

Согласовано:

Начальник отдела надзора по гигиене
питания детей и подростков
Управления Роспотребнадзора по НСО

Тяп

О.Н. Берсон / Галицкая О.В.

Согласовано:

Директор ООО «ЛЕСОНАЛ-К»

«ЛЕСОНАЛ-К»
для документов

А.С. Тюленев

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 189

Е.В. Шаталов

ООО «ЛЕСОНАЛ – К»
МБОУ СОШ № 189.
Сезон: весна – лето

Примерное 12-ти дневное меню.

Возрастная категория : с 12 до 18 лет.

Согласовано:

Служба Начальник отдела надзора по гигиене
питания детей и подростков
Управления Роспотребнадзора по НСО

Толд О.Н. Берсон / Гашироваева О.В.

Согласовано:

Директор ООО «ЛЕСОНАЛ-К»



А.С. Тюленев

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 189



Е.В. Шаталов

ООО «ЛЕСОНАЛ – К»
МБОУ СОШ № 189.

Сезон: осень-зима

Примерное 12-ти дневное меню.

Возрастная категория : с 12 до 18 лет.

День: 1

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

Витамины

Минеральные в-ва

Сборник	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Б (гр.)	Ж (гр.)	У (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг.)	С (мг.)	А (мг.)	Е (мг.)	Са (мг.)	Р (мг.)	Mg (мг.)	Fe (мг.)
		Завтрак													
2008г.	112	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,12	1,27	0,05	0,76	133,32	218,31	110,28	1,78
		Крупа пшеничная	40												
		Молоко	100,8												
		Сахар песок	5												
		Соль	0,6												
2008г.	366	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	-	109,2	0,01	0,21	0,08	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
		Сыр Российский	32												
2008г.	300/301	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-	-	-	-
		Чай - заварка	1												
		Сахар песок	15												
ТТК		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ТТК		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Итого:	510	18,17	16,88	85,93	574,14	0,17	1,48	0,13	0,94	405,32	394,31	126,38	2,52
		Обед													
2008г.	233	Икра морковная	150	3,41	11,36	20,43	179,38	0,040	22,32	0,08	5,33	53,21	82,25	43,85	2,45
		Морковь	112,5												
		Лук репчатый	26,25												
		Томатная паста	15												
		Масло растительное	11,25												
		Сахар	1,88												
		Соль	1,5												
2008г.	45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,09	3,8	0,28	1,63	20,75	112,11	25,06	1,8
		Горох	20												
		Картофель	50												
		Морковь	10												
		Петрушка (корень)	2,5												
		Лук репчатый	10												
		Масло сливочное	5												
		Соль	1,5												
2008г.	75	Гренки из пшеничного	20	2,38	0,28	15,66	74,74	0,04	-	-	0,38	6,58	24,88	9,44	0,58

		Масло сливочное	7,2												
		Соль	2												
2008г.	225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07	0,036	-	0,036	0,24	1,2	25,2	21,6	0,6
		Крупа рис	62,1												
		Масло сливочное	8,1												
		Соль	0,7												
2008г.	273	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74	-	2,01	-	0,2	7,54	11,91	2,46	0,1
		Клюква	20												
		Сахар	20												
		Крахмал картофельный	6												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб домашний	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Итого:	560	24,88	24,03	118,95	803,45	0,12	2,01	0,05	0,85	52,99	171,86	43,41	2,64
		Всего:	2130	82,03	52,27	385,88	2608,74	0,81	34,01	0,62	15,87	596,86	1218,71	438,92	18,3

		Соль	1,5												
2004г.	468	Оладьи из печени	100	14,51	13,13	7,3	210,89	0,21	8,48	5,8	1,04	10,6	232,26	14,43	4,99
		Печень говяжья	100												
		Хлеб пшеничный	16												
		Масло сливочное	4												
		Масло сливочное	14,25												
		Соль	1,2												
2008г.	228	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,46	7,08	41,08	253,87	0,07	9,6	33,6	1,04	13,32	38,4	24,84	2,86
		Макаронные изделия	52,2												
		Масло сливочное	3,6												
		Морковь	19,8												
		Лук репчатый	15,12												
		Петрушка корень	5,22												
		Томатная паста	3,6												
		Масло сливочное	5,4												
		Соль	1,5												
2008г.	282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	-	-	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
		Яблоки свежие	20												
		Вишня	20												
		Сахар песок	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого:	960	41,04	25,38	116,57	865,28	0,58	75,62	39,7	4,0	80,8	501,22	115,18	11,37
		Усиленный полдник													
2008г.	154	Сырники из творога	150	27,12	5,24	44,67	334,32	0,09	0,38	0,075	4,59	156,83	232,43	44,51	0,95
		Творог	135												
		Яйца	5												
		Сахар	15												
		Мука пшеничная	20												
		Масло сливочное	5												
2008г.	365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	0,04	0,01	2,4	3,0	-	0,02
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44

