5,6		9,79	3,68	3,39	0,028
	- бульон	260	260					0,016			14,0	32,32	2,8	
	- масло сливочное	6	6							0,31	1,6	1,52	0,24	0,016
	- специи	2	2											
<b>349</b>	<b>Биточки из курицы (120)</b>			<b>17,2</b>	<b>16,2</b>	<b>9,7</b>	<b>258</b>							
	- кура	140	88,8					0,108		0,048	16,8	192	22,8	1,56
	- хлеб пшеничный	21,6	21,6					0,054			7,13	50,54	14,9	0,95
	- молоко или вода	31,2	31,2					0,012	0,41	0,006	37,4	28,1	4,37	1,87
	- соль	1,2	1,2								4,42		0,26	0,036
<b>362</b>	<b>Пюре картофельное (200)</b>			<b>7,6</b>	<b>9,0</b>	<b>19,2</b>	<b>186</b>							
	- картофель	190	166					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49



	- соль поваренная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	<b>Яйцо варёное (40)</b>	1 шт		<b>12,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>157</b>	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
<b>298</b>	<b>Биф строганов из мяса отварного (80)</b>			<b>15,9</b>	<b>18,4</b>	<b>5,9</b>	<b>253</b>							
	- говядина	126	100					0,09			8,1	170,9	21,8	2,18
	Масса мяса отварного		75											
	- морковь	6	5					0,03	0,25		2,5	2,7	1,9	0,04
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
	- молоко 3/2% жирности	48	48					0,014	0,48	0,08	58,0	43,6	6,7	0,028
	- мука пшеничная	1,5	1,5					0,01			0,9	4,6	1,7	0,048
	- сметана 10%	6	6					0,012	0,02	0,032	7,7	5,4	0,72	0,005
	Масса соуса		56											
	- масло сливочное	3	3					0,01		0,021	1,1	0,9	0,15	0,01
<b>369 №3</b>	<b>Капуста тушеная</b>			<b>3,6</b>	<b>5,6</b>	<b>8,6</b>	<b>100</b>							
	- капуста	170	155					0,07	103,0		109,9	70,9	36,6	1,37
	- масло растительное	9	9											
	- морковь	5	4					0,002	0,2		2,04	2,2	1,52	0,03
	- лук репчатый	10	8					0,004	0,8		2,48	4,64	1,12	0,064
	- томат пюре	10	10					0,006	3,12		2,4		8,4	0,24
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>							
	- чай	2	2					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	2,29
	- сахар	10,0	10,0								0,2			
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	100		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>			<b>42,8</b>	<b>47,36</b>	<b>77,0</b>	<b>913</b>	<b>0,627</b>	<b>124,9</b>	<b>0,233</b>	<b>284,2</b>	<b>690,2</b>	<b>183,6</b>	<b>12,56</b>
	<b>Ужин 11</b>													
	<b>Йогурт 1,5%</b>	180	180	9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19

	<b>Итого:</b>			<b>10,1</b>	<b>3,45</b>	<b>30,9</b>	<b>212,5</b>	<b>0,10</b>	<b>25,89</b>	<b>0,02</b>	<b>259,6</b>	<b>197</b>	<b>42</b>	<b>3,49</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>143,7</b>	<b>124,6</b>	<b>448,2</b>	<b>3552</b>	<b>2,87</b>	<b>325,4</b>	<b>0,733</b>	<b>1763,3</b>	<b>3186</b>	<b>851,4</b>	<b>47,52</b>

\* 162,7

**ДЕНЬ 2 (12-17 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
228	<b>Каша пшениная вязкая молочная (300/9)</b>			<b>6,45</b>	<b>9,0</b>	<b>41,55</b>	<b>279</b>							
	- пшено	70	70					0,3			20,3	147,7	62,3	2,02
	- молоко	250	250					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахар	10	10								0,18			0,03
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	- масло сливочное	9	9							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>116</b>							
	- какао	3	3					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	100		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>			<b>19,2</b>	<b>22,75</b>	<b>96,33</b>	<b>678,8</b>	<b>0,726</b>	<b>4,12</b>	<b>0,136</b>	<b>470,5</b>	<b>751,8</b>	<b>176,3</b>	<b>7,48</b>
<b>Обед</b>														
51	<b>Салат из моркови с яблоками</b>		100	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>16,6</b>	<b>88</b>							
	- морковь свежая	80	69					0,04	3,45		35,19	37,9	26,2	0,48
	- яблоки свежие	23	20					0,06	3,2		3,2	2,2	1,2	0,44
	- йогурт	10	10					0,003	0,06		12,4	9,5	1,5	0,01



	<b>Рассольник ленинградский (400)</b>			<b>4,0</b>	<b>7,6</b>	<b>20,4</b>	<b>168</b>							
	- картофель	90	85					0,015	24		12,0	69,6	27,6	1,08
	- крупа перловая	8	8					0,096			3,04	25,76	7,36	0,13
	- морковь	15	12					0,009	0,8		8,16	8,8	6,08	0,11
	- лук репчатый	10	8					0,032	0,8		2,4	4,64	1,12	0,066
	- чеснок	2	2											
	- огурцы соленые	26,8	24,0					0,048	4,8		6,0	4,8	2,4	0,12
	- масло сливочное	6	6							0,016	1,76	1,52	0,24	0,016
	- специи	2	2					0,029			14,98	98,88	2,98	
	- соль	0,4	0,4								1,47		0,08	0,011
	- сметана 10%	6	6							0,032	6,86	1,52	0,24	0,005
<b>302</b>	<b>Печень по-строгановски (120)</b>			<b>18,8</b>	<b>10,4</b>	<b>6,1</b>	<b>180</b>							
	- печень	135	100					0,26	29,3	7,27	7,68	278,8	15,9	6,12
	- масло сливочное	1	1							0,012	0,72	19,6	0,108	0,007
	- соус сметанный (тех 387)		78					0,03	0,396	0,072	71,4	52,44	0,108	0,048
	- томат паста	6	6					0,008	2,7		1,2	4,08	1,8	0,12
	- соль йодированная	1,2	1,2								4,42		0,26	0,035
<b>359</b>	<b>Макаронные изделия отварные (200)</b>			<b>6,8</b>	<b>5,0</b>	<b>32</b>	<b>200</b>							
	- макаронные изделия	68	68					0,11			12,9	59,1	25,1	1,088
	- соль поваренная йод.	0,6	0,6								2,2		0,12	0,017
	- масло сливочное	6,0	6,0							0,02	0,12	1,0	0,18	0,004
	<b>Сок яблочный</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,84</b>	<b>-</b>	<b>20,06</b>	<b>79,59</b>	0,02	8,0		24,0	22,0		0,6
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>9,15</b>	<b>1,8</b>	<b>61,35</b>	<b>309</b>	<b>0,25</b>			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>46,94</b>	<b>26,55</b>	<b>175,9</b>	<b>1129,1</b>	<b>1,14</b>	<b>77,51</b>	<b>7,42</b>	<b>292,1</b>	<b>1014</b>	<b>216,6</b>	<b>18,12</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Печенье</b>	37	37	<b>3,75</b>	<b>5,9</b>	<b>37,2</b>	<b>218</b>	0,04			15,0	45	10	1,05

