

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ (МБОУ) «Средняя школа № \_\_\_\_» Петропавловск-Камчатского городского округа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022

М.П.

## Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	0,22	2,8	45,3	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		625	20,39	25,77	82,17	648,63	0,35	15,81	243	1,84	336,35	435,06	63,98	6,71
<b>Обед</b>														
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,8	88,66	0,03	4,75	127,97	2,08	21,5	55,51	20,25	0,59
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,42	8,25	8,84	123,94	0,26	16,88	180,48	1,08	32,25	79,37	21,24	0,92
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,40	0,3	10,30	47,0	0,02	5	2	0,4	19	16,0	12,0	2,30
<b>Итого за Обед</b>		895	33,36	34,80	110,14	892,35	1,14	31,16	348,06	7,55	154,63	577,13	220,16	13,03
<b>Полдник</b>														
398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		400	14,81	14,59	59,73	430,94	0,17	6,26	47,86	2,76	449,2	366,44	65,51	3,21
<b>Итого за день</b>		1 920	68,56	75,16	252,04	1971,92	1,7	53,23	638,92	12,15	940,18	1378,63	349,65	23,0

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
219/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	23,75	13,88	30,83	3459,33	0,09	4,36	87,7	0,62	215,58	293,0	38,84	0,98
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		545	33,97	24,96	82,76	700,48	0,25	10,37	150,92	2,17	563,32	537,16	104,41	5,48
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,4	2,37	19,34	85,92	25,23	1,25
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 240/30	270	24,15	17,38	42,78	425,95	0,58	76,64	8814,85	4,45	46,58	471,43	69,73	9,47
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		910	35,29	31,64	118,19	906,37	0,98	132,78	9099,59	10,69	145,5	698,76	155,85	18,69
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		375	10,84	8,06	44,54	303,13	0,28	183,94	47,8	1,32	62,94	144,72	44,38	3,09
<b>Итого за день</b>		1 830	80,10	64,66	245,49	1909,98	1,51	327,09	9298,31	14,18	771,76	1380,64	304,64	27,26

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** среда  
**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
234/М/ССЖ	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 90/30	120	13	8,7	13,48	186,57	0,14	1,18	18,9	3,08	32,94	159,96	33,56	1,10
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,40	0,4	9,80	47,0	0,03	10	5	0,2	16	11,0	9,0	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		620	20,50	22,89	80,43	615,76	0,42	72,08	132,28	4,24	84,82	309,08	96,18	6,46
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,63	180,39	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	25,64	20,13	50,11	483,83	0,71	2,34	51,2	1,4	39,03	264,87	37,89	3,57
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		900	35,51	36,68	115,35	938,36	1,13	78,89	257,67	7,23	140,32	478,54	119,4	10,06
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	21,69	13,03	39,50	374,27	0,15	7,52	90,05	0,74	388,49	369,52	64,66	1,34
<b>Итого за день</b>		1 895	77,70	72,60	235,28	1928,39	1,70	158,49	480	12,21	613,63	1157,14	280,24	17,86

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** четверг  
**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	0,03	0,17	102,86	0,24	36,25	79,69	6,09	0,9
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	0,3	2,38	170,14	0,23	220,11	173,54	28,34	3,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2		19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,67	22,80	64,67	544,7	0,42	10,56	363,7	1,58	427,04	391,81	70,17	8,53
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,1	2,73	42,7	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,30	0,60
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	0,07	0,17	67,24	0,57	139,44	191,7	19,06	0,68
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		890	32,45	27,86	110,84	832,84	0,51	198,6	435,05	7,08	246,2	450,78	104,61	8,20
<b>Полдник</b>														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	12,81	9,85	65,39	409,96	0,13	14,23	65,33	1,68	204,56	190,75	65,47	4,05
<b>Итого за день</b>		1 880	63,93	60,51	240,90	1787,50	1,06	223,39	864,08	10,34	877,8	1033,34	240,25	20,78

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,3	6,86	9,58	154,72	0,09	0,5	9,9	0,7	12,62	135,03	19,8	0,96
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	0,13	38,75	703,39	3,85	43,53	85,09	40,81	1,37
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	24,88	26,43	72,96	632,22	0,35	50,55	785,41	5,48	209,2	385,12	113,86	6,36
<b>Обед</b>														
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	0,03	1,89	553,68	2,13	21,94	39,61	56,8	4,6
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (с мясом говядины)	240	25,20	16,2	29,11	363,39	1,0	39,26	304,80	2,52	38,78	327,1	73,50	4,88
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		890	34,93	32,16	102,74	845,4	1,38	67,19	1028,64	8,56	127,67	579,64	202,34	15,82
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		425	14,41	16,52	66,04	483,79	0,2	91,95	95,35	3,15	340,74	308,53	60,95	1,34
<b>Итого за день</b>		1905	74,22	75,11	241,74	1961,36	1,93	209,69	1909,40	17,19	677,6	1273,29	377,15	23,52

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	6,11	6,89	38,84	242,54	0,13	1,3	45,07	0,26	127,78	156,77	36,8	0,8
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,56	23,93	80,49	615,67	0,25	7,56	240,33	1,67	319,41	371,73	76,99	5,95
<b>Обед</b>														
89/М/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,7	3,47	5,87	69,81	0,08	7,38	107,81	1,73	14,89	64,72	25,15	0,58
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91
268/М/ССЖ	Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	15,9	14,91	13,99	254,41	0,53	2,98	8	1,02	24,98	178,16	30,76	2,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		915	39,20	32,33	124,65	951,84	1,42	30,6	397,68	6,78	140,54	637,62	252,59	13,78
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,9	0,14	2,36	45,8	1,65	146,9	148,2	18,56	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>		380	10,15	13,42	43,32	332,69	0,17	15,26	51,3	1,86	170,98	168,98	32,8	4,1
<b>Итого за день</b>		1910	67,91	69,68	248,46	1900,2	1,84	53,42	689,31	10,31	630,93	1178,33	362,38	23,83

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
219/М/ССЖ	Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,80	14,48	28,16	355,27	0,1	0,75	78,5	1,57	230,84	320,70	35,70	0,93
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Булочка с изюмом	50	4,77	2,78	30,39	165,15	0,08	0,15	7,08	1,28	23,26	51,14	9,02	0,64
338/М	Яблоко	100	0,40	0,4	9,80	47,0	0,03	10	5	0,2	16	11,0	9,0	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		540	33,87	26,33	82,22	709,17	0,24	11,73	148,36	3,21	344,98	444,48	66,01	4,70
<b>Обед</b>														
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,7	4,09	2,28	49,64	0,03	39,10	106,19	2,18	14,3	13,73	9,51	0,47
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	23,98	16,36	40,69	402,06	0,16	3,2	775,4	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		890	36,56	28,47	119,16	883,38	0,50	150,0	1124,05	10,01	112,40	518,11	147,43	8,36
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		400	13,81	12,57	60,26	416,92	0,17	182,61	94,36	2,66	381,51	337,69	74,01	1,66
<b>Итого за день</b>		1 830	84,24	67,37	261,64	2009,5	0,91	344,37	1366,77	15,88	838,89	1300,28	287,45	14,72

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: среда  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
268/М/ССЖ	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,94	10,50	13,35	200,69	0,12	6,88	1238	2,50	23,1	152,15	24,58	2,11
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		620	23,84	23,23	87,06	657,56	0,44	41,98	1329,11	4,11	73,48	379,95	164,8	9,87
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	0,03	28,1	97,3	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	0,12	0,53	32,64	1,77	80,35	247,77	53,38	0,9
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	0,08	10,2	23,6	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,40	0,4	9,80	47,0	0,03	10	5	0,2	16	11,0	9,0	2,20
<b>Итого за Обед</b>		880	30,51	26,89	107,43	796,39	0,7	78,67	348,69	8,69	223,91	567,4	167,75	9,57
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		375	11,18	8,13	55,68	347,34	0,3	10,04	34,3	1,61	47,86	130,94	34,14	6,49
<b>Итого за день</b>		1 875	65,53	58,25	250,17	1801,29	1,40	130,69	1712,10	14,4	345,25	1078,26	366,69	25,93



Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,20	23,64	86,23	636,43	0,2	14,31	242,2	1,46	316,25	362,26	71,68	5,63
<b>Обед</b>														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5,11	4,94	69,95	0,03	5,9	8,65	2,29	17,89	25,48	11,23	0,8
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,63	180,39	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	17,88	17,15	3,19	238,86	0,63	3,5	8	0,75	23,4	197,24	28,38	2,6
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		925	33,72	34,28	108,69	883,17	1,15	34,06	199,04	7,26	138,55	464,42	119,59	10,23
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	19,29	15,03	35,90	366,27	0,15	7,92	110,05	0,74	376,49	371,52	66,66	1,34
<b>Итого за день</b>		1915	71,21	72,95	230,82	1885,87	1,5	56,29	551,29	9,46	831,29	1198,2	257,93	17,2

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	8,50	17,09	0,73	206,52	0,16	0	22,5	0,27	13,87	110,34	14,12	0,95
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		585	20,43	24,79	83,22	657,19	0,55	51,3	53,37	2,85	191,86	408,28	122,18	7,1
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	200	4,41	8,0	17,40	155,47	0,25	9,8	181,2	2,39	38,40	141,02	34,33	1,90
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей, 240	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		880	33,27	33,78	93,59	815,37	1,5	89,93	680,99	8,02	146,13	521,93	140,7	9,9
<b>Полдник</b>														
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,65	1,54	118,05	82,5	14,45	2,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		355	9,47	10,89	34,32	276,86	0,1	35,1	112,66	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64
<b>Итого за день</b>		1 820	63,17	69,46	211,13	1749,42	2,15	176,33	847,02	12,92	482,12	1037,46	294,24	22,64

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	5,9	4,53	46,59	251,44	0,16	1,63	25,5	1,01	37,87	150,48	32,24	2,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		625	18,36	21,64	87,38	623,73	0,29	14,64	223,2	2,16	227,55	360,86	69,78	7,53
<b>Обед</b>														
77/М	Сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,9	0,05	8,4	5,76	2,06	15	58,94	20,31	0,59
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,63	180,39	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	0,46	4,17		2,31	11,43	138,17	19,31	2,04
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		895	33,02	34,08	112,82	894,81	1,14	34,54	207,76	8,38	135,95	564,66	220,97	13,23
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		450	15,76	14,59	61,58	448,44	0,21	91,26	57,86	2,66	481,2	384,94	73,01	1,36
<b>Итого за день</b>		1970	67,14	70,31	261,78	1966,98	1,64	140,44	488,82	13,2	844,7	1310,46	363,76	22,12

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180	24,0	13,49	29,08	338,91	0,09	4,48	91,3	0,61	219,04	301,81	40,0	1,10
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		545	34,22	24,57	81,01	690,06	0,25	10,49	154,52	2,16	566,78	545,97	105,57	5,6
<b>Обед</b>														
69/М	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,9	61,67	0,03	5,19	141,36	1,5	16,96	28,46	30,47	2,34
96/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	18,13	15,67	0,07	209,23	0,09	0	38,32	0,93	10,98	185,88	20,41	0,82
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		895	32,36	35,27	98,51	841,88	0,61	61,73	407,4	6,35	151,26	506,2	152,62	12,71
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	10,64	8,26	51,84	328,13	0,31	9,94	37,8	1,42	52,94	132,72	36,38	2,89
<b>Итого за день</b>		1 815	77,22	68,10	231,36	1860,07	1,17	82,16	599,72	9,93	770,98	1184,89	294,57	21,2

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,3	6,86	9,58	154,72	0,09	0,5	9,9	0,7	12,62	135,03	19,8	0,96
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	0,13	38,75	703,39	3,85	43,53	85,09	40,81	1,37
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	21,31	23,39	69,27	576,7	0,31	79,35	788,3	5,48	90,83	277,67	87,77	6,29
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 240/5	245	19,19	22,45	59,52	516,19	0,3	2,89	157,3	2,58	54,11	268,3	40,1	2,00
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		885	29,76	35,58	131,25	963,81	0,68	73,48	385,27	8,54	134,1	494,41	125,31	8,79
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		375	21,89	12,83	32,20	349,27	0,12	181,52	100,05	0,64	398,49	381,52	72,66	1,54
<b>Итого за день</b>		1 850	72,96	71,80	232,72	1889,78	1,11	334,35	1273,62	14,66	623,42	1153,6	285,74	16,62

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	0,03	0,17	102,86	0,24	36,25	79,69	6,09	0,9
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	5,98	5,6	34,33	188,82	0,41	2,38	231,26	0,25	220,35	177,7	29,62	5,01
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,40	0,3	10,30	47,0	0,02	5	2	0,4	19	16,0	12,0	2,30
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,67	22,80	64,67	545	0,42	10,56	363,70	1,6	427,04	391,81	70,17	8,53
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	1	6,27	5,3	81,27	0,03	4,9	221,05	2,72	9,90	26,21	11,51	0,36
89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей со сметаной, 200/15/10	225	4,47	11,82	8,84	161,07	0,35	31,08	280,0	3,62	49,69	123,22	63,05	1,92
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	23,64	14,08	41,06	385,87	0,75	6,66	700	2,17	30,45	300,16	65,42	3,73
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		895	34,83	33,59	113,18	910,5	1,29	212,61	1336,77	10,28	135,07	555,71	181,80	11,07
<b>Полдник</b>														
	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	0,09	0,11	145	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		375	14,78	22,84	61,09	506,94	0,13	9,11	147	6,17	183,59	164,31	33,74	6,03
<b>Итого за день</b>		1 885	68,28	79,23	238,94	1962,18	1,84	232,28	1847,47	18,03	745,70	1111,83	285,71	25,63

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
256/М/ССЖ	Соус болоньезе	90	13,07	10,19	2,45	154,15	0,46	5,14	120	1,87	13,69	137,49	21,74	2,06
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	26,41	22,03	85,26	649,84	0,68	16,44	192,12	3,6	178,65	348,98	83,58	6,95
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,4	2,37	19,34	85,92	25,23	1,3
245/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		880	30,87	32,98	104,96	837,17	0,68	30,03	242,84	9,05	122,08	529,01	205,48	10,81
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	14,56	16,72	74,89	515,29	0,18	11,95	83,35	3,25	297,74	302,03	83,45	1,49
<b>Итого за день</b>		1 845	71,84	71,73	265,11	2002,3	1,54	58,42	518,31	15,9	598,47	1180,02	372,51	19,25

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,19	23,57	87,09	637,27	0,19	7,56	239,76	1,72	318,2	366,84	74,33	5,71
<b>Обед</b>														
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,42	8,25	8,84	123,94	0,26	16,88	180,48	1,08	32,3	79,37	21,24	0,92
251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	90	20,07	11,46	4,2	200,94	0,7	10,18		1,06	21,38	215,31	32,99	3,25
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		895	34,72	28,95	109,91	846,43	1,43	121,76	385,87	7,86	151,66	564,65	170,45	11,74
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,9	0,14	2,36	45,8	1,65	146,9	148,2	18,56	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		380	10,55	13,42	41,62	332,69	0,16	185,26	61,3	1,96	194,98	191,98	48,8	2,7
<b>Итого за день</b>		1890	63,46	65,94	238,62	1816,39	1,78	314,58	686,93	11,54	664,84	1123,47	293,58	20,15



Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	30,91	25,24	104,45	775,26	0,3	11,33	142,86	3,39	318,48	402,72	75,93	5,4
<b>Обед</b>														
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,5	69,03	0,07	5,28	143,26	1,88	20,96	76,86	29,87	0,66
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	4,41	8,0	17,40	155,47	0,25	9,8	181,2	2,39	38,40	141,02	34,33	1,90
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		880	36,98	32,20	103,88	859,11	1,54	155,7	719,21	7,95	151,83	584,88	164,75	10,67
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		400	13,61	12,77	67,56	441,92	0,2	8,61	84,36	2,76	371,51	325,69	66,01	1,46
<b>Итого за день</b>		1 870	81,50	70,21	275,89	2076,29	2,04	175,64	946,43	14,1	841,82	1313,29	306,69	17,53

