



СОГЛАСОВАНО

С. Сосновка
(подпись)
(подпись)
(подпись)



УТВЕРЖДАЮ

Лисенков Д.Н.
(подпись)
(подпись)
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Крупа рисовая	18,75/18,75	1,31	0,19	13,88	62,44	
	Пшено	13,75/13,75	1,58	0,45	9,14	47,02	
	Сахарный песок	6,25/6,25	0	0	6,24	23,69	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,89	0,21	70,75	
	Вода	87,5/87,5	0	0	0	0	
	Молоко	127,5/127,5	3,7	4,08	5,99	76,5	
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
	Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
	Вода	80/80	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	91
	Сыр "Российский"	15,5/15	3,66	4,67	0	57,75	
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,19	0,15	7,25	32,04	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	23,66	32,03	80,74	706,95		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
	Помидоры (томаты)	108/91	0,55	0,18	3,82	18,11	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп-лапша домашняя	250	25,5	55,75	139	1110	156
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,86	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	406
	Курица, 1 категории	246,42/157,1	28,6	28,92	0	374,02	
	Лук репчатый	26,2/13,1	0,18	0,03	1,07	5,37	
	Крупа рисовая	58,32/58,32	4,08	0,58	43,16	194,22	
Морковь	16,68/13,1	0,17	0,01	0,9	4,58		
Бульон куриный	123,8/123,8	1,24	0	0	3,71		
Масло растительное	13,1/13,1	0	13,09	0	117,77		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518	
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	905	56,92	89,18	223,43	2007,29		
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Булочка "Веснушка"	60	4,8	3,8	31,4	179	648
	Пшеничная мука, высшего сорта	42/42	4,54	0,55	29,36	140,28	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,85/0,85	0,09	0,01	0,6	2,85	
	Изюм	2,1/2,1	0,06	0,01	1,39	5,55	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	4,3/4,3	0	0	4,29	16,3	
	Масло сливочное	3,8/3,8	0,05	2,34	0,06	21,5	
	Дрожжи прессованные	1,3/1,3	0,17	0,04	0,11	1,42	
Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04		
Вода	17,2/17,2	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	4,9	3,8	46,6	240		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1750	85,48	125,01	350,77	2954,24		

День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,62	326,16	301
	Масло сливочное	7,77/7	0,1	4,74	0,13	43,58	
	Масло сливочное	7,77/7	0,1	4,74	0,13	43,58	
	Яйцо	123,08/123,0	15,63	14,15	0,86	193,24	
	Молоко	76,92/76,92	2,23	2,46	3,62	46,15	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	111
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,2	105
	Масло сладко-сливочное несоленое	15/15	0,08	12,38	0,12	112,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	25,88	43,51	53,79	687,46		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1,46	0,08	2,43	18,63	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,13	108	144
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	Мясо отварное	10	2,72	1,94	0	28,3	357
	Говядина, покромка	22/16,2	3,01	2,59	0	35,38	
	Лук репчатый	0,5/0,4	0,01	0	0,03	0,16	
	Морковь	0,6/0,5	0,01	0	0,03	0,18	
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	150	14,25	7,71	6,75	153,21	343
	Лук репчатый	18,21/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Минтай	120/91,06	14,57	0,65	0	62,83	
	Томат-пюре	9,64/9,64	0	0	0	0	
	Морковь	34,29/26,79	0,35	0,03	1,85	9,38	
	Сахарный песок	2,68/2,68	0	0	2,68	10,18	
	Петрушка (корень)	5,35/4,29	0,06	0,03	0,43	2,19	
	Вода	26,79/26,79	0	0	0	0	
	Масло растительное	8,04/8,04	0	8,03	0	72,28	
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Картофель	203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42	
	Масло сливочное	8,1/6,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Молоко	28,8/27	0,78	0,86	1,27	16,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	190/190	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	975	31,21	32,76	107	849,46		
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	541
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,16	0,02	1,05	5,01	
	Масло растительное	0,2/0,2	0	0,2	0	1,78	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	
	Творог мягкий диетический 4,0% жирности	23,76/23,52	4,94	0,94	0,71	31,99	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	6,79	
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0,02	3,77	
	Сахарный песок	2,7/2,7	0	0	2,69	10,23	
	Пшеничная мука, высшего сорта	29,74/29,74	3,21	0,39	20,79	99,34	
	Вода	11,97/11,97	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,46/0,46	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,88/0,88	0,11	0,02	0,07	0,96	
	Масло сливочное	1,35/1,35	0,02	0,83	0,02	7,62	
Яйцо	1,58/1,58	0,2	0,18	0,01	2,48		
Сахарный песок	1,58/1,58	0	0	1,57	5,98		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	3,7	1,7	37,2	178		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1755	60,79	77,97	197,99	1714,92		

