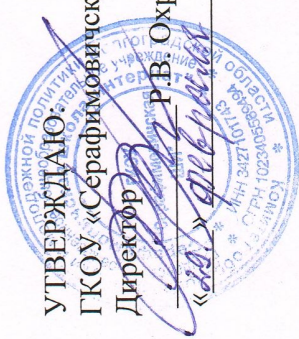


УТВЕРЖДАЮ:
ГКОУ «Серафимовичская ШИ»
Директор _____
Р.В. Охрименко
«28.12» _____ 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
весна-лето
12-18 лет

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : понедельник																
Неделя : первая																
Сезон : весенне-летний. Возрастная категория : 12 лет и старше																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
311	Каша геркулесовая молочная	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65.00	0.187	1.625	0.03	0.11	150.00	112.50	17.50	0.07
	крупа геркулес		0.02	20	2.38	1.160	13.080	69.00	0.098	0	0.00	0.680	12.80	72.20	23.20	0.78
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0.00	0.48	0.60	0.0100	0.006
	сахар		0.002	2	0.0	0.0	1.99	7.48	0.00	0	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0
	итого:				5.91	5.74	21.00	154.70	0.29	1.635	0.03	0.79	163.32	185.30	40.71	0.86
692	Кофейный напиток	200														
	кофейный напиток		2	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				0.3	0.072	10.12	39.78	0	0	0	0	2.2	5	0	0.152
3	Бутерброд	134														
	масло сливочное 72,5%	15	15	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.60	4.50	0.08	0.03
	хлеб пшеничный	100	100	100	7.6	0.60	52.3	233.00	0.11	0.00	0.00	0	20.00	65.00	14.00	0.90
	сыр	19	20	19	7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.090	0.060	0	23.60	69.50	14.08	0.930
	итого:				15.44	22.94	104.99	664.3	0.222	0.18	0.12	0	47.2	139	28.15	1.86
	итого:				21.65	28.75	136.11	858.78	0.51	1.82	0.15	0.79	212.72	329.30	68.86	2.87
2 завтрак																
698	Ряженка 2,5%	174	180	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
п/п	Печенье	30	0.03	30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63
	итого:				7.266	7.35	30.20	215.76	2.30	0.522	4.176	0.00	26.88	45.78	12.09	1.67
ОБЕД																
78	Икра морковная	75														
	морковь		95	75	0.970	0.07	5.25	24.75	0.04	3.75	0	0.47	38.25	41.25	38.25	0.90
	лук		10	8	0.13	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.016	2.48	4.64	2.48	0.06
	томат паста		7	7	0.330	0	1.32	6.72	0.004	3.15	0.14	0	5.46	4.76	2.10	0.16
	масло растительное рафин.		0.007	7	0.00	6.99	0.00	62.93	0	0	0	4.69	0.00	0.00	0.00	0.00
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	соль		0.0007	0.0007	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	итого:				1.43	7.06	7.33	97.84	0.048	7.70	0.14	5.176	46.19	50.65	42.83	1.121
110	Борщ	250														
	картофель		0.027	20	0.54	0.03	5.31	22.41	0.03	5.40	0	0.027	0	15.66	2.7	0.243
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.70	3.30	0.01	0.50	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	капуста белокочаная		0.025	20	0.45	0.00	1.35	7.00	0.015	12.50	0	0	12	7.75	12	0.25
	томат паста		0.008	8	0.38	0.00	1.51	7.68	0.01	3.60	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0.00	0.95	4.30	0.006	1.00	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	свекла		0.05	40	0.68	0.00	4.32	19.20	0.008	4.00	0	0	14.8	13.6	14.8	0.56
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0008	0.0008	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.39	3.66	14.20	96.94	0.07	27.03	0.18	0.11	42.44	55.25	40.13	1.44
390	Котлета рыбная	90														
	рыба		0.12	100	15.9	0.7	0	70	0.08	0	0	0	0	0	57	0.8
	хлеб пшеничный		0.004	4	0.3	0.02	2.09	9.32	0.004	0	0	0	0.8	2.6	0.56	0.03
	масло растительное раф.		0.002	2	0	1.99	0	17.98	0	0	0	1.34	0	0	0	0

	лук репчатый		0.02	16	0.27	0	0.15	6.88	0.008	1.6	0	0.032	4.96	9.28	4.96	0.128
	яйцо куриное		0.004	4	0.5	0.46	0.028	6.28	0.002	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				16.97	3.17	2.268	110.46	0.094	1.6	0.014	1.372	7.96	19.28	63	1.066
518	Картофель отварной	140														
	картофель		0.196	145	2.90	0.15	28.56	120.35	0.174	29.00	0.00	0.145	0	84.10	14.50	1.30
	масло сливочное 72,5%		0.007	7	0.05	5.07	0.09	46.27	0.0007	0.042	0.028	0	1.68	2.10	0.035	0.014
	соль		0.0007	0.0007	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00
	итого:				2.95	5.215	28.65	166.62	0.1747	29.042	0.028	0.15	1.68	86.2	14.535	1.314
648	Кисель из концентрата	200														
	кисель		0.02	20	0.06	0	18.01	75.40	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0
	сахар		0.008	8	0	0	7.98	29.92	0.32	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0	0.024
	кислота лимонная		0.0005	5	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0
	итого:				0.06	0	25.99	105.32	0.32	0.194	0.00	0	0.16	0	0	0.024
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итого:				7.16	0.96	52.13	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83
	итого:				30.96	20.06	130.57	813.08	0.83	65.57	0.37	6.80	128.83	315.88	179.49	6.80
								Полдник								
	Яблоко свежее	185	0.185	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
								Ужин								
311	Каша пшенная молочная	200														
	молоко 3,2%		0.175	175	4.79	4.25	8.04	88.4	0.068	2.21	0.034	0.153	204	153	23.8	0.102
	пшено		0.03	30	3.6	0.87	20.79	100.2	0.186	0	0	0.00	8.1	69.9	24.9	2.1
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.0004	0.02	0.02	0	0.96	1.2	0.02	0.01
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				8.42	8.02	30.87	222.52	0.2544	2.23	0.054	0.153	213.1	224.1	48.72	2.218
741	Ватрушка с повидлом	70														
	повидло		0.03	30	0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39
	мука пшеничная		0.04	40	4.24	0.52	29.28	131.6	0.1	0	0	0	9.6	46	6.4	0.84
	масло раст		0.004	4	0	3.99	0.00	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	дрожжи		0.002	0.002	0.25	0.008	0.166	1.7	0.012	0	0	0	0.54	7.7	1.28	0.062
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				4.62	5.968	52.096	269.46	0.1152	0.16	0.008	2.68	14.86	57	9.79	1.302
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0	0.027	0.436	0.0002	0.04	0.0002	0	1.98	3.3	1.76	0.328
	сахар		0.011	11	0	0	10.97	41.14	0	0	0	0.00	0.22	0	0	0.033
	итого:				0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0.00	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.98	119.40	0.066	0.00	0.00	0.00	20.40	72	12	1.38
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.80	0.00	26.15	116.50	0.055	0.00	0.00	0.00	10.00	0	7.00	0.00
	итого:				7.16	0.66	52.13	235.9	0.121	0.00	0.00	0	30.40	72	19	1.38
	итого:				20.28	14.65	146.09	769.46	0.49	2.43	0.06	2.83	260.56	356.40	79.27	5.26
	Сбалансировать:				80.90	70.81	463.87	2742.18	4.15	94.38	4.76	10.43	658.59	1067.71	369.31	20.67

	норма	норма
сахар	35	35
молоко	350	350
овоци	320	320
картофель	187	187
крупа	50	50
масло слив	35	35
масло растительное	18	18
хлеб пшеничный	200	200
хлеб ржано пшеничный	120	120