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	17,56	40,69	423,06	0,17	3,2	777,5	3,46	29,39	307,56	63,83	1,77
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		595	34,02	22,75	82,81	672,59	0,26	38,41	847,71	4,57	196,67	442,11	99,19	5,96
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
234/М/ССЖ	Котлета рыбная из лосося с маслом, 90/5	95	15,19	16,84	18,60	286,96	0,18	0,53	40,2	5,41	23,11	153,74	30,62	1,22
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	0,08	10,2	23,6	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		895	27,64	33,94	115,45	889,04	0,69	50,9	276,64	10,8	153,09	469,7	143,7	9,92
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		425	12,13	8,13	57,53	364,84	0,34	95,04	44,3	1,51	79,86	149,44	41,64	4,64
<b>Итого за день</b>		1 915	73,79	64,82	255,79	1926,47	1,29	184,35	1168,65	16,88	429,62	1061,25	284,53	20,52

Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		615	21,07	24,72	82,33	641,83	0,36	14,31	243,1	1,66	322,05	436,36	141,68	8,24
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	5,45	9,28	13,20	154,50	0,20	12,54	191,24	2,45	45,50	116,67	32,95	1,86
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	0,07	0,17	67,24	0,57	139,44	191,7	19,06	0,68
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		890	33,86	29,62	106,37	827,17	0,54	48,81	357,82	7,75	273,16	493,27	121,69	8,8
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		375	19,49	14,83	28,60	341,27	0,12	181,92	120,05	0,64	386,49	383,52	74,66	1,54
<b>Итого за день</b>		1 880	74,42	69,17	217,30	1810,27	1,02	245,04	720,97	10,05	981,7	1313,15	338,03	18,58

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	8,50	17,09	0,73	206,52	0,16	0	22,5	0,27	13,87	110,34	14,12	0,95
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		585	21,76	21,58	83,91	636,11	0,37	6,3	46,62	2,1	179,43	323,83	78,91	5,92
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,90	2,31	25,09	28,03	12,40	0,42
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04
263/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	24,8	15,90	18,32	317,03	0,90	51,26	283,5	2,54	38,19	297,3	59,9	4,66
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		890	37,57	29,07	88,72	774,00	1,24	98,5	631,04	8,9	123,40	532,48	142,55	10,78
<b>Полдник</b>														
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,65	1,54	118,05	82,5	14,45	2,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		355	9,47	10,89	34,32	276,86	0,1	35,1	112,66	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64
<b>Итого за день</b>		1 830	68,80	61,54	206,95	1686,97	1,71	139,9	790,32	13,01	446,96	963,56	252,82	22,34

Показатели химико-энергетических характеристик типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для муниципальных общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа (возрастная категория 7 - 11 лет)

Наименование показателей	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ПНЖК Омега-3
		Белки	в т.ч. белки жив.происх	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за: Завтраки	11 935	478,23	296,49	477,06	1 630,39	12 865,90	2 877,97	6,90	495,64	6 930,57	57,03	5 692,39	7 922,08	1 837,17	132,92	2,41
Среднее значение	597	23,91	14,82	23,85	81,52	643,30	143,90	0,35	24,78	346,53	2,85	284,62	396,10	91,86	6,65	0,12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		31%	62%	30%	24%	27%	48%	29%	41%	50%	29%	26%	36%	37%	55%	10%
<b>Выполнение нормативов для Крайнего Севера, % от суточной нормы</b>		<b>24%</b>	<b>62%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>	<b>25%</b>	<b>44%</b>	<b>23%</b>	<b>28%</b>	<b>33%</b>	<b>19%</b>	<b>24%</b>	<b>24%</b>	<b>24%</b>	<b>37%</b>	<b>7%</b>
Итого за: Обеды	17 875	675,92	452,87	642,58	2 199,93	17 385,32	1 547,14	20,27	1 759,07	18 670,43	167,21	3 103,62	10 813,48	3 262,69	226,36	7,48
Среднее значение	894	33,80	22,64	32,13	110,00	869,27	77,36	1,01	87,95	933,52	8,36	155,18	540,67	163,13	11,32	0,37
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		44%	67%	41%	33%	37%	26%	84%	147%	133%	84%	14%	49%	65%	94%	31%
<b>Выполнение нормативов для Крайнего Севера, % от суточной нормы</b>		<b>34%</b>	<b>67%</b>	<b>32%</b>	<b>34%</b>	<b>34%</b>	<b>23%</b>	<b>67%</b>	<b>98%</b>	<b>89%</b>	<b>56%</b>	<b>13%</b>	<b>33%</b>	<b>44%</b>	<b>63%</b>	<b>21%</b>
Итого за: Полдники	7 720	281,34	171,59	257,37	1015,91	7 647,82	574,73	3,69	1 364,54	1 597,79	41,63	5 157,83	5 019,74	1 101,65	61,55	1,70
Среднее значение	386	14,07	8,58	12,87	50,80	382,39	57,47	0,18	68,23	79,89	2,08	257,89	250,99	55,08	3,08	0,17
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		18%	61%	16%	15%	16%	19%	15%	114%	11%	21%	23%	23%	22%	26%	14%
<b>Выполнение нормативов для Крайнего Севера, % от суточной нормы</b>		<b>14%</b>	<b>61%</b>	<b>13%</b>	<b>16%</b>	<b>15%</b>	<b>17%</b>	<b>12%</b>	<b>76%</b>	<b>8%</b>	<b>14%</b>	<b>21%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>17%</b>	<b>9%</b>
Итого за завтраки, обеды, полдники	37 530	1 435	921	1 377	4 846	37 899	5 000	31	3 619	27 199	266	13 954	23 755	6 202	421	11,59
Среднее значение завтраков, обедов, полдников	1 877	72	46	69	242	1 895	279	2	181	1 360	13	698	1 188	310	21	0,66
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		94%	64%	87%	72%	81%	93%	200%	302%	194%	130%	63%	108%	124%	175%	55%
<b>Выполнение нормативов для Крайнего Севера, % от суточной нормы</b>		<b>73%</b>	<b>64%</b>	<b>68%</b>	<b>76%</b>	<b>73%</b>	<b>84%</b>	<b>133%</b>	<b>201%</b>	<b>130%</b>	<b>87%</b>	<b>58%</b>	<b>72%</b>	<b>83%</b>	<b>117%</b>	<b>37%</b>
Суточная норма СанПиН 2.3./2.4 3590-20 возрастная категория 7-11 лет		77	не менее 60%	79	335	2 350	300	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12	1,2
<b>Суточная норма для пришлого (европейского) населения Крайнего Севера возрастная категория 7-11 лет</b>		<b>99</b>	<b>не менее 60%</b>	<b>101</b>	<b>320</b>	<b>2 585</b>	<b>330</b>	<b>2</b>	<b>90</b>	<b>1050</b>	<b>15</b>	<b>1 200</b>	<b>1 650</b>	<b>375</b>	<b>18</b>	<b>1,8</b>

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 20-ти дневного меню (организованного) питания для общеобразовательных учреждений г.Петропавловск-Камчатский возрастная категория 7 - 11 лет.**

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2 350
--------------------	----	----	-----	-------