День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Пшено	50/50	5,75	1,65	33,25	171	
	Сахарный песок	6,25/6,25	0	0	6,24	23,69	
	Масло сливочное	6,25/6,25	0,08	3,84	0,11	35,38	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко	140/140	4,06	4,48	6,58	84	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	18,53	21,69	79,87	620,7	
	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130
Свекла		19/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
Лук репчатый		18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
Огурец соленый		38/30	0,24	0,03	0,51	3,9	
Картофель		29,4/22	0,44	0,09	3,69	16,94	
Морковь		13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Масло растительное		10/10	0	9,99	0	89,9	
Суп картофельный с рыбой		250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
Лук репчатый		12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Минтай		76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7	
Картофель		150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	
Морковь		12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Масло сливочное		5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
Бульон рыбный		175/175	54,78	11,02	18,9	432,08	
Котлеты, биточки, шницели		100	17,8	17,5	14,3	286	381
Сухари		11/11	1,78	0,11	7,7	36,9	
Говядина (котлетное мясо)		116/86	17,2	8,43	0	144,48	
Масло сливочное		7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	
Молоко		23/23	0,67	0,74	1,08	13,8	
Хлеб пшеничный		19/19	1,5	0,19	9,18	40,58	
Макаронные изделия отварные		180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
Макаронные изделия		61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
Соль пищевая йодированная		3,06/3,06	0	0	0	0	
Масло сливочное		8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
Вода		367,2/367,2	0	0	0	0	
Компот из плодов или ягод сушеных		200	0,3	0	20,1	81	512
Яблоки		15/56	0,22	0,22	5,49	26,32	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	202/202	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	915	42,1	34,77	126,7	989,73		
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5	8	100	516
	Кефир	206/200	6	2	8	80	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	542
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,9/0,9	0,1	0,01	0,63	3,01	
	Масло растительное	0,9/0,9	0	0,9	0	8,09	
	Повидло	25,25/25	0	0	0	0	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
	Пшеничная мука, высшего сорта	27,56/27,56	2,98	0,36	19,27	92,06	
	Вода	11,09/11,09	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,43/0,43	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,82/0,82	0,1	0,02	0,07	0,69	
	Масло сливочное	1,25/1,25	0,02	0,77	0,02	7,06	
	Яйцо	1,46/1,46	0,19	0,17	0,01	2,3	
	Сахарный песок	1,46/1,46	0	0	1,46	5,54	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	9,4	8,2	44,6	290	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1730	70,03	64,66	251,17	1900,43		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ст.школьники"	Ед. изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Батон нарезной	Булка 550	0,082	0,082
2	Бульон куриный	л	0,361	0,361
3	Бульон мясной	л	0,162	0,162
4	Бульон рыбный	л	0,175	0,175
5	Ванилин	г	0,003	0,003
6	Вода	л	1,799	1,799
7	Говядина (котлетное мясо)	кг	0,116	0,088
8	Говядина, покромка	кг	0,022	0,016
9	Горох шлифованный	кг	0,02	0,02
10	Дрожжи прессованные	г	3,001	3,001
11	Изюм	кг	0,002	0,002
12	Какао-порошок	г	5	5
13	Капуста белокочанная, квашеная	кг	0,116	0,081
14	Картофель	кг	0,466	0,348
15	Кефир	кг	0,206	0,2
16	Кофейный напиток	г	5	5
17	Крупа рисовая	кг	0,077	0,077
18	Курица, 1 категории	кг	0,278	0,186
19	Лимон	кг	0,016	0,014
20	Лук репчатый	кг	0,111	0,083
21	Макаронные изделия	кг	0,061	0,061
22	Масло растительное	л	0,057	0,057
23	Масло сладко-сливочное несоленое	кг	0,015	0,015
24	Масло сливочное	кг	0,085	0,085
25	Минтай	кг	0,076	0,054
26	Молоко	л	0,626	0,624
27	Морковь	кг	0,09	0,071
28	Мука пшеничная	кг	0,002	0,002
29	Огурец соленый	кг	0,038	0,03
30	Петрушка	г	0,858	0,858
31	Петрушка (корень)	г	8,605	6,79
32	Повидло	кг	0,025	0,025
33	Помидоры (томаты)	кг	0,108	0,091
34	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,12	0,12
35	Пшено	кг	0,064	0,064
36	Сахарный песок	кг	0,135	0,135
37	Свекла	кг	0,019	0,015
38	Смесь сухофруктов	кг	0,025	0,03
39	Сок сливовый	л	0,2	0,2
40	Соль пищевая йодированная	кг	0,005	0,005
41	Сухари	кг	0,011	0,011
42	Сыр "Советский"	кг	0,037	0,035
43	Творог мягкий диетический 4,0% жирности	кг	0,024	0,024
44	Томат-пюре	кг	0,01	0,01
45	Треска	кг	0,12	0,091
46	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,098	0,098
47	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	Булка 550	0,245	0,245
48	Хлеб ржаной	Булка 550	0,382	0,382
49	Чай высшего сорта	кг	0,003	0,003
50	Яблоки	кг	0,015	0,056
51	Яйцо	шт (яйца)	4,327	4,327

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262
	Крупа манная	38,5/38,5	3,97	0,38	27,18	128,2	
	Сахарный песок	6,25/6,25	0	0	6,24	23,89	
	Масло сливочное	6,25/6,25	0,08	3,84	0,11	35,38	
	Вода	87,5/87,5	0	0	0	0	
	Молоко	132,5/132,5	3,84	4,24	6,23	79,5	
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
	Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
	Вода	80/80	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	111
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		765	24,01	20,6	124,33	782,35	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
	Свекла	104/83	1,25	0,08	7,3	34,86	
	Чернослив	10,8/12	0,35	0,07	7,92	31,69	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Азу	200	16,3	17,48	20,8	305,84	364
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	99,08/73,24	14,79	4,69	0	101,36	
	Лук репчатый	18,46/15,38	0,22	0,03	1,26	6,31	
	Картофель	164,3/123,06	2,46	0,49	20,06	94,77	
	Мука пшеничная	3,08/3,08	0,32	0,03	2,13	10,29	
	Огурцы соленые	20,3/18,46	0,15	0,02	0,31	2,4	
	Томат-пюре	9,24/9,24	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7,38/7,38	0,1	4,54	0,13	41,77	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	26,47	31,5	79,43	765,64	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5	8	100	516
	Кефир	206/200	6	2	8	80	
	Ватрушка "Лакомка"	75	10,6	23,2	22,5	341	639
	Пшеничная мука, высшего сорта	20/20	2,16	0,26	13,98	66,81	
	Творог	50/50	8,35	4,5	1	77,65	
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,89	
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,21	
	Яйцо	2,6/2,6	0,33	0,3	0,02	4,09	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	16,4	28,2	30,5	441	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	66,88	80,3	234,26	1988,99	

