





















Хлеб пшеничный	60	60	60	4.9	0.8	21.7	114	0.0	0.1	0.0	0.0	19.8	130.8	37.2	2.5
Хлеб ржаной	50	50	50	2.4	0.5	21.9	101	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.55	5.70	0.84
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>171</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>340.0</b>	<b>220.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>
Кисломолочный напиток (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			10	0.3	0.3	10.0	44	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>ИТОГО:</b>				<b>86</b>	<b>94</b>	<b>374</b>	<b>2687</b>	<b>36.2</b>	<b>1.3</b>	<b>0.7</b>	<b>5.2</b>	<b>1036</b>	<b>1578</b>	<b>252.2</b>	<b>15.4</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1.5</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто,г	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		с	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>19</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>548</b>	<b>2.7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.6</b>	<b>552.9</b>	<b>486.2</b>	<b>69.9</b>	<b>2.5</b>
<b>Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>8.0</b>	<b>8.5</b>	<b>26.2</b>	<b>213</b>	<b>0.90</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>	<b>0.26</b>	<b>169.2</b>	<b>206.4</b>	<b>53.3</b>	<b>1.7</b>
Крупа пшено	30	30													
Молоко питьевое	178	178													
сахар	5	5													
Масло сливочное	5	5													
<b>Бутерброд с сыром (р.693-2004)</b>			<b>30/25</b>	<b>4.5</b>	<b>6.5</b>	<b>13.2</b>	<b>129</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.33</b>	<b>0.30</b>	<b>204.0</b>	<b>133.0</b>	<b>13.80</b>	<b>0.36</b>
Хлеб пшеничный	30	30													
сыр	26	25													
<b>Какао с молоком (р.693-2004)</b>			<b>200</b>	<b>4.1</b>	<b>4.3</b>	<b>18.2</b>	<b>128</b>	<b>1.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>177.0</b>	<b>133.70</b>	<b>0.0</b>	<b>0.05</b>
Какао-порошок	5	5													
Молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	30	30	30	0.7	0.2	6.6	30	0.0	0.01	0.0	0.0	2.70	13.05	2.80	0.42
Хлеб пшеничный	30	30	30	1.6	0.3	7.2	38								
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>6.5</b>	<b>10.5</b>	<b>42.8</b>	<b>291</b>	<b>1.5</b>	<b>0.02</b>	<b>0.23</b>	<b>0.84</b>	<b>218.0</b>	<b>231.6</b>	<b>27.1</b>	<b>0.3</b>
<b>Бутерброд с джемом (р.1,2-2004)</b>			<b>30/15</b>	<b>1.1</b>	<b>4.1</b>	<b>34.0</b>	<b>177</b>	<b>0.34</b>	<b>0.02</b>	<b>0.21</b>	<b>0.84</b>	<b>5.3</b>	<b>16.8</b>	<b>5.1</b>	<b>0.2</b>
Хлеб пшеничный	30	30													
джем	15	15													
<b>Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001)</b>			<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>6.4</b>	<b>8.8</b>	<b>114</b>	<b>1.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.0</b>	<b>211.20</b>	<b>214.20</b>	<b>22.0</b>	<b>0.0</b>





Масса пассерованного лука		8														
Мука пшеничная	6	6														
Масса полуфабриката		93														
Масло растительное	4	4														
<b>Каша гречневая вязкая (р. 510-2004)</b>			<b>200</b>	<b>5.9</b>	<b>7.3</b>	<b>30.60</b>	<b>212</b>	<b>0.0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.0</b>	<b>0.60</b>	<b>8.00</b>	<b>106.70</b>	<b>55.50</b>	<b>2.50</b>	
Крупа гречневая	51	51														
Вода питьевая	160	160														
Масло сливочное	10	10														
<b>Чай с сахаром (р. 263-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>20.2</b>	<b>81</b>	<b>0.22</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.60</b>	<b>12.50</b>	<b>0.50</b>	
Чай-заварка	0.32	0.32														
сахар	12	12														
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1.5</b>	<b>0.3</b>	<b>13.2</b>	<b>60</b>	<b>0.0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.40</b>	<b>26.55</b>	<b>5.70</b>	<b>0.84</b>	
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>171</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>370.0</b>	<b>220.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>	
<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (Р. 645-1006)</b>	<b>207</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6.7</b>	<b>6.0</b>	<b>11.5</b>	<b>127</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>370,0</b>	<b>220,0</b>	<b>3.30</b>	<b>0.0</b>	
<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>			<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>95</b>	<b>88</b>	<b>401</b>	<b>2773</b>	<b>69.7</b>	<b>1.1</b>	<b>13</b>	<b>9.6</b>	<b>1146</b>	<b>1687</b>	<b>325.7</b>	<b>18.1</b>	
<b>Соотношение белков: жиров: углеводов</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1.5</b>			

