

<b>Обед</b>															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
<b>Щи из свежей капусты</b>			<b>200</b>	<b>1,87</b>	<b>6,03</b>	<b>9,85</b>	<b>38,38</b>	<b>19,02</b>	<b>45,94</b>	<b>0,87</b>	<b>0,93</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>27,33</b>	<b>99,40</b>
картофель	40	30		0,6	0,0	5,9	3,0	6,9	17,4	0,3	0,0	0,0	0,0	6,0	24,9
капуста свежая	50	40		0,7		2,2	19,2	6,4	12,4	0,4	0,0	0,0	0,0	20,0	11,2
лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44
морковь	13	10		0,1		0,7	5,1	3,8	5,5	0,1	0,9	0,0	0,0	0,5	3,3
масло раст.	4	4			4,00										35,96
сметана	10	10		0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03	20,60
<b>Биточек с маслом</b>			<b>80</b>	<b>14,56</b>	<b>13,38</b>	<b>13,97</b>	<b>7,61</b>	<b>4,37</b>	<b>21,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,70</b>	<b>232,16</b>
лук	9	7		0,12	0,00	0,67	2,17	0,98	4,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,70	3,01
фарш д/котлет	56	56		12,49	5,60										101,36
хлеб пшеничный	14	14		1,06	0,08	7,32	2,80	1,96	9,10	0,13	0,00	0,02	0,01	0,00	32,62
мука	8	8		0,82	0,07	5,94	1,44	1,28	6,88	0,10		0,01			26,16
масло раст.	4	4			4,00										35,96
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
<b>Макаронны отварные</b>			<b>150</b>	<b>5,42</b>	<b>4,28</b>	<b>37,15</b>	<b>13,20</b>	<b>22,65</b>	<b>59,00</b>	<b>1,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>199,55</b>
макаронны	50	50		5,35	0,65	37,10	12,00	22,50	58,00	1,05		0,13	0,06		166,50
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,42</b>	<b>0,27</b>	<b>23,54</b>	<b>9,00</b>	<b>6,30</b>	<b>29,25</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>104,85</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,63</b>	<b>0,25</b>	<b>10,03</b>	<b>9,50</b>	<b>12,25</b>	<b>39,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>47,50</b>
<b>Компот из с/ф</b>			<b>200</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>33,38</b>	<b>20,80</b>	<b>16,80</b>	<b>22,60</b>	<b>2,26</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>128,40</b>
сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		0,70	53,60
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80
<b>Итого за обед</b>				<b>27,5</b>	<b>24,2</b>	<b>127,9</b>	<b>98,5</b>	<b>81,4</b>	<b>216,8</b>	<b>5,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>28,7</b>	<b>811,9</b>
<b>Всего за 6 день</b>				<b>46</b>	<b>39</b>	<b>212</b>	<b>136</b>	<b>121</b>	<b>469</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>1339</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
<b>Пудинг творожно-манный</b>			<b>150/30</b>	<b>22,26</b>	<b>14,99</b>	<b>53,94</b>	<b>215,10</b>	<b>43,32</b>	<b>303,53</b>	<b>2,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>0,58</b>	<b>430,66</b>
творог	114	114		19,04	10,26	1,48	186,96	26,22	250,80	0,46	0,06	0,10	0,31	0,57	177,84
яйцо	9	8		1,02	0,92	0,06	4,40	4,32	14,80	0,22	0,03		0,04		12,56
манка	11	11		1,24	0,08	8,06	2,20	3,30	9,24	0,25		0,02			35,86
изюм	15	15		0,27		10,64	12,00	6,30	19,35	0,45		0,02			41,40
масло слив	4	4		0,1	2,9	0,0	1,0	0,1	0,8	0,0	0,0				26,4
мука	4	4		0,41	0,04	2,97	0,72	0,64	3,44	0,05		0,01			13,08
сахар	11	11				10,98	0,22			0,03					41,14
сметана	4	4		0,11	0,80	0,13	3,44	0,32	2,40	0,01	0,01		0,00	0,01	8,24
повидло	30	30		0,12		19,59	4,2	2,1	2,7	0,54					74,1
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>2,26</b>	<b>1,50</b>	<b>25,52</b>	<b>55,54</b>	<b>8,34</b>	<b>47,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>133,70</b>
кофе (суррогат)	8	8		0,72		3,20									30,40
молоко	6	6		1,54	1,50	2,36	55,14	8,34	47,40	0,07	0,02	0,01	0,08	0,24	28,50
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80