Кисломолочные продукты 180 180

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : вторник

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
160	Суп мол с макар.изд.	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65	0.187	1.625	0.025	0.112	150	112.5	17.5	0.07
	вермишель		0.02	20	2.14	0.26	14.84	66.6	0.05	0	0	0.42	4.8	23.2	3.2	0.42
	масло сливочное72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.67	4.835	22.76	152.3	0.2372	1.635	0.033	0.532	155.32	136.3	20.71	0.5
692	Кофейный напиток	200														
	кофейный напиток		0.0002	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				0.3	0.072	10.12	39.78	0	0	0	0	2.2	5	0	0.152
1	Бутерброд	115														
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	итого:				7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
337	Яйцо отварное	1 шт.	1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				18.77	21.017	85.655	587.03	0.3762	1.725	0.233	0.532	203.12	284.8	39.585	2.662
Всего																
2 Завтрак 11:00																
697	Молоко кипяченое 3,2%	190	0.2	190	5.35	4.75	8.98	98.8	0.076	2.47	0.038	0.171	228	171	26.6	0.114
	Батон	50	0.05	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				9.31	6.4	37.88	281.8	0.166	2.47	0.038	0.171	234.25	214	43.85	0.914
Обед																
45	Квашеная капуста	70														
	квашеная капуста		104	60	0.48	0	1.08	8.4	0	12	0	0	30.6	20.4	10.2	0.78
	масло растительное раф.		0.009	9	0	8.91	0	80.91	0	0	0	6.03	0	0	0	0
	итого:				0.48	8.91	1.08	89.31	0	12	0	6.03	30.6	20.4	10.2	0.78
135	Суп из овощей	250														
	картофель		0.067	50	1	0.05	9.85	41.5	0.06	10	0	0.05	0	29	5	0.45
	капуста белокочанная		0.025	20	0.36	0	1.08	5.6	0.01	10	0	0	9.6	6.2	9.6	0.2
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	свекла		0.03	25	0.42	0	2.7	12	0.005	2.5	0	0	9.25	8.5	9.25	0.35
	масло сливочное		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	томат		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.5	3.68	16.85	107.43	0.0925	27.63	0.18	0.133	34.49	61.94	34.475	1.39
435	Мясо духовое	190														
	томат паста		0.006	6	0.28	0	1.13	5.76	0.004	2.7	0.12	0	4.68	4.08	1.8	0.13
	мясо		0.078	60	11.34	7.44	0	112.2	0.036	0	0	0.34	5.4	118.8	13.2	1.56
	морковь		0.01	8	0.1	0.008	0.56	2.64	0.004	0.4	0	0.05	4.08	4.4	4.08	0.09
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	масло растительное раф.		0.009	9	0	8.91	0	80.91	0	0	0	6.03	0	0	0	0
	картофель		0.196	145	2.9	0.145	28.56	120.35	0.174	29	0	0.145	0	84.1	14.5	1.3

	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	мука пшен.		0.002	2	0.21	0.026	1.46	6.58	0.005	0	0	0	0.48	2.3	0.32	0.04
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				15.04	20.149	32.72	365.79	0.2295	33.13	0.14	6.585	18.94	220.98	37.025	3.21
639	Компот из смесисухофрукт.	200														
	сухофрукты		0.015	15	0.48	0	10.2	40.95	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.25
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	лимонная кислота		0.0005	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшен.	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итого:				7.16	0.96	52.13	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83
	итого:				25.66	33.699	122.96	876.78	0.445	73.06	0.323	12.748	131.28	419.37	109.7	9.49
							ПОЛДНИК									
	Яблоки свежие	185	0.185	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
							Ужин									
51	Нарезка из отв.свеклы	75	0.1	75	1.27	0	8.1	36	0.015	7.5	0	0	27.75	25.5	27.75	1.05
302	Каша вязкая пшеничная	120														
	пшеничная крупа		0.05	50	6.35	0.55	35.3	162.5	0.15	0	0	0	130.5	0	0	3.2
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				6.39	4.17	35.36	195.55	0.1505	0.03	0.02	0	1.2	132	0.025	3.21
366	Запеканка из творога	70														
	мука пшеничная		0.006	6	0.63	0.078	4.39	19.74	0.015	0	0	0	1.44	6.9	0.96	0.12
	творог		0.071	70	7.49	6.3	0.91	109.2	0.028	0.35	0.035	0	114.8	154	16.1	0.28
	яйцо		0.002	2	0.25	0.23	0.01	3.14	0.001	0	0.007	0	1.1	3.7	0.24	0.054
	сметана		0.003	3	0	1.99	0	17.98	0	0	0	1.34	0	0	0	0
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.02	2.17	0.39	19.83	0.0003	0.01	0.012	0	0.72	0.9	0.015	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				8.39	10.768	7.69	177.37	0.0443	0.36	0.054	1.34	118.1	165.5	17.315	0.466
	Сметана	10	0.01	10	0.29	1.5	0.36	16	0.003	0.03	0.015	0	8.6	6	0.8	0.02
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0	0.027	0.436	0.0002	0.04	0.0002	0	1.98	3.3	1.76	0.328
	сахар		0.011	11	0	0	10.97	41.14	0	0	0	0	0.22	0	0	0.033
	итого:				0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:				7.16	0.96	52.13	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83
	итого:				22.31	17.398	106.537	666.396	0.318	0.46	0.0892	1.34	160.5	411.3	38.9	5.887
	Сбалансировать:				76.79	78.514	373.937	2497.106	1.3232	101.765	0.6832	14.791	758.75	1349.82	261.635	23.023

	норма	фактич
сахар	35	35
молоко	350	350
овощи	320	320
картофель	187	187
крупа	50	50
масло слив	35	35
масло растительное	18	18
хлеб пшеничный	200	200
хлеб ржано пшеничный	120	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : среда																
Неделя : первая																
Сезон : весенне-летний. Возрастная категория : 12 лет и старше																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша молочная пшенная	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65	0.187	1.625	0.025	0.112	150	112.5	17.5	0.07
	крупа пшено		0.03	29	3.48	0.84	20.9	96.86	0.17	0	0	0	7.83	67.57	24.07	2.03
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				7.01	5.415	28.82	182.56	0.3572	1.635	0.033	0.112	158.35	180.67	41.58	2.11
693	Какао с молоком	200														
	какао порошок		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.14
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	4.37	8.27	91	0.07	2.27	0.035	0.157	210	157.5	24.5	0.105
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.22	4.58	18.584	132.876	0.071	2.27	0.035	0.157	210.416	166.75	25.58	0.275
3	Бутерброд	134														
	сыр рос. т/с	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	итого:				12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итого:				24.32	26.975	99.899	715.986	0.5462	4.295	0.168	0.269	582.366	519.52	90.735	3.515
2 Завтрак 11:00																
698	Ряженка 2,5%	174	0.18	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
п/п	Печенье	30	0.03	30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63
	итого:				2.22	3	30.198	215.76	2.301	0.522	4.176	0	26.88	45.78	12.09	1.67
Обед																
140	Суп картоф.с макарон изд.	250														
	вермишель		0.01	10	1.07	0.13	7.42	33.3	0.025	0	0	0.21	2.4	11.6	1.6	0.21
	картофель		0.1	75	1.5	0.075	14.775	62.25	0.09	15	0	0.075	0	43.5	7.5	0.675
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	масло слив.		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.91	3.835	23.905	136.2	0.1275	16.53	0.02	0.368	11.8	67.9	17.325	1.095
433	Мясо тушеное	50														
	мясо		0.078	60	11.34	7.44	0	112.2	0.036	0	0	0.342	5.4	118.8	13.2	1.56
	лук репчатый		0.004	3	0.051	0	0.285	1.29	0.001	0.3	0	0.006	0.93	1.74	0.93	0.024
	морковь		0.004	3	0.039	0.003	0.21	0.99	0.001	0.15	0	0.018	1.53	1.65	1.53	0.036
	мука пшеничная		0.003	3	0.31	0.039	2.196	9.87	0.007	0	0	0	2.16	3.45	0.48	0.063
	масло растительное		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	томат		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				12.12	12.472	4.201	176.98	0.05	4.05	0.16	3.716	16.26	131.08	18.54	1.863
214	Капуста тушеная	165														
	капуста		0.2	160	2.88	0	8.64	44.8	0.096	80	0	0	76.8	49.6	76.8	1.6

	лук		0.02	16	0.27	0	1.52	6.88	0.009	1.6	0	0.03	4.96	9.28	4.96	0.12
	морковь		0.02	16	0.2	0.01	1.12	5.28	0.009	0.8	0	0.1	8.16	8.8	8.16	0.19
	томат		0.08	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	масло сливочное		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	масло растительное		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	мука пшеничная		0.002	2	0.21	0.026	1.46	6.58	0.005	0	0	0	0.48	2.3	0.32	0.04
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:			3.98	8.646	14.31	149.22	0.1245	86.03	0.18	3.48	97.84	76.92	92.665	2.14	
639	Компот из смеси сухофр.	200														
	сухофрукты		0.015	15	0.48	0	10.2	40.95	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.25
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	лимонная кислота		0.0005	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:			0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28	
	Хлеб пшен.	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:			7.16	0.96	52.13	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83	
	итого:			26.65	25.913	114.726	776.65	0.425	106.91	0.363	7.564	173.15	391.95	156.53	9.208	
полдник																
	Яблоки свежие	185	0.185	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Ужин																
371	Рыба припущенная	90														
	рыба		0.12	100	15.9	0.7	0	70	0.08	0	0	0	0	0	57	0.8
	лук		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.005	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	морковь		20	16	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	масло растительное раф.		0.008	8	0	7.99	0	71.92	0	0	0	5.36	0	0	0	0
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:			16.2	8.7	1.65	149.52	0.091	1.5	0	5.443	8.2	11.3	65.2	1	
297	Каша рас. рисовая	125														
	рис		50	50	3.5	0.3	38.65	161.5	0.04	0	0	0.225	12	48.5	25	0.9
	масло сл.		0.008	8	0.06	5.8	0.104	52.88	0.0008	0.048	0.032	0	1.92	2.4	0.04	0.016
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:			3.56	6.1	38.754	214.38	0.0408	0.048	0.032	0.225	13.92	50.9	25.04	0.916	
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0	0.027	0.436	0.0002	0.04	0.0002	0	1.98	3.3	1.76	0.328
	сахар		0.013	13	0	0	12.97	48.62	0	0	0	0	0.26	0	0	1
	итого:			0.08	0	12.997	49.056	0.0002	0.04	0.0002	0	2.24	3.3	1.76	1.328	
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:	6.4		7.16	0.96	52.13	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83	
	итого:			27	15.76	105.531	648.856	0.252	1.588	0.0322	5.668	54.76	170	111	5.074	
	Сбалансировать:			80.93	71.648	371.259	2442.352	3.5422	137.365	4.7392	13.501	866.756	1147.6	399.955	23.537	