		пшеничный													
		Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	0,06	1,2	0,04	-	238,0	182,0	28,0	0,2
		Итого:	440	42,27	19,6	101,37	759,46	0,19	1,58	0,16	4,63	405,23	443,43	78,11	1,61
		Всего:	1940	103,03	63,77	359,07	2440,92	1,05	80,9	39,99	9,89	867,93	1403,11	513,33	15,49

2004г.	186	Капуста цветная отварная	180	4,61	5,05	5,96	87,66	0,17	95,08	25,2	-	46,76	90,78	28,04	2,32
		Капуста цветная	201,6												
		Соль	5												
2008г.	279	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0,06	-	-	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
		Смородина	30												
		Сахар песок	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Итого:	980	29,88	25,81	90,67	726,91	0,45	118,53	25,38	3,65	159,77	451,73	121,07	6,92
		Усиленный полдник													
2008г.	181	Жаркое подомашнему	100/180	28,68	22,06	28,17	425,2	0,21	5,6	0,06	0,84	33,6	299,6	63,0	4,35
		Говядина	158,6												
		Картофель	136,8												
		Лук репчатый	18												
		Масло сливочное	8,4												
		Томатная паста	3,4												
		Лавровый лист	0,01												
		Соль	2												
		Сок яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	0,02	4,0	-	-	16,0	18,0	10,0	0,4
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Итого:	560	34,73	22,82	85,97	690,34	0,27	9,6	0,06	0,87	57,6	343,6	78,6	5,19
		Всего:	2220	78,97	57,87	283,03	1991,93	0,97	251,38	25,51	5,46	433,15	1086,8	360,2	14,34

День: 4

Возрастная категория с 12 до 18 лет.

Витамины

Минеральные в-ва

Сборник	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б (гр.)	Ж (гр.)	У (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва			
								В1 (мг.)	С (мг.)	А (мг.)	Е (мг.)	Са (мг.)	Р (мг.)	Mg (мг.)	Fe (мг.)
		Завтрак													
2008г.	115	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,08	-	20,0	0,04	37,11	150,91	21,8	0,8
		Крупа ячневая	44,8												
		Молоко	100												
		Сахар	5												
		Соль	0,5												
2008г.	366	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	-	109,2	0,01	0,21	0,08	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
		Сыр российский	32												
2008г.	286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107,0	0,98
		Кофейный напиток	2												
		Молоко	100												
		Сахар	15												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Итого :	510	22,03	19,47	98,85	663,9	0,16	1,51	20,1	0,23	434,23	473,11	144,9	2,52
		Обед													
2008г.	229	Кукуруза консервированная	100	3,13	3,29	6,99	77,88	-	4,0	-	-	5,0	40,0	-	0,4
		Кукуруза консервированная	81,75												
2008г.	37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,8	1,06
		Свекла свежая	40												
		Капуста свежая	20												
		Картофель	20												
		Морковь	10												
		Петрушка	2,5												
		Лук репчатый	5												
		Масло растительное	3												
		Лимонная кислота	0,25												
		Сахар песок	2,5												
		Соль	1,5												
		Лавровый лист	0,01												
		Сметана	10												
2004г.	374	Рыба, тушенная в	120/120	20,3	11,22	10,5	223,9	0,17	-	0,56	6,31	25,35	175,3	33,6	0,85