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мкг)				Минеральные вещества, мкг				
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>12</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>466</b>	<b>2.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>1.0</b>	<b>288.7</b>	<b>317.0</b>	<b>72.6</b>	<b>2.6</b>	
<b>Каша дружба (р. 93-2001, Пермь)</b>			<b>250</b>	<b>5.9</b>	<b>6.4</b>	<b>25,4</b>	<b>183</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	<b>161.1</b>	<b>196.6</b>	<b>50.7</b>	<b>1.6</b>	
Крупа рисовая	15	15														
Крупа пшено	11	11														
Молоко питьевое	175	175														
сахар	5	5														
Соль йодированная	1	1														
Масло сливочное	5	5														
<b>Бутерброд с джемом, или повидлом с маслом (р. 1,2-2004)</b>			<b>30/15/5</b>	<b>1.1</b>	<b>4.1</b>	<b>15.5</b>	<b>126</b>	<b>0.36</b>	<b>0.02</b>	<b>0.18</b>	<b>0.72</b>	<b>5.94</b>	<b>14.85</b>	<b>4.32</b>	<b>0.27</b>	



Масса рассыпной каши		40													
Томат-паста	3	3													
Лук репчатый	21	18													
Масло сливочное	5	5													
Масло растительное	3	3													
Сметана жирности 15%	5	5													
Бульон мясной	12	12													
Соль йодированная	1.2	1.2													
<b>Компот из свежих плодов № 631-2004</b>			<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>20.4</b>	<b>84</b>	<b>1.83</b>	<b>0.01</b>	<b>0.0</b>	<b>0.08</b>	<b>6.79</b>	<b>4.09</b>	<b>3.42</b>	<b>0.91</b>
Яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40													
Или груши свежие	44.4	40													
Или апельсины свежие	59.6	40													
сахар	12	12													
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>0.5</b>	<b>21.9</b>	<b>101</b>	<b>0.0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>9.0</b>	<b>43.5</b>	<b>9.5</b>	<b>1.4</b>
<b>УЖИН</b>				<b>32</b>	<b>24</b>	<b>60</b>	<b>582</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>2.4</b>	<b>237.6</b>	<b>498.9</b>	<b>125.4</b>	<b>5.7</b>
<b>Яйцо куриное вареное (р.337-2004)</b>			<b>40</b>	<b>4.8</b>	<b>4.1</b>	<b>0.3</b>	<b>57</b>	<b>0.0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.6</b>	<b>0.24</b>	<b>19.4</b>	<b>66.8</b>	<b>4.2</b>	<b>0.9</b>
<b>Курица или филе запеченные (р. 494-2004)</b>			<b>100</b>	<b>21.5</b>	<b>16.3</b>	<b>0.6</b>	<b>235</b>	<b>0.0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>1.47</b>	<b>30.0</b>	<b>125.0</b>	<b>2.92</b>	<b>0.37</b>
Курица потрошенная 1 категории охлажденная	162	145													
Или куриная грудка	151	145													
Или филе куриное охлажденное	147	141													
Томатное пюре	5	5													
Масло растительное	4	4													
<b>Каша перловая вязкая (р. 302-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>3.8</b>	<b>22.6</b>	<b>145</b>	<b>0.0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.0</b>	<b>0.68</b>	<b>9.70</b>	<b>122.7</b>	<b>63.83</b>	<b>2.85</b>
Крупа перловая	40	40													
Вода питьевая	148	148													
Масло сливочное	4	4													
<b>Чай с молоком сгущенным (р.630-1996)</b>			<b>200</b>	<b>2.7</b>	<b>3.3</b>	<b>24.3</b>	<b>138</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>167.9</b>	<b>123.1</b>	<b>19.1</b>	<b>0.2</b>
Чай-заварка	0.32	0.32													
Молоко сгущенное с сахаром	40	40													
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.6</b>	<b>0.3</b>	<b>7.2</b>	<b>38</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>6.6</b>	<b>43.6</b>	<b>12.4</b>	<b>0.84</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>0.5</b>	<b>21.9</b>	<b>101</b>	<b>0.0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.60</b>	<b>17.70</b>	<b>3.80</b>	<b>0.56</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>171</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>340.0</b>	<b>220.0</b>	<b>3.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Кисломолочный напиток (р.645-1006)</b>	<b>207</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6.7</b>	<b>6.0</b>	<b>11.5</b>	<b>127</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>340.0</b>	<b>220.0</b>	<b>3.10</b>	<b>0.0</b>