День 5

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Крупа рисовая	18,75/18,75	1,31	0,19	13,88	62,44	
	Пшено	13,75/13,75	1,58	0,45	9,14	47,02	
	Сахарный песок	6,25/6,25	0	0	6,24	23,69	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Вода	87,5/87,5	0	0	0	0	
	Молоко	127,5/127,5	3,7	4,08	5,99	76,5	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	91
	Сыр "Российский"	15,5/15	3,66	4,67	0	57,75	
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31	
Хлеб пшеничный	15/15	1,19	0,15	7,25	32,04		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	16,76	25,73	64,64	536,95	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,7	5,3	10,5	96	66
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Огурцы соленые	20/13	0,1	0,01	0,22	1,69	
	Лук зеленый	14/11	0,14	0,01	0,35	2,2	
	Морковь	14,96/11,99	0,16	0,01	0,83	4,2	
	Масло сливочное	0,55/0,55	0,01	0,34	0,01	3,11	
	Картофель	79,2/60	1,2	0,24	9,78	46,2	
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153
	Лук репчатый	9,5/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Крупа рисовая	5/5	0,35	0,05	3,7	16,65	
	Картофель	93,25/70	1,4	0,28	11,41	53,9	
	Укроп	1,8/1,75	0,04	0,01	0,11	0,7	
	Морковь	20/16	0,21	0,02	1,1	5,6	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Консервы из рыбы	40/40	0	0	0	0	
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Сухари	11/11	1,76	0,11	7,7	36,9	
	Говядина (котлетное мясо)	116/86	17,2	8,43	0	144,48	
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	
	Молоко	23/23	0,67	0,74	1,08	13,8	
	Хлеб пшеничный	19/19	1,5	0,19	9,18	40,58	
	Капуста, тушенная с яблоками	180	3,06	6,3	8,64	102,6	425
	Яблоки	52,2/36	0,14	0,14	3,53	16,92	
	Капуста белокочанная	237,6/189	3,4	0,19	8,88	52,92	
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0,19	0,02	1,24	6,01	
	Сахарный песок	2,7/2,7	0	0	2,69	10,23	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	38,15	37,37	110,09	929,2	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Пирожки печеные из сдобного теста	60	3,7	3,8	29,9	138	637
	Масло растительное	0,9/0,9	0	0,9	0	8,09	
	Мука пшеничная	0,9/0,9	0,09	0,01	0,62	3,01	
	Повидло	25,25/25	0	0	0	0	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
	Пшеничная мука, высшего сорта	27,52/27,52	2,97	0,36	19,24	91,92	
	Вода	7,31/7,31	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,34/0,34	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,99/0,99	0,13	0,03	0,08	1,08	
	Масло сливочное	2,97/2,97	0,04	1,82	0,05	16,79	
	Яйцо	2,97/2,97	0,38	0,34	0,02	4,66	
Сахарный песок	1,98/1,98	0	0	1,97	7,5		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,3	4	30,1	274	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	59,21	67,1	204,83	1740,15	