		томате с овощами													
		Минтай филе	146,4												
		Морковь	43,2												
		Лук репчатый	28,8												
		Томатная паста	9,6												
		Масло растительное	12												
		Лимонная кислота	0,36												
		Сахар	4,8												
		Лавровый лист	0,0036												
		Соль	1,5												
2008г.	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,17	6,3	0,19	0,3	44,35	105,77	50,81	1,2
		Картофель	151,2												
		Молоко	27												
		Масло сливочное	8,1												
		Соль	1,5												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
2008г	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	-	-	-	-	-	-	-	-
		Смесь сухофруктов	25												
		Сахар	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Итого:	1030	34,77	29,2	123,74	908,37	0,41	18,96	0,97	9,02	120,62	391,95	112,81	3,95
		Усиленный полдник													
2008г.	132	Омлет натуральный	170	15,22	23,6	3,98	289,1	0,1	0,65	0,34	0,81	132,14	307,02	61,2	3,24
		Яйца	120												
		Молоко	75												
		Масло сливочное	15												
		Соль	1												
2008г.	205	Сосиска отварная	140	13,24	32,08	3,14	359,44	0,14	-	-	0,7	26,88	151,26	18,08	2,04
2008г.	290	Напиток брусничный	200	0,11	-	21,07	84,69	-	3,75	-	0,25	3,5	2,75	3,75	0,15
		Брусника	20												
		Сахар песок	20												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Бананы свежие	200	3,0	0,2	42,0	178,0	0,08	20,0	0,04	0,8	16,0	56,0	84,0	10,2
		Итого:	790	36,62	56,64	109,79	1100,37	0,36	24,4	0,38	2,59	186,52	543,03	172,63	16,07
		Всего:	2330	93,42	105,31	332,38	2672,64	0,93	44,87	21,45	11,84	741,37	1408,09	430,34	22,54

		Лавровый лист	0,01												
2008г.	193	Плов из отварной говядины	100/180	34,06	28,97	47,19	585,72	0,13	1,66	0,34	5,17	24,64	341,81	69,76	4,72
		Говядина	161,4												
		Морковь	20,8												
		Масло сливочное	6,9												
		Лук репчатый	20,8												
		Крупа рисовая	58,2												
		Соль	2												
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
2008г.	282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	-	-	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
		Яблоки свежие	20												
		Клюква	20												
		Сахар песок	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Итого:	960	43,01	36,36	119,32	977,83	0,36	57,18	0,6	9,17	94,7	531,23	134,88	8,26
		Усиленный полдник													
2008г.	141	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	0,075	1,08	0,15	2,34	202,46	278,27	49,26	1,64
		Творог	139,5												
		Крупа манная	9,7												
		Молоко	36												
		Яйца	4,5												
		Сахар	9,7												
		Ванилин	0,015												
		Сметана	5,2												
		Сухари	5,2												
		Масло сливочное	5,2												
2008г.	254	Соус клюквенный	30	0,018	-	4,52	18,16	-	0,54	-	0,04	0,86	1,09	0,54	0,02
		Клюква	3,6												
		Сахар	3,6												
		Крахмал	0,9												
2008г.	286	Цикорий с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107,0	0,98
		Цикорий	2												
		Молоко	100												
		Сахар песок	15												
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого:	460	37,08	16,06	92,93	668,22	0,16	2,92	0,17	2,42	336,44	451,56	162,4	3,08
		Всего:	1960	95,72	70,08	323,5	2436,21	0,79	61,42	0,88	12,85	598,82	1265,25	468,0	13,52

	Сахар	15													
	Аскорбиновая кислота	0,05													
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,03	4,0	0,01	0,4	10,0	8,0	2,0	1,0	
	Итого:	680	27,94	21,71	103,36	685,17	0,18	134,38	0,11	1,22	175,35	296,02	84,56	4,71	
	Всего:	2120	72,29	72,01	322,27	2090,14	0,63	163,2	50,53	4,36	687,29	985,88	337,03	11,06	

2008г.	261	Соус сладкий молочный	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0,01	0,17	12,6	-	31,35	24,48	4,4	0,08
		Молоко	37,5												
		Вода	12,5												
		Мука пшеничная	2												
		Масло сливочное	2												
		Сахар	5												
		Ванилин	0,025												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	0,06	1,2	0,04	-	238,0	182,0	28,0	0,2
		Итого:	480	20,32	13,7	88,03	565,64	0,2	2,12	12,65	1,09	312,74	321,94	77,26	1,64
		Всего:	2230	69,69	52,22	303,9	2052,62	1,32	286,39	33,19	2,11	884,06	1443,21	322,26	13,83