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
понедельник 1	20,39	25,77	82,17	648,63	26%	33%	25%	28%	13%	36%	51%
вторник 1	33,97	24,96	82,76	700,48	44%	32%	25%	30%	19%	32%	47%
среда 1	20,5	22,89	80,43	615,76	27%	29%	24%	26%	13%	33%	52%
четверг 1	18,67	22,8	64,67	544,7	24%	29%	19%	23%	14%	38%	47%
пятница 1	24,88	26,43	72,96	632,22	32%	33%	22%	27%	16%	38%	46%
понедельник 2	18,56	23,93	80,49	615,67	24%	30%	24%	26%	12%	35%	52%
вторник 2	33,87	26,33	82,22	709,17	44%	33%	25%	30%	19%	33%	46%
среда 2	23,84	23,23	87,06	657,56	31%	29%	26%	28%	15%	32%	53%
четверг 2	18,2	23,64	86,23	636,43	24%	30%	26%	27%	11%	33%	54%
пятница 2	20,43	24,79	83,22	657,19	27%	31%	25%	28%	12%	34%	51%
понедельник 3	18,36	21,64	87,38	623,73	24%	27%	26%	27%	12%	31%	56%
вторник 3	34,22	24,57	81,01	690,06	44%	31%	24%	29%	20%	32%	47%
среда 3	21,31	23,39	69,27	576,7	28%	30%	21%	25%	15%	37%	48%
четверг 3	18,67	22,8	64,67	544,7	24%	29%	19%	23%	14%	38%	47%
пятница 3	26,41	22,03	85,26	649,84	34%	28%	25%	28%	16%	31%	52%
понедельник 4	18,19	23,57	87,09	637,27	24%	30%	26%	27%	11%	33%	55%
вторник 4	30,91	25,24	104,45	775,26	40%	32%	31%	33%	16%	29%	54%
среда 4	34,02	22,75	82,81	672,59	44%	29%	25%	29%	20%	30%	49%
четверг 4	21,07	24,72	82,33	641,83	27%	31%	25%	27%	13%	35%	51%
пятница 4	21,76	21,58	83,91	636,11	28%	27%	25%	27%	14%	31%	53%
Среднее	23,91	23,85	81,52	643,3	31%	30%	24%	27%	15%	33%	51%

## Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	33,36	34,8	110,14	892,35
вторник 1	35,29	31,64	118,19	906,37
среда 1	35,51	36,68	115,35	938,36
четверг 1	32,45	27,86	110,84	832,84
пятница 1	34,93	32,16	102,74	845,35
понедельник 2	39,2	32,33	124,65	951,84
вторник 2	36,56	28,47	119,16	883,38
среда 2	30,51	26,89	107,43	796,39
четверг 2	33,72	34,28	108,69	883,17
пятница 2	33,27	33,78	93,59	815,37
понедельник 3	33,02	34,08	112,82	894,81
вторник 3	32,36	35,27	98,51	841,88
среда 3	29,76	35,58	131,25	963,81
четверг 3	34,83	33,59	113,18	910,54
пятница 3	30,87	32,98	104,96	837,17
понедельник 4	34,72	28,95	109,91	846,43
вторник 4	36,98	32,2	103,88	859,11
среда 4	27,92	33,38	121,09	903,27
четверг 4	33,86	29,62	106,37	827,17
пятница 4	37,57	29,07	88,72	774
Среднее	33,83	32,18	110,07	870,18

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
43%	44%	33%	38%
46%	40%	35%	39%
46%	46%	34%	40%
42%	35%	33%	35%
45%	41%	31%	36%
51%	41%	37%	41%
47%	36%	36%	38%
40%	34%	32%	34%
44%	43%	32%	38%
43%	43%	28%	35%
43%	43%	34%	38%
42%	45%	29%	36%
39%	45%	39%	41%
45%	43%	34%	39%
40%	42%	31%	36%
45%	37%	33%	36%
48%	41%	31%	37%
36%	42%	36%	38%
44%	37%	32%	35%
49%	37%	26%	33%
44%	41%	33%	37%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	35%	49%
16%	31%	52%
15%	35%	49%
16%	30%	53%
17%	34%	49%
16%	31%	52%
17%	29%	54%
15%	30%	54%
15%	35%	49%
16%	37%	46%
15%	34%	50%
15%	38%	47%
12%	33%	54%
15%	33%	50%
15%	35%	50%
16%	31%	52%
17%	34%	48%
12%	33%	54%
16%	32%	51%
19%	34%	46%
16%	33%	51%

Полдник

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	14,81	14,59	59,73	430,94
вторник 1	10,84	8,06	44,54	303,13
среда 1	21,69	13,03	39,5	374,27
четверг 1	12,81	9,85	65,39	409,96
пятница 1	14,41	16,52	66,04	483,79
понедельник 2	10,15	13,42	43,32	332,69
вторник 2	13,81	12,57	60,26	416,92
среда 2	11,18	8,13	55,68	347,34
четверг 2	19,29	15,03	35,9	366,27
пятница 2	9,47	10,89	34,32	276,86
понедельник 3	15,76	14,59	61,58	448,44
вторник 3	10,64	8,26	51,84	328,13
среда 3	21,89	12,83	32,2	349,27
четверг 3	14,78	22,84	61,09	506,94
пятница 3	14,56	16,72	74,89	515,29
понедельник 4	10,55	13,42	41,62	332,69
вторник 4	13,61	12,77	67,56	441,92
среда 4	12,13	8,13	57,53	364,84
четверг 4	19,49	14,83	28,6	341,27
пятница 4	9,47	10,89	34,32	276,86
Среднее	14,07	12,87	50,8	382,39

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
19%	18%	18%	18%
14%	10%	13%	13%
28%	16%	12%	16%
17%	12%	20%	17%
19%	21%	20%	21%
13%	17%	13%	14%
18%	16%	18%	18%
15%	10%	17%	15%
25%	19%	11%	16%
12%	14%	10%	12%
20%	18%	18%	19%
14%	10%	15%	14%
28%	16%	10%	15%
19%	29%	18%	22%
19%	21%	22%	22%
14%	17%	12%	14%
18%	16%	20%	19%
16%	10%	17%	16%
25%	19%	9%	15%
12%	14%	10%	12%
18%	16%	15%	16%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
14%	30%	55%
14%	24%	59%
23%	31%	42%
12%	22%	64%
12%	31%	55%
12%	36%	52%
13%	27%	58%
13%	21%	64%
21%	37%	39%
14%	35%	50%
14%	29%	55%
13%	23%	63%
25%	33%	37%
12%	41%	48%
11%	29%	58%
13%	36%	50%
12%	26%	61%
13%	20%	63%
23%	39%	34%
14%	35%	50%
15%	30%	53%



**Суточная потребность для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей (без учета тепловых потерь) для возрастной категории 7-11 лет в осенне-зимне-весенний период**

Суточная потребность для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей (без учета тепловых потерь) для возрастной категории 7-11 лет в осенне-зимне-весенний период	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, Ккал	
	<b>99</b>		<b>101</b>		<b>320</b>		<b>2585</b>	
Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ЗАВТРАКОВ (оптимальное содержание 20-25% от суточного рациона)								
	грамм	%	грамм	%	грамм	%	Ккал	%
1 день	20,39	21%	25,8	26%	82,17	26%	648,63	25%
2 день	33,97	34%	24,96	25%	82,76	26%	700,48	27%
3 день	20,50	21%	22,89	23%	80,43	25%	615,76	24%
4 день	18,67	19%	22,80	23%	64,67	20%	544,70	21%
5 день	24,88	25%	26,43	26%	72,96	23%	632,22	24%
6 день	18,56	19%	23,93	24%	80,49	25%	615,67	24%
7 день	33,87	34%	26,33	26%	82,22	26%	709,17	27%
8 день	23,84	24%	23,23	23%	87,06	27%	657,56	25%
9 день	18,20	18%	23,64	23%	86,23	27%	636,43	25%
10 день	20,43	21%	24,79	25%	83,22	26%	657,19	25%
11 день	18,36	19%	21,64	21%	87,38	27%	623,73	24%
12 день	34,22	35%	24,57	24%	81,01	25%	690,06	27%
13 день	21,31	22%	23,39	23%	69,27	22%	576,70	22%
14 день	18,67	19%	22,80	23%	64,67	20%	544,70	21%
15 день	26,41	27%	22,03	22%	85,26	27%	649,84	25%
16 день	18,19	18%	23,57	23%	87,09	27%	637,27	25%
17 день	30,91	31%	25,24	25%	104,45	33%	775,26	30%
18 день	34,02	34%	22,75	23%	82,81	26%	672,59	26%
19 день	21,07	21%	24,72	24%	82,33	26%	641,83	25%
20 день	21,8	22%	21,58	21%	83,91	26%	636,11	25%

Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины			
Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Энергетическая ценность,
<b>15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
13%	36%	51%	99%
19%	32%	47%	99%
13%	33%	52%	99%
14%	38%	47%	99%
16%	38%	46%	100%
12%	35%	52%	99%
19%	33%	46%	99%
15%	32%	53%	99%
11%	33%	54%	99%
12%	34%	51%	97%
12%	31%	56%	99%
20%	32%	47%	99%
15%	37%	48%	99%
14%	38%	47%	99%
16%	31%	52%	99%
11%	33%	55%	99%
16%	29%	54%	99%
20%	30%	49%	100%
13%	35%	51%	99%
14%	31%	53%	97%

среднее	23,91	24%	23,85	24%	81,52	25%	643,30	25%
---------	-------	-----	-------	-----	-------	-----	--------	-----

15%	33%	51%	99%
-----	-----	-----	-----

Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ОБЕДОВ (оптимальное содержание 30-35% от суточного рациона)								
	грамм	%	грамм	%	грамм	%	грамм	%
1 день	33,36	34%	34,80	34%	110,14	34%	892,4	35%
2 день	35,29	36%	31,64	31%	118,19	37%	906,37	35%
3 день	35,51	36%	36,68	36%	115,35	36%	938,36	36%
4 день	32,45	33%	27,86	28%	110,84	35%	832,84	32%
5 день	34,93	35%	32,16	32%	102,74	32%	845,35	33%
6 день	39,20	40%	32,33	32%	124,65	39%	951,84	37%
7 день	36,56	37%	28,47	28%	119,16	37%	883,38	34%
8 день	30,51	31%	26,89	27%	107,43	34%	796,39	31%
9 день	33,72	34%	34,28	34%	108,69	34%	883,17	34%
10 день	33,27	34%	33,78	33%	93,59	29%	815,37	32%
11 день	33,02	33%	34,08	34%	112,82	35%	894,81	35%
12 день	32,36	33%	35,27	35%	98,51	31%	841,88	33%
13 день	29,76	30%	35,58	35%	131,25	41%	963,8	37%
14 день	34,83	35%	33,59	33%	113,18	35%	910,54	35%
15 день	30,87	31%	32,98	33%	104,96	33%	837,17	32%
16 день	34,72	35%	28,95	29%	109,91	34%	846,43	33%
17 день	36,98	37%	32,20	32%	103,88	32%	859,11	33%
18 день	27,92	28%	33,38	33%	121,09	38%	903,27	35%
19 день	33,9	34%	29,62	29%	106,37	33%	827,17	32%
20 день	37,57	38%	29,07	29%	88,72	28%	774,00	30%
<b>среднее</b>	<b>33,83</b>	<b>34%</b>	<b>32,18</b>	<b>32%</b>	<b>110,07</b>	<b>34%</b>	<b>870,18</b>	<b>34%</b>

	15	35	50	100
	15%	35%	49%	99%
	16%	31%	52%	99%
	15%	35%	49%	99%
	16%	30%	53%	99%
	17%	34%	49%	99%
	16%	31%	52%	99%
	17%	29%	54%	100%
	15%	30%	54%	100%
	15%	35%	49%	99%
	16%	37%	46%	100%
	15%	34%	50%	99%
	15%	38%	47%	100%
	12%	33%	54%	100%
	15%	33%	50%	98%
	15%	35%	50%	100%
	16%	31%	52%	99%
	17%	34%	48%	99%
	12%	33%	54%	99%
	16%	32%	51%	100%
	19%	34%	46%	99%
	<b>16%</b>	<b>33%</b>	<b>51%</b>	<b>99%</b>

Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ПОЛДНИКОВ (оптимальное содержание 10-15% от суточного рациона)								
	грамм	%	грамм	%	грамм	%	грамм	%
1 день	14,81	15%	14,59	14%	59,73	19%	430,94	17%
2 день	10,84	11%	8,06	8%	44,54	14%	303,13	12%
3 день	21,69	22%	13,03	13%	39,50	12%	374,27	14%
4 день	12,81	13%	9,85	10%	65,39	20%	409,96	16%
5 день	14,41	15%	16,52	16%	66,04	21%	483,79	19%
6 день	10,15	10%	13,42	13%	43,32	14%	332,69	13%
7 день	13,81	14%	12,57	12%	60,26	19%	416,92	16%
8 день	11,18	11%	8,13	8%	55,68	17%	347,34	13%
9 день	19,29	19%	15,03	15%	35,90	11%	366,27	14%
10 день	9,47	10%	10,89	11%	34,32	11%	276,86	11%
11 день	15,76	16%	14,59	14%	61,58	19%	448,44	17%
12 день	10,64	11%	8,26	8%	51,84	16%	328,13	13%
13 день	21,89	22%	12,83	13%	32,20	10%	349,27	14%
14 день	14,78	15%	22,84	23%	61,09	19%	506,94	20%
15 день	14,56	15%	16,72	17%	74,89	23%	515,29	20%
16 день	10,55	11%	13,42	13%	41,62	13%	332,69	13%
17 день	13,61	14%	12,77	13%	67,56	21%	441,92	17%
18 день	12,13	12%	8,13	8%	57,53	18%	364,84	14%
19 день	19,49	20%	14,83	15%	28,60	9%	341,27	13%
20 день	9,47	10%	10,89	11%	34,32	11%	276,86	11%
<b>среднее</b>	<b>14,07</b>	<b>14%</b>	<b>12,87</b>	<b>13%</b>	<b>50,80</b>	<b>16%</b>	<b>382,39</b>	<b>15%</b>

	15	35	50	100
	14%	30%	55%	100%
	14%	24%	59%	97%
	23%	31%	42%	97%
	12%	22%	64%	98%
	12%	31%	55%	97%
	12%	36%	52%	101%
	13%	27%	58%	98%
	13%	21%	64%	98%
	21%	37%	39%	97%
	14%	35%	50%	99%
	14%	29%	55%	98%
	13%	23%	63%	99%
	25%	33%	37%	95%
	12%	41%	48%	100%
	11%	29%	58%	99%
	13%	36%	50%	99%
	12%	26%	61%	99%
	13%	20%	63%	96%
	23%	39%	34%	95%
	14%	35%	50%	99%
	<b>15%</b>	<b>30%</b>	<b>53%</b>	<b>98%</b>

## Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов

За день					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
<b>Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)</b>		<b>248,49</b>	<b>327,04</b>	<b>-78,55</b>	<b>75,98</b>
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	216	450	-234	48,06
Творог	1,07	38	50	-12	76,40
Сметана	7,00	13	10	3	129,50
Сыр твердый	0,66	13	10	3	127,50
Мясо жилованное	1,00	60	70	-10	85,86
Субпродукты 1 категории	1,16	6	30	-24	20,33
Колбасные изделия	0,80	11	0	11	
Птица - цыплята-бройлер	1,27	66	35	31	188,31
Рыба филе	1,40	15	58	-43	26,21
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	23	40	-17	58,09
<b>Овощи и картофель</b>		<b>182</b>	<b>291</b>	<b>-109</b>	<b>62,68</b>
Картофель (нетто)	1,00	136	187	-51	72,89
Овощи, зелень	2,70	124	280	-156	44,44
<b>Соки и фрукты</b>		<b>461</b>	<b>547</b>	<b>-86</b>	<b>84,26</b>
Фрукты свежие	1,00	326	185	141	176,35
Фрукты сухие	0,15	10	21	-11	48,57
Соки	0,90	60	200	-140	30,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0,00
<b>Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые</b>		<b>231</b>	<b>310</b>	<b>-79</b>	<b>74,42</b>
Хлеб ржаной	1,50	50	80	-30	62,50
Хлеб пшеничный	1,00	63	150	-87	42,10
Крупы, бобовые	0,70	42	45	-3	93,11
Макаронные изделия	0,70	14	15	-1	93,67
Мука пшеничная	0,70	38	15	23	253,40
<b>Продукты жировой группы</b>		<b>0</b>			

Масло коровье сладкосливочное	2,40	17	30	-13	57,72
Маргарин		0		0	
Масло растительное		16	15	1	107,33
<b>Сахар и конд. изделия</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>-4</b>	<b>90,35</b>
Сахар	1,00	33	30	3	111,43
Кондитерские изделия	1,50	0	10	-10	0,00
<b>Прочие</b>					
Чай		1	1,0	0	110,00
Кофейный напиток		1	3,0	-2	26,67
Дрожжи хлебопекарные		1	0,2	0	315,00
Соль		3	3,0	0	95,67
Крахмал		0	3,0	-3	0,00
Специи		0	2,0	-2	0,00
<b>Итого</b>		<b>1397,8</b>	<b>2028,20</b>		

**Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов**

**За Завтрак**

Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г
<b>Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)</b>		<b>92,8</b>	<b>327,04</b>	<b>-234,21</b>
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	84,2	450	-366
Творог	1,07	23,2	50	-27
Сметана	7,00	1,5	10	-9
Сыр твердый	0,66	8,3	10	-2
Мясо жилованное	1,00	5,4	70	-65
Субпродукты 1 категории	1,16	0,8	30	-29
Колбасные изделия	0,80	9,0	0	9
Птица - цыплята-бройлер	1,27	18,8	35	-16
Рыба филе	1,40	1,9	58	-56
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	16,7	40	-23
<b>Овощи и картофель</b>		<b>31,4</b>	<b>291</b>	<b>-259</b>
Картофель (нетто)	1,00	26,0	187	-161
Овощи, зелень	2,70	14,7	280	-265
<b>Соки и фрукты</b>		<b>118,3</b>	<b>547</b>	<b>-429</b>
Фрукты свежие	1,00	106,3	185	-79
Фрукты сухие	0,15	1,8	21	-19
Соки	0,90	0,0	200	-200
Напитки витаминизированные (готовые)		0,0	0	0
<b>Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые</b>		<b>88,8</b>	<b>310</b>	<b>-222</b>
Хлеб ржаной	1,50	0,0	80	-80
Хлеб пшеничный	1,00	36,8	150	-113
Крупы, бобовые	0,70	20,4	45	-25
Макаронные изделия	0,70	5,3	15	-10
Мука пшеничная	0,70	10,7	15	-4
<b>Продукты жировой группы</b>				

Масло коровье сладкосливочное	2,40	10,5	30	-19
Маргарин		0,1		0
Масло растительное		2,5	15	-13
<b>Сахар и конд. изделия</b>		<b>17,3</b>	<b>37</b>	<b>-19</b>
Сахар	1,00	17,3	30	-13
Кондитерские изделия	1,50	0,0	10	-10
<b>Прочие</b>				
Чай		0,8	1,0	0
Кофейный напиток		0,8	3,0	-2
Дрожжи хлебопекарные		0,2	0,2	0
Соль		0,5	3,0	-2
Крахмал		0,0	3,0	-3
Специи		0,0	2,0	-2
<b>Итого</b>		<b>424,1</b>	<b>2028,20</b>	



<b>% выполнения 2.3/2.4 3590-20</b>
<b>28,39</b>
18,71
46,30
15,00
82,50
7,71
2,50
53,70
3,23
41,63
<b>10,79</b>
13,88
5,23
<b>21,62</b>
57,46
8,57
0,00
0,00
<b>28,59</b>
0,00
24,56
45,33
35,33
71,00

<b>Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых прод</b>			
<b>За Обед</b>			
<b>Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)</b>	<b>Коэффициент пересчета по группе</b>	<b>Фактически в среднем за обед, нетто, грамм</b>	<b>Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20</b>
<b>Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)</b>		<b>105,39</b>	<b>327,04</b>
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	3,5	450
Творог	1,07	0,0	50
Сметана	7,00	10,5	10
Сыр твердый	0,66	1,5	10
Мясо жилованное	1,00	49,3	70
Субпродукты 1 категории	1,16	5,4	30
Колбасные изделия	0,80	0,0	0
Птица - цыплята-бройлер	1,27	47,1	35
Рыба филе	1,40	11,8	58
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	2,4	40
<b>Овощи и картофель</b>		<b>151</b>	<b>291</b>
Картофель (нетто)	1,00	110,4	187
Овощи, зелень	2,70	108,8	280
<b>Соки и фрукты</b>		<b>185</b>	<b>547</b>
Фрукты свежие	1,00	109	185
Фрукты сухие	0,15	8	21
Соки	0,90	20	200
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0
<b>Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые</b>		<b>105</b>	<b>310</b>
Хлеб ржаной	1,50	50,0	80
Хлеб пшеничный	1,00	22,3	150
Крупы, бобовые	0,70	20,0	45
Макаронные изделия	0,70	8,8	15
Мука пшеничная	0,70	5,7	15
<b>Продукты жировой группы</b>			

35,08
#ДЕЛ/0!
16,33
<b>47,22</b>
57,72
0,00
80,00
26,67
100,00
18,00
0,00
0,00

Масло коровье сладкосливочное	2,40	3,7	30
Маргарин			
Масло растительное		11,9	15
<b>Сахар и конд. изделия</b>		<b>10</b>	<b>37</b>
Сахар	1,00	10,2	30
Кондитерские изделия	1,50	0,0	10
<b>Прочие</b>			
Чай		0,0	1,0
Кофейный напиток		0,0	3,0
Дрожжи хлебопекарные		0,0	0,2
Соль		2,0	3,0
Крахмал		0,0	3,0
Специи		0,0	2,0
<b>Итого</b>		<b>621,68</b>	<b>2028,20</b>

дуктов	
Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
-221,65	32,23
-447	0,77
-50	0,00
1	105,00
-9	14,50
-21	70,43
-25	17,83
0	
12	134,61
-46	20,39
-38	5,96
<b>-140</b>	<b>51,83</b>
-77	59,01
-171	38,87
<b>-362</b>	<b>33,77</b>
-76	58,68
-13	38,57
-180	10,00
0	0,00
<b>-206</b>	<b>33,78</b>
-30	62,50
-128	14,88
-25	44,44
-6	58,33
-9	38,00

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пище			
За Полдник			
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20
<b>Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)</b>		<b>50,26</b>	<b>327,04</b>
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	128,6	450
Творог	1,07	15,1	50
Сметана	7,00	1,0	10
Сыр твердый	0,66	3,1	10
Мясо жилованное	1,00	5,4	70
Субпродукты 1 категории	1,16	0,0	30
Колбасные изделия	0,80	1,5	0
Птица - цыплята-бройлер	1,27	0,0	35
Рыба филе	1,40	1,5	58
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	4,2	40
<b>Овощи и картофель</b>		<b>0</b>	<b>291</b>
Картофель (нетто)	1,00	0,0	187
Овощи, зелень	2,70	1,0	280
<b>Соки и фрукты</b>		<b>158</b>	<b>547</b>
Фрукты свежие	1,00	111,4	185
Фрукты сухие	0,15	0,3	21
Соки	0,90	40,0	200
Напитки витаминизированные (готовые)		0,0	0
<b>Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые</b>		<b>37</b>	<b>310</b>
Хлеб ржаной	1,50	0,0	80
Хлеб пшеничный	1,00	4,0	150
Крупы, бобовые	0,70	1,5	45
Макаронные изделия	0,70	0,0	15
Мука пшеничная	0,70	21,7	15
<b>Продукты жировой группы</b>			

-26	12,30
0	#ДЕЛ/0!
-3	79,00
<b>-26</b>	<b>27,86</b>
-20	34,05
-10	0,00
-1	0,00
-3	0,00
0	0,00
-1	65,00
-3	0,00
-2	0,00

Масло коровье сладкосливочное	2,40	3,1	30
Маргарин		0,0	
Масло растительное		1,8	15
<b>Сахар и конд. изделия</b>		<b>6</b>	<b>37</b>
Сахар	1,00	5,9	30
Кондитерские изделия	1,50	0,0	10
<b>Прочие</b>			
Чай		0,3	1,0
Кофейный напиток		0,0	3,0
Дрожжи хлебопекарные		0,4	0,2
Соль		0,4	3,0
Крахмал		0,0	3,0
Специи		0,0	2,0
<b>Итого</b>		<b>352,0</b>	<b>2028,20</b>