День 6						
ЗАВТРАК	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68 62
	Абрикосы сушеные (Курага)	6,7/10	0,52	0,03	5,1	23,2
	Морковь	116,8/93,4	1,21	0,09	6,44	32,69
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95
	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,86	566,66 313
	Крупа манная	12,94/12,94	1,33	0,13	9,14	43,09
	Сухари	6,94/6,94	1,11	0,07	4,86	23,28
	Сметана	6,94/6,94	0,19	0,69	0,27	8,26
	Творог	188/186	31,06	16,74	3,72	288,86
	Сахарный песок	12,94/12,94	0	0	12,91	49,04
	Масло сливочное	6,94/6,94	0,09	4,27	0,12	39,28
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42
	Вода	48/48	0	0	0	0
	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15 440
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	6,79
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0
	Вода	7,5/7,5	0	0	0	0
	Молоко	22,5/22,5	0,65	0,72	1,06	13,5
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61 494
	Вода	150/150	0	0	0	0
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85
	Вода	54/54	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9 111
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	606	39,07	37,28	100,02	904,91
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64 19
	Помидоры (томаты)	57/48	0,29	0,1	2,02	9,55
	Лук зеленый	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4
	Огурец свежий	44/35	0,28	0,04	0,88	4,9
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5 154
	Крупа овсяная	2/2	0,25	0,12	1,19	6,84
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1
	Крупа рисовая	2/2	0,14	0,02	1,48	6,66
	Крупа перловая	2/2	0,19	0,02	1,34	6,3
	Крупа ячневая	2/2	0,2	0,03	1,31	6,26
	Картофель	33,25/25	0,5	0,1	4,08	19,25
	Квпуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4
	Крупа пшеничная	2/2	0,25	0,02	1,41	6,5
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5
	Бульон мясной	212,5/212,5	2,12	0	0	8,5
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2 479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2
	Мясо отварное	10	2,72	1,94	0	28,3 357
	Говядина, покроя	22/16,2	3,01	2,59	0	35,38
	Лук репчатый	0,5/0,4	0,01	0	0,03	0,16
	Морковь	0,6/0,5	0,01	0	0,03	0,18
	Тфтели рыбные	140	12,18	7,42	13,44	169,4 349
	Лук репчатый	15,4/13,02	0,18	0,03	1,07	5,34
	Минтай	88,2/63	10,02	0,57	0	45,36
	Вода	19,6/19,6	0	0	0	0
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93
	Мука пшеничная	7,84/7,84	0,81	0,08	5,41	26,19
	Хлеб пшеничный	13,02/13,02	1,03	0,13	6,29	27,81
	Яйцо	5,6/5,6	0,71	0,64	0,04	8,79
	Лимонная кислота	0,08/0,08	0	0	0	0
	Мука пшеничная	2,1/2,1	0,22	0,02	1,45	7,01
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	11,89
	Бульон рыбный	46,2/46,2	14,46	2,91	4,99	114,07
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	27,72	201,6 174
	Картофель	214,2/160,2	3,2	0,64	26,11	123,35
	Мука пшеничная	9/9	0,93	0,1	6,21	30,06
	Молоко	54/54	1,57	1,73	2,54	32,4
	Масло растительное	5,4/5,4	0	5,39	0	48,55
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136 518
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75 108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6 109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД	975	30,43	29,66	95,37	903,35	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106 515
	Молоко	210/200	5,8	6,4	9,4	120
	Булочка "Веснушка"	60	4,8	3,8	31,4	179 648
	Пшеничная мука, высшего сорта	42/42	4,54	0,55	29,36	140,28
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,85/0,85	0,09	0,01	0,6	2,85
	Изюм	2,1/2,1	0,06	0,01	1,39	5,55
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0
	Сахарный песок	4,3/4,3	0	0	4,29	16,3
	Масло сливочное	3,8/3,8	0,05	2,34	0,05	21,5
	Дрожжи прессованные	1,3/1,3	0,17	0,04	0,11	1,42
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04
	Вода	17,2/17,2	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10,6	8,8	41	285
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1840	80,1	75,74	236,39	2093,26	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ст. школьники"	Ед. изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Абрикосы сушеные (Курага)	кг	0,007	0,01
2	Батон нарезной	Булка 550	0,164	0,164
3	Бульон мясной	л	0,412	0,412
4	Бульон рыбный	л	0,046	0,046
5	Ванилин	г	0,035	0,035
6	Вода	л	1,059	1,059
7	Говядина (котлетное мясо)	кг	0,116	0,086
8	Говядина, покромка	кг	0,022	0,016
9	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	кг	0,099	0,073
10	Груша	кг	0,224	0,2
11	Дрожжи прессованные	г	2,291	2,291
12	Изюм	кг	0,002	0,002
13	Какао-порошок	г	5	5
14	Капуста белокочанная	кг	0,338	0,289
15	Картофель	кг	0,624	0,468
16	Кефир	кг	0,206	0,2
17	Консервы из рыбы	Банки 380	0,105	0,105
18	Кофейный напиток	г	5	5
19	Крупа манная	кг	0,051	0,051
20	Крупа овсяная	кг	0,002	0,002
21	Крупа перловая	кг	0,002	0,002
22	Крупа пшеничная	кг	0,002	0,002
23	Крупа рисовая	кг	0,026	0,026
24	Крупа ячневая	кг	0,002	0,002
25	Лимон	кг	0,024	0,014
26	Лимонная кислота	г	0,084	0,084
27	Лук зеленый	кг	0,029	0,023
28	Лук репчатый	кг	0,068	0,057
29	Масло растительное	л	0,039	0,039
30	Масло сливочное	кг	0,088	0,088
31	Минтай	кг	0,088	0,063
32	Молоко	л	0,8	0,79
33	Морковь	кг	0,181	0,144
34	Мука пшеничная	кг	0,026	0,026
35	Огурец свежий	кг	0,044	0,035
36	Огурцы соленые	кг	0,04	0,031
37	Повидло	кг	0,025	0,025
38	Помидоры (томаты)	кг	0,057	0,048
39	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,09	0,09
40	Пшено	кг	0,014	0,014
41	Сахарный песок	кг	0,125	0,125
42	Свекла	кг	0,104	0,083
43	Сметана	кг	0,007	0,007
44	Сметана 15,0% жирности	кг	0,02	0,02
45	Сок сливовый	л	0,6	0,6
46	Соль пищевая йодированная	кг	0,001	0,001
47	Сухари	кг	0,018	0,018
48	Сыр "Советский"	кг	0,016	0,015
49	Творог	кг	0,238	0,236
50	Томат-пюре	кг	0,012	0,012
51	Укроп	кг	0,002	0,002
52	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,085	0,085
53	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	Булка 550	0,245	0,245
54	Хлеб ржаной	Булка 550	0,382	0,382
55	Чай высшего сорта	кг	0,001	0,001
56	Чернослив	кг	0,011	0,012
57	Яблоки	кг	0,108	0,086
58	Яйцо	шт (яйца)	1,458	1,458