		консервированный													
		Масло сливочное	5												
		Соль													
2008г.	185	Картофельная запеканка с мясом	280	12,89	15,91	18,08	252,52	0,08	8,08	0,05	0,71	45,45	157,25	35,78	2,12
		Говядина (котлетное мясо)	160												
		Картофель	228,5												
		Масло сливочное	13,8												
		Яйца	4,8												
		Сухари	4,2												
		Масло сливочное	6,9												
		Соль	2												
2008г.	365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	0,04	0,01	2,4	3,0	-	0,02
2008г.	278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	2,8	0,01	0,2	6,0	5,6	2,2	0,3
		Апельсины	40												
		Яблоки	30												
		Сахар песок	20												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Итого:	970	23,86	41,34	117,61	913,24	0,26	52,33	0,44	8,63	136,96	325,25	108,91	6,1
		Усиленный полдник													
2004г	305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	200	8,17	8,71	38,76	266,93	0,17	2,41	0,05	0,27	161,16	241,12	140,73	1,41
		Крупа пшено	40												
		Молоко	120												
		Сахар	4,8												
		Яблоки	35,2												
		Масло сливочное	8												
		Сметана	8												
2008г.	139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	-	0,1	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
2008г.	280	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	0,04	-	-	-	24,0	22,0	16,0	0,8

	Курага	20													
	Сахар песок	15													
	Аскорбиновая кислота	0,05													
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44	
	Банан	200	3,0	-	44,8	38,0	0,08	20,0	0,24	-	16,0	56,0	84,0	0,24	
	Итого:	720	21,63	14,07	146,1	648,85	0,36	22,41	0,39	0,54	231,16	421,92	251,13	3,89	
	Всего:	2150	85,5	74,66	362,43	2290,27	0,82	79,14	1,04	11,78	822,18	1296,84	597,6	12,39	

		Морковь	10												
		Лук репчатый	10												
		Масло сливочное	2,5												
		Соль	1,5												
		Лавровый лист	0,01												
		Клецки:													
		Мука пшеничная	10												
		Масло сливочное	1,25												
		Яйца	2,5												
2008г.	212	Птица отварная	120	31,24	31,24	1,66	416,03	0,06	3,76	0,036	0,37	24,77	113,98	17,76	1,3
		Курица 1 категории потрошенная	171,4												
		Морковь	3,4												
		Петрушка	5,2												
		Соль	1,2												
2008г.	248	Овощи отварные	180	2,02	6,76	11,2	119,56	0,07	9,24	-	1,08	97,2	117,6	39,6	1,08
		Овощи свежемороженые	190,8												
		Масло сливочное	6												
2008г.	282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	-	-	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
		Вишня	40												
		Сахар песок	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого:	1010	43,87	42,35	91,19	931,81	0,39	50,5	0,036	2,94	194,27	544,08	127,14	5,85
		Усиленный полдник													
2008г.	140	Вареники ленивые	210	32,49	9,82	33,22	351,22	0,1	0,4	158,31	-	185,78	298,53	35,86	1,12
		Творог	156												
		Мука пшеничная	22												
		Яйца	11												
		Сахар	11												
		Масло сливочное	10												
		Соль	1												
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8	26	5,6	0,44
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-

2008г.	280	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	-	-	-	-	-	-	-	-
		Изюм	20												
		Сахар	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Итого:	490	37,87	10,58	95,48	632,34	0,14	100,4	158,31	0,03	197,53	333,28	41,46	1,56
		Всего:	2060	111,46	79,97	1000,31	2377,79	0,72	152,2	158,42	4,43	566,13	1203,27	303,54	11,29

2008г.	192	Печень говяжья по-строгановски	100/50	31,8	39,48	6,41	504,76	0,36	25,2	10,3	1,51	29,62	436,36	28,45	9,55
		Печень говяжья	148												
		Масло сливочное	12,9												
2008г.	263	Соус сметанный	50												
		Мука пшеничная	1,25												
		Масло сливочное	1,25												
		Сметана	25												
		Соль	1												
1994г.	463	Каша перловая	180	10,04	9,9	49,37	331,9	0,24	0,13	-	0,036	17,99	239,2	158,76	5,34
		Крупа перловая	59,94												
		Масло сливочное	6,3												
		Соль	1												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
2008г	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	-	-	-	-	-	-	-	-
		Смесь сухофруктов	25												
		Сахар	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Итого:	860	49,54	56,47	133,91	1247,42	0,71	43,35	10,56	4,09	93,37	787,48	218,15	16,6
		Усиленный подник													
2008г.	169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	270	19,88	8,54	27,65	266,55	0,13	-	0,34	4,16	29,66	114,71	15,98	1,45
		Минтай	145,7												
		Картофель	103,2												
		Масло сливочное	5,7												
		Соус белый на рыбном бульоне	70												
2008г.	253	Соус:													
		Бульон рыбный	77												
		Мука пшеничная	3,5												
		Масло сливочное	3,5												
		Лимонная кислота	0,14												
		Сухари	2,6												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
2008г.	280	Компот из груш	200	0,33	-	22,66	91,98	0,06	1,2	0,04	-	238,0	182,0	28,0	0,2
		Итого:	530	25,26	9,3	89,91	547,67	0,23	1,2	0,38	4,19	275,66	322,71	49,58	2,09
		Всего:	2070	92,13	76,12	344,78	2450,44	1,24	167,1	11,03	10,61	631,77	1470,21	471,05	22,26