<b>Фрукты: (банан)</b>	<b>100</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>1,05</b>		<b>15,68</b>	<b>5,60</b>	<b>29,40</b>	<b>19,60</b>	<b>0,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>7,00</b>	<b>63,70</b>
<b>Итого за завтрак</b>				<b>25,6</b>	<b>16,5</b>	<b>95,1</b>	<b>276,2</b>	<b>81,1</b>	<b>370,5</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,8</b>	<b>628,1</b>

<b>Обед</b>															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
				<b>Суп с фрикадельками</b>			<b>230</b>	<b>10,49</b>	<b>11,07</b>	<b>20,94</b>	<b>19,96</b>	<b>28,80</b>	<b>74,54</b>	<b>1,19</b>	
картофель	134	96		1,9	0,1	18,9	9,6	22,1	55,7	0,9	0,0	0,1	0,0	19,2	79,7
лук	14	12		0,20	0,00	1,14	3,72	1,68	6,96	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	5,16
морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5	3,0
масло раст.	4	4			4,00										35,96
фарш говяжий	39	39		7,8	6,63										90,87
яйцо	4	3		0,38	0,35	0,02	1,65	1,62	5,55	0,08	0,01		0,01		4,71
томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0			0,5	1,3
<b>Печень по-строгановски</b>			<b>75/50</b>	<b>18,93</b>	<b>15,77</b>	<b>2,63</b>	<b>16,54</b>	<b>20,38</b>	<b>366,03</b>	<b>9,51</b>	<b>4,04</b>	<b>0,32</b>	<b>2,31</b>	<b>34,69</b>	<b>228,36</b>
печень	115	105		18,27	3,26		5,25	18,90	355,95	9,45	4,02	0,32	2,30	34,65	102,90
сметана	12,5	12,5		0,35	2,50	0,40	10,75	1,00	7,50	0,03	0,02		0,01	0,04	25,75
масло раст.	10	10			9,99										89,90
мука	3	3		0,31	0,03	2,23	0,54	0,48	2,58	0,04		0,01			9,81
<b>Каша гречневая</b>			<b>150</b>	<b>8,89</b>	<b>5,45</b>	<b>47,65</b>	<b>50,20</b>	<b>68,75</b>	<b>209,60</b>	<b>5,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,37</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>263,35</b>
гречка	70	70		8,82	1,82	47,60	49,00	68,60	208,60	5,60		0,37	0,14		230,30
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,42</b>	<b>0,27</b>	<b>23,54</b>	<b>9,00</b>	<b>6,30</b>	<b>29,25</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>104,85</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,63</b>	<b>0,25</b>	<b>10,03</b>	<b>9,50</b>	<b>12,25</b>	<b>39,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>47,50</b>
<b>Сок персиковый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>33,6</b>					<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>12</b>	<b>130</b>
<b>Итого за обед</b>				<b>44,0</b>	<b>32,8</b>	<b>138,4</b>	<b>105,2</b>	<b>136,5</b>	<b>718,4</b>	<b>17,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,6</b>	<b>68,1</b>	<b>994,7</b>
<b>Всего за 7 день</b>				<b>70</b>	<b>49</b>	<b>234</b>	<b>381</b>	<b>218</b>	<b>1089</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>76</b>	<b>1623</b>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>8-й день</b>															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
<b>Завтрак</b>															
<b>Каша рисовая</b>			<b>200</b>	<b>6,45</b>	<b>10,30</b>	<b>49,06</b>	<b>115,61</b>	<b>26,09</b>	<b>137,40</b>	<b>1,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>302,29</b>
молоко	11	11		2,82	2,75	4,33	101,09	15,29	86,90	0,12	0,03	0,02	0,14	0,44	52,25
рис	50	50		3,5	0,3	38,7	12,0	10,5	48,5	0,9		0,0	0,0		161,5
масло сливочное	10	10		0,13	7,25	0,09	2,40	0,30	2,00	0,02	0,04				66,10
сахар	6	6				5,99	0,12			0,02					22,44
<b>Сыр</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>5,85</b>	<b>7,50</b>		<b>250,00</b>	<b>11,75</b>	<b>136,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,40</b>	<b>92,75</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,69</b>	<b>6,00</b>	<b>4,20</b>	<b>19,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>69,90</b>