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,62	326,16	301
	Масло сливочное	7,7/7,7	0,1	4,74	0,13	43,58	
	Масло сливочное	7,7/7,7	0,1	4,74	0,13	43,58	
	Яйцо	123,08/123,0	15,63	14,15	0,86	193,24	
	Молоко	76,92/76,92	2,23	2,46	3,62	46,15	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	6/6	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	95
	Джем	35,4/35	0,17	0	25,06	96,59	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	24,12	34,12	63,14	633,36		
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
	Свекла	19/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
	Лук репчатый	18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Огурец соленый	38/30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Картофель	29,4/22	0,44	0,09	3,59	16,94	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	368
	Говядина, лопаточная часть (запеченная)	109,33/80,67	15,65	5,32	0	110,52	
	Лук репчатый	2,67/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Лук репчатый	10/8,67	0,12	0,02	0,71	3,55	
	Мука пшеничная	2,67/2,67	0,28	0,03	1,84	8,92	
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
	Морковь	2,67/2	0,03	0	0,14	0,7	
	Морковь	12/9,33	0,12	0,01	0,64	3,27	
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,75	
	Петрушка (корень)	2/1,33	0,02	0,01	0,13	0,68	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	237
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Крупа гречневая	82,8/82,8	10,43	2,73	47,03	255,02	
	Вода	122,4/122,4	0	0	0	0	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	925	34,9	43,86	98,8	988,13		
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	206/200	10	6,4	17	174	
	Булочка "Алтайская"	50	4,3	2,6	24,2	137	647
	Пшеничная мука, высшего сорта	38/38	4,1	0,49	26,56	126,92	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1/1	0,11	0,01	0,7	3,34	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Морковь	5,3/3,8	0,05	0	0,26	1,33	
	Дрожжи прессованные	0,95/0,95	0,12	0,03	0,08	1,04	
	Яйцо	0,95/0,95	0,12	0,11	0,01	1,49	
	Вода	14/14	0	0	0	0	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	14,3	9	41,2	311	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1695	73,32	86,98	203,14	1932,49		

День 8

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	268
	Крупа рисовая	38,5/38,5	2,69	0,38	28,49	128,2	
	Сахарный песок	6,25/6,25	0	0	6,24	23,69	
	Масло сливочное	6,25/6,25	0,08	3,84	0,11	35,38	
	Вода	72,5/72,5	0	0	0	0	
	Молоко	147,5/147,5	4,28	4,72	6,93	88,5	
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
	Сахарный песок	25/25	0	0	24,95	94,75	
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	
	Вода	80/80	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	100
	Сыр "Российский"	10,1/10	2,56	2,61	0	34,3	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	111
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	735	20,64	20,05	125,95	771,15		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Помидоры (томаты)	57/48	0,29	0,1	2,02	9,55	
	Лук зеленый	15/12	0,16	0,01	0,38	2,4	
	Огурец свежий	44/35	0,28	0,04	0,88	4,9	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Мясо отварное	10	2,72	1,94	0	28,3	357
	Говядина, покроя	22/16,2	3,01	2,59	0	35,38	
	Лук репчатый	0,5/0,4	0,01	0	0,03	0,16	
	Морковь	0,6/0,5	0,01	0	0,03	0,18	
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Картофель	203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Молоко	28,8/27	0,78	0,86	1,27	16,2	
	Рыба, припущенная в молоке	150	20,1	10,8	4,65	193,5	336
	Лук репчатый	34,5/30	0,42	0,06	2,46	12,3	
	Мятай	186/135	21,6	0,81	0	93,15	
	Молоко	48/48	1,39	1,54	2,26	28,8	
	Масло растительное	10,5/10,5	0	10,49	0	94,4	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	512
	Яблоки	15/56	0,22	0,22	5,49	26,32	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	202/202	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	985	35,95	33,1	94,48	818,95		
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5	8	100	516
	Кефир	206/200	6	2	8	80	
	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	563
	Пшеничная мука, высшего сорта	39,3/39,3	4,24	0,51	27,47	131,26	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,2/1,2	0,13	0,02	0,84	4,01	
	Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Дрожжи прессованные	0,8/0,8	0,1	0,02	0,07	0,87	
	Ванилин	0,03/0,03	0	0	0	0	
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0,02	3,77	
	Яйцо	1,2/1,2	0,15	0,14	0,01	1,88	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10,5	9,8	41,9	298	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1980	67,09	62,95	262,33	1888,1		