сахар	3	3													
Соль йодированная	1	1													
Масло сливочное	3	3													
<b>Бутерброд с сыром (р.3-2004)</b>			<b>30/25</b>	<b>4.5</b>	<b>6.5</b>	<b>13.2</b>	<b>113</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>0.33</b>	<b>0.30</b>	<b>204.0</b>	<b>133.3</b>	<b>13.3</b>	<b>0.4</b>
Хлеб пшеничный	30	30													
сыр	26	25													
<b>Чай с молоком (р. 267-2001)</b>			<b>200</b>	<b>4.3</b>	<b>3.2</b>	<b>17.7</b>	<b>117</b>	<b>0.75</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>186.6</b>	<b>136.8</b>	<b>21.2</b>	<b>0.2</b>
Чай-заварка	0.32	0.32													
Молоко питьевое	100	100													
сахар	12	12													
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>0.4</b>	<b>17.6</b>	<b>80</b>	<b>0.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.60</b>	<b>17.40</b>	<b>3.80</b>	<b>0.56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>3</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>412</b>	<b>5.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>48.0</b>	<b>72.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Мучное изделие промышленного производства</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1.8</b>	<b>7.5</b>	<b>49</b>	<b>271</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Сок в ассортименте №645 -2004</b>			<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>34.0</b>	<b>141</b>	<b>5.30</b>	<b>0.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.2</b>	<b>48.00</b>	<b>72.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>ОБЕД</b>				<b>27</b>	<b>17</b>	<b>112</b>	<b>709</b>	<b>24.0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.6</b>	<b>2.8</b>	<b>132.5</b>	<b>415.5</b>	<b>114.7</b>	<b>6.5</b>
<b>ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА (Р.101-2004)</b>			<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>1.5</b>	<b>11</b>	<b>1.60</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.34</b>	<b>6.59</b>	<b>12.22</b>	<b>9.41</b>	<b>0.42</b>
Помидоры, консервированные без уксуса	182	100													
Или помидоры свежие	102	100													
<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>4.0</b>	<b>4.95</b>	<b>16.2</b>	<b>83.23</b>	<b>0.18</b>	<b>0.08</b>	<b>0.30</b>	<b>0.39</b>	<b>15.36</b>	<b>77.28</b>	<b>22.64</b>	<b>1.15</b>
Говядина полуфабрикат	<b>19</b>	<b>16</b>													
Капуста белокочанная	19	16													
Картофель с 01.09-31.10 – 25%	40	30													
С 01.11-31.12 -30%	42.9	30													
С 01.01-29.02 – 35%	46.2	30													
Лук репчатый	12	10													
Масло сливочное	5	5													
Морковь до 01.01-20%	12.5	10													
С 01.01.-25%	13.3	10													
Томатное пюре	2.5	2.5													
Бульон	200	200													
Сметана	5	5													
<b>Сельдь с луком (р. 89)</b>			<b>70</b>	<b>3.7</b>	<b>8.6</b>	<b>1.1</b>	<b>100</b>	<b>1.07</b>	<b>0.14</b>	<b>0.56</b>	<b>1.26</b>	<b>27.89</b>	<b>164.8</b>	<b>27.39</b>	<b>0.89</b>
Сельдь среднесоленая головой	75.7	51											<b>2</b>		