<b>421</b>	<b>Кисель из клюквы (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>25,4</b>	<b>104</b>							
	- клюква свежая	21,0	20,0					0,004	12,0		2,8	2,2	1,6	
	- сахар песок	10	10								0,24			0,036
	- крахмал	16	16								6,4	12,3		
	- вода	196	196								8,82	0,005	1,96	
	<b>Киви</b>	200		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>43</b>	0,02	30		22,0	28	9,0	0,8
	<b>Итого:</b>			<b>4,65</b>	<b>6,14</b>	<b>71,7</b>	<b>365</b>	<b>0,064</b>	<b>42</b>		<b>55,26</b>	<b>87,5</b>	<b>22,56</b>	<b>1,89</b>
	<b>Ужин1</b>													
	<b>Овощи порционные</b>													
	- огурец свежий		100	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>14</b>	0,03	7,0		17,0	30	14	0,5
<b>271</b>	<b>Рыба отварная с овощами (100/200)</b>			<b>16,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>74</b>							
	- филе минтая	120	115					0,134	2,19	0,012	48,8	292,8	67,1	0,98
	- морковь	4	3					0,002	0,15		1,53	1,65	1,14	0,02
	- лук репчатый	4	3					0,0015	0,3		0,93	1,74	0,42	0,024
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
<b>171</b>	<b>Овощи</b>			<b>4,0</b>	<b>7,4</b>	<b>31,0</b>	<b>206</b>							
	- картофель	160	145					0,16	28,0		14,0	77	32,2	1,26
	- морковь	10	8					0,012	1,0		10,2	11	7,6	0,14
	- петрушка	8,8	6,0					0,005	2,1		3,42	4,38	1,32	0,042
	- зеленый горошек	24,8	16,0					0,054	4,0		4,16	19,52	6,08	0,11
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		4,9	9,28	2,24	0,13
	- масло сливочное	5	5					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	Соус		40											
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,47		0,09	0,012
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>							
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29

	- сахар	10,0	10,0								0,2			
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	100		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>49,2</b>	<b>32,46</b>	<b>115,7</b>	<b>955</b>	<b>0,84</b>	<b>53,4</b>	<b>0,209</b>	<b>386,3</b>	<b>1030,3</b>	<b>287,9</b>	<b>12,23</b>
	<b>Ужин 11</b>													
	<b>Простокваша</b>	180	<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>7,1</b>	<b>6,7</b>	<b>20,3</b>	<b>178</b>	<b>0,14</b>	<b>91,6</b>	<b>0,04</b>	<b>291</b>	<b>230,5</b>	<b>49,5</b>	<b>0,55</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>127,1</b>	<b>94,6</b>	<b>479,9</b>	<b>3305</b>	<b>2,91</b>	<b>268</b>	<b>7,8</b>	<b>1495,2</b>	<b>3114</b>	<b>749,8</b>	<b>40,4</b>

\* 134

**ДЕНЬ 3 (12-17 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>269</b>	<b>Суфле творожное паровое со сметанным соусом (180/20)</b>			<b>29,0</b>	<b>20,8</b>	<b>29,0</b>	<b>420</b>							
	- творог	152	152					0,05	0,71	0,07	233,2	312,8	32,7	0,71
	- манка	10,5	10,5					0,03			3,36	16,1	6,16	0,17
	- молоко 3,2% жирности	40	40					0,012	0,4	0,008	48,4	36,4	5,6	0,024
	- яйца	1/4	20					0,014		0,07	11,0	43,0	2,4	0,5
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,8		0,3	0,014
	Соус сметанный (рецепт 387)	25	25					0,009	0,08	0,042	22,02	38,5	2,2	0,015
	<b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>			<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,8</b>	<b>100</b>							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	- масло сливочное	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>52,55</b>	<b>53,75</b>	<b>82,58</b>	<b>1053,8</b>	<b>0,4</b>	<b>2,19</b>	<b>0,263</b>	<b>511,04</b>	<b>869,8</b>	<b>156,8</b>	<b>7,79</b>
<b>Обед</b>														
	<b>Салат «степной» (100)</b>			<b>1,5</b>	<b>10,2</b>	<b>7,7</b>	<b>129</b>							
	- картофель	30	25								2,6	15,0	0,49	0,23

	- морковь свежая	20	15					0,012	1,06		10,8	11,6	8,05	0,148
	- огурцы соленые	21,3	17,0					0,003	0,85		4,2	3,4	1,7	0,102
	- лук репчатый	19	16					0,008	1,6		4,9	9,2	2,2	0,128
	- горошек зеленый	17	11					0,01	1,1		2,2	6,8	2,2	0,07
	- масло растительное	10	10											
<b>109</b>	<b>Суп овощной (400)</b>			<b>4,0</b>	<b>8,0</b>	<b>13,2</b>	<b>140</b>							
	- капуста б/к	40	32					0,096	14,4		15,36	9,92	5,12	0,192
	- картофель	100	80					0,096	16,0		8,0	46,4	26,4	0,72
	- морковь	15	12					0,009	0,8		8,16	8,8	6,08	0,112
	- лук репчатый	10	8					0,04	8,0		4,96	9,28	2,24	0,128
	- чеснок	2	2											
	- горошек консервированный	18,4	12,0					0,128	1,2		2,4	7,36	2,4	0,034
	- масло сливочное	3	3							0,31	1,6	1,52	0,24	0,016
	- специи	2	2					0,026			14,98	98,86	2,98	
	- соль йодированная	0,4	0,4								0,026		0,08	0,011
<b>282</b>	<b>Котлеты рыбные паровые (120)</b>			<b>15,5</b>	<b>3,8</b>	<b>7,8</b>	<b>123,6</b>							
	- филе минтая	110	96					0,108	1,73	0,009	3,84	290,4	52,8	0,77
	- хлеб пшеничный	18	18					0,044			5,94	42,12	11,88	0,79
	- вода	22,8	22,8								1,02		0,23	
	- яйца куриные	1/10	1/10					0,0036		0,012	2,64	9,32	0,58	0,12
	- соль	0,6	0,6								2,21		0,12	0,017
<b>371</b>	<b>Картофель отварной (200)</b>			<b>4,2</b>	<b>6,6</b>	<b>33,8</b>	<b>212</b>							
	- картофель	190	175					0,2	41,2		20,6	119,4	47,3	1,8
	- масло сливочное	5	5					0,0008		0,032	1,92	2,4	0,04	0,016
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,9		0,18	0,023
<b>409</b>	<b>Компот из свежих яблок (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>74,0</b>							

	- яблоки свежие	68,2	60					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4	1,32
	- вода	152	152								6,84	0,004	1,52	
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>9,15</b>	<b>1,8</b>	<b>61,35</b>	<b>309</b>	<b>0,25</b>			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>38,9</b>	<b>31,4</b>	<b>161</b>	<b>1092</b>	<b>1,135</b>	<b>97,5</b>	<b>0,387</b>	<b>199,4</b>	<b>1012</b>	<b>276,3</b>	<b>14,39</b>
<b>Полдник</b>														
<b>476</b>	<b>Булочка (45)</b>			<b>5,5</b>	<b>2,3</b>	<b>57,0</b>	<b>271</b>							
	- мука	33	33					0,083			8,89	42,28	7,9	0,59
	- сахар песок	3	3								0,068			0,01
	- масло растительное	6	6					0,0002		0,006	0,36	0,45	0,008	0,003
	- дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- яйцо	1/10	1/10					0,01	0,17		4,08	3,74	2,04	0,54
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- ванилин	0,05	0,05											
	<b>Мандарины</b>	<b>200</b>		<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>40,0</b>	0,03	38,0		35	17	11	0,1
	<b>Сок абрикосовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>		<b>13,8</b>	<b>62,0</b>	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	<b>Итого:</b>			<b>7,7</b>	<b>2,6</b>	<b>78,9</b>	<b>373</b>	<b>0,165</b>	<b>46,3</b>	<b>0,011</b>	<b>106,2</b>	<b>118,5</b>	<b>33,4</b>	<b>3,93</b>
<b>Ужин</b>														
<b>71</b>	<b>Салат из свежих помидоров (100)</b>			<b>1,5</b>	<b>15,9</b>	<b>4,4</b>	<b>167</b>							
	- помидор	66,6	52					0,018	11,5		6,44	11,9	9,2	0,4
	- лук репчатый	10	8					0,01	2,0		6,8	11,6	2,8	
	- масло растительное	12	12											
<b>254</b>	<b>Омлет с сыром (200)</b>			<b>17,0</b>	<b>15,2</b>	<b>3,2</b>	<b>216</b>							
	- яйца куриные	130	130					0,09		0,325	71,5	249,6	15,6	3,25