		норма
сахар	35	35
молоко	350	350
овощи	320	320
картофель	187	187
крупа	50	50
масло слив	35	35
масло растительное	18	18
хлеб пшеничный	200	200
хлеб ржано пшеничный	120	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : четверг

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша мол.геркулесовая	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65	0.187	1.625	0.025	0.112	150	112.5	17.5	0.07
	крупа геркулес		0.02	20	2.4	1.2	13.08	69	0.09	0	0	0.68	12.8	72.2	23.2	0.78
	масло сливочное72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.93	5.775	21	154.7	0.2772	1.635	0.033	0.792	163.32	185.3	40.71	0.86
692	Кофейный напиток с молоком	200														
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	4.37	8.27	91	0.07	2.27	0.035	0.157	210	157.5	24.5	0.105
	кофейный напиток		0.002	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.23	4.442	18.39	130.78	0.07	2.27	0.035	0.157	212.2	162.5	24.5	0.257
337	Яйцо отварное	1 шт.	1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	115														
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	итого:				7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
	итого:				23.96	26.327	92.165	680.43	0.4862	3.995	0.268	0.949	421.12	491.3	84.085	3.127
2 Завтрак 11:00																
698	Кефир 2,5%	173	0.18	173	5.01	4.32	6.92	91.69	0.069	1.211	0.034	0	207.6	155.7	24.22	0.173
п/л	Батон	50	0.05	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				8.97	5.97	35.82	274.69	0.159	1.211	0.034	0	213.85	198.7	41.47	0.973
обед																
138	Суп картоф.с крупой	250														
	картофель		0.1	75	1.5	0.075	14.775	62.25	0.09	15	0	0.075	0	43.5	7.5	0.675
	перловая крупа		0.01	10	0.93	0.11	7.37	32.4	0.012	0	0	3.2	3.8	32.3	4	0.33
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	масло слив.		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.77	3.815	23.855	135.3	0.1145	16.53	0.02	3.358	13.2	88.6	19.725	1.215
491	Чахохбили	80														
	курица		0.123	100	18.2	18.4	0.7	241	0.07	0	0.07	0	16	228	18	3
	лук репчатый		0.02	16	0.27	0	1.52	6.88	0.008	16	0	0.032	4.96	9.28	4.98	0.12
	мука пшен.		0.002	2	0.21	0.026	1.46	6.58	0.005	0	0	0	0.48	2.3	0.32	0.04
	томат		0.005	5	0.5	0.46	0.028	6.28	0.002	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108
	масло раст		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				19.18	23.876	3.708	305.69	0.085	16	0.084	3.382	23.64	246.98	23.78	3.268
332	Макароны отварные	90														
	макароны		0.05	50	5.35	0.65	37.1	166.5	0.125	0	0	1.05	12	58	8	1.05
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.39	4.27	37.16	199.55	0.1255	0.03	0.02	1.05	13.2	59.5	8.025	1.06
78	Икра морковная	75														
	морковь		95	75	0.97	0.07	5.25	24.75	0.04	3.75	0	0.047	38.25	41.25	38.25	0.9
	лук		10	8	0.13	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.016	2.48	4.64	2.48	0.06

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : пятница																	
Неделя : первая																	
Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 12 лет и старше																	
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак																	
160	Суп мол с макарон.изд.	200															
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125	
	вермишель		0.02	20	2.14	0.26	14.84	66.6	0.05	0	0	0.42	4.8	23.2	3.2	0.42	
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004	
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006	
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				5.67	5.71	22.72	159.8	0.0872	1.26	0.033	0.532	156.57	137.55	20.71	0.555	
692	Кофейный напиток	200														0	
	кофейный напиток		0.0002	0.0002	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122	
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03	
	итого:				0.3	0.072	10.12	39.78	0	0	0	0	2.2	5	0	0.152	
3	Бутерброд	134															
	масло сливочное 72,5%		15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный		100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	сыр рос.		19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	итого:				12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13	
	итого:				18.06	22.762	85.335	600.13	0.2052	1.65	0.133	0.532	372.37	314.65	44.285	1.837	
2 Завтрак 11:00																	
693	Какао с молоком	200															
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	5.6	8.22	101.5	0.05	1.75	0.035	0.157	211.75	159.25	24.5	0.175	
	какао пор		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.14	
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03	
	итого:				5.22	5.81	18.534	143.376	0.051	1.75	0.035	0.157	212.166	168.5	25.58	0.345	
п/п	Печенье	30	0.03	30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63	
	итого:				12.66	14.62	59.958	408.552	0.141	3.5	0.07	0.314	430.332	361.9	57.16	1.32	
обед																	
45	Квашеная капуста	67															
	квашеная капуста		0.103	58	0.464	0	1.044	8.12	0	11.6	0	0	29.58	19.72	9.86	0.754	
	масло растительное раф.		0.009	9	0	8.91	0	80.91	0	0	0	6.03	0	0	0	0	
	итого:				0.464	8.91	1.044	89.03	0	11.6	0	6.03	29.58	19.72	9.86	0.754	
110	Борщ	250															
	картофель		0.027	20	0.4	0.02	3.94	16.6	0.024	4	0	0.02	0	1.6	2	0.18	
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12	
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08	
	капуста белокочаная		0.025	20	0.36	0	1.08	5.6	0.01	10	0	0	9.6	6.2	9.6	0.2	
	свекла		0.05	40	0.68	0	4.32	19.2	0.008	4	0	0	14.8	13.6	14.8	0.56	
	томат паста		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18	
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01	
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				2.16	3.65	12.56	89.73	0.0595	23.13	0.18	0.103	40.04	39.64	37.025	1.33	
492	Плов из курицы	180															
	курица		0.123	100	18.2	18.4	0.7	241	0.07	0	0	0	16	228	18	3	
	масло растительное раф.		0.009	9	0	8.91	0	80.91	0	0	0	6.03	0	0	0	0	
	лук репчатый		0.009	8	0.13	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.016	2.48	4.64	2.48	0.06	
	морковь		0.01	8	0.1	0.008	0.56	2.64	0.004	0.4	0	0.05	4.08	4.4	4.08	0.09	
	масло сливочное 72,5%		0.006	6	0.04	4.35	0.07	39.66	0.0006	0.036	0.024	0	1.44	1.8	0.03	0.012	

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : суббота

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний. Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша мол.манная	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65	0.187	1.625	0.025	0.112	150	112.5	17.5	0.07
	крупа манная		0.02	20	2.26	0.14	14.66	65.2	0.02	0	0	0	4	16.8	3.6	0.46
	масло сливочное 72,5%		0.006	6	0.04	4.35	0.07	39.66	0.0006	0.036	0.024	0	1.44	1.8	0.03	0.012
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.82	7.615	22.63	177.34	0.2076	1.661	0.049	0.112	155.48	131.1	21.13	0.548
692	Кофейный напиток с молок	200														
	кофейный напиток		0.0002	0.0002	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	4.37	8.27	91	0.07	2.27	0.035	0.157	210	157.5	24.5	0.105
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.23	4.442	18.39	130.78	0.07	2.27	0.035	0.157	212.2	162.5	24.5	0.257
1	Бутерброд	115														
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	итого:				7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
337	Яйцо отварное	1 шт.	1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	итого:				23.85	28.167	93.795	703.07	0.4166	4.021	0.284	0.269	413.28	437.1	64.505	2.815
2 Завтрак 11:00																
698	Ряженка 2,5%	174	0.18	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
п/п	Батон	0.05	0.05	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				13.12	6	36.208	276.96	2.352	0.522	4.176	0	27.13	63.88	23.34	1.84
обед																
135	Суп из овощей	250														
	картофель		0.067	50	1	0.05	9.85	41.5	0.06	10	0	0.05	0	29	5	0.45
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	капуста белокач.		0.025	20	0.36	0	1.08	5.6	0.01	10	0	0	9.6	6.2	9.6	0.2
	томат паста		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	свекла		0.02	16	0.27	0	1.72	7.68	0.003	1.6	0	0	5.92	5.44	5.92	0.22
	масло слив.		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.35	3.68	15.87	103.11	0.0905	26.73	0.18	0.133	31.16	58.88	31.145	1.26
374	Рыба тушеная в томате	90														
	рыба		0.12	100	15.9	0.7	0	70	0.08	0	0	0	0	0	57	0.8
	томат паста		0.004	4	0.48	0	1.89	9.6	0.007	4.5	0.2	0	7.8	6.8	3	0.23
	масло растительное раф.		0.002	2	0	1.99	0	17.98	0	0	0	1.34	0	0	0	0
	лук репчатый		10	8	0.13	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.016	2.48	4.64	2.48	0.06
	морковь		23	18	0.23	0.018	1.26	5.94	0.01	0.9	0	0.11	9.18	9.9	9.18	0.21
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				16.74	2.708	3.91	106.96	0.101	6.2	0.2	1.466	19.46	21.34	71.66	1.3
215	Картофель туш. с луком	150														
	картофель		0.196	145	2.9	0.145	28.56	120.35	0.174	29	0	0.145	0	84.1	14.5	1.3
	мало раст.		0.007	7	0	6.99	0	62.98	0	0	0	5.36	0	0	0	0
	лук		0.03	25	0.425	0	2.37	10.75	0.012	2.5	0	0.05	7.75	14.5	7.75	0.2