<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>	<b>2,26</b>	<b>1,50</b>	<b>25,52</b>	<b>55,54</b>	<b>8,34</b>	<b>47,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>133,70</b>
кофе (сурогат)	8	8		0,72		3,20									30,40
молоко	6	6		1,54	1,50	2,36	55,14	8,34	47,40	0,07	0,02	0,01	0,08	0,24	28,50
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80
<b>Итого за завтрак</b>				<b>16,8</b>	<b>19,5</b>	<b>90,3</b>	<b>427,2</b>	<b>50,4</b>	<b>340,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>598,6</b>

<b>Обед</b>															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
<b>Суп гороховый с гречками</b>			<b>200/10</b>	<b>8,41</b>	<b>4,56</b>	<b>45,73</b>	<b>36,51</b>	<b>40,78</b>	<b>113,51</b>	<b>2,30</b>	<b>0,83</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>15,65</b>	<b>247,01</b>
картофель	100	72		1,4	0,1	14,2	7,2	16,6	41,8	0,6	0,0	0,1	0,0	14,4	59,8
лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44
морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5	3,0
масло раст.	4	4			4,00										35,96
горох	16	16		3,68	0,26	9,23	14,24	14,08	36,16	1,12	0,01	0,14	0,03		51,68
хлеб пшеничный	40	40		3,04	0,24	20,92	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,02	0,00	93,20
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,63</b>	<b>4,52</b>	<b>28,81</b>	<b>42,77</b>	<b>36,52</b>	<b>105,90</b>	<b>1,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>28,12</b>	<b>163,50</b>
картофель	195	140		2,8	0,1	27,6	14,0	32,2	81,2	1,3	0,0	0,2	0,1	28,0	116,2
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1
молоко	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12	14,25
<b>Рыба запеченная</b>			<b>80</b>	<b>18,41</b>	<b>12,71</b>	<b>0,45</b>	<b>45,11</b>	<b>39,85</b>	<b>3,81</b>	<b>2,59</b>	<b>0,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>189,76</b>
рыба (горбуша)	115	87		18,3	6,1		41,8	38,3		2,5	0,0	0,1	0,1		127,9
лук	3	2		0,03	0,00	0,19	0,62	0,28	1,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,20	0,86
морковь	4	3		0,0		0,2	1,5	1,1	1,7	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	1,0
масло раст.	3	3			3,00										26,97
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,46</b>	<b>4,00</b>	<b>2,80</b>	<b>13,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>46,60</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,63</b>	<b>0,25</b>	<b>10,03</b>	<b>9,50</b>	<b>12,25</b>	<b>39,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>47,50</b>
<b>Кисель</b>			<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>31,46</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>118,52</b>
сахар	10	10				9,98	0,20			0,03					37,40
кисель	24	24		0,1		21,5									81,1
<b>Итого за обед</b>				<b>33,7</b>	<b>22,2</b>	<b>126,9</b>	<b>138,1</b>	<b>132,2</b>	<b>275,2</b>	<b>7,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>44,1</b>	<b>812,9</b>
<b>Всего за 8 день</b>				<b>51</b>	<b>42</b>	<b>217</b>	<b>565</b>	<b>183</b>	<b>616</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>1412</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
							вещества				A	B1	B2	C	
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe					
<b>Завтрак</b>															
<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>	<b>3,45</b>	<b>6,00</b>	<b>15,16</b>	<b>86,81</b>	<b>29,66</b>	<b>61,41</b>	<b>1,89</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>87,53</b>	<b>125,79</b>
лук	7	6		0,10	0,00	0,57	1,86	0,84	3,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,60	2,58
морковь	4	3		0,0		0,2	1,5	1,1	1,7	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	1,0
масло раст.	6	6			5,99										53,94
капуста	215	172		3,1		9,3	82,6	27,5	53,3	1,7	0,0	0,1	0,1	86,0	48,2