	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	180	<b>9,5</b>	<b>2,85</b>	<b>16,2</b>	<b>133,0</b>	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	<b>Итого:</b>			<b>10,04</b>	<b>3,25</b>	<b>29,03</b>	<b>189,7</b>	<b>0,074</b>	<b>7,89</b>	<b>0,02</b>	<b>261,2</b>	<b>202,1</b>	<b>44,7</b>	<b>3,29</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>150,5</b>	<b>135,6</b>	<b>408,2</b>	<b>3477</b>	<b>2,29</b>	<b>172,1</b>	<b>1,19</b>	<b>1563,4</b>	<b>3116</b>	<b>665,2</b>	<b>41,9</b>

\* 86



**ДЕНЬ 4 (12-17 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>221</b>	<b>Каша гречневая вязкая на молоке с маслом (300/9)</b>			<b>6,45</b>	<b>9,0</b>	<b>41,55</b>	<b>279,0</b>							
	- крупа гречневая	70	70					0,3	-	-	15,0	223,5	150,0	5,0
	- молоко 3,2% жирности витаминизированное	300	300					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	- сахарный песок	10	10								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9							0,3	1,98	1,71	0,27	0,018
	- соль йодированная	0,75	0,75								2,7		0,15	0,021
	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>116</b>							
	- какао	3	3					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Яйцо вареное</b>		<b>40</b>	<b>12,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>157</b>	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	<b>Итого:</b>			<b>37,45</b>	<b>42,05</b>	<b>98,38</b>	<b>928,8</b>	<b>0,723</b>	<b>3,59</b>	<b>0,188</b>	<b>527,4</b>	<b>881,6</b>	<b>194,9</b>	<b>8,81</b>
<b>Обед</b>														
<b>38</b>	<b>Салат из помидоров и огурцов свежих (100)</b>			<b>1,0</b>	<b>12,7</b>	<b>2,7</b>	<b>129</b>							
	- помидоры свежие	52,9	45					0,027	11,2		6,3	11,7	9,0	0,72
	- огурцы свежие	30	24					0,009	2,4		5,52	10,08	3,36	0,14

	- лук репчатый	10	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4	0,08
	- масло растительное	10	10											
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
<b>119</b>	<b>Уха ростовская (400)</b>			<b>10,8</b>	<b>4,0</b>	<b>18</b>	<b>152</b>							
	- филе судака	55	50,0					0,0026	1,2	0,012	10,8	77,6	8,4	0,32
	- картофель	100	85					1,6	26,6		13,3	58	22,9	0,89
	- петрушка	10	10					0,004	12,6		19,6	7,6	6,8	0,066
	- лук репчатый	14	12					0,005	1,2		3,6	6,9	1,6	0,093
	- чеснок	2	2											
	- лук зеленый	5,6	4,0					0,0013	0,02		4,0	0,92	0,66	0,04
	- специи	2	2					0,0013			1,44		0,08	
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,44		0,24	0,011
<b>307</b>	<b>Котлеты из говядины (120)</b>			<b>18,1</b>	<b>12,4</b>	<b>15,9</b>	<b>254,4</b>							
	- говядина	130	100					0,05			7,9	166,9	19,5	2,4
	- хлеб пшеничный	21,6	21,6					0,054			7,13	50,54	14,9	0,95
	- молоко или вода	28,8	28,8					0,011	0,38	0,005	34,5	25,9	4,03	1,73
	- сухари панировочные	12	12					0,036			6,36	32,52	9,6	0,82
	- соль	0,6	0,6								2,2		0,12	0,016
	- Яйцо	1/10	1/10											
<b>170</b>	<b>Капуста тушеная (200)</b>			<b>3,6</b>	<b>6,6</b>	<b>9,0</b>	<b>144,0</b>							
	- капуста свежая	170	150					0,06	90,0		96,0	64,0	32,0	1,2
	- масло сливочное	5	5							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	- морковь	20	15					0,01	1,0		10,2	10,6	7,6	0,14
	- петрушка	7,0	5,0					0,002	1,75		12,25	4,1	4,25	0,035
	- лук репчатый	10	16,0					0,008	1,6		4,96	9,28	2,24	0,13
	- томат пюре	10,0	10,0					0,005	2,6		2,0	7,0	3,0	

	- соль йодированная	0,5	0,5								1,8		0,1	0,014
	- вода	60,0	60,0								2,7	0,002	0,6	
<b>412</b>	<b>Компот из кураги (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90</b>							
	- курага	20	50					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>9,15</b>	<b>1,8</b>	<b>61,35</b>	<b>309</b>	<b>0,25</b>			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>47,4</b>	<b>38,45</b>	<b>147,7</b>	<b>1182</b>	<b>2,37</b>	<b>154,7</b>	<b>0,091</b>	<b>413,9</b>	<b>993,9</b>	<b>305,5</b>	<b>19,14</b>

**Полдник**

	<b>Ватрушка с творогом (100)</b>			<b>12,1</b>	<b>3,0</b>	<b>33,0</b>	<b>207</b>							
	- мука пшеничная	33	33					0,085			9,0	43	8	0,6
	- молоко	20,1	20,1					0,008	0,26	0,004	24	18	2,8	0,012
	- сахар	3	3								0,054			0,008
	- масло растительное	6	6					0,0002		0,009	0,55	0,69	0,01	0,004
	- яйца	1/10	1/10					0,002		0,008	1,7	5,95	0,37	0,077
	- дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- мука на подпыл	2	2					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- ванилин	0,05	0,05											
	Фарш творожный:		40											
	- творог	20	20					0,014	0,18	0,036	54,3	78,19	8,33	0,18
	- яйца	1/10	1,6					0,001		0,004	0,9	3,0	0,19	0,039
	- сахар	2	2								0,04			0,006
	<b>Чай с сахаром и лимоном (200)</b>			<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>12,4</b>	<b>70</b>							
	- чай	2	2					0,002	0,28		13,86	23,1	12,36	
	- лимон	8	7					0,003	2,31		2,8	1,54	0,64	0,04
	- вода	200	200								4,5		1,0	

	- сахар	10	10								0,2			
	<b>Яблоко</b>	200		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>67,5</b>	0,045	24,75		24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого:</b>			<b>12,9</b>	<b>3,66</b>	<b>57,7</b>	<b>316</b>	<b>0,173</b>	<b>25,78</b>	<b>0,061</b>	<b>137,6</b>	<b>197,9</b>	<b>48,4</b>	<b>4,35</b>
	<b>Ужин</b>													
	<b>Салат из моркови с изюмом (100)</b>			<b>2,7</b>	<b>3,8</b>	<b>9,4</b>	<b>83</b>							
	- морковь	70	63					0,04	3,65		37,2	40,1	27,7	0,049
	- изюм	7,1	7,0					0,01			5,6	9,03	2,9	0,22
	- соус салатный	13	13											
<b>294</b>	<b>Жаркое по-домашнему (300)</b>			<b>22,2</b>	<b>27,6</b>	<b>29,1</b>	<b>438,0</b>							
	- говядина	100	89					0,112			16,74	349,7	40,92	5,02
	<b>Масса мяса отварного</b>		114											
	- картофель	190	175					0,27	45,6		22,8	125,4	52,4	2,05
	- лук репчатый	20	15					0,015	0,3		9,3	17,4	4,2	0,24
	- масло сливочное	5	5					0,002		0,06	3,6	4,5	0,075	0,03
	- томат пюре	10	10					0,007	3,9		3,0	10,5		0,3
	- соль	3	3								11,04		0,66	0,087
	<b>Сок персиковый (200)</b>			<b>0,6</b>		<b>34,0</b>	<b>132</b>	0,04	12,0		10,0		8,0	1,8
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>			<b>34,2</b>	<b>32,9</b>	<b>111,2</b>	<b>862</b>	<b>0,746</b>	<b>65,45</b>	<b>0,06</b>	<b>152,4</b>	<b>790,6</b>	<b>202,9</b>	<b>14,21</b>
	<b>Ужин 11</b>													
	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	180	<b>9,5</b>	<b>2,85</b>	<b>16,2</b>	<b>133,0</b>	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	<b>Итого:</b>			<b>10,8</b>	<b>3,15</b>	<b>28,3</b>	<b>193,0</b>	<b>0,12</b>	<b>91,14</b>	<b>0,02</b>	<b>286,6</b>	<b>112</b>	<b>48,0</b>	<b>0,64</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>142,8</b>	<b>120,2</b>	<b>443,3</b>	<b>3483</b>	<b>4,13</b>	<b>338,7</b>	<b>0,42</b>	<b>1517,9</b>	<b>2975</b>	<b>799,7</b>	<b>47,15</b>