	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:			177.001	3.325	7.135	30.93	194.08	0.186	31.5	0	5.555	7.75	98.6	22.25	1.5	
78	Икра морковная	75															
	морковь		95	75	0.97	0.07	5.25	24.75	0.04	3.75	0	0.047	38.25	41.25	38.25	0.9	
	масло растительное раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0	
	лук		10	8	0.13	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.016	2.48	4.64	2.48	0.06	
	томат паста		7	7	0.33	0	1.32	6.72	0.004	3.15	0.14	0	5.46	4.76	2.1	0.161	
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				1.43	5.06	7.33	79.86	0.048	7.7	0.14	3.413	46.19	50.65	42.83	1.121	
639	Компот из смеси сухофр.	200															
	сухофрукты		0.015	15	0.48	0	10.2	40.95	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.25	
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03	
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28	
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38	
	Хлеб пшен.	42	0.042	42	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45	
	итого:				7.16	0.96	52.1	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83	
	итого:				30.055	14.483	122.99	798.26	0.5485	72.43	0.523	10.567	151.81	345.52	195.885	9.291	
ПОЛДНИК																	
	Яблоки свежие	185	0.185	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07	
Ужин																	
487	Курица отварная	60															
	курица		0.123	100	18.2	18.4	0.7	241	0.07	0	0	0	16	228	18	3	
	лук репчатый		0.003	2	0.034	0	0.19	0.86	0.001	0.2	0	0.004	0.62	1.16	0.62	0.016	
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				18.234	18.4	0.89	241.86	0.071	0.2	0	0.004	16.62	229.16	18.62	3.016	
332	Макароны отварные	90															
	макароны		0.05	50	5.35	0.65	37.1	166.5	0.125	0	0	1.05	12	58	8	1.05	
	масло сливочное 72,5%		0.009	9	0.07	6.52	0.117	59.49	0.0009	0.054	0.036	0	2.16	2.7	0.045	0.018	
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				5.42	7.17	37.217	225.99	0.1259	0.054	0.036	1.05	14.16	60.7	8.045	1.068	
45	Квашеная капуста	50															
	капуста квашеная		60	45	0.36	0	0.81	6.3	0	9	0	0	22.95	15.3	7.65	0.585	
	масло растительное раф.		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0	
	итого:				0.36	3.99	0.81	42.26	0	9	0	2.68	22.95	15.3	7.65	0.585	
685	Чай с сахаром	200															
	чай заварка		0.004	0.0004	0.08	0	0.027	0.436	0.0002	0.04	0.0002	0	1.98	3.3	1.76	0.328	
	сахар		0.013	13	0	0	12.97	48.62	0	0	0	0	0.26	0	0	0.039	
	итого:				0.08	0	12.997	49.056	0.0002	0.04	0.0002	0	2.24	3.3	1.76	0.367	
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45	
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38	
	итого:				7.16	0.96	52.1	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83	
	итого:				31.254	30.52	104.014	795.066	0.3171	9.294	0.0362	3.734	86.37	412.96	55.075	6.866	
	Сбалансировать:				99.019	79.17	377.912	2658.456	3.6522	110.317	5.0192	14.57	708.19	1279.81	368.405	24.882	

		норма
сахар	35	35
молоко	350	350
овощи	320	320
картофель	187	187
крупа	50	50
масло слив	35	35
масло растительное	18	18
хлеб пшеничный	200	200
хлеб ржано пшеничный	120	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : воскресенье																
Неделя : первая																
Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 12 лет и старше																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
340	Омлет натуральный	105														
	яйца		2	80	10.16	9.28	0.56	125.6	0.05	0	0.28	0	44	148	9.6	2.16
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	молоко3,2%		0.03	30	0.84	0.75	1.41	15.6	0.012	0.39	0.006	0.027	36	27	4.2	0.018
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				11.04	13.65	2.03	174.25	0.0625	0.42	0.306	0.027	81.2	176.5	13.825	2.188
п/п	Икра кабачковая	100	0.1	100	2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7
693	Какао с молоком	200														
	какао порошок		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.14
	сахар		0.015	15	0	0	14.97	56.1	0	0	0	0	0.3	0	0	0.045
	молоко 3,2%		0.1	100	2.82	2.5	4.73	52	0.04	1.3	0.02	0.09	120	90	14	0.06
	итого:				3.11	2.71	20.034	112.576	0.04	1.3	0.02	0.09	120.516	99.25	15.08	0.245
3	Бутерброд	124			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	сыр рос.	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	итого:				12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	ИТОГО				28.24	42.34	83.159	855.35	0.2205	2.11	0.426	0.117	415.316	447.85	52.48	3.563
2 Завтрак																
	Конфета		0.03	0.03	0.87	3.21	22.98	118.8	0.003	0	0	0	21.9	29.1	4.5	0.3
697	Молоко кипяченое3,2%	190	0.2	190	5.35	4.75	8.98	98.8	0.076	2.47	0.038	0.171	228	171	26.6	0.114
	итого:				6.22	7.96	31.96	217.6	0.079	2.47	0.038	0.171	249.9	200.1	31.1	0.414
Обед																
51	Нарезка из отварной свеклы	65	87	65	1.2	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	0.84
139	Суп картофельный с бобовыми	250														
	картофель		0.067	50	1	0.05	9.85	41.5	0.06	10	0	0.05	0	29	5	0.45
	горох		0.02	20	4.6	3.52	11.54	64.6	0.18	0	0.01	0	17.8	45.2	17.6	1.4
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	масло слив.		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.94	7.2	23.1	146.75	0.2525	11.53	0.03	0.133	27.2	87	30.825	2.06
431	Печень по-строгановски	80														
	печень		0.09	70	12.18	2.17	0	86.8	0.084	0	0.007	0.869	7	239.4	12.6	4.2
	сметана		0.003	3	0.204	0	1.79	5.16	0	0.024	0.096	0.024	21	1.68	1.4	0.08
	томат-пюре		0.005	5	0.24	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.11
	мука пшен.		0.003	3	0.31	0.03	2.19	9.87	0.007	0	0	0	0.72	3.45	0.48	0.063
	масло растительное раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				12.934	7.19	4.92	151.58	0.094	2.274	0.203	4.243	32.62	247.93	15.98	4.453
203	Картофель отварной	140														
	картофель		0.196	145	2.9	0.145	28.56	120.35	0.174	29	0	0.145	0	84.1	14.5	1.3
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.0004	0.02	0.016	0	0.96	1.2	0.02	0.008
	итого:				2.93	3.045	28.61	146.79	0.1744	29.02	0.016	0.145	0.96	85.3	14.52	1.308

707	Сок фруктовый	200	0.2	200	1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	0	0.4
	Хлеб ржано пшеничный		0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшеничный		0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итого:				7.16	0.96	52.1	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83
	ИТОГО				31.164	18.395	138.61	803.82	0.6729	52.824	0.249	4.521	129.38	563.13	102.525	10.891
ПОЛДНИК																
	Яблоки свежие	185	0.185	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин																
302	Каша вязкая пшеничная	85														
	крупа пшеничная		0.035	35	4.44	0.38	24.71	113.75	0.105	0	0	0	91.35	0	0	2.24
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.02	2.17	0.39	19.83	0.0003	0.01	0.012	0	0.72	0.9	0.015	0.006
	итого:				4.46	2.55	25.1	133.58	0.1053	0.01	0.012	0	0.72	92.25	0.015	2.246
45	Квашеная капуста	67														
	квашеная капуста		103	58	0.464	0	1.044	8.12	0	11.6	0	0	29.58	19.72	9.86	0.754
	масло растительное раф.		9	9	0	8.91	0	80.91	0	0	0	6.03	0	0	0	0
	итого:				0.464	8.91	1.044	89.03	0	11.6	0	6.03	29.58	19.72	9.86	0.754
726	Блины	100														
	дрожжи		0.002	0.002	0.25	0.008	0.166	1.7	0.012	0	0	0	0.54	7.7	1.28	0.062
	мука пшеничная		0.05	50	5.3	0.65	36.6	164.5	0.125	0	0	0	12	57.5	8	1.05
	яйцо куриное		0.004	4	0.5	0.46	0.028	6.28	0.002	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.02	2.17	0.39	19.83	0.0003	0.01	0.012	0	0.72	0.9	0.015	0.006
	масло раст. раф.		0.003	3	0	2.99	0	26.97	0	0	0	2.01	0	0	0	0
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.005	5	0	0	4.99	18.7	0	0	0	0	0.1	0	0	0.015
	итого:				6.07	6.278	42.174	237.98	0.1393	0.01	0.026	2.01	15.56	73.5	9.775	1.241
п/п	Повидло	30	0.03	30	0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0	0.027	0.436	0.0002	0.04	0.0002	0	1.98	3.3	1.76	0.328
	сахар		0.015	15	0	0	14.97	56.1	0	0	0	0	0.3	0	0	0.045
	итого:				0.08	0	14.997	56.536	0.0002	0.04	0.0002	0	2.28	3.3	1.76	0.373
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.045
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:				7.16	0.96	52.13	235.9	0.121	0	0	0	30.4	104.5	19	1.425
	итого:				18.234	18.698	135.445	832.526	0.3688	11.81	0.0382	8.04	82.74	295.97	42.51	6.429
	Сбалансировать				84.598	87.393	410.079	2709.296	1.3412	69.214	0.7512	12.849	877.336	1507.05	228.615	21.297