Вода питьевая	41	41													
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>12.1</b>	<b>48</b>	<b>0.50</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>2.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.60</b>	<b>0.40</b>
Чай-заварка	0.32	0.32													
сахар	12	12													
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.6</b>	<b>0.3</b>	<b>7.2</b>	<b>38</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>6.6</b>	<b>43.6</b>	<b>12.4</b>	<b>0.8</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1.5</b>	<b>0.3</b>	<b>13.2</b>	<b>60</b>	<b>0.0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.40</b>	<b>26.55</b>	<b>5.70</b>	<b>0.84</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>171</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>280,0</b>	<b>250.0</b>	<b>2.9</b>	<b>0.0</b>
<b>Кисломолочный напиток (р.645-1006)</b>	<b>207</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6.7</b>	<b>6.0</b>	<b>11.5</b>	<b>127</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>280.0</b>	<b>250.0</b>	<b>2.90</b>	<b>0.0</b>
<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>10.0</b>	<b>44</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>95</b>	<b>87</b>	<b>402</b>	<b>2765</b>	<b>46.3</b>	<b>0.8</b>	<b>1.3</b>	<b>6.3</b>	<b>1090</b>	<b>1621</b>	<b>442.2</b>	<b>12.6</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1.5</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто,г	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белк и	жиры	углевод		С	В1	F	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>14</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>473</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>224.03</b>	<b>271.8</b>	<b>81.6</b>	<b>3.0</b>
<b>Каша «Геркулесовая» жидкая (р.311-2004)</b>			<b>250</b>	<b>8.5</b>	<b>8.2</b>	<b>22.8</b>	<b>199</b>	<b>0.46</b>	<b>0.15</b>	<b>0.04</b>	<b>0.55</b>	<b>203.91</b>	<b>227.75</b>	<b>56.40</b>	<b>1.0</b>
Хлопья овсяные «Геркулес»	25	25													
Молоко питьевое	182	182													
сахар	5	5													
Соль йодированная	1	1													
Масло сливочное	5	5													
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>30/15</b>	<b>2.2</b>	<b>7.2</b>	<b>10.1</b>	<b>114</b>	<b>0.0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.40</b>	<b>0.32</b>	<b>6.40</b>	<b>16.00</b>	<b>2.80</b>	<b>0.20</b>
Хлеб пшеничный	30	30													
Масло сливочное	15	15													
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>15.6</b>	<b>63</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.02</b>
Чай -заварка	0.32	0.32													
Сахар	15	15													
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.5</b>	<b>0.4</b>	<b>10.8</b>	<b>57</b>	<b>0.0</b>	<b>0.07</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>9.90</b>	<b>65.40</b>	<b>18.60</b>	<b>1.26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>2</b>	<b>7</b>	<b>75</b>	<b>371</b>	<b>5.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>48.0</b>	<b>72.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>



Лук репчатый	8	7													
Мука пшеничная	4	4													
Масло растительное	6	6													
сахар	1.3	1.3													
<b>Компот из груш или яблок (р. 372-2011)</b>			<b>200</b>	<b>0.12</b>	<b>0.12</b>	<b>17.91</b>	<b>73.2</b>	<b>1.10</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.50</b>	<b>6.34</b>	<b>2.90</b>	<b>0.20</b>
Яблоки	34	30													
Или груши	33	30													
Вода	129	129													
сахар	10	10													
Кислота лимонная	0,15	0.15													
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>0.5</b>	<b>21.9</b>	<b>101</b>	<b>0.0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>9.0</b>	<b>43.5</b>	<b>9.5</b>	<b>1.4</b>
<b>УЖИН</b>				<b>29</b>	<b>24</b>	<b>93</b>	<b>702</b>	<b>12.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.7</b>	<b>3.7</b>	<b>274.0</b>	<b>447.0</b>	<b>58.2</b>	<b>5.7</b>
<b>Яйцо куриное вареное (р.337-2004)</b>			<b>40</b>	<b>4.8</b>	<b>4.1</b>	<b>0.3</b>	<b>57</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>19.4</b>	<b>66.8</b>	<b>4.2</b>	<b>0.9</b>
<b>Салат рыбный с картофелем и солеными огурцами</b>			<b>200</b>	<b>2.25</b>	<b>7.65</b>	<b>13.25</b>	<b>130.85</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>	<b>0.12</b>	<b>3.28</b>	<b>54.39</b>	<b>207.7</b>	<b>48.28</b>	<b>3.96</b>
Горбуша потрошенная	100	94													
Или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	114	94													
Картофель	65.55	55.08													
Огурцы соленые	31.5	25.5													
Лук репчатый	30	25													
Горошек зеленый консервированный	25.5	16.5													
Масло растительное	7.5	7.55													
<b>Какао с молоком (р.693-2004)</b>			<b>200</b>	<b>4.1</b>	<b>4.3</b>	<b>18.2</b>	<b>128</b>	<b>1.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>177.0</b>	<b>133.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.05</b>
Какао-порошок	5	5													
Молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1.9</b>	<b>0.4</b>	<b>17.5</b>	<b>81</b>	<b>0.0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.40</b>	<b>26.55</b>	<b>5.70</b>	<b>0.84</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>171</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>340.0</b>	<b>220.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>
<b>Кисломолочный напиток (р. 645-1006)</b>	<b>207</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6.7</b>	<b>6.0</b>	<b>11.5</b>	<b>127</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>340.0</b>	<b>220.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>
<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>			<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>10.0</b>	<b>44</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>94</b>	<b>93</b>	<b>375</b>	<b>2709</b>	<b>58.3</b>	<b>0.9</b>	<b>1.8</b>	<b>11.7</b>	<b>1080</b>	<b>1606</b>	<b>272.7</b>	<b>17.2</b>