\* 169,3

**ДЕНЬ 5 (12-17 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>251</b>	<b>Лапшевник с творогом (200)</b>			<b>17,2</b>	<b>15,4</b>	<b>35,0</b>	<b>364</b>							
	- вермишель	66	66					0,08			9,12	41,76	7,68	0,77
	- соль	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
	- творог	68	66					0,026	0,33	0,066	99,0	142,6	15,18	0,33
	- яйца	1/4	8					0,0056		0,02	4,4	15,36	0,96	0,2
	- сахар	5	5								0,12			0,018
	- сухари	4	4					0,018			2,12	10,84	3,2	0,27
	с маслом сливочным	8	8					0,0008		0,032	1,92	2,4	0,04	0,016
	- сыр твёрдый	30	30	<b>6,24</b>	<b>6,36</b>		<b>84,0</b>	0,0048	0,67	0,087	249,6	130,6	13,4	0,26
	- масло сливочное	10	10	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
<b>433</b>	<b>Напиток кофейный на молоке (200)</b>			<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,8</b>	<b>100</b>							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	0,06
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			0,03
	<b>Итого:</b>			<b>34,99</b>	<b>34,71</b>	<b>88,58</b>	<b>831,8</b>	<b>0,422</b>	<b>2,03</b>	<b>0,283</b>	<b>548,02</b>	<b>691,2</b>	<b>138,5</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>														
<b>62</b>	<b>Салат из картофеля с морской капустой (100)</b>			<b>1,8</b>	<b>7,0</b>	<b>11,2</b>	<b>115</b>							
	- картофель	60	52					0,06	10,4		5,2	30,16	11,96	0,46

	- капуста морская	13	13					0,003	0,18		5,07	5,46	7,93	0,71
	- свекла отварная	18	18					0,004	1,8		6,66	7,74	3,96	0,25
	- морковь отварная	7	6					0,003	0,3		3,06	3,3	2,28	0,018
	- лук репчатый	8	7					0,004	0,7		2,17	4,06	0,98	
	- петрушка	4	3					0,001	3,6		5,88	2,28	2,04	0,021
	- масло растительное	10	10											
	- соль	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
<b>84</b>	<b>Суп перловый с овощами (400)</b>			<b>3,2</b>	<b>5,6</b>	<b>20,8</b>	<b>148</b>							
	- крупа перловая	16												
	- картофель	70												
	- морковь	10												
	- петрушка	5,6												
	- лук репчатый	9												
	- чеснок	2	2											
	- томаты	19,2												
	- масло растительное	3	3											
	- соль	0,8	0,8											
	- сметана	6	6											
	- специи	2	2											
<b>272</b>	<b>Рыба (хека) припущенная (80)</b>			<b>19,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,48</b>	<b>100,8</b>							
	- филе хека	100	80					0,175	4,7	0,014	43,9	351,4	51,2	1,02
	- лук репчатый	3	2,4					0,0012	0,24		0,14	1,39	0,34	0,019
	- петрушка	3,6	3,6					0,0024	1,26		2,05	2,63	0,79	0,025
	- соль	0,6	0,6								2,21		0,12	0,017
<b>362</b>	<b>Пюре картофельное (200)</b>			<b>7,6</b>	<b>9,0</b>	<b>19,2</b>	<b>186</b>							
	- картофель	190	166					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49

	- молоко	40	40					0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2	0,018
	- масло сливочное	5	5							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,8		0,16	0,023
<b>419</b>	<b>Кисель из сухофруктов (200)</b>			<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>40,0</b>	<b>166</b>							
	- сухофрукты	20	20					0,028	1,12		44,8	40,88	29,4	0,89
	- крахмал	6	6								2,4	4,62		
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>9,15</b>	<b>1,8</b>	<b>61,35</b>	<b>309</b>	<b>0,25</b>			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>46,9</b>	<b>26,95</b>	<b>172,5</b>	<b>1129,3</b>	<b>1,02</b>	<b>77,8</b>	<b>0,181</b>	<b>290,8</b>	<b>1031</b>	<b>277,8</b>	<b>13,68</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Пряники</b>	37	37	2,4	1,4	38,85	175	0,04			4,5	20,5		0,3
	<b>Сок яблочный</b>	200	200	<b>0,84</b>		<b>20,06</b>	<b>79,59</b>	0,02	8,0		24	22		0,6
	<b>Апельсин</b>	<b>200</b>		<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>60,0</b>	0,06	90,0		51,0	34,5	19,5	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>4,53</b>	<b>1,7</b>	<b>71,01</b>	<b>314,6</b>	<b>0,12</b>	<b>98,0</b>		<b>79,5</b>	<b>77,0</b>	<b>19,5</b>	<b>1,35</b>
<b>Ужин 1</b>														
<b>45</b>	<b>Салат из капусты с растительным маслом</b>			<b>1,5</b>	<b>10,1</b>	<b>7,6</b>	<b>127</b>							
	- капуста	<b>100</b>	<b>90</b>					0,03	56,2		60,0	38,7	20,0	0,75
	- морковь свежая	10	8					0,007	0,5		5,1	5,3	3,8	0,07
	- лук зеленый	10	8					0,002	3,0		10,0	2,6	1,8	0,08
	- масло растительное	8	8											
	- кислота лимонная (2% р-р)	6,0	6,0											
<b>352</b>	<b>Котлеты рубленые из птицы (100/5)</b>			<b>12,0</b>	<b>12,9</b>	<b>13,2</b>	<b>223,0</b>							
	- куры	150	100					0,05		0,05	13,56	142,5	15,75	1,35
	- хлеб пшеничный	18,0	18,0					0,02			4,68	14,9	6,3	0,79
	- молоко	26,0	26,0					0,007		0,003	31,4	23,6	2,52	0,015
	- лук репчатый	12,0	12,0					0,05	1,0		3,1	1,4	5,8	0,08

	- масло сливочное	2,0	2,0							0,007	0,44	0,38	0,06	0,004	
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,8		0,16	0,02	
	- яйцо	1/10	1/10					0,023			3,7	12,4	5,0	0,6	
	Масло сливочное	5	5					0,01		0,001	1,1	0,9	0,15		
<b>353</b>	<b>Греча рассыпчатая (200)</b>			<b>11,2</b>	<b>10,2</b>	<b>54</b>	<b>352</b>								
	- греча	70	70					0,3			14,04	209,2	140,4	4,7	
	- вода	150,2	150,2								6,75	1,5			
	- соль	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021	
	- масло сливочное	8	8							0,03	2,2	1,9	0,3		
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>								
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29	
	- сахар	10	10								0,2				
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>	
	<b>Итого:</b>			<b>33,6</b>	<b>36,47</b>	<b>123,5</b>	<b>953</b>	<b>0,751</b>	<b>60,9</b>	<b>0,091</b>	<b>217,8</b>	<b>714,4</b>	<b>280,5</b>	<b>15,17</b>	
<b>Ужин 11</b>															
	<b>Простокваша (200)</b>	<b>180</b>		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	0,08	1,6		240	196	30	0,2	
	<b>Итого:</b>			<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>30,4</b>	<b>212,8</b>	<b>0,12</b>	<b>12,2</b>	<b>0,04</b>	<b>248,4</b>	<b>225,8</b>	<b>90,5</b>	<b>10,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>128,7</b>	<b>107,9</b>	<b>499,1</b>	<b>3525,5</b>	<b>2,44</b>	<b>250,9</b>	<b>0,595</b>	<b>1406,2</b>	<b>2798</b>	<b>811,3</b>	<b>37,96</b>	
<b>* 125,5</b>															