День 9						
ЗАВТРАК	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68 62
	Абрикосы сушеные (Курага)	6,7/10	0,52	0,03	5,1	23,2
	Морковь	116,8/93,4	1,21	0,09	6,44	32,69
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95
	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,86	566,66 313
	Крупа манная	12,94/12,94	1,33	0,13	9,14	43,09
	Сухари	6,94/6,94	1,11	0,07	4,86	23,28
	Сметана	6,94/6,94	0,19	0,69	0,27	8,26
	Творог	188/186	31,06	16,74	3,72	288,86
	Сахарный песок	12,94/12,94	0	0	12,91	49,04
	Масло сливочное	6,94/6,94	0,09	4,27	0,12	39,28
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42
	Вода	48/48	0	0	0	0
	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15 440
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	6,79
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0
	Вода	7,5/7,5	0	0	0	0
	Молоко	22,5/22,5	0,65	0,72	1,06	13,5
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60 493
	Вода	150/150	0	0	0	0
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85
	Вода	54/54	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9 111
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	39,07	37,28	99,82	903,91
	ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	90	1,62	5,58	8,01
Лук репчатый		5,4/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84
Картофель		61,29/44,1	0,88	0,18	7,19	33,96
Горошек зеленый консервированный		23,58/15,3	3,52	0,18	8,15	46,31
Огурцы соленые		27/21,6	0,17	0,02	0,37	2,81
Масло растительное		5,4/5,4	0	5,39	0	48,55
Суп из овощей с фасолью		250	3,68	4,4	15,28	115,5 143
Лук репчатый		12/10	0,14	0,02	0,82	4,1
Картофель		50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88
Капуста белокочанная		47/37,5	0,68	0,04	1,76	10,5
Фасоль		10/10	2,1	0,2	4,7	29,8
Морковь		12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Масло сливочное		5/5	0,06	3,08	0,09	28,3
Петрушка (корень)		6,75/5	0,08	0,03	0,51	2,55
Бульон мясной		187,5/187,5	1,88	0	0	7,5
Сметана		10	0,26	1,5	0,36	16,2 479
Сметана 15,0% жирности		10/10	0,26	1,5	0,36	16,2
Кнели из кур с рисом		100	17,29	17,57	7,43	245,71 411
Курица, 1 категории		220/94,29	17,16	17,35	0	224,41
Крупа рисовая		9,29/9,29	0,65	0,09	6,87	30,94
Масло сливочное		4/4	0,05	2,46	0,07	22,64
Вода		10,71/10,71	0	0	0	0
Капуста тушеная		180	6,66	6,48	7,02	113,4 423
Лук репчатый		12,78/10,8	0,15	0,02	0,89	4,43
Капуста белокочанная		236,34/189	3,4	0,19	8,88	52,92
Мука пшеничная		2,16/2,16	0,22	0,02	1,49	7,21
Томат-пюре		14,4/14,4	0	0	0	0
Морковь		9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52
Сахарный песок		5,4/5,4	0	0	5,39	20,47
Масло сливочное		8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85
Петрушка		4,86/3,6	0,13	0,01	0,27	1,76
Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	27	110 508
Смесь сухофруктов		25/30,5	0,09	0	4,42	16,96
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	190/190	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75 108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6 109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД	916	36,07	36,37	100,6	865,26	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136 518
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118 541
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,16	0,02	1,05	5,01
	Масло растительное	0,2/0,2	0	0,2	0	1,78
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04
	Ванилин	0/0	0	0	0	0
	Творог мягкий диетический 4,0% жирности	23,76/23,52	4,94	0,94	0,71	31,99
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	6,79
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0,02	3,77
	Сахарный песок	2,7/2,7	0	0	2,69	10,23
	Пшеничная мука, высшего сорта	29,74/29,74	3,21	0,39	20,79	99,34
	Вода	11,97/11,97	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,46/0,46	0	0	0	0
	Дрожжи прессованные	0,88/0,88	0,11	0,02	0,07	0,96
	Масло сливочное	1,35/1,35	0,02	0,83	0,02	7,62
	Яйцо	1,58/1,58	0,2	0,18	0,01	2,48
Сахарный песок	1,58/1,58	0	0	1,57	6,98	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	4,2	1,9	22,4	254	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1780	79,34	75,55	222,82	2023,17	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ст.школьники"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Абрикосы сушеные (Курага)	кг	0,007	0,01
2	Батон нарезной	Булка 550	0,164	0,164
3	Бульон мясной	л	0,588	0,588
4	Ванилин	г	0,068	0,068
5	Вода	л	1,301	1,301
6	Говядина, лопаточная часть (запечная)	кг	0,109	0,081
7	Говядина, постромка	кг	0,022	0,016
8	Горошек зеленый консервированный	кг	0,024	0,015
9	Груша	кг	0,224	0,2
10	Джем	кг	0,035	0,035
11	Дрожжи прессованные	г	2,63	2,63
12	Йогурт сладкий 3,2% жирности	кг	0,206	0,2
13	Какао-порошок	г	5	5
14	Капуста белокочанная	кг	0,371	0,296
15	Картофель	кг	0,411	0,305
16	Кефир	кг	0,206	0,2
17	Кофейный напиток	г	5	5
18	Крупа гречневая	кг	0,083	0,083
19	Крупа манная	кг	0,013	0,013
20	Крупа рисовая	кг	0,048	0,048
21	Курица, 1 категории	кг	0,22	0,094
22	Лук зеленый	кг	0,015	0,012
23	Лук репчатый	кг	0,12	0,101
24	Масло растительное	л	0,043	0,043
25	Масло сливочное	кг	0,082	0,082
26	Молоко	л	0,554	0,552
27	Морковь	кг	0,203	0,161
28	Мука пшеничная	кг	0,007	0,007
29	Огурец свежий	кг	0,044	0,035
30	Огурец соленый	кг	0,038	0,03
31	Огурцы соленые	кг	0,027	0,022
32	Петрушка	г	4,86	3,6
33	Петрушка (корень)	г	8,75	6,33
34	Помидоры (томаты)	кг	0,057	0,048
35	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,111	0,111
36	Сахарный песок	кг	0,129	0,129
37	Свекла	кг	0,069	0,056
38	Смесь сухофруктов	кг	0,025	0,03
39	Сметана	кг	0,007	0,007
40	Сметана 15,0% жирности	кг	0,03	0,03
41	Сок сливовый	л	0,4	0,4
42	Соль пищевая йодированная	кг	0,002	0,002
43	Сухари	кг	0,007	0,007
44	Сыр "Костромской"	кг	0,01	0,01
45	Творог	кг	0,188	0,186
46	Творог мягкий диетический 4,0% жирности	кг	0,024	0,024
47	Томат-пюре	кг	0,03	0,03
48	Треска	кг	0,186	0,135
49	Фасоль	кг	0,01	0,01
50	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,036	0,036
51	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	Булка 550	0,245	0,245
52	Хлеб ржаной	Булка 550	0,382	0,382
53	Чай высшего сорта	кг	0,001	0,001
54	Яблоки	кг	0,015	0,056
55	Яйцо	шт (яйца)	3,388	3,388