			норма
сахар	35		35
молоко	350		350
овощи	320		320
картофель	187		187
крупа	50		50
масло слив	35		35
масло растительное	18		18
хлеб пшеничный	200		200
хлеб ржано пшеничный	120		120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : понедельник																
Неделя : вторая																
Сезон : весенне-летний. Возрастная категория : 12 лет и старше																
№ ре ц.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша молочная геркулесовая	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65	0.187	1.625	0.025	0.112	150	112.5	17.5	0.07
	крупа геркулес		0.02	20	2.4	1.2	13.08	69	0.09	0	0	0.68	12.8	72.2	23.2	0.78
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.93	5.775	21	154.7	0.2772	1.635	0.033	0.792	163.32	185.3	40.71	0.86
692	Кофейный напиток с молоком	200														
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	4.37	8.27	91	0.07	2.27	0.035	0.157	210	157.5	24.5	0.105
	кофейный напиток		0.0002	0.0002	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.23	4.442	18.39	130.78	0	2.27	0	0	212.2	5	24.5	0.257
3	Бутерброд	134														
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	сыр	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	итого:				12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итого:				23.25	27.197	91.885	686.03	0.3952	4.295	0.133	0.792	589.12	362.4	88.785	2.247
2 завтрак																
698	Кефир 3,2%	173	0.18	173	5.01	4.32	6.92	91.69	0.069	1.211	0.034	0	207.6	155.7	24.22	0.173
п/п	Батон	50	0.05	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				8.97	5.97	35.82	274.69	0.159	1.211	0.034	0	213.85	198.7	41.47	0.973
Обед																
140	Суп картофельный с макар.изд.	250														
	картофель		0.1	75	1.5	0.075	14.775	62.25	0.09	15	0	0.075	0	43.5	7.5	0.675
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	вермишель		0.01	10	1.07	0.13	7.42	33.3	0.025	0	0	0.21	2.4	11.6	1.6	0.21
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	масло сливочное		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.91	3.835	23.905	136.2	0.1275	16.53	0.02	0.368	11.8	67.9	17.325	1.095
390	Котлета рыбная	90														
	рыба		0.12	100	15.9	0.7	0	70	0.08	0	0	0	0	0	57	0.8
	хлеб пшен.		0.004	4	0.3	0.02	2.09	9.32	0.004	0	0	0	0.8	2.6	0.56	0.03
	масло растительное раф.		0.002	2	0	1.99	0	17.98	0	0	0	1.34	0	0	0	0
	лук репчатый		0.012	10	0.27	0	1.52	6.88	0.008	1.6	0	0.032	4.96	9.28	4.96	0.128
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	яйцо куриное		0.005	5	0.63	0.58	0.03	7.85	0.003	0	0.01	0	2.75	9.25	0.6	0.135
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				17.23	3.3	4.34	115.33	0.101	2.1	0.01	1.435	13.61	26.63	68.22	1.213
214	Капуста тушеная	135														
	капуста свежая		0.178	140	2.57	0	7.72	40.04	0.085	71.5	0	0	68.64	44.33	68.64	1.43
	лук		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	мука пшеничная		0.002	2	0.21	0.026	1.46	6.58	0.005	0	0	0	0.48	2.3	0.32	0.04
	томат паста		0.008	8	0.38	0	1.58	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18

	мало сливочное		0.005	5	0.05	5.07	0.09	46.27	0.0007	0.042	0.028	0	1.68	2.1	0.035	0.014
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:			175.0015	3.51	5.106	12.5	108.17	0.1077	76.642	0.188	0.083	85.24	65.47	79.595	1.864
648	Кисель из концентрата	200														
	кисель		0.02	20	0.06	0	18.01	75.4	0	0.194	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.01	10	10	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	лимонная кислота		0.0005	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				10.06	0	27.99	112.8	0	0.194	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.98	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:				7.16	0.96	52.13	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83
	ИТОГО				40.87	13.201	120.865	708.4	0.4562	95.466	0.218	1.886	141.25	264.5	184.14	6.032

ПОЛДНИК

	Яблоки свежие	185	0.185	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	25.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
--	---------------	-----	-------	-----	------	---	--------	------	-------	-------	---	---	------	-------	------	------

Ужин

297	Каша гречневая рассыпчатая	80														
	гречка		0.035	35	4.41	0.91	23.8	115.15	0.185	0	0	0	24.5	104.3	52.5	2.8
	масло сл.		0.006	6	0.04	4.35	0.07	39.66	0.0006	0.036	0.024	0	1.44	1.8	0.03	0.012
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				4.45	5.26	23.87	154.81	0.1856	0.036	0.024	0	25.94	106.1	52.53	2.812
45	Квашеная капуста	35														
	капуста квашеная		59	30	0.28	0	0.63	4.9	0	7	0	0	17.85	1.9	5.95	0.45
	масло растительное		0.008	8	0	7.99	0	71.92	0	0	0	5.36	0	0	0	0
	итого:				0.28	7.99	0.63	76.82	0	7	0	5.36	17.85	1.9	5.95	0.45
741	Ватрушка с творогом	80														
	творог 9%		0.031	30	3.21	2.7	0.39	46.8	0.012	0.15	0.015	0	49.2	66	6.9	0.012
	мука пшеничная		0.04	40	4.24	0.52	29.28	131.6	0.1	0	0	0	9.6	46	6.4	0.84
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.01
	дрожжи		0.002	0.002	0.25	0.008	0.166	1.7	0.012	0	0	0	0.54	7.7	1.28	0.062
	масло растит.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	масло слив.		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				7.71	9.668	31.846	245.75	0.1242	0.16	0.023	3.35	59.86	120.3	14.59	0.928
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0	0.027	0.436	0.0002	0.04	0.0002	0	1.98	3.3	1.76	0.328
	сахар		0.011	11	0	0	10.97	41.14	0	0	0	0	0.22	0	0	0.033
	итого:				0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:				4.41	0.96	52.1	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83
	итого:				16.93	23.878	119.443	754.856	0.43	7.236	0.0472	8.71	136.25	336.1	93.83	6.381
	Сбалансировать:				90.76	70.246	388.918	2509.076	1.4584	133.258	0.4322	11.388	1110.07	1182.05	437.825	19.703

			норма
сахар	35		35
молоко	350		350
овощи	320		320
картофель	187		187
крупа	50		50
масло слив	35		35
масло растительное	18		18
хлеб пшеничный	200		200
хлеб ржано пшеничный	120		120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : вторник																
Неделя : вторая																
Сезон : весенне-летний .																
Возрастная категория : 12 лет и старше																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша молочная манная	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65	0.187	1.625	0.025	0.112	150	112.5	17.5	0.07
	крупа манная		0.02	20	2.26	0.14	14.66	65.2	0.02	0	0	0	4	16.8	3.6	0.46
	масло сливочное72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.79	4.715	22.58	150.9	0.2072	1.635	0.033	0.112	154.52	129.9	21.11	0.54
692	Кофейный напиток	200														
	кофейный напиток		0.002	0.0002	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				0.3	0.072	10.12	39.78	0	0	0	0	2.2	5	0	0.152
337	Яйцо отварное	1 шт.	1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
1	Бутерброд	115														
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	итого:				7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
	итого:				18.89	20.897	85.475	585.63	0.3462	1.725	0.233	0.112	202.32	278.4	39.985	2.702
2 Завтрак 11:00																
693	Какао с молоком	200														
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	4.37	8.27	91	0.07	2.27	0.035	0.157	210	157.5	24.5	0.105
	какао порошок		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.14
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.22	4.58	18.584	132.876	0.071	2.27	0.035	0.157	210.416	166.75	25.58	0.275
п/п	Печенье	30	30	30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63
	итого:				7.44	7.58	41.474	254.676	0.11	2.27	0.035	0.157	216.416	191.65	31.58	0.905
обед																
78	Свекольная икра	75														
	свекла		0.095	75	1.27	0	8.1	36	0.015	7.5	0	0	27.75	25.5	27.75	1.05
	лук		0.02	16	0.27	0	1.52	6.88	0.008	16	0	0.032	4.96	9.28	4.98	0.12
	томатная паста		0.007	7	0.33	0	1.32	6.72	0.004	3.15	0.14	0	5.46	4.76	2.1	0.16
	масло раст. раф		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				1.87	4.99	10.94	94.55	0.027	26.65	0.14	3.382	38.17	39.54	34.83	1.33
138	Суп картофельный с крупой	250														
	картофель		0.1	75	1.5	0.075	14.775	62.25	0.09	15	0	0.075	0	43.5	7.5	0.675
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	перловая крупа		0.01	10	0.93	0.11	7.37	32.4	0.012	0	0	0	3.8	32.3	4	0.33
	мало сливочное		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.77	3.815	23.855	135.3	0.1145	16.53	0.02	0.158	13.2	88.6	19.725	1.215
452	Котлета	60														
	мясо		0.078	60	11.34	7.44	0	112.2	0.036	0	0	0.342	5.4	118.8	13.2	1.56
	яйцо		0.003	3	0.38	0.34	0.02	4.71	0.002	0	0.01	0	1.65	5.55	0.36	0.08
	лук репчатый		0.02	16	0.27	0	1.52	6.88	0.008	1.6	0	0.032	0.31	9.28	4.98	0.128
	масло растительное раф.		0.003	3	0	2.99	0	26.97	0	0	0	2.01	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		0.004	4	0.3	0.02	2.09	9.32	0.004	0	0	0	0.8	2.6	0.56	0.03
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				12.29	10.79	3.63	160.08	0.05	1.6	0.01	2.384	8.16	136.23	19.1	1.798
332	Макароны отварные	90														
	макароны		0.05	50	5.35	0.65	37.1	166.5	0.125	0	0	1.05	12	58	8	