139	Йогурт 1,5%	180		9,5	2,85	16,2	133,0	0,06	1,14	0,02	235,6	180,5	28,5	0,19
	<b>Итого:</b>			10,1	3,45	30,9	212,5	0,10	25,89	0,02	259,6	197	42	3,49
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				102,5	85,0	433,6	2887,2	2,786	209,6	7,54	1231	2863	685,5	38,57

\* 104,8

**ДЕНЬ 7 (12-18 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>267</b>	<b>Запеканка творожная (180)</b>			<b>27,0</b>	<b>19,9</b>	<b>29,3</b>	<b>416,9</b>							
	- яйца куриные	¼	1/4					0,005		0,018	3,96	13,82	0,86	0,18
	- сахар-песок	10	10								0,18			0,027
	- творог 9%	140	140					0,061	0,77	0,077	253,8	334,8	35,6	0,6
	- сухари панировочные	5,4	5,4					0,024			2,86	14,63	4,32	0,36
	- манка	4	4					0,017			2,27	10,84	2,02	0,15
	- соль йодированная	0,45	0,45								1,65		0,09	0,013
	Соус из сухофруктов:													
	- курага	2,25	2,25					0,0025	0,09		4,01	3,65	2,52	0,072
	- сахар	1,13	1,13								0,022			
	- крахмал	0,9	0,9								0,36	0,69		
	<b>сыр твёрдый</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>6,24</b>	<b>6,36</b>		<b>84,0</b>							
	<b>масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			<b>0,038</b>	<b>2,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Напиток кофейный на молоке</b>			<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>14,8</b>	<b>100</b>							
	- напиток кофейный зерновой	3,3	3,3					0,005			11,74	15,84	16,0	
	- молоко 3,2%	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14,0	
	- вода	100	100								4,5	0,003	1,0	
	- сахар песок	5	5								0,2			
	<b>Итого:</b>			<b>44,79</b>	<b>39,21</b>	<b>92,88</b>	<b>884,7</b>	<b>0,359</b>	<b>1,86</b>	<b>0,167</b>	<b>305,2</b>	<b>722,2</b>	<b>142,7</b>	<b>5,87</b>

<b>Обед</b>														
<b>61</b>	<b>Салат из капусты белокочанной и свеклы (90)</b>			<b>1,36</b>	<b>5,4</b>	<b>5,5</b>	<b>76,8</b>							
	- капуста белокочанная	80	65					0,024	38,5		41,04	31,3	13,7	0,56
	- свекла отварная	34	27					0,0056	2,0		7,36	8,56	4,4	0,27
	- масло растительное	5,6	5,6											
	- к-та лимонная (2% раствор)	4,8	4,8											
	- соль йодированная	0,2	0,2								0,12		0,04	0,005
<b>117</b>	<b>Суп картофельный с рыбой (250/50)</b>			<b>8,0</b>	<b>3,0</b>	<b>18,75</b>	<b>135</b>							
	- картофель	100	85					0,14	23,9		11,9	69,6	27,5	1,07
	- морковь	10	8					0,007	0,59		6,09	6,58	4,55	0,08
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,19		3,7	6,94	1,67	0,09
	- чеснок	2	2											
	- томат-пюре	4	4					0,4	1,35		0,6	2,04	1,5	0,07
	- масло растительное	5	5											
	- специи	2	2											
	- соль	0,3	0,3								1,11		0,06	0,008
	Рыба			<b>7,05</b>	<b>0,6</b>	<b>4,4</b>	<b>51</b>							
	- филе минтая	80	56					0,051	0,84		18,8	112,8	16,45	0,29
<b>352</b>	<b>Пудинг из вермишели с печенью (100)</b>			<b>12,0</b>	<b>16,0</b>	<b>13,3</b>	<b>252</b>							
	- печень	135	110					0,05		0,05	13,56	142,5	15,75	0,97
	- молоко или вода	24	24					0,007		0,003	31,4		23,6	2,52
	- вермишель	56	56					0,05	1,0		3,1	1,4	5,8	0,08
	- масло сливочное	4	4							0,007	0,44	0,38	0,06	0,08
	- яйцо	¼	1/4											
	- соль	0,8	0,8								2,8		0,16	

	Масло сливочное	5	5					0,01		0,001	1,1	0,9	0,15	0,018
	<b>Сок персиковый (200)</b>			<b>0,6</b>		<b>34,0</b>	<b>132</b>	0,04	12,0		10,0		8,80	1,8
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,9</b>	<b>206</b>	0,16			29	130	42	3,6
	<b>Итого:</b>			<b>38,11</b>	<b>34,2</b>	<b>123,4</b>	<b>966,8</b>	<b>0,738</b>	<b>173,4</b>	<b>0,11</b>	<b>308,14</b>	<b>695,3</b>	<b>214,5</b>	<b>15,18</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Компот из изюма</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>7,0</b>	<b>9,4</b>	<b>123,0</b>	0,3	24	0,2		242,0	182,0	28,0
	- сахар	10	<b>10</b>											
	-изюм	20	<b>20</b>											
<b>476</b>	<b>Плюшка с маком (145)</b>			<b>5,5</b>	<b>2,3</b>	<b>57,0</b>	<b>271</b>							
	- мука	30	30					0,083			8,89	42,28	7,9	0,59
	- сахар песок	3	3								0,068			0,01
	- масло растительное	6	6					0,0002		0,006	0,36	0,45	0,008	0,003
	- дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- яйцо	1/10	1/10					0,01	0,17		4,08	3,74	2,04	0,57
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- мак	2	2											
	<b>Груша</b>	<b>200</b>		<b>0,54</b>	<b>0,4</b>	<b>12,83</b>	<b>56,7</b>	0,014	6,75		25,65	21,6	16,2	3,1
	<b>Итого:</b>			<b>11,64</b>	<b>9,7</b>	<b>79,23</b>	<b>450,7</b>	<b>0,429</b>	<b>31,0</b>	<b>0,211</b>	<b>310,86</b>	<b>279,1</b>	<b>58,6</b>	<b>4,46</b>
<b>Ужин 1</b>														
<b>36</b>	<b>Салат из кальмаров (100)</b>			<b>1,2</b>	<b>12,5</b>	<b>9,5</b>	<b>104</b>							
	- кальмары	56	40					0,045	9,1		28,1	52,78	12,74	0,72
	- перец свежий	19,2	12											
	- лук	10	8											
	- соус	12	12											
<b>329</b>	<b>Курица отварная (100)</b>			<b>20,8</b>	<b>13,6</b>	<b>39,6</b>	<b>370</b>							