<b>СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>			
<b>9 ДЕНЬ</b>															
Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто,г	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белк и	жиры	углев оды		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>16</b>	<b>23</b>	<b>74</b>	<b>568</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.7</b>	<b>1.5</b>	<b>234.7</b>	<b>214.9</b>	<b>23.9</b>	<b>2.0</b>
<b>Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)</b>			<b>250</b>	<b>7.3</b>	<b>9.4</b>	<b>24.0</b>	<b>210</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.40</b>	<b>13.72</b>	<b>32.05</b>	<b>0.0</b>	<b>0.12</b>
Крупа пшеничная	30	30													
Масло сливочное	5	5													
Сахар	5	5													
Молоко питьевое	180	180													
Соль йодированная	1	1													
<b>Бутерброд с сыром (р.3-2004)</b>			<b>30/25</b>	<b>4.5</b>	<b>6.5</b>	<b>13.2</b>	<b>129</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.33</b>	<b>0.30</b>	<b>204.0</b>	<b>133.0</b>	<b>13.80</b>	<b>0.36</b>
Хлеб пшеничный	30	30													
сыр	26	25													
<b>Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.00</b>	<b>13.6</b>	<b>55</b>	<b>0.50</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>2.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.60</b>	<b>0.40</b>
Чай-заварка	0.32	0.32													
сахар	15	15													
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>4.4</b>	<b>20</b>	<b>0.0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.80</b>	<b>8.70</b>	<b>1.90</b>	<b>0.28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>5</b>	<b>10</b>	<b>76</b>	<b>409</b>	<b>5.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>1.7</b>	<b>102.2</b>	<b>74.3</b>	<b>40.2</b>	<b>1.6</b>
<b>Печенье промышленного производства</b>			<b>100</b>	<b>3.7</b>	<b>9.5</b>	<b>42.0</b>	<b>268</b>	<b>0.0</b>	<b>0.22</b>	<b>0.15</b>	<b>1.52</b>	<b>54.23</b>	<b>2.33</b>	<b>40.21</b>	<b>1.60</b>
<b>Сок в ассортименте (р.645-2004)</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>34.0</b>	<b>141</b>	<b>5.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.0</b>	<b>0.20</b>	<b>48.0</b>	<b>72.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
				<b>38</b>	<b>25</b>	<b>109</b>	<b>809</b>	<b>68.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>4.7</b>	<b>138.9</b>	<b>467.9</b>	<b>121.7</b>	<b>7.5</b>
<b>ОБЕД</b>															
<b>ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА (Р.101-2004) ИЛИ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ (Р.14/1-2011)</b>			<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>1.5</b>	<b>11</b>	<b>1.60</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.34</b>	<b>7.8</b>	<b>12.2</b>	<b>9.4</b>	<b>0.4</b>
Огурцы соленые (без уксуса)	182	100													
Или огурцы свежие	102	100													
<b>Уха рыбацкая (р.30/2-2011, Екатеринбург)</b>			<b>250/50</b>	<b>10.2</b>	<b>5.6</b>	<b>12.8</b>	<b>142</b>	<b>1.85</b>	<b>0.18</b>	<b>0.30</b>	<b>1.03</b>	<b>22.98</b>	<b>158.5</b>	<b>32.51</b>	<b>0.99</b>



Масло растительное	4	4													
<b>Овощи в соусе (р.525-2004)</b>			<b>200</b>	<b>3.1</b>	<b>12.4</b>	<b>31.2</b>	<b>249</b>	<b>10.60</b>	<b>0.06</b>	<b>0.36</b>	<b>0.41</b>	<b>32.26</b>	<b>59.52</b>	<b>29.22</b>	<b>0.91</b>
Картофель с 01.09-31.10.-25%	63	47													
С 01.11.-31.12. – 30%	67	47													
С 01.01.-29.02. – 35%	72	47													
С 01.03. – 45%	78	47													
Морковь до 01.01.-20%	59	47													
С 01.01.-25%	63	47													
Лук репчатый	24	20													
Капуста белокочанная свежая	125	100													
сметана	10	10													
Мука пшеничная	3.3	3.3													
<b>Чай с лимоном (р.686-2004)</b>			<b>200/5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>12.1</b>	<b>49</b>	<b>2.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.01</b>	<b>2.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>
Чай-заварка	0.32	0.32													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4.4</b>	<b>0.5</b>	<b>21.9</b>	<b>101</b>	<b>0.0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.40</b>	<b>26.55</b>	<b>5.70</b>	<b>0.84</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4.1</b>	<b>0.7</b>	<b>18.1</b>	<b>95</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>16.5</b>	<b>109.0</b>	<b>31.0</b>	<b>2.1</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>6</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>158</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>211.2</b>	<b>214.2</b>	<b>24.4</b>	<b>0.2</b>
Молоко питьевое кипяченое 3,2% жирности (р.260-2011)	210	200	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>6.4</b>	<b>8.8</b>	<b>114</b>	<b>1.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>211.2</b>	<b>214.2</b>	<b>24.36</b>	<b>0.2</b>
Кондитерское изделие промышленного производства			<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>10.0</b>	<b>44</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>91</b>	<b>92</b>	<b>387</b>	<b>2733</b>	<b>87.4</b>	<b>1.1</b>	<b>1.6</b>	<b>9.5</b>	<b>824.2</b>	<b>1257</b>	<b>290.7</b>	<b>15.6</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1,5</b>		
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>								