	масло сливочное 72,5%		0.007	7	0.05	5.07	0.09	46.27	0.0007	0.042	0.028	0	1.68	2.1	0.035	0.014
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.4	5.72	37.19	212.77	0.1257	0.042	0.028	1.05	13.68	60.1	8.035	0.014
639	Компот из смеси сухофруктов	200														
	сухофрукты		0.015	15	0.48	0	10.2	40.95	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.25
	сахар		0.008	8	0	0	7.98	29.92	0	0	0	0	0.16	0	0	0.024
	лимонная кислота		0.0005	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				0.48	0	18.18	70.87	0.003	0.3	0.003	0	16.81	11.55	9	2.274
	Хлеб пшеничный		0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	Хлеб ржано пшеничный		0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:				7.16	0.96	52.1	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83
	ИТОГО				29.97	26.275	145.895	909.47	0.4402	45.122	0.201	6.974	120.42	440.52	109.69	8.461
	ПОЛДНИК															
	Яблоки свежие	185	0.185	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
	ужин															
78	Икра морковная	75														
	морковь		0.095	75	0.97	0.07	5.25	24.75	0.04	3.75	0	0.047	38.25	41.25	38.25	0.9
	томат		0.007	7	0.33	0	1.32	6.72	0.004	3.15	0.14	0	5.46	4.76	2.1	0.161
	лук		0.01	8	0.13	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.016	2.48	4.64	2.48	0.06
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	соль		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				1.43	5.06	7.33	79.86	0.048	7.7	0.14	3.413	46.19	50.65	42.83	1.121
374	Рыба тушеная в томате	90														
	рыба морская		0.12	100	15.9	0.7	0	70	0.08	0	0	0	0	0	57	0.8
	морковь		0.023	18	0.23	0.018	1.26	5.94	0.01	0.9	0	0.11	9.18	9.9	9.18	0.21
	лук репчатый		0.01	8	0.13	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.016	2.48	4.64	2.48	0.06
	томат-паста		0.01	10	0.48	0	1.89	9.6	0.007	4.5	0.2	0	7.8	6.8	3	0.23
	масло раст.раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				16.74	5.708	3.91	133.93	0.101	6.2	0.2	3.476	19.46	21.34	71.66	1.3
302	Каша вязкая пшеничная	85														
	пшеничная крупа		0.035	35	4.44	0.38	24.71	113.75	0.105	0	0	0	0	91.35	0	2.24
	масло сливочное		0.006	6	0.04	4.35	0.07	39.66	0.0006	0.036	0.024	0	1.44	1.8	0.03	0.012
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				4.48	4.73	24.78	153.41	0.1056	0.036	0.024	0	1.44	93.15	0.03	2.252
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0	0.027	0.436	0.0002	0.04	0.0002	0	1.98	3.3	1.76	0.328
	сахар		0.011	11	0	0	10.97	41.14	0	0	0	0	0.22	0	0	0.033
	итого:				0.08	0	10.997	41.576	0.0002	0.04	0.0002	0	2.2	3.3	1.76	0.361
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.04	0.24	20.92	93.2	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:				10.2	1.2	73.02	329.1	0.16	0	0	0	38.4	130.5	24.6	1.785
	итого:				32.93	16.698	120.037	737.876	0.4148	13.976	0.3642	6.889	107.69	298.94	140.88	6.819
	Сбалансировать:				89.97	71.45	413.786	2572.752	1.3292	87.143	0.8332	14.132	676.446	1229.86	351.735	22.957

		норма
сахар	35	35
молоко	350	350
овощи	320	320
картофель	187	187
крупа	50	50
масло слив	35	35
масло растительное	18	18
хлеб пшеничный	200	200
хлеб ржано пшеничный	120	120

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : среда																
Неделя : вторая																
Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 12 лет и старше																
№ ре ц.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
300	Каша рисовая с изюмом	95														
	изюм		0.01	10	0.18	0	5.69	22.32	0.012	0	0	0	6.4	10.32	3.36	0.24
	рис		0.03	30	2.1	0.18	23.19	96.9	0.024	0	0	0.13	7.2	29.1	15	0.54
	масло сливочное72,5%		0.002	2	0.04	4.35	0.07	39.66	0.0006	0.036	0.024	0	1.44	1.8	0.03	0.012
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.32	4.53	30.94	166.36	0.0366	0.036	0.024	0.13	15.08	41.22	18.39	0.798
693	Какао с молоком	200														
	какао порошок		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.14
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	молоко 3,2%		0.1	100	2.82	2.5	4.73	52	0.04	1.3	0.02	0.09	120	90	14	0.06
	итого:				3.11	2.71	15.044	93.876	0.041	1.3	0.02	0.09	120.416	99.25	15.08	0.23
3	Бутерброд	134														
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	сыр рос.	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	итого:				12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итого:				17.52	24.22	98.479	660.786	0.1956	1.726	0.144	0.22	349.096	312.57	57.045	2.158
2 Завтрак 11:00																
648	Кефир 2,5%	173	0.18	173	5.01	4.32	6.92	91.69	0.069	1.211	0.034	0	207.6	155.7	24.22	0.173
n/p	Батон	50	0.05	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				8.97	5.97	35.82	274.69	0.159	1.211	0.034	0	213.85	198.7	41.47	0.973
Обед																
45	Квашеная капуста	73														
	капуста квашеная		99	65	0.52	0	1.17	9.1	0	13	0	0	33.15	22.1	11.05	0.845
	масло растительное раф.		0.008	8	0	7.99	0	71.92	0	0	0	5.36	0	0	0	0
	итого:				0.52	7.99	1.17	81.02	0	13	0	5.36	33.15	22.1	11.05	0.845
110	Борщ	250														
	картофель		0.027	20	0.4	0.02	3.94	16.6	0.024	4	0	0.02	0	11.6	0.005	0.18
	капуста		0.025	20	0.36	0	1.08	5.6	0.01	10	0	0	9.6	6.2	9.6	0.2
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.07	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	свекла		0.05	40	0.68	0	4.32	19.2	0.008	4	0	0	14.8	13.6	14.8	0.56
	томат		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.16	3.65	11.93	89.73	0.0595	23.13	0.18	0.103	40.04	49.64	35.03	1.33
467	Биточки по-белорусски	60														
	мясо		0.078	60	11.34	7.44	0	112.2	0.036	0	0	0.342	5.4	118.8	13.2	1.56
	масло растительное раф.		0.002	2	0	1.99	0	17.98	0	0	0	1.34	0	0	0	0
	лук репчатый		0.008	8	0.13	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.016	2.48	4.64	2.48	0.06
	яйцо куриное		0.005	5	0.63	0.58	0.03	7.85	0.003	0	0.01	0	2.75	9.25	0.6	0.135
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				12.1	10.01	0.79	141.47	0.043	0.8	0.01	1.698	10.63	132.69	16.28	1.755

203	Картофель отварной	140														0
	картофель		0.196	145	2.9	0.145	28.56	120.35	0.174	29	0	0.145	0	84.1	14.5	1.3
	масло слив.		0.007	7	0.05	5.07	0.09	46.27	0.0007	0.042	0.028	0	1.68	2.1	0.035	0.014
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.95	5.215	28.65	166.62	0.1747	29.042	0.028	0.145	1.68	86.2	14.535	1.314
639	Компот из смеси сухофр.	200														
	сухофрукты		0.015	15	0.48	0	10.2	40.95	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.25
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	лимонная кислота		0.0005	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				0.48	0	20.18	78.35	0.003	0.3	0.003	0	16.85	11.55	9	2.28
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	Хлеб пшен.	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45
	итого:				7.16	0.96	52.1	235.9	0.12	0	0	0	30.4	104.5	19	1.83
	итого:				25.37	27.825	114.82	793.09	0.4002	66.272	0.221	7.306	132.75	406.68	104.895	9.354

ПОЛДНИК

	Яблоки свежие	185	0.185	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
--	---------------	-----	-------	-----	------	---	--------	------	-------	-------	---	---	------	-------	------	------