	- курица	150	100					0,038			5,83	121,8	14,26	1,75
<b>370</b>	<b>Капуста тушеная с яблоками</b>		180	<b>3,0</b>	<b>8,0</b>	<b>7,4</b>	<b>114</b>							
	- капуста	170	155					0,056	85,05		90,72	58,6	30,2	1,13
	- яблоки	57,2	40,0					0,011	5,94		5,76	3,96	3,24	0,79
	- масло сливочное	5	5					0,001		0,043	2,59	3,24	0,05	0,022
	- соль	0,5	0,5								1,66		0,09	0,012
	<b>Чай с сахаром и лимоном (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>							
	- чай	<b>2</b>	<b>2</b>					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,9
	- сахар	10	10									0,2		
	- лимон	8	7					0,0028	2,8		2,8	1,54	0,84	0,04
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>33,25</b>	<b>31,81</b>	<b>115,6</b>	<b>1050</b>	<b>0,919</b>	<b>9,7</b>	<b>0,085</b>	<b>156,5</b>	<b>556,8</b>	<b>128,5</b>	<b>13,13</b>
	<b>Ужин 11</b>													
139	<b>Кефир (200)</b>	180	180	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,0</b>	<b>112</b>	0,02	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>6,4</b>	<b>7,0</b>	<b>22,7</b>	<b>191,5</b>	<b>0,065</b>	<b>26,15</b>	<b>0,04</b>	<b>264</b>	<b>206,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>158,2</b>	<b>132,1</b>	<b>476,0</b>	<b>3948</b>	<b>2,89</b>	<b>242,8</b>	<b>0,646</b>	<b>1592,3</b>	<b>2735</b>	<b>710,1</b>	<b>43,85</b>
<b>* 121,4</b>														



	- к-та лимонная (2% раствор)	6	6										
	- соль йодированная	0,25	0,25							0,9		0,05	0,007
<b>99</b>	<b>Щи по-уральски (400)</b>			<b>4,0</b>	<b>7,2</b>	<b>13,2</b>	<b>132</b>						
	- крупа перловая	8	8					0,0035		0,04	25,8	8,2	0,14
	- томат пюре	10	10					0,01	5,2	4,0	14		0,4
	- капуста квашенная	114,4	114,4					0,02	19	48	31	16	0,6
	- морковь	15	12					0,009	0,8	8,16	8,8	6,08	0,11
	- петрушка	5,2	5,2					0,002	6,0	9,8	3,8	3,4	0,076
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6	4,96	9,32		0,12
	- чеснок	2	2										
	- масло сливочное	6	6							0,31	1,6	1,52	0,24
	- специи	2	2										
	- соль	0,4	0,4										
	- сметана	6	6					0,0024	1,26	2,05	2,63	0,79	0,025
<b>305</b>	<b>Котлеты натуральные рубленые (120)</b>			<b>22,6</b>	<b>27,6</b>	<b>3,6</b>	<b>345,6</b>						
	- говядина	130	100					0,09		12,3	256,9	30,0	3,6
	- яйцо	1/10	1/10										
	- лук репчатый	10	8					0,006		3,72	6,9	1,6	0,09
	- масло сливочное	4	4							0,03	0,7	1,14	0,02
	- соль йодированная	0,6	0,6							2,2		0,12	0,016
	- вода	4,8	4,8										
<b>160</b>	<b>Картофель отварной (180)</b>			<b>4,2</b>	<b>6,6</b>	<b>33,8</b>	<b>212</b>						
	- картофель	190	170					0,2	41,2	20,6	119,4	47,3	1,8
	- масло сливочное	5	5					0,0008		0,032	1,92	2,4	0,04
	- соль йодированная	0,8	0,8							2,9		0,18	0,023
<b>412</b>	<b>Компот из свежих яблок (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>17,8</b>	<b>74</b>						

	- яблоки	67	50					0,005	5,6		4,8	3,3	2,7	0,65
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	- вода	160	160								7,2		1,6	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>9,15</b>	<b>1,8</b>	<b>61,35</b>	<b>309</b>	<b>0,25</b>			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>46,4</b>	<b>51,1</b>	<b>156</b>	<b>1273</b>	<b>1,49</b>	<b>136,4</b>	<b>0,372</b>	<b>274</b>	<b>923,9</b>	<b>214,8</b>	<b>16,4</b>
<b>Полдник</b>														
<b>510</b>	<b>Пряники в индивидуальной упаковке</b>		37	<b>2,4</b>	<b>1,4</b>	<b>38,85</b>	<b>175</b>	0,04			4,5	20,5		0,3
	<b>Сок абрикосовый (200)</b>		200	<b>1,4</b>		<b>13,8</b>	<b>62</b>	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	<b>Банан</b>	<b>200</b>		<b>1,4</b>	<b>0,10</b>	<b>22,2</b>	<b>94,8</b>	0,04	10,6		8,4	29,9	16,0	4,0
	<b>Итого:</b>			<b>5,2</b>	<b>1,5</b>	<b>74,8</b>	<b>331,8</b>	<b>0,1</b>	<b>18,6</b>		<b>40,9</b>	<b>76,4</b>	<b>24</b>	<b>6,9</b>
<b>Ужин</b>														
44	<b>Салат картофельный (80)</b>			<b>1,36</b>	<b>8,24</b>	<b>10,48</b>	<b>121,6</b>							
	- картофель отварной	90	80					0,072	12,16		6,08	33,44	14,0	0,54
	- лук зелёный или репчатый	10	8					0,007	1,2		6,12	6,96	1,68	0,096
	- масло растительное	8	8											
	- соль поваренная	0,2	0,2								0,73		0,04	0,006
	<b>Сосиски отварные</b>		75	<b>12,0</b>	<b>20,0</b>	-	<b>250</b>				17,5	79,5	10,0	1,8
<b>201</b>	<b>Запеканка творожно-морковная (180)</b>			<b>17,46</b>	<b>20,16</b>	<b>29,52</b>	<b>369</b>							
	- морковь	135	108					0,065	5,4		55,1	59,4	41,04	0,76
	- молоко	27	27					0,011	0,35	0,005	32,4	24,3	3,78	0,016
	- крупа манная	9	9					0,013		0,018	7,65	1,62	0,09	
	- яйца куриные	18	18					0,013		0,045	9,8	34,56	2,16	0,4
	- сахар песок	10	10								0,2			0,027
	- творог 9%	68,4	67,5					0,027	0,33	0,067	101,2	145,9	15,52	0,337
	- сухари панировочные	5,4	5,4					0,016			2,86	14,63	4,32	0,37
	- масло сливочное	6	6					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012

412	<b>Компот из кураги (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90</b>							
	- курага	20	50					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>42,2</b>	<b>54,4</b>	<b>106</b>	<b>1111</b>	<b>0,551</b>	<b>23,76</b>	<b>0,373</b>	<b>394,9</b>	<b>803,9</b>	<b>225</b>	<b>10,48</b>
	<b>Ужин 11</b>													
	<b>Снежок</b>	180	180	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>114</b>	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>18,1</b>	<b>166,2</b>	<b>0,13</b>	<b>79,9</b>	<b>0,04</b>	<b>284,3</b>	<b>232</b>	<b>46,9</b>	<b>0,5</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>118,5</b>	<b>135,4</b>	<b>450,0</b>	<b>3544</b>	<b>2,96</b>	<b>262,8</b>	<b>0,921</b>	<b>1474,6</b>	<b>2813,9</b>	<b>814,2</b>	<b>44,0</b>
<b>* 131,4</b>														