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353,75	248
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Крупа гречневая	62,5/62,5	7,88	2,06	35,5	192,5	
	Вода	62,5/62,5	0	0	0	0	
	Молоко	125/125	3,62	4	5,87	75	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	20,23	25,96	75,87	619,95		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1,46	0,08	2,43	18,63	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Крупа овсяная	1,65/1,65	0,2	0,1	0,98	5,64	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16	5,36	
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Мясо отварное	10	2,72	1,94	0	28,3	357
	Говядина, покромка	22/16,2	3,01	2,59	0	35,38	
	Лук репчатый	0,5/0,4	0,01	0	0,03	0,16	
	Морковь	0,6/0,5	0,01	0	0,03	0,18	
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	150	14,25	7,71	6,75	153,21	343
	Лук репчатый	18,21/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Минтай	120/91,06	14,57	0,55	0	62,83	
	Томат-пюре	9,64/9,64	0	0	0	0	
	Морковь	34,29/26,79	0,35	0,03	1,85	9,38	
	Сахарный песок	2,68/2,68	0	0	2,68	10,18	
	Петрушка (корень)	5,35/4,29	0,06	0,03	0,43	2,19	
	Вода	26,79/26,79	0	0	0	0	
	Масло растительное	8,04/8,04	0	8,03	0	72,28	
	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426
	Картофель	237,6/178,2	3,56	0,71	29,05	137,21	
	Масло растительное	8,1/8,1	0	8,09	0	72,82	
	Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8		
Вода	180/180	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	985	30,66	36,36	109,82	889,91		
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	206/200	10	6,4	17	174	
	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203	567
	Пшеничная мука, высшего сорта	34/34	3,67	0,44	23,77	113,57	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1/1	0,11	0,01	0,7	3,35	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,91	
	Сахарный песок	2/2	0	0	1,99	7,57	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Дрожжи прессованные	1/1	0,13	0,03	0,09	1,09	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	
	Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	
	Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	
	Вода	11,5/11,5	0	0	0	0	
	Молоко	5/5	0,14	0,16	0,23	3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	14,3	11,4	52,3	377		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1800	65,19	73,72	237,99	1886,86		

День 11						
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>					
	Макароны из муки в/с	250	7,12	6,58	23,72	182,5 165
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	5/5	0,55	0,06	3,52	16,9
	Лапша	5/5	0,57	0,1	3,48	17,1
	Сахарный песок	5/5	0,52	0,06	0,1	16,85
	Вермишель	2/2	0	0	2	7,58
	Масло сливочное	5/5	0,52	0,06	0,1	16,85
	Вода	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15
	Молоко	75/75	0	0	0	0
	Какао с молоком (2-й вариант)	175/175	5,08	5,6	8,22	105
	Сахарный песок	200	5	4,4	31,7	186 497
	Какао-порошок	25/25	0	0	24,95	94,75
	Вода	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45
	Молоко	80/80	0	0	0	0
	Яйца вареные	130/130	3,77	4,16	6,11	78
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63 300
	Хлеб пшеничный	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб ржаной	45	3,42	0,36	22,14	105,75 108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	22,62	16,3	87,88	589,45
ОБЕД	<u>Овощи натуральные (огурцы)</u>	100	0,8	0,1	2,5	14 106
	Огурец свежий	105/100	0,8	0,1	2,5	14
	<u>Суп-лапша домашняя</u>	250	25,5	55,75	139	1110 156
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95
	<u>Птица отварная</u>	20	4,71	3,26	0,11	48,57 404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42
	<u>Жаркое по-домашнему</u>	200	23,64	21,1	15,1	344,54 369
	Говядина, газобедренная часть (боковой кусок)	137,28/100,6	20,38	6,46	0	139,65
	Лук репчатый	15,9/13,64	0,19	0,03	1,12	5,59
	Картофель	138,18/103,6	2,07	0,41	16,89	79,8
	Томат-пюре	6,36/6,36	0	0	0	0
	Масло сливочное	6,36/6,36	0,08	3,91	0,11	36
	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	200	0,6	0,2	0,2	136 518
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75 108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6 109
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		855	61,31	81,25	192,41
ПОЛДНИК	<u>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка</u>	200	5,8	5	8	100 516
	Кефир	206/200	6	2	8	80
	<u>Булочка "Алтайская"</u>	50	4,3	2,6	24,2	137 647
	Пшеничная мука, высшего сорта	38/38	4,1	0,49	26,56	126,92
	Пшеничная мука, высшего сорта	1/1	0,11	0,01	0,7	3,34
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0
	Морковь	5,3/3,8	0,05	0	0,26	1,33
	Дрожжи прессованные	0,95/0,95	0,12	0,03	0,08	1,04
	Яйцо	0,95/0,95	0,12	0,11	0,01	1,49
	Вода	14/14	0	0	0	0
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,1	7,6	32,2	237
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	94,03	105,15	312,49	2654,91