УЖИН

51	Нарезка из отварной свеклы	60	80	60	1.2	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	0.84
390	Котлета рыбная	90														
	рыба		0.12	100	15.9	0.7	0	70	0.08	0	0	0	0	0	57	0.8
	масло растительное раф.		0.003	3	0	2.99	0	26.97	0	0	0	2.01	0	0	0	0
	яйцо		0.005	5	0.63	0.58	0.03	7.85	0.003	0	0.01	0	2.75	9.25	0.6	0.135
	лук		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.008	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	хлеб пшен.		0.004	4	0.3	0.02	2.09	9.32	0.004	0	0	0	0.8	2.6	0.56	0.03
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				17.13	4.3	3.77	121.74	0.101	1.5	0.01	2.093	11.75	23.15	66.36	1.165
297	Каша рассыпчатая пшениная	85														
	пшено		0.035	35	4.2	1.01	24.25	116.9	0.217	0	0	0	9.45	81.55	29.5	2.45
	масло сливочное 72,5%		0.006	6	0.04	4.35	0.07	39.66	0.0006	0.036	0.024	0	1.44	1.8	0.03	0.012
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				4.24	5.36	24.32	156.56	0.0006	0.036	0.024	0	10.89	83.35	29.53	2.462
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0	0.027	0.436	0.0002	0.04	0.0002	0	1.98	3.3	1.76	0.328
	сахар		0.013	13	0	0	12.97	48.62	0	0	0	0	0.26	0	0	0.039
	итого:				0.08	0	12.997	49.056	0.0002	0.04	0.0002	0	2.24	3.3	1.76	0.367
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.04	0.24	20.92	93.2	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржано пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38
	итого:				6.4	0.9	46.87	212.6	0.106	0	0	0	28.4	98	17.6	1.74
	итого:				29.05	10.56	94.437	568.756	0.2198	7.576	0.0342	2.093	75.48	228.2	137.45	6.574
	Сбалансировать:				81.65	68.575	364.461	2382.422	0.9926	100.835	0.4332	9.619	800.776	1166.5	370.46	23.129

		норма
сахар	35	35
молоко	350	350
овощи	320	320
картофель	187	187
крупа	50	50
масло слив	35	35
масло растительное	18	18
хлеб пшеничный	200	200
хлеб ржано пшеничный	120	120

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : пятница

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
311	Каша мол пшеничная	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65	0.187	1.625	0.025	0.112	150	112.5	17.5	0.07
	пшено		0.02	20	2.4	0.58	13.86	66.8	0.124	0	0	0	5.4	46.6	16.6	1.4
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.93	5.155	21.78	152.5	0.3112	1.635	0.033	0.112	155.92	159.7	34.11	1.48
693	Какао с молоком	200														
	какао порошок		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.14
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	4.37	8.27	91	0.07	2.27	0.035	0.157	210	157.5	24.5	0.105
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.22	4.58	18.584	132.876	0.071	2.27	0.035	0.157	210.416	166.75	25.58	0.275
3	Бутерброд	134														
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	сыр рос.	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	итого:				12.09	16.98	52.495	400.55	0.118	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итого:				23.24	26.715	92.859	685.926	0.5002	4.295	0.168	0.269	579.936	498.55	83.265	2.885
2 Завтрак 11:00																
685	Кефир 2,5%	173	0.18	173	5.01	4.32	6.92	91.69	0.069	1.211	0.034	0	207.6	155.7	24.22	0.173
	п/п Печенье	30	0.03	30	2.22	3	22.89	121.8	0.039	0	0	0	6	24.9	6	0.63
	итого:				7.23	7.32	29.81	213.49	0.108	1.211	0.034	0	213.6	180.6	30.22	0.803
обед																
51	Нарезка из отв. свеклы	80	110	80	1.36	0	8.64	38.4	0.016	8	0	0	29.6	27.2	29.6	1.12
135	Суп из овощей	250														
	картофель		0.067	50	1	0.05	9.85	41.5	0.06	10	0	0.05	0	29	5	0.45
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	капуста белокочанная		0.025	20	0.36	0	1.08	5.6	0.01	10	0	0	9.6	6.2	9.6	0.2
	свекла		0.03	20	0.34	0	2.16	9.6	0.004	2	0	0	7.4	6.8	7.4	0.28
	томат паста		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	масло сливочное		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.42	3.68	16.31	105.03	0.0915	27.13	0.18	0.133	32.64	60.24	32.625	1.32
433	Мясо тушеное	50														
	мясо		0.078	60	11.34	7.44	0	112.2	0.036	0	0	0.342	5.4	118.8	13.2	1.56
	масло растительное раф.		0.003	3	0	2.99	0	26.97	0	0	0	2.01	0	0	0	0
	лук репчатый		0.004	3	0.051	0	0.285	1.29	0.001	0.3	0	0.006	0.93	1.74	0.93	0.024
	морковь		0.004	3	0.039	0.003	0.21	0.99	0.001	0.15	0	0.018	1.53	1.65	1.53	0.036
	томатная паста		0.008	0.008	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная		0.003	3	0.31	0.03	2.19	9.87	0.007	0	0	0	0.72	3.45	0.48	0.06
	итого:				12.12	10.463	4.195	159	0.05	4.05	0.16	2.376	14.82	131.08	18.54	1.86

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : четверг

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний . Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша молочная геркулесовая	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65	0.187	1.625	0.025	0.112	150	112.5	17.5	0.07
	крупа геркулес		0.02	20	2.38	1.16	13.08	69	0.09	0	0	0.68	12.8	72.2	23.2	0.78
	масло сливочное72,5%		0.02	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.91	5.735	21	154.7	0.2772	1.635	0.033	0.792	163.32	185.3	40.71	0.86
689	Кофейный напиток с молоком	200														
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	4.37	8.27	91	0.07	2.27	0.035	0.157	210	157.5	24.5	0.105
	кофейный напиток		0.0002	0.0002	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.23	4.442	18.39	130.78	0.07	2.27	0.035	0.157	212.2	162.5	24.5	0.257
337	Яйцо отварное	1 шт.	1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Бутерброд	115														
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	итого:				7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
	итого:				23.94	26.287	92.165	680.43	0.4862	3.995	0.268	0.949	421.12	491.3	84.085	3.127
2 Завтрак 11:00																
698	Ряженка 2,5%	174	0.18	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
	Батон	50	0.05	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				9.006	6	36.208	276.96	2.352	0.522	4.176	0	27.13	63.88	23.34	1.84
обед																
78	Икра морковная	75														
	морковь		0.095	75	0.97	0.07	5.25	24.75	0.04	3.75	0	0.047	38.25	41.25	38.25	0.9
	томат		0.007	7	0.33	0	1.32	6.72	0.004	3.15	0.14	0	5.46	4.76	2.1	0.161
	лук		0.01	8	0.13	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.016	2.48	4.64	2.48	0.06
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	соль		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				1.43	5.06	7.33	79.86	0.048	7.7	0.14	3.413	46.19	50.65	42.83	1.121
139	Суп картоф с бобовыми	250														
	картофель		0.097	70	1.34	0.06	13.19	55.61	0.08	13	0	0.06	0	38.86	6.7	0.6
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	масло сливочное		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	горох		0.02	20	0.575	0.165	3.325	16.7	0.021	0	0	0	1.35	0.075	4.15	0.135
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.255	3.855	18.225	112.96	0.1135	14.53	0.02	0.143	10.75	51.735	19.075	0.945
489	Рагу из курицы	180														
	картофель		0.097	70	1.34	0.06	13.19	55.61	0.08	13	0	0.06	0	38.86	6.7	0.6
	капуста белокочанная		0.083	65	1.17	0	3.51	18.2	0.039	32.5	0	0	31.2	20.15	31.2	0.65
	лук		0.015	12	0.2	0	1.14	5.16	0.006	1.2	0	0.024	3.72	6.96	3.72	0.09
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	масло растительное		0.003	3	0	2.99	0	26.97	0	0	0	2.01	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	курица		0.123	100	18.2	18.4	0.7	241	0.07	0	0.07	0	16	228	18	3