**ДЕНЬ 9 (12-17 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>221</b>	<b>Каша манная жидкая на молоке с маслом (300/9)</b>			<b>12,0</b>	<b>16,8</b>	<b>42,9</b>	<b>372,0</b>							
	- крупа манная	46,2	46,2					0,06			9,0	38,4	8,1	2,04
	- молоко 3,2% жирности	300	300					0,1	3,43	0,05	316,8	273,6	36,96	0,16
	- сахарный песок	10	10								0,18			0,027
	- масло сливочное	9	9					0,06		0,036	1,98	1,71	0,27	0,018
	<b>Яйцо вареное</b>		<b>40</b>	<b>12,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>157</b>	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	Сыр	30	30	<b>6,24</b>	<b>6,36</b>		<b>84,0</b>	0,0048	0,67	0,087	249,6	130,6	13,4	0,26
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>							
	- чай	<b>2</b>	<b>2</b>					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10	10								0,2			
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>			<b>39,8</b>	<b>36,22</b>	<b>92,3</b>	<b>843</b>	<b>0,52</b>	<b>4,97</b>	<b>0,273</b>	<b>546,1</b>	<b>778,2</b>	<b>141,8</b>	<b>10,2</b>
<b>Обед</b>														
	<b>Салат из свеклы с растительным маслом (100)</b>			<b>1,7</b>	<b>6,8</b>	<b>9,2</b>	<b>105</b>							
	- свекла отварная	100	88					0,017	8,8		32,56	37,84	19,36	1,23
	- масло растительное	10	10											
<b>91</b>	<b>Борщ с фасолью и картофелем (400)</b>			<b>6,8</b>	<b>7,2</b>	<b>28</b>	<b>204</b>							
	- свекла	80	64					0,01	6,4		23,6	27,5	14,0	0,89
	- картофель	53,2	40					0,04	8,0		4	23,2	9,2	0,36

	- фасоль	16	16					0,01	3,2		10,4	7,04	4,1	0,17
	- морковь	20	16					0,012	1,0		10,2	11,2	7,2	0,14
	- петрушка	5,2	4					0,004	1,4		2,2	2,9	0,8	0,02
	- лук репчатый	20	16					0,008	3,6		4,8	9,2	2,0	1,2
	- томат пюре	8	8					0,004	3,6		1,6	4,0	5,4	0,18
	- масло сливочное	5	5					0,0008		0,04	1,92	2,4	3,2	0,007
	- чеснок	1,6	1,2					0,0009	0,12		0,72	1,2	0,36	0,018
	- специи	2	2											
	- соль	0,3	0,3								1,1		0,06	0,008
	- сметана 10%	6	6					0,002	0,04	0,004	7,2	4,9	0,8	0,004
<b>272</b>	<b>Рыба (хека) припущенная (80)</b>			<b>19,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,48</b>	<b>100,8</b>							
	- филе хека	100	80					0,175	4,7	0,017	43,9	351,4	51,2	1,02
	- лук репчатый	3	2,4					0,0012	0,24		0,14	1,39	0,34	0,019
	-морковь	3	2					0,0024	1,26		2,05	2,69	0,79	0,025
	- соль	0,6	0,6								2,21		0,12	0,017
<b>362</b>	<b>Пюре картофельное (200)</b>			<b>7,6</b>	<b>9,0</b>	<b>19,2</b>	<b>186</b>							
	- картофель	190	166					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49
	- молоко	40	40					0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2	0,018
	- масло сливочное	5	5							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,8		0,16	0,023
<b>412</b>	<b>Компот из кураги (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90</b>							
	- курага	20	50					0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	- сахар	10	10								0,2			0,03
	- вода	200	200								9,45	0,001	2,1	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>9,15</b>	<b>1,8</b>	<b>61,35</b>	<b>309</b>	<b>0,25</b>			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>49,2</b>	<b>28,4</b>	<b>133,8</b>	<b>1099</b>	<b>0,91</b>	<b>77,8</b>	<b>0,216</b>	<b>354,1</b>	<b>1047</b>	<b>315,6</b>	<b>14,93</b>
<b>Полдник</b>														

	<b>Плюшка (45)</b>	50	50	2,35	4,65	32,1	175,5	0,05	0,035		15	34	8	0,5
	- мука	30												
	- сахар	3	3											
	- масло растительное	6	6											
	- яйцо	1/10	1/10											
	- молоко	23,4	23,4											
	- дрожжи	1	1											
	- мак	2	2											
	<b>Сок персиковый</b>	200	200	0,6		34,0	132	0,04	12,0		10,0		8	1,8
	<b>Апельсин</b>	200		1,3	0,3	12,1	60,0	0,06	90		51	34,5	19,5	0,65
	<b>Итого:</b>			4,25	4,95	78,2	367,5	0,15	102		76,0	68,5	35,5	2,5
	<b>Ужин</b>													
<b>38</b>	<b>Салат из помидоров и огурцов свежих (100)</b>			1,0	12,7	2,7	129							
	- помидоры свежие	52,9	45					0,027	11,2		6,3	11,7	9,0	0,72
	- огурцы свежие	30	24					0,009	2,4		5,52	10,08	3,36	0,14
	- лук репчатый	10	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4	0,08
	- масло растительное	10	10											
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
<b>296</b>	<b>Говядина тушеная с черносливом</b>			19,5	5,8	11,9	180							
	- говядина	144	120					0,6			10,0	210,5	24,6	3,0
	- лук репчатый	10	8					0,005	1,1		3,4	6,3	1,5	0,07
	- томат пюре	5	5					0,003	1,8		1,4	4,9		0,11
	- чернослив	10	10					0,004	0,6		17,6	18,2	22,4	0,6
	- масло сливочное	3,2	3,2							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	- соль	1	1								3,6		0,2	0,028
<b>170</b>	<b>Капуста тушеная (200)</b>			3,6	6,6	9,0	144,0							



- капуста свежая	170	155						0,06	90,0		96,0	64,0	32,0	1,2
- масло сливочное	5	5								0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
- морковь	20	15						0,01	1,0		10,2	10,6	7,6	0,14
- петрушка	7,0	5,0						0,002	1,75		12,25	4,1	4,25	0,035
- лук репчатый	10	8						0,008	1,6		4,96	9,28	2,24	0,13
- томат пюре	5	5						0,005	2,6		2,0	7,0	3,0	
- соль йодированная	0,5	0,5									1,8		0,1	0,014
- вода	60,0	60,0									2,7	0,002	0,6	
<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>								
- чай	2	2						0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
- сахар	10	10									0,2			
<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>				<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого:</b>			<b>33,03</b>	<b>26,65</b>	<b>72,3</b>	<b>704</b>	<b>0,43</b>	<b>114,4</b>	<b>0,054</b>	<b>241,8</b>	<b>629,3</b>	<b>194,3</b>	<b>13,04</b>	
<b>Ужин 11</b>														
<b>Ряженка (200)</b>	<b>180</b>	180	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	0,08	1,6	0,04	240	196	30	0,2	
<b>Итого:</b>			<b>6,4</b>	<b>7,0</b>	<b>22,9</b>	<b>197,5</b>	<b>0,125</b>	<b>26,35</b>	<b>0,04</b>	<b>264</b>	<b>212,5</b>	<b>43,5</b>	<b>3,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>132,7</b>	<b>103,3</b>	<b>399,5</b>	<b>3210</b>	<b>2,18</b>	<b>326</b>	<b>0,583</b>	<b>1482</b>	<b>2731</b>	<b>730,7</b>	<b>44,37</b>	

\* 163

**ДЕНЬ 10 (12-17 лет)**

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>269</b>	<b>Суфле творожное паровое со сметанным соусом (200/25)</b>			<b>29,0</b>	<b>20,8</b>	<b>29,0</b>	<b>420</b>							
	- творог 9%	152	152					0,05	0,71	0,07	233,2	312,8	32,7	0,71
	- манка	4	4					0,03			3,36	16,1	6,16	0,17
	- молоко 3,2% жирности	40	40					0,012	0,4	0,008	48,4	36,4	5,6	0,024
	- яйца	1/4	20					0,014		0,07	11,0	43,0	2,4	0,5
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,8		0,3	0,014
	- масло сливочное	4,0	4,0							0,015	0,88	0,76	0,12	0,008
	Соус сметанный (рецепт 387)	25	25					0,009	0,08	0,042	22,02	38,5	2,2	0,015
	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>116</b>							
	- какао	3	3					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	- молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	- сахар	5	5								0,2			0,03
	- масло сливочное	10	10	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	0,25			33	234	66	4,4
	<b>Итого:</b>			<b>48,15</b>	<b>45,65</b>	<b>84,53</b>	<b>913,3</b>	<b>0,515</b>	<b>2,19</b>	<b>0,263</b>	<b>494</b>	<b>901,9</b>	<b>145,3</b>	<b>7,54</b>
<b>Обед</b>														
<b>51</b>	<b>Салат из моркови с яблоками</b>		100	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>16,6</b>	<b>88</b>							
	- морковь свежая	70	65					0,04	3,45		35,19	37,9	26,2	0,48