		Лук репчатый	14												
		Томатная паста	4,4												
		Мука пшеничная	3,7												
		Соль	1,5												
2008г.	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,0	316,57	0,24	-	0,04	0,74	17,99	239,21	158,76	5,34
		Крупа гречневая	82,8												
		Масло сливочное	8,1												
		Соль	0,8												
2008г.	282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	-	-	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
		Яблоки свежие	20												
		Смородина	20												
		Сахар песок	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого:	1030	48,71	41,87	151,23	1175,3	0,55	20,32	0,37	3,85	106,05	640,27	245,79	11,68
		Усиленный полдник													
2008г.	198	Рулет из говядины с яйцом	100	15,8	10,65	6,4	184,83	0,075	7,71	0,06	2,68	29,16	141,08	20,81	2,21
		Говядина (котлетное мясо)	61,4												
		Хлеб пшеничный	12,85												
		Яйца	27,1												
		Масло сливочное	2,14												
		Соль	1,5												
2008г.	150	Оладьи из творога	150	17,79	16,67	49,64	418,34	0,09	0,38	0,075	4,59	156,83	232,43	44,51	0,95
		Творог	75												
		Мука пшеничная	27												
		сахар	6												
		Яйца	12												
		Сода пищевая	0,75												
		Молоко	30												
		Масло растительное	7,5												
		Повидло	30												
2008г.	273	Кисель из облепихи	200	0,11	-	25,83	25,83	-	2,01	-	0,2	7,54	11,91	2,46	0,1
		Облепиха	20												
		Сахар	15												
		Крахмал	6												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Итого:	560	38,75	28,08	121,47	818,14	0,21	10,1	0,14	7,5	201,53	411,42	73,38	3,7
		Всего:	2110	105,77	86,84	347,62	2526,1	0,95	31,8	38,84	11,53	785,68	1439,97	395,15	17,9

		Картофель	20												
		Морковь	10												
		Петрушка	2,5												
		Лук репчатый	5												
		Масло растительное	3												
		Лимонная кислота	0,25												
		Сахар песок	2,5												
		Соль	1,5												
		Лавровый лист	0,01												
		Сметана 10													
2008г.	177	Бифштекс рубленый паровой	100	31,21	20,57	0,3	311,2	0,063	-	-	-	13,25	149,06	49,05	1,14
		Говядина (котлетное мясо)	144,3												
		Масло сливочное	2,88												
		Соль	1,5												
2008г.	130	Пюре из гороха с маслом	180	20,93	4,64	46,13	297,77	0,05	3,85	0,17	2,05	24,08	91,61	29,57	0,85
		Горох	90												
		Масло сливочное	6												
		Соль	1												
		Сок виноградный	200	0,6	-	27,6	108,0	0,04	4,0	-	-	38,0	40,0	32,0	0,6
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Итого:	860	60,11	32,63	125,69	1028,92	0,27	37,34	0,39	4,46	132,95	373,25	155,72	5,26
		Усиленный полдник													
2008г.	108	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,13	1,33	0,05	0,5	137,86	218,41	128,35	1,16
		Крупа кукурузная	40												
		Молоко	100												
		Сахар песок	5												
		Соль	0,75												
2008г.	305	Бантики с корицей	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,06	0,00	0,01	1,71	9,68	39,66	6,29	0,54
		Мука пшеничная в/с	36												
		Сахар	19,3												
		Масло сливочное	4												
		Яйца	9,6												
		Сметана	11,3												
		Сода	0,15												
		Соль	0,05												
		Корица	0,4												
2008г.	271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,07	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107,0	0,98

	Какао-порошок	4													
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	38													
	Сахар песок	3													
	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21,0	89,0	0,04	10,0	0,02	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44	
	Итого:	640	21,86	19,86	162,52	918,31	0,34	12,63	0,1	2,65	288,66	458,27	289,24	3,72	
	Всего:	2110	100,42	70,82	383,84	2547,01	0,89	168,9	0,69	7,37	500,98	1059,79	508,94	10,78	