День : суббота

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний . Возрастная категория :12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша молочная манная	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	3.125	5.91	65	0.187	1.625	0.025	0.112	150	112.5	17.5	0.07
	крупа манная		0.02	20	2.26	0.14	14.66	65.2	0.028	0	0	0	4	16.8	3.6	0.46
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.79	4.715	22.58	150.9	0.2152	1.635	0.033	0.112	154.52	129.9	21.11	0.54
692	Кофейный напиток с молоком	200														
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	4.37	8.27	91	0.07	2.27	0.035	0.157	210	157.5	24.5	0.105
	кофейный напиток		0.0002	0.0002	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.23	4.442	18.39	130.78	0.07	2.27	0.035	0.157	212.2	162.5	24.5	0.257
337	Яйцо отварное	1 шт.	1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1
1	Бутерброд	115														
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.11	0	0	0	20	65	14	0.9
	итого:				7.72	11.47	52.495	332.15	0.111	0.09	0.06	0	23.6	69.5	14.075	0.93
	итого:				23.82	25.267	93.745	676.63	0.4242	3.995	0.268	0.269	412.32	435.9	64.485	3
2 Завтрак 11:00																
698	Ряженка 2,5%	174	0.18	174	5.046	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
п/п	Батон		0.05	0.05	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	4.3	17.25	0.8
	итого:				13.12	4.35	7.308	93.96	2.262	0.522	4.176	0	20.88	20.88	6.09	1.04
обед																
138	Суп картофельн. с крупой	250														
	крупа перловая		0.01	10	0.7	0.06	7.73	32.3	0.008	0	0	0.045	2.4	9.7	5	0.18
	картофель		67	50	1.5	0.075	14.775	62.25	0.09	15	0	0.075	0	43.5	7.5	0.675
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	масло слив.		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.54	3.765	24.215	135.2	0.1105	16.53	0.02	0.203	11.8	66	20.725	1.065
376	Солянка из св.кап. с рыбой	170														
	капуста белокочанная		0.151	120	2.16	0	6.48	33.6	0.072	60	0	0	57.6	37.2	57.6	1.2
	лук репчатый		0.005	3	0.051	0	0.285	1.29	0.001	0.3	0	0.006	0.93	1.74	0.93	0.024
	масло сливочное 72%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	рыба св.м.		0.12	100	15.9	0.7	0	70	0.08	0	0	0	0	0	57	0.8
	томатная паста		0.002	2	0.09	0	0.37	1.92	0.001	0.9	0.04	0	1.56	1.36	0.06	0.04
	масло растительное раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	морковь		0.01	8	0.1	0.008	0.56	2.64	0.004	0.4	0	0.05	4.08	4.4	4.08	0.09
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:			243.0011	18.341	9.318	7.755	187.45	0.1585	61.63	0.06	3.406	65.37	46.2	119.695	2.164
639	Компот из сухофруктов	200														
	сухофрукты		0.015	15	0.48	0	10.2	40.95	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.25
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : воскресенье

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний. Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
340	Омлет натуральный	105														
	яйца		2	80	10.16	9.28	0.56	125.6	0.05	0	0.28	0	44	148	9.6	2.16
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.02	2.17	0.39	19.83	0.0003	0.01	0.012	0	0.72	0.9	0.015	0.006
	молоко 3,2%		0.03	30	0.84	0.75	1.41	15.6	0.012	0.39	0.006	0.027	36	27	4.2	0.018
	итого:				11.02	12.2	2.36	161.03	0.0623	0.4	0.298	0.027	80.72	175.9	13.815	2.184
п/п	Икра кабачковая	100	0.1	100	2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7
693	Какао с молоком	200														
	какао порошок		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.26	1.08	0.14
	сахар		0.015	15	0	0	14.97	56.1	0	0	0	0	0.3	0	0	0.045
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	4.37	8.27	91	0.07	2.27	0.035	0.157	210	157.5	24.5	0.105
	итого:				5.22	4.58	23.574	151.576	0.071	2.27	0.035	0.157	210.516	166.76	25.58	0.29
3	Бутерброд	134														
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный	100	0.1	100	7.6	0.6	52.3	233	0.06	0	0	0	20	65	14	0.9
	сыр рос.	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	итого:				12.09	16.98	52.495	400.55	0.068	0.39	0.1	0	213.6	172.1	23.575	1.13
	итого:				30.33	42.76	87.029	835.156	0.2213	10.06	0.433	0.184	545.836	581.76	62.97	10.604
2 Завтрак 11:00																
698	Яблоки свежие	185	0.185	185	0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
Обед																
45	Квашеная капуста	67														
	капуста квашеная		103	58	0.464	0	1.044	8.12	0	11.6	0	0	29.58	19.72	9.86	0.754
	масло растительное раф.		9	9	0	8	0	80.91	80.91	0	0	6.03	0	0	0	0
	итого:				0.464	8	1.044	89.03	80.91	11.6	0	6.03	29.58	19.72	9.86	0.754
139	Суп картоф.с бобовыми	250														
	картофель		0.067	50	1	0.05	9.85	41.5	0.06	10	0	0.05	0	29	5	0.45
	горох		0.02	20	4.6	3.52	11.54	64.6	0.18	0	0.01	0	17.8	45.2	17.6	1.4
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	специи		0.0004	4												
	итого:				5.94	7.2	23.1	146.75	0.2525	11.53	0.03	0.133	27.2	87	30.825	2.06
439	Печень тушеная в соусе	80														
	печень		0.09	70	12.18	2.17	0	86.8	0.084	0	0.007	0.896	7	239.4	12.6	4.2
	сметана		0.003	3	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	мука пшен.		0.003	3	0.31	0.03	2.19	9.87	0.007	0	0	0	0.72	3.45	0.48	0.063
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное раф.		0.002	2	0	1.99	0	17.98	0	0	0	1.34	0	0	0	0
	специи		0.0004	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				12.87	4.19	3.7	122.33	0.096	3.6	0.167	2.236	13.96	248.29	15.48	4.443
203	Картофель отварной	140														
	картофель		0.196	145	2.9	0.145	28.56	120.35	0.174	29	0	0.145	0	84.1	14.5	1.3
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное		0.004	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.0004	0.02	0.016	0	0.96	1.2	0.02	0.008

	итого:				2.93	3.045	28.61	146.79	0.1744	29.02	0.016	0.145	0.96	85.3	14.52	1.308	
707	Сок фруктовый	200	0.2	200	1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4	
	Хлеб ржано пшеничный		0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.065	0	0	0	20.4	72	12	1.38	
	Хлеб пшен.		0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.45	
	итого:				30.364	23.395	131.954	834.8	81.5729	59.75	0.213	8.544	118.1	562.81	99.685	10.795	
	ИТОГО:				53.568	45.83	211.808	1433.7	163.0258	119.5	0.426	17.088	205.8	1021.12	180.37	19.76	
ПОЛДНИК																	
пп	Конфета	30	0.03	30	0.87	3.21	22.98	118.8	0.003	0	0	0	21.9	29.1	4.5	0.3	
ужин																	
297	Каша рассыпчатая пшенная	85															
	пшено		0.035	35	4.2	1.01	24.25	116.9	0.217	0	0	0	9.45	81.55	29.5	2.45	
	соль		0.0007	0.007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное 72,5%		0.004	0.004	0.03	2.9	0.05	26.44	0.0004	0.02	0.016	0	0.96	1.2	0.02	0.008	
	итого:				4.23	3.91	24.3	143.34	0.2174	0.02	0.016	0	10.41	82.75	29.52	2.458	
78	Свекольная икра	75															
	свекла		0.095	75	1.27	0	8.1	36	0.015	7.5	0	0	27.75	25.5	27.75	1.05	
	лук		0.02	16	0.27	0	1.52	6.88	0.008	16	0	0.032	4.96	9.28	4.98	0.12	
	томатная паста		0.007	7	0.33	0	1.32	6.72	0.004	3.15	0.14	0	5.46	4.76	2.1	0.16	
	масло раст. раф		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0	
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				1.87	4.99	10.94	94.55	0.027	26.65	0.14	3.382	38.17	39.54	34.83	1.33	
726	Блины	100															
	дрожжи		0.002	0.002	0.25	0.008	0.166	1.7	0.012	0	0	0	0.54	7.7	1.28	0.062	
	мука пшеничная		0.05	50	5.3	0.65	36.6	164.5	0.125	0	0	0	12	57.5	8	1.05	
	яйцо куриное		0.004	4	0.5	0.46	0.028	6.28	0.002	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108	
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.0004	0.02	0.016	0	0.96	1.2	0.02	0.008	
	масло растительное рафинир.		0.003	3	0	1.99	0	17.98	0	0	0	1.34	0	0	0	0	
	соль		0.0007	0.0007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар		0.005	5	0	0	4.99	18.7	0	0	0	0	0.1	0	0	0.015	
	итого:				6.08	6.008	41.834	235.6	0.1394	0.02	0.03	1.34	15.8	73.8	9.78	1.243	
пп	Повидло	30	0.03	30	0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39	
685	Чай с сахаром	200															
	сахар		0.015	15	0	0	14.97	56.1	0	0	0	0	0.3	0	0	0.045	
	итого:				0.08	0	14.997	56.536	0.0002	0.04	0.0002	0	2.28	3.3	1.76	0.373	
	Хлеб пшеничный	50	0.05	50	3.8	0.3	26.15	116.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.045	
	Хлеб ржаной пшеничный	60	0.06	60	3.36	0.66	25.95	119.4	0.066	0	0	0	20.4	72	12	1.38	
	итого:				7.16	0.96	52.1	235.9	0.121	0	0	0	30.4	104.5	19	1.425	
	ИТОГО				19.54	15.868	164.811	845.426	0.508	26.88	0.1862	4.722	101.26	306.59	96.99	7.219	
	Сбалансировать				105.048	107.668	507.533	3318.182	163.7761	180.49	1.0452	21.994	904.396	1958.92	374.43	41.953	

			норма
сахар	35		35
молоко	35		350
овощи	320		320
картофель	187		187
крупа	50		50
масло слив	35		35
масло растительное	18		18
хлеб пшеничный	200		200
хлеб ржано пшеничный	120		120