томат	3	3		0,1		0,4	0,6		2,1	0,1	0,1			0,8	1,9
сахар	4	4				3,99	0,08			0,01					14,96
мука	1	1		0,10	0,01	0,74	0,18	0,16	0,86	0,01		0,00			3,27
<b>Сосиска отварная</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6,15</b>	<b>12,65</b>		<b>14,50</b>	<b>10,00</b>	<b>80,50</b>	<b>0,85</b>					<b>138,50</b>
<b>Чай сладкий</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,04</b>	<b>5,25</b>	<b>4,40</b>	<b>8,25</b>	<b>0,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>57,19</b>
чай	1	1		0,20		0,07	4,95	4,40	8,25	0,82				0,10	1,09
сахар	15	15				14,97	0,30			0,05					56,10
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,69</b>	<b>6,00</b>	<b>4,20</b>	<b>19,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>69,90</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>6,02</b>	<b>5,70</b>	<b>7,35</b>	<b>23,40</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>28,50</b>
<b>Итого за завтрак</b>				<b>13,1</b>	<b>19,0</b>	<b>51,9</b>	<b>118,3</b>	<b>55,6</b>	<b>193,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>87,6</b>	<b>419,9</b>

не зано. при соль.

<b>Обед</b>															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
<b>Солянка сборная</b>			<b>200</b>	<b>3,42</b>	<b>6,70</b>	<b>2,49</b>	<b>14,94</b>	<b>6,21</b>	<b>43,08</b>	<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,64</b>	<b>84,31</b>
колбаса вареная	8	8		1,10	1,82		2,32	1,76	14,24	0,14					20,80
колбаса копчен.	8	8		1,37	2,70		0,72	1,60	11,36	0,15					29,76
лук	21	18		0,31	0,00	1,71	5,58	2,52	10,44	0,14	0,00	0,00	0,00	1,80	7,74
огурцы соленые	20	16		0,45		0,21	4,00		3,20	0,19					3,04
томат	4	4		0,1		0,5	0,8		2,8	0,1	0,1			1,0	2,5
масло слив	3	3		0,0	2,2	0,0	0,7	0,1	0,6	0,0	0,0				19,8
лимон	2	2		0,02		0,07	0,80	0,24	0,44	0,01				0,80	0,62
<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>230</b>	<b>22,67</b>	<b>22,30</b>	<b>31,22</b>	<b>30,70</b>	<b>63,55</b>	<b>326,20</b>	<b>3,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>31,52</b>	<b>409,36</b>
цыпленок бройл.	150	110		19,36	13,53	0,44	11,00	27,50	231,00	1,65	0,04	0,08	0,17		201,30
картофель	210	150		3,0	0,2	29,6	15,0	34,5	87,0	1,4	0,0	0,2	0,1	30,0	124,5
лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30
масло раст.	5	5			5,00										44,95
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0			0,5	1,3
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,42</b>	<b>0,27</b>	<b>23,54</b>	<b>9,00</b>	<b>6,30</b>	<b>29,25</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>104,85</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,63</b>	<b>0,25</b>	<b>10,03</b>	<b>9,50</b>	<b>12,25</b>	<b>39,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>47,50</b>
<b>Компот из с/ф</b>			<b>200</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>33,38</b>	<b>20,80</b>	<b>16,80</b>	<b>22,60</b>	<b>2,26</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>128,40</b>
сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		0,70	53,60
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80
<b>Итого за обед</b>				<b>31,7</b>	<b>29,5</b>	<b>100,7</b>	<b>84,9</b>	<b>105,1</b>	<b>460,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>35,9</b>	<b>774,4</b>
<b>Всего за 9 день</b>				<b>45</b>	<b>49</b>	<b>153</b>	<b>203</b>	<b>161</b>	<b>653</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>123</b>	<b>1194</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
				<b>Макароны с сыром</b>			<b>150</b>	<b>15,51</b>	<b>19,08</b>	<b>26,02</b>	<b>509,60</b>	<b>39,40</b>	<b>313,60</b>	<b>1,05</b>	
макароны	35	35		3,75	0,46	25,97	8,40	15,75	40,60	0,74		0,09	0,04		116,55
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