День 12

ЗАВТРАК	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
	Свекла	104/83	1,25	0,08	7,3	34,86	
	Чернослив	10,8/12	0,35	0,07	7,92	31,69	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,4	7,6	18,67	410
	Курица, 1 категории	160/69,33	12,62	12,76	0	165,01	
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,75	
	Яйцо	8/8	1,02	0,92	0,06	12,66	
	Молоко	20/20	0,58	0,64	0,94	12	
	Хлеб пшеничный	14,67/14,67	1,16	0,15	7,09	31,34	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	6/6	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	655	31,16	23,13	105,31	553,5		
ОБЕД	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	72
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Лук зеленый	21,3/17	0,22	0,02	0,54	3,4	
	Картофель	110,88/84	1,68	0,34	13,69	64,68	
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Минтай	76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7	
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,82	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Бульон рыбный	175/175	54,78	11,02	18,9	432,08	
	Тестели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	Лук репчатый	39/33	0,46	0,07	2,71	13,53	
	Говядина (котлетное мясо)	96/70	14	6,86	0	117,6	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Вода	20/20	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	13/13	1,03	0,13	6,28	27,77	
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	423
	Лук репчатый	12,78/10,8	0,15	0,02	0,89	4,43	
	Капуста белокочанная	236,34/189	3,4	0,19	8,88	52,92	
	Мука пшеничная	2,16/2,16	0,22	0,02	1,49	7,21	
	Томат-пюре	14,4/14,4	0	0	0	0	
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Петрушка	4,86/3,6	0,13	0,01	0,27	1,76	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	512
	Яблоки	15/56	0,22	0,22	5,49	26,32	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	202/202	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	45/45	3,42	0,36	22,14	105,75		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	915	38,57	30,24	99,87	827,25		
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518
	Булочка "Веснушка"	60	4,8	3,8	31,4	179	648
	Пшеничная мука, высшего сорта	42/42	4,54	0,55	29,36	140,28	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,85/0,85	0,09	0,01	0,6	2,85	
	Изюм	2,1/2,1	0,06	0,01	1,39	5,55	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	4,3/4,3	0	0	4,29	16,3	
	Масло сливочное	3,8/3,8	0,05	2,34	0,06	21,5	
	Дрожжи прессованные	1,3/1,3	0,17	0,04	0,11	1,42	
	Яйцо	1,3/1,3	0,17	0,15	0,01	2,04	
	Вода	17,2/17,2	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5,4	4	31,6	315	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1830	75,13	57,37	236,78	1695,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	41745	1631,49	1783,55	5626,88	46296,28		
Среднее значение за период	3478,75	135,9575	9166666667	6886666667	3858,023333333333		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ст.школьники"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Абрикосы сушеные (Курага)	кг	0,013	0,02
2	Батон нарезной	Булка 550	0,409	0,409
3	Бульон куриный	л	0,599	0,599
4	Бульон мясной	л	1,35	1,35
5	Бульон рыбный	л	0,396	0,396
6	Ванилин	г	0,124	0,124
7	Вермишель	кг	0,005	0,005
8	Вода	л	5,543	5,543
9	Говядина (котлетное мясо)	кг	0,328	0,242
10	Говядина, лопаточная часть (запечная)	кг	0,109	0,081
11	Говядина, постромка	кг	0,088	0,065
12	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	кг	0,238	0,174
13	Горох шлифованный	кг	0,02	0,02
14	Горошек зеленый консервированный	кг	0,024	0,015
15	Груша	кг	0,448	0,4
16	Джем	кг	0,035	0,035
17	Дрожжи прессованные	г	11,175	11,175
18	Изюм	кг	0,006	0,006
19	Йогурт сладкий 3,2% жирности	кг	0,412	0,4
20	Какао-порошок	г	20	20
21	Капуста белокочанная	кг	0,945	0,755
22	Капуста белокочанная, квашеная	кг	0,232	0,162
23	Картофель	кг	2,238	1,675
24	Кефир	кг	0,824	0,8
25	Консервы из рыбы	банки 380	0,105	0,105
26	Кофейный напиток	г	20	20
27	Крупа гречневая	кг	0,145	0,145
28	Крупа манная	кг	0,064	0,064
29	Крупа овсяная	кг	0,004	0,004
30	Крупа перловая	кг	0,002	0,002
31	Крупа пшеничная	кг	0,004	0,004
32	Крупа рисовая	кг	0,152	0,152
33	Крупа ячневая	кг	0,002	0,002
34	Курица, 1 категории	кг	0,69	0,378
35	Лапша	кг	0,005	0,005
36	Лимон	кг	0,064	0,042
37	Лимонная кислота	г	0,084	0,084
38	Лук зеленый	кг	0,065	0,052
39	Лук репчатый	кг	0,428	0,35
40	Макаронные изделия	кг	0,122	0,122
41	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	кг	0,005	0,005
42	Макароны из муки в/с	кг	0,005	0,005
43	Масло растительное	л	0,189	0,189
44	Масло сладко-сливочное несоленое	кг	0,015	0,015
45	Масло сливочное	кг	0,321	0,321
46	Минтай	кг	0,241	0,17
47	Молоко	л	2,534	2,521
48	Морковь	кг	0,549	0,435
49	Мука пшеничная	кг	0,039	0,039
50	Огурец свежий	кг	0,193	0,17
51	Огурец соленый	кг	0,076	0,06
52	Огурцы соленые	кг	0,084	0,068
53	Петрушка	г	11,436	8,916
54	Петрушка (корень)	г	22,71	17,41
55	Повидло	кг	0,05	0,05
56	Помидоры (томаты)	кг	0,222	0,187
57	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,456	0,456
58	Пшено	кг	0,078	0,078
59	Сахарный песок	кг	0,501	0,501
60	Свекла	кг	0,298	0,236
61	Смесь сухофруктов	кг	0,05	0,061
62	Сметана	кг	0,014	0,014
63	Сметана 15,0% жирности	кг	0,06	0,06
64	Сок сливовый	л	1,6	1,6
65	Соль пищевая йодированная	кг	0,012	0,012
66	Сухари	кг	0,036	0,036
67	Сыр "Костромской"	кг	0,01	0,01
68	Сыр "Советский"	кг	0,073	0,07
69	Творог	кг	0,426	0,422
70	Творог мягкий диетический 4,0% жирности	кг	0,048	0,047
71	Томат-пюре	кг	0,082	0,082
72	Треска	кг	0,426	0,317
73	Укроп	кг	0,002	0,002
74	Фасоль	кг	0,01	0,01
75	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,307	0,307
76	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	Булка 550	1,145	1,145
77	Хлеб ржаной	Булка 550	1,527	1,527
78	Чай высшего сорта	кг	0,006	0,006
79	Чернослив	кг	0,022	0,024
80	Яблоки	кг	0,209	0,304
81	Яйцо	шт (яйца)	10,618	10,618