### 10 день

Прием пищи, название блюда, номер рецептуры	Брутто,г	Нетто,г	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>14</b>	<b>23</b>	<b>75</b>	<b>556</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>1.8</b>	<b>266.31</b>	<b>414.6</b>	<b>148.1</b>	<b>5.6</b>











Масло сливочное	10	10													
<b>Чай с молоком (р. 267-2001, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>4.3</b>	<b>3.2</b>	<b>17.7</b>	<b>117</b>	<b>0.75</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>186.6</b>	<b>136.8</b>	<b>21.2</b>	<b>0.2</b>
Чай-заварка	0.32	0.32													
Молоко питьевое	100	100													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2.8</b>	<b>0.6</b>	<b>26.2</b>	<b>122</b>	<b>0.0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.40</b>	<b>26.55</b>	<b>5.70</b>	<b>0.84</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>171</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>310.0</b>	<b>260.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>
<b>Кисломолочный напиток (р.645-1006)</b>	<b>207</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6.7</b>	<b>6.0</b>	<b>11.5</b>	<b>127</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>310.0</b>	<b>260.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>
<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>			<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>10.0</b>	<b>44</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>95</b>	<b>94</b>	<b>383</b>	<b>2742</b>	<b>48.1</b>	<b>1.0</b>	<b>1.2</b>	<b>6.7</b>	<b>1572</b>	<b>2313</b>	<b>254.2</b>	<b>12.3</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1.5</b>		
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>								

## 12 ДЕНЬ

Прием пищи, название блюда, номер рецептуры	Брутто,г	Нетто,г	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>13</b>	<b>18</b>	<b>76</b>	<b>519</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>137.3</b>	<b>178.0</b>	<b>29.6</b>	<b>1.8</b>
<b>Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)</b>			<b>250</b>	<b>7.1</b>	<b>7.8</b>	<b>26.5</b>	<b>205</b>	<b>0.84</b>	<b>0.03</b>	<b>0.0</b>	<b>0.07</b>	<b>121.0</b>	<b>101.0</b>	<b>10.58</b>	<b>0.23</b>
Вода питьевая	105	105													
Молоко питьевое	125	125													
Макаронные изделия	20	20													
Соль йодированная	0.8	0.8													
сахар	3	3													
Масло сливочное	3	3													
<b>Бутерброд с маслом (р. 1-2004)</b>			<b>30/15</b>	<b>2.4</b>	<b>9.9</b>	<b>13.9</b>	<b>154</b>	<b>0.0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.40</b>	<b>0.32</b>	<b>6.40</b>	<b>16.00</b>	<b>2.80</b>	<b>0.20</b>