сыр	51	50		11,70	15,00		500,00	23,50	272,00	0,30	0,13	0,02	0,15	0,80	185,50
<b>Огурец свеж.</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,35</b>		<b>0,90</b>	<b>8,50</b>		<b>21,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>3,50</b>	<b>5,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,69</b>	<b>6,00</b>	<b>4,20</b>	<b>19,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>69,90</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>6,02</b>	<b>5,70</b>	<b>7,35</b>	<b>23,40</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>28,50</b>
<b>Сок яблочный</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>		<b>23,4</b>	<b>16,0</b>	<b>10,0</b>	<b>18,0</b>	<b>0,4</b>				<b>4,0</b>	<b>94,0</b>
<b>Итого за завтрак</b>				<b>20,1</b>	<b>19,4</b>	<b>72,0</b>	<b>545,8</b>	<b>61,0</b>	<b>395,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>532,5</b>



<b>Обед</b>															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
<b>Борщ со свежей капустой</b>			<b>210</b>	<b>1,91</b>	<b>6,02</b>	<b>12,60</b>	<b>39,78</b>	<b>27,68</b>	<b>50,12</b>	<b>1,08</b>	<b>1,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>17,35</b>	<b>110,00</b>
картофель	28	20		0,4	0,0	3,9	2,0	4,6	11,6	0,2	0,0	0,0	0,0	4,0	16,6
капуста свеж.	20	16		0,3		0,9	7,7	2,6	5,0	0,2	0,0	0,0	0,0	8,0	4,5
лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30
морковь	15	12		0,2		0,8	6,1	4,6	6,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,6	4,0
свекла	40	32		0,54		3,46	11,84	13,76	13,76	0,45				3,20	15,36
масло раст.	4	4			4,00										35,96
томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0			0,5	1,3
сметана	10	10		0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03	20,60
сахар	2	2				2,00	0,04			0,01					7,48
<b>Шницель с маслом</b>			<b>80</b>	<b>14,56</b>	<b>14,38</b>	<b>13,97</b>	<b>7,61</b>	<b>4,37</b>	<b>21,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,70</b>	<b>241,15</b>
фарш д/котлет	56	56		12,49	5,60										101,36
мука	8	8		0,82	0,07	5,94	1,44	1,28	6,88	0,10		0,01			26,16
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
хлеб пшеничный	14	14		1,06	0,08	7,32	2,80	1,96	9,10	0,13	0,00	0,02	0,01	0,00	32,62
лук	9	7		0,12	0,00	0,67	2,17	0,98	4,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,70	3,01
масло раст.	5	5			5,00										44,95
<b>Каша перловая</b>			<b>150</b>	<b>4,53</b>	<b>4,15</b>	<b>35,42</b>	<b>19,44</b>	<b>45,27</b>	<b>156,04</b>	<b>1,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>188,57</b>
перловка	48	48		4,46	0,53	35,38	18,24	45,12	155,04	1,58		0,06	0,03		155,52
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,42</b>	<b>0,27</b>	<b>23,54</b>	<b>9,00</b>	<b>6,30</b>	<b>29,25</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>104,85</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,63</b>	<b>0,25</b>	<b>10,03</b>	<b>9,50</b>	<b>12,25</b>	<b>39,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>47,50</b>
<b>Кисель</b>			<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>31,46</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>118,52</b>
сахар	10	10				9,98	0,20			0,03					37,40
кисель	24	24		0,1		21,5									81,1
<b>Итого за обед</b>				<b>26,1</b>	<b>25,1</b>	<b>127,0</b>	<b>85,5</b>	<b>95,9</b>	<b>295,5</b>	<b>4,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>18,1</b>	<b>810,6</b>
<b>Всего за 10 день</b>				<b>46</b>	<b>44</b>	<b>199</b>	<b>631</b>	<b>157</b>	<b>691</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>1343</b>
<b>итого за 10 дней</b>				<b>52,4</b>	<b>49,8</b>	<b>202,3</b>	<b>383,8</b>	<b>182,4</b>	<b>721,6</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>71,2</b>	<b>1422,6</b>