	- яблоки свежие	23	20					0,06	3,2		3,2	2,2	1,2	0,44
	- йогурт	10	10					0,003	0,06		12,4	9,5	1,5	0,01
<b>99</b>	<b>Щи с картофелем (300)</b>			<b>4,0</b>	<b>7,2</b>	<b>18,4</b>	<b>156</b>							
	- капуста белокочанная	100	80					0,024	36,0		38,4	24,8	12,8	0,48
	- картофель	50	40					0,057	9,6		4,8	27,84	11,04	0,43
	- морковь	20	16					0,012	1,0		10,2	11,2	7,2	0,14
	- петрушка	5,2	4					0,004	1,4		2,2	2,9	0,8	0,02
	- лук репчатый	10	8					0,006	1,2		6,12	6,6	1,68	0,8
	- чеснок	2	2											
	- масло сливочное	5	5					0,008		0,032	9,92	3,2	0,04	0,018
	- специи	2	2											
	- соль йодированная	0,4	0,4								1,46		0,09	0,012
	- сметана 10%	6	6					0,002	0,04	0,004	7,2	4,9	0,8	0,004
<b>289</b>	<b>Мясо отварное (70)</b>			<b>29,3</b>	<b>17,4</b>		<b>267,6</b>							
	- говядина	160	130					0,23			17,4	386,4	52,2	2,7
	- морковь	6	4,8					0,0024	0,48		1,48	2,64	1,92	0,036
	- лук	6	4,8					0,0024	0,24		2,45	2,64	1,82	0,034
	- петрушка	4,8	3,6					0,0012	4,32		7,06	2,74	2,45	0,025
	- соль	1,2	1,2								4,32		0,72	0,035
<b>171</b>	<b>Овощи тушеные (180)</b>			<b>4,0</b>	<b>7,4</b>	<b>31,0</b>	<b>206</b>							
	- картофель	160	140					0,17	28,0		14,0	81,2	32,2	1,26
	- морковь	20	15					0,12	1,0		10,2	11	7,6	0,14
	- петрушка	8,8	6,0					0,002	7,2		11,76	4,56	4,08	
	- горошек консервированный	22,8	16,0					0,017	1,6		3,2	9,92	3,36	0,09
	- лук репчатый	10	8					0,008	1,6		4,96	9,28		0,13
	- масло сливочное	6,0	6,0					0,0006		0,024	1,44	1,8	0,03	0,012

<b>419</b>	<b>Кисель из сухофруктов (200)</b>			<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>40,0</b>	<b>166</b>							
	- сухофрукты	20	20					0,028	1,12		44,8	40,88	29,4	0,89
	- крахмал	6	6								2,4	4,62		
	- сахар	10	10								0,24			0,036
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>		<b>9,15</b>	<b>1,8</b>	<b>61,35</b>	<b>309</b>	<b>0,25</b>			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>55,4</b>	<b>35,75</b>	<b>186,7</b>	<b>1297</b>	<b>1,17</b>	<b>101,5</b>	<b>0,06</b>	<b>332,1</b>	<b>1004</b>	<b>295,1</b>	<b>15,82</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Плюшка с маком (45)</b>			<b>5,5</b>	<b>2,3</b>	<b>57,0</b>	<b>271</b>							
	- мука	30	30					0,083			8,89	42,28	7,9	0,59
	- сахар песок	3	3								0,068			0,01
	- масло растительное	6	6					0,0002		0,006	0,36	0,45	0,008	0,003
	- дрожжи	1	1					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	- соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	- молоко	23,4	23,4					0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	- яйцо	1/10	1/10					0,01	0,17		4,08	3,74	2,04	0,57
	- мука на подпыл	2,3	2,3					0,004			0,41	1,98	0,37	0,03
	- мак	2	2											
	<b>Сок яблочный</b>	200	200	<b>1,0</b>		<b>18,2</b>	<b>76,0</b>	0,02	4,0		14	14	8	0,6
	<b>Апельсин</b>	<b>200</b>	<b>160</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>52,2</b>	0,05	90		51	34,5	19,5	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>7,6</b>	<b>2,5</b>	<b>85,7</b>	<b>399,2</b>	<b>0,195</b>	<b>94,3</b>	<b>0,011</b>	<b>108,2</b>	<b>124,0</b>	<b>41,9</b>	<b>2,32</b>
<b>Ужин 1</b>														
<b>76</b>	<b>Икра кабачковая (80)</b>			<b>1,2</b>	<b>5,3</b>	<b>6,2</b>	<b>77</b>							
<b>271</b>	<b>Рыба отварная (100)</b>			<b>12,88</b>	<b>0,64</b>	<b>0,48</b>	<b>59,2</b>							
	- филе минтая	100	80					0,134	2,19	0,012	48,8	292,8	67,1	0,98
	- морковь	4	3					0,002	0,15		1,53	1,65	1,14	0,02
	- лук репчатый	4	3					0,0015	0,3		0,93	1,74	0,42	0,024
	- соль йодированная	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014

377	Соус красный		50	1,0	1,1	3,0	26							
	- масло сливочное	1,5	1,5					0,0002		0,006	0,36	0,45	0,007	0,003
	- мука пшеничная	1,5	1,5					0,0004			0,45	2,15	0,4	0,03
	- томат пюре	10	10					0,0002	1,3		1,0	3,5		0,1
	- морковь	5	4					0,0006	0,16		2,04	2,2	1,52	0,03
	- петрушка	1,35	1,35					0,0008	0,35		0,01	0,73	0,22	0,007
<b>362</b>	<b>Пюре картофельное (200)</b>			<b>7,6</b>	<b>9,0</b>	<b>19,2</b>	<b>186</b>							
	- картофель	190	166					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49
	- молоко	40	40					0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2	0,06
	- масло сливочное	5	5							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	- соль йодированная	0,8	0,8								2,8		0,16	0,023
	<b>Яйцо вареное</b>		<b>40</b>	<b>12,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,7</b>	<b>157</b>	0,028	0,07	0,1	22	76,1	4,8	1,0
	<b>Чай с сахаром (200)</b>			<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>							
	- чай	2	2					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	- сахар	10	10								0,2			
	<b>Хлеб витамин. пшеничный</b>	<b>100</b>		<b>8,7</b>	<b>1,5</b>	<b>38,7</b>	<b>209</b>	<b>0,25</b>			<b>33</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>44,3</b>	<b>29,1</b>	<b>78,28</b>	<b>756,2</b>	<b>0,548</b>	<b>62,85</b>	<b>0,262</b>	<b>201,9</b>	<b>773,8</b>	<b>188,6</b>	<b>11,52</b>
	<b>Ужин 11</b>													
	<b>Ряженка</b>	180	180	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>168</b>	0,04	0,6	0,08	2,48	184	28	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>6,7</b>	<b>12,26</b>	<b>15,36</b>	<b>203,4</b>	<b>0,09</b>	<b>34,2</b>	<b>0,08</b>	<b>33,45</b>	<b>199,0</b>	<b>37,73</b>	<b>0,288</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>164,2</b>	<b>124,4</b>	<b>451,2</b>	<b>3569,1</b>	<b>2,52</b>	<b>295</b>	<b>0,676</b>	<b>1169,7</b>	<b>3000,2</b>	<b>708,6</b>	<b>37,48</b>

\* 147