лука															
Мука пшеничная	6	6													
Масло растительное	3	3													
Масса готовых ежиков		90													
Масло сливочное	10	10													
<b>Каша гречневая вязкая (р.510-2004)</b>			<b>200</b>	<b>5.9</b>	<b>7.3</b>	<b>30.6</b>	<b>212</b>	<b>0.0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.0</b>	<b>0.60</b>	<b>8.50</b>	<b>106.70</b>	<b>55.50</b>	<b>2.50</b>
Крупа гречневая	51	51													
Вода питьевая	160	160													
Масло сливочное	10	10													
<b>Компот из сухофруктов (р.639-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>22.5</b>	<b>93</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>	<b>0.0</b>	<b>0.55</b>	<b>12.96</b>	<b>11.23</b>	<b>8.22</b>	<b>0.34</b>
сухофрукты	30	30													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>0.5</b>	<b>21.9</b>	<b>101</b>	<b>0.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>7.20</b>	<b>34.80</b>	<b>7.60</b>	<b>1.12</b>
<b>Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва</b>			<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>17.2</b>	<b>72</b>	<b>7.80</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.18</b>	<b>15.40</b>	<b>10.20</b>	<b>0.0</b>	<b>0.50</b>
				<b>24</b>	<b>28</b>	<b>82</b>	<b>677</b>	<b>46.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>27.6</b>	<b>154.3</b>	<b>326.1</b>	<b>82.7</b>	<b>6.0</b>
<b>УЖИН</b>															
<b>Запеканка картофельная с мясом, с маслом (р.157-2004, Пермь)</b>			<b>250/5</b>	<b>18.2</b>	<b>26.9</b>	<b>24.5</b>	<b>413</b>	<b>8.80</b>	<b>0.30</b>	<b>0.05</b>	<b>26.28</b>	<b>129.25</b>	<b>223.22</b>	<b>54.41</b>	<b>3.38</b>
Говядина полуфабрикат	114	97													
Масса отварного мяса		60													
Картофель с 01.09.-31.10.-25%	336	253													
С 01.11.-31.12. – 30%	362	253													
С 01.01.-29.02. – 35%	390	253													
С 01.03 -40%	423	253													
Масло сливочное	15	15													
Яйцо куриное	6	6													
Сухари пшеничные	5	5													
Масло растительное для смазки листа	4	4													
<b>Отвар шиповника (р.705-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>20.3</b>	<b>85</b>	<b>37.84</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.99</b>	<b>7.92</b>	<b>2.09</b>	<b>2.09</b>	<b>0.22</b>
Шиповник	25	25													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.5</b>	<b>0.4</b>	<b>10.8</b>	<b>57</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>9.9</b>	<b>65.4</b>	<b>18.6</b>	<b>1.3</b>
Хлеб ржаной	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2.8</b>	<b>0.6</b>	<b>26.2</b>	<b>122</b>	<b>0.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>7.20</b>	<b>35.40</b>	<b>7.60</b>	<b>1.12</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>171</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>340.0</b>	<b>220.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>

Кисломолочный напиток (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			10	0.3	0.3	10.0	44	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>ИТОГО:</b>				<b>93</b>	<b>96</b>	<b>378</b>	<b>2741</b>	<b>74.5</b>	<b>1.1</b>	<b>0.5</b>	<b>31.7</b>	<b>772.7</b>	<b>1192</b>	<b>268.8</b>	<b>17.2</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>							<b>1</b>	<b>1,5</b>	
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>								

### 13 день

Прием пищи, название блюда, номер рецептуры	Брутто,г	Нетто,г	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>14</b>	<b>18</b>	<b>85</b>	<b>555</b>	<b>3.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.8</b>	<b>363.6</b>	<b>286.1</b>	<b>26.9</b>	<b>0.9</b>
<b>Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)</b>			<b>250</b>	<b>7.3</b>	<b>9.4</b>	<b>24.0</b>	<b>210</b>	<b>0.90</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>178.10</b>	<b>124.52</b>	<b>19.75</b>	<b>0.20</b>
Крупа пшеничная	30	30													
Молоко питьевое	180	180													
сахар	5	5													
Соль йодированная	1	1													
Масло сливочное	5	5													
<b>Бутерброд с джемом или повидлом с маслом (р.1,2-2004)</b>			<b>30/15/5</b>	<b>1.1</b>	<b>4.1</b>	<b>34</b>	<b>177</b>	<b>0.36</b>	<b>0.02</b>	<b>0.18</b>	<b>0.72</b>	<b>5.94</b>	<b>14.85</b>	<b>4.32</b>	<b>0.27</b>
Хлеб пшеничный	30	30													
Масло сливочное	5	5													
Джем или повидло	15.2	15													
<b>Какао с молоком (р.693-2004)</b>			<b>200</b>	<b>4.1</b>	<b>4.3</b>	<b>18.2</b>	<b>128</b>	<b>1.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>177.0</b>	<b>133.70</b>	<b>0.0</b>	<b>0.05</b>
Какао-порошок	5	5													
Молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	20	20	20	1	0.2	8.8	40	0.0	0.01	0.0	0.0	2.70	13.05	2.85	0.42
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>9.0</b>	<b>23</b>	<b>42</b>	<b>396</b>	<b>1.00</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>211.2</b>	<b>214.2</b>	<b>24.36</b>	<b>0.2</b>
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % жирности (р.260-2001, Пермь)	210	200	200	5.4	6.4	8.8	114	1.00	0.06	0.02	0.0	211.20	214.20	24.36	0.17



<b>Пюре картофельное (р.520-2004)</b>			<b>180</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>21.5</b>	<b>135</b>	<b>10.5</b>	<b>0.06</b>	<b>0.36</b>	<b>0.41</b>	<b>12.54</b>	<b>48.16</b>	<b>25.63</b>	<b>0.50</b>	
Картофель с 01.09-31.10. – 25%	204	154														
С 01.11.-31.12. – 30%	220	154														
01.01.-29.02. – 35%	237	154														
С 01.03. – 40%	257	154														
Молоко питьевое пастеризованное	29	29														
Масло сливочное	5	5														
<b>Компот из свежих яблок (р.631-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>15.5</b>	<b>65</b>	<b>2.20</b>	<b>0.01</b>	<b>0.0</b>	<b>0.08</b>	<b>6.79</b>	<b>4.09</b>	<b>3.42</b>	<b>0.91</b>	
Яблоки свежие (с удаленным сменным гнездом)	45.6	40														
сахар	12	12														
Хлеб ржаной	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3.4</b>	<b>0.5</b>	<b>21.9</b>	<b>101</b>	<b>0.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>7.20</b>	<b>35.40</b>	<b>7.60</b>	<b>1.12</b>	
<b>Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва</b>			<b>200</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>26.0</b>	<b>110</b>	<b>6.50</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.20</b>	<b>16.00</b>	<b>11.40</b>	<b>0.0</b>	<b>0.40</b>	
<b>УЖИН</b>				<b>22</b>	<b>20</b>	<b>111</b>	<b>672</b>	<b>6.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>6.9</b>	<b>176.0</b>	<b>386.8</b>	<b>61.8</b>	<b>3.8</b>	
<b>Плов из птицы по-узбекски (р.492-2004)</b>			<b>300</b>	<b>16.7</b>	<b>19</b>	<b>48</b>	<b>392</b>	<b>1.24</b>	<b>0.11</b>	<b>0.53</b>	<b>6.71</b>	<b>117.7</b>	<b>253.5</b>	<b>45.56</b>	<b>2.36</b>	
Грудка куриная	205	183														
Или филе куриной охлажденное	134	129														
Масса отварной птицы		70														
Крупа рисовая	54	54														
Морковь до 01.01.-20%	105	84														
С 01.01.-25%	112	84														
Лук репчатый	29	24														
Масло растительное	12	12														
<b>Сок в ассортименте № 645-2004</b>			<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>34.0</b>	<b>141</b>	<b>5.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.0</b>	<b>0.20</b>	<b>48.00</b>	<b>72.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
Хлеб ржаной	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>0.5</b>	<b>21.9</b>	<b>101</b>	<b>0.0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.60</b>	<b>17.70</b>	<b>3.80</b>	<b>0.56</b>	
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>171</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>340.0</b>	<b>220.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>	
Напиток кисломолочный (р.645-1006)	<b>207</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6.7</b>	<b>6.0</b>	<b>11.5</b>	<b>127</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>340.0</b>	<b>220.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.0</b>	
<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>			<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>10.0</b>	<b>44</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>ИТОГО:</b>				<b>90</b>	<b>97</b>	<b>383</b>	<b>2722</b>	<b>52.1</b>	<b>0.8</b>	<b>1.2</b>	<b>10.6</b>	<b>1300</b>	<b>1919</b>	<b>242.7</b>	<b>12.4</b>	
<b>СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1.5</b>			
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 7-11 лет по нормативу</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>									

14 день





01.01.-29.02. – 40%	237	154													
01.03. – 45%	257	154													
Молоко питьевое пастеризованное	29	29													
Масло сливочное	5	5													
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>12.1</b>	<b>48</b>	<b>0.50</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>2.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.60</b>	<b>0.40</b>
Чай-заварка	0.32	0.32													
сахар	12	12													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			<b>200</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>26.0</b>	<b>110</b>	<b>6.50</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.20</b>	<b>16.00</b>	<b>11.40</b>	<b>0.0</b>	<b>0.40</b>
Хлеб ржаной	40	40	<b>40</b>	<b>1.9</b>	<b>0.4</b>	<b>17.5</b>	<b>81</b>	<b>0.0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.40</b>	<b>26.10</b>	<b>5.70</b>	<b>0.84</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>				<b>7</b>	<b>6</b>	<b>21.5</b>	<b>171</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>310.0</b>	<b>260.0</b>	<b>3.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Кисломолочный напиток (р.645-1006)</b>	207	200	<b>200</b>	<b>6.7</b>	<b>6.0</b>	<b>11.5</b>	<b>127</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>310.0</b>	<b>260.0</b>	<b>3.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>			<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>10.0</b>	<b>44</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>92</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2670</b>	<b>36.7</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>11.1</b>	<b>967.8</b>	<b>1445</b>	<b>222.5</b>	<b>14.3</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1,5</b>		
<b>Потребность в пищевых веществах для детей от 7 до 11 лет по нормативу (100% от суточных норм)</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>								