<b>ВЫХ ПРОДУКТОВ</b>	
<b>Отклонение , г</b>	<b>% выполнения 2.3/2.4 3590-20</b>
<b>-276,78</b>	<b>15,37</b>
-321	28,58
-35	30,10
-9	9,50
-7	30,50
-65	7,71
-30	0,00
2	#ДЕЛ/0!
-35	0,00
-57	2,59
-36	10,50
<b>-290</b>	<b>0,12</b>
-187	0,00
-279	0,34
<b>-389</b>	<b>28,84</b>
-74	60,22
-21	1,43
-160	20,00
0	#ДЕЛ/0!
<b>-273</b>	<b>11,94</b>
#ССЫЛКА!	0,00
#ССЫЛКА!	2,67
#ССЫЛКА!	3,33
#ССЫЛКА!	0,00
#ССЫЛКА!	144,40
	<b>#ДЕЛ/0!</b>

-27	10,33
-13	12,00
<b>-31</b>	<b>16,09</b>
-24	19,67
-10	0,00
	<b>#ДЕЛ/0!</b>
-1	30,00
-3	0,00
0	215,00
-3	12,67
-3	0,00
-2	0,00

**Обоснование потребности содержания и соотношения макроэлементов  
общеобразовательных организациях г. Петропавл  
Осенний, зимний, весенний сезон**

Наименование показателей	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Нормативные показатели СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (суточная потребность без учета тепловых потерь)	77	79	335	2350
Соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13%	30%	57%	100%
Нормативные показатели МР 2.3.1 0253-21 (суточная потребность с учетом тепловых потерь)	63	70	305	2100
Соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР МР 2.3.1 0253-21	12%	30%	58%	100%
Оптимальное соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона для детей в соответствии с МР 2.3.1 0253-21	12-15%	25-35%	55-60%	
Нормативные показатели МР 2.4.5 0146-19 Арктика (суточная потребность с учетом тепловых потерь) с учетом 10% дополнительной потребности	75	90	300	2310
Соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР 2.4.5 0146-19	13%	35%	52%	100%
Адекватная суточная потребность для пришлого населения Крайнего Севера (приравненных местностей) с учетом требований профилактической медицины (без учета тепловых потерь)	99	101	320	2585

Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины	15%	35%	50%	100%
--	-----	-----	-----	------

<b>Показатели рациона завтраков типового меню</b>	<b>23,93</b>	<b>23,85</b>	<b>81,52</b>	<b>643,30</b>
Соотношение доли макронутриентов в фактическом рационе завтраков	14,9%	33,4%	50,7%	

<b>Показатели рациона обедов типового меню</b>	<b>33,80</b>	<b>32,13</b>	<b>110,00</b>	<b>869,27</b>
Соотношение доли макронутриентов в фактическом рационе обедов	15,6%	33,3%	50,6%	

<b>Показатели рациона полдников типового меню</b>	<b>14,07</b>	<b>12,87</b>	<b>50,80</b>	<b>382,39</b>
Соотношение доли макронутриентов в фактическом рационе полдников	14,7%	30,3%	53,1%	



Приложение №10  
в калорийности рациона обучающихся в  
Зловск-Камчатский

<p style="text-align: center;"><b>Примечание</b></p>
<p style="text-align: center;">СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не установлена дополнительная потребность для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним</p>
<p>В методических рекомендациях МР 2.3.1 0253-21 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации предусмотрена дополнительная 15% потребность на адаптацию к холодному климату (для взрослых категорий пришлое населения)</p>
<p>МР 2.4.5 0146-19 "Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации" предусмотрена дополнительная потребность для пришлое населения на адаптацию к холодному климату и скорректировано соотношение доли макронутриентов в рационе применительно к «северному» типу метаболизма</p>
<p>Потребность сформулирована исходя требований профилактической медицины, экстраполируя показатели МР 2.3.1 0253-21, МР 2.4.5 0146-19 применительно к возрастной группе 7-11 лет пришлое (европейское)</p>

группе 7-11 лет пришлое (европейское)  
населения в местностях приравненных к  
районам Крайнего Севера

**Обоснование потребности содержания и соотношения макронутри  
Летний сезон**

<b>Наименование показателей</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
Нормативные показатели СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (суточная потребность без учета тепловых потерь)	77	79	335	2350
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13%	30%	57%	100%
Нормативные показатели МР 2.3.1 0253-21 (суточная потребность с учетом тепловых потерь)	63	70	305	2100
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР МР 2.3.1 0253-21	12%	30%	58%	100%
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона для детей в соответствии с МР 2.3.1 0253-21	12-15%	25-35%	55-60%	
Нормативные показатели МР 2.4.5 0146-19 Арктика (суточная потребность с учетом тепловых потерь) с учетом 5% дополнительной потребности	66	74	319	2206
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР 2.4.5 0146-19	12%	30%	58%	100%
Адекватная суточная потребность для пришлого населения Крайнего Севера (приравненных местностей) с учетом требований профилактической медицины (без учета тепловых потерь)	80	82	350	2468

Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины	13%	30%	57%	100%
--	-----	-----	-----	------

Приложение №11  
показателей в калорийности рациона

<p style="text-align: center;"><b>Примечание</b></p>
<p>СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не установлена дополнительная потребность для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним</p>
<p>В методических рекомендациях МР 2.3.1 0253-21 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации предусмотрена дополнительная 15% потребность на адаптацию к холодному климату (для взрослых категорий пришлого населения)</p>
<p>МР 2.4.5 0146-19 "Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации" предусмотрена дополнительная потребность для пришлого населения на адаптацию к холодному климату и скорректировано соотношение доли макронутриентов в рационе применительно к северному типу метаболизма</p>
<p>Потребность сформулирована исходя требований профилактической медицины, экстраполируя показатели МР 2.3.1 0253-21, МР 2.4.5 0146-19 применительно к возрастной группе 7-11</p>

лет пришлого населения в местностях  
приравненных к районам Крайнего  
Севера

Вариант реализации сезонных замен типового 20-ти дневного основного (с  
организациях г. Петри

№ рецептуры	Наименование блюда	№ рецептуры
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	69/М/ССЖ
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	64/К
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	50/М
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	75/М
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	64/К/ССЖ
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	89/К/ССЖ
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	67/М
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	107/К
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	53/М/ССЖ
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	39/М
77/М/ССЖ	Сельдь с картофелем	77/М/ССЖ
69/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	69/М/ССЖ
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	21/М
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови и огурца соленого	39/М/ССЖ
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	74/М
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	69/К
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	69/М/ССЖ
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	107/К
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	55/М
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	77/М/ССЖ

организованного питания) меню для обучающихся в общеобразовательных  
опавловск-Камчатский

Наименование блюда	Примечание
Винегрет с сельдью	В сезонной замене не нуждается
Салат из морской капутсы	
Салат из свеклы с сыром и чесноком	
Икра морковная	
Салат из морской капусты с морковью и яйцом	В сезонной замене не нуждается
Салат картофельный с кальмаром	В сезонной замене не нуждается
Винегрет овощной	
Салат Столичный	
Салат из свеклы с зеленым горошком	В сезонной замене не нуждается
Салат картофельный с кукурузой и морковью	
Сельдь с картофелем	В сезонной замене не нуждается
Винегрет с морской капустой	В сезонной замене не нуждается
Салат из соленых огурцов	
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови и огурца соленого	В сезонной замене не нуждается
Икра овощная	
Салат из отварной моркови с сыром	
Винегрет с кальмаром	В сезонной замене не нуждается
Салат Столичный	
Салат из свеклы с солеными огурцами	
Сельдь с картофелем	



Тип блюда	Выход, грамм, не менее	№ рец.
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	182/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	69/М
Щи, борщи, супы овощные	200	99/М
Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	90	245/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	171/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	349/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	398/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М

		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пон</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	219/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	378/М
Выпечка	50	428/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	32/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	96/М
Блюда из субпродуктов с крупами, овощами, картофелем	240	284/М
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	406/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Вто</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом	90	234/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	150	125/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	376/М

Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	43/М
Щи, борщи, супы овощные	200	82/М
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	240	392/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	50	222/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Сре</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	210/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	172/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	24/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	98/М
Блюда из мяса птицы (порционные, мелкопорционные), в том числе с соусом	90	322/К
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	202/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	388/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	592/К
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Чет</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с соусом	90	394/М
Блюда (гарниры) из овощей	150	142/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	382/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	64/К

Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	200	104/М
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	240	259/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	421/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пят</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	175/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	89/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	102/М
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	90	268/М

Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	171/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	348/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	412/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пон</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	219/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	378//М
Выпечка	50	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	37/М
Щи, борщи, супы овощные	200	106/М
Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	240	291/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	388/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	

Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	398/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Вто</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из печени, мяса и печени (рубленные), в том числе с соусом	90	268/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	171/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	376/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	32/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	102/М
Блюда из рыбы (порционные, мелкопорционные), в том числе с соусом	90	232/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	150	128/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	349/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М

		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	406/М
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Сре</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	174/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	53/М
Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	200	82/М
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	90	266/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	202/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	50	222/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	



Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Чет</b>
Блюда из мяса (колбасных изделий), в том числе с соусом	90	243/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	150	147/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	382/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	49/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	102/М
Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	240	289/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Бутерброд	50	3/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	376/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пят</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М

Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	173/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	77/М
Щи, борщи, супы овощные	200	82/М
Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	90	260/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	171/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	349/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	398/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пон</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	222/М

Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	378/М
Выпечка	50	428/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	69/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	96/М
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	90	293/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	150	128/М
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	406/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Вто</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из мяса птицы (рубленные) в том числе с соусом	90	294/М
Блюда (гарниры) из овощей	150	142/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	376/М

Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	24/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	102/М
Блюда из рыбы с крупами, картофелем, овощами	240	392/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	50	222/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Сре</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	210/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	172/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М

		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	39/М
Щи, борщи, супы овощные	200	89/М
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	240	265/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	388/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Чет</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	90	256/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	202/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	382/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	20/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	96/М

Блюда из мяса птицы (порционные, мелкопорционные), в том числе с соусом	90	245/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	171/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	421/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пят</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	174/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	37/М
Щи, борщи, супы овощные	200	99/М
Блюда из мяса (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	90	251/М

Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	150	147/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	348/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Мучное кулинарное изделие	50	412/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пон</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	394/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	378/М
Выпечка	50	428/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	69/М
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	102/М
Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	240	289/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	388/М

Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Выпечка	50	398/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Вто</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	240	291/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	376/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	24/М
Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	200	104/М
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом	90	234/М
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей	150	128/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	349/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>



Мучное кулинарное изделие	50	406/М
Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке	180	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Сре</b>
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	14/М
Порционное блюдо (масло, сыр)	10	15/М
Блюда из яиц	40	209/М
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	173/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	377/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	32/М
Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	200	84/М
Блюда из мяса птицы (порционные, мелкопорционные), в том числе с соусом	90	322/К
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	202/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для эндемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	50	222/М
Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке	180	

Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Чет</b>
Блюда из мяса (колбасных изделий), в том числе с соусом	90	243/М
Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий	150	202/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	382/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	30	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Зав</b>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	49/М
Щи, борщи, супы овощные, супы картофельные	200	106/М
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	240	263/М
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	342/М
Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индемичных регионов)	20	
Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки	40	
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Обе</b>
Бутерброд	50	3/М
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда)	180	376/М
Фрукты свежие, ягоды	100	338/М
		<b>Итого за Пол</b>
		<b>Итого за Пят</b>

– Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию

**Примеры реализации типового 20-ти дневного меню с**

Вариант 1 (основное меню)		
Наименование блюд	Масса порции, грамм	№ рец.
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	210/М
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	174/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>625</b>	<b>Итого за 3</b>
Винегрет с сельдью	60	75/М
Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	87/М
Бефстроганов из говядины	90	251/М
Каша гречневая рассыпчатая	150	202/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>895</b>	<b>Итого за 6</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100	398/М
Ряженка 2,5%	200	
Груша	100	338/М

<b>Итого за Г</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>1 920</b>	<b>Итого за Г</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	394/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М
Булочка с маком	50	428/М
Груша	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>545</b>	<b>Итого за Г</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	34/М
Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	113/М
Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным, 240/30	270	285/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>910</b>	<b>Итого за Г</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	378/М
Киви	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Е</b>	<b>1 830</b>	<b>Итого за Е</b>
Масло сливочное	10	14/М
Котлета Морячок с соусом сметанным, 90/30	120	239/М
Картофель отварной	150	147/М
Чай с шиповником, 200/11	200	378/М

Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из овощей с кукурузой	60	48/М
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	99/М
Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	263/М
Компот из черной смородины, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>900</b>	<b>Итого за С</b>
Пудинг творожный	75	225/М
Йогурт питьевой	200	
Виноград	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ду - 1</b>	<b>1 895</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	50	210/М
Хлопья кукурузные с молоком	200	121/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>трак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за Э</b>

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	43/М
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	94/М
Куриное филе в сырном соусе	90	313/К
Макароны отварные	150	171/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>890</b>	<b>Итого за С</b>
Пита с сыром	75	406/М
Сок фруктовый	200	
Банан	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>верг - 1</b>	<b>1 805</b>	<b>Итого за Ч</b>
Масло сливочное	10	14/М
Биточки из курицы	90	301/М
Рагу овощное	150	134/М
Какао на молоке, 200/11	200	379/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Э</b>	<b>590</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	39/М

Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	82/М
Жаркое по-домашнему	240	259/М
Морс из брусники, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>890</b>	<b>Итого за С</b>
Булочка сдобная с творогом	75	421/М
Снежок	200	
Апельсин	150	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>425</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>1 905</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	211/М
Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	182/М
Чай ягодный, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Итого за Э</b>	<b>615</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат картофельный с кальмаром	60	69/М
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	116/М
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	279/М

Каша гречневая рассыпчатая	150	308/М
Компот из кураги, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>915</b>	<b>Итого за С</b>
Пицца Школьная	80	592/К
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>1 910</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	222/М
Чай с молоком, 200/11	200	379/М
Булочка с изюмом	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Э</b>	<b>540</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	32/М
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	89/М
Плов с отварной птицей, 90/150	240	291/М
Напиток витаминный, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	



Груша	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>890</b>	
Блинчики с джемом	100	402/М
Варенец	200	
Киви	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>400</b>	
<b>Итого за Е</b>	<b>1 830</b>	
Масло сливочное	10	14/М
Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	262/М
Каша гречневая рассыпчатая	150	202/М
Чай с шиповником, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Итого за З</b>	<b>620</b>	
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	24/М
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200	101/М
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	231/М
Картофельное пюре	150	125/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М

<b>д</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	412/М
Сок фруктовый	200	
Груша	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ду - 2</b>	<b>1 865</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	172/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	422/К
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>550</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	20/М
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	99/М
Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	268/М
Макароны отварные	150	171/М
Компот из вишни, 200/11	200	356/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>925</b>	<b>Итого за С</b>
Пудинг творожный	75	220/М
Ацидофилин	200	

Виноград	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>верг - 2</b>	<b>1 850</b>	<b>Итого за Ч</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	243/М
Картофель запеченный по-деревенски	150	128/М
Какао на молоке, 200/11	200	414/К
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>трак</b>	<b>585</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат витаминный /2 вариант/	60	37/М
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	200	119/М
Рагу из овощей с курицей, 240	240	289/М
Морс из брусники, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>д</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	3/М
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
Груша	100	338/М
<b>дник</b>	<b>355</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ницу - 2</b>	<b>1 810</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М

Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	214/М
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	120/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>625</b>	<b>Итого за 3</b>
Сельдь с картофелем	60	24/М
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	104/М
Гуляш из говядины	90	256/М
Каша гречневая рассыпчатая	150	355/К
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>895</b>	<b>Итого за С</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100	403/М
Ряженка 2,5%	200	
Апельсин	150	338/М
<b>дник</b>	<b>450</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>едельник - 3</b>	<b>1 970</b>	<b>Итого за Г</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180	219/М

Чай с молоком, 200/11	200	376/М
Булочка с маком	50	428/М
Груша	100	338/М
<b>трак</b>	<b>545</b>	<b>Итого за Э</b>
Винегрет с морской капустой	60	20/М
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	113/М
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	288/М
Картофельное пюре	150	125/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>д</b>	<b>895</b>	<b>Итого за С</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	377/М
Виноград	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>рник - 3</b>	<b>1 815</b>	<b>Итого за Е</b>
Масло сливочное	10	14/М
Биточки из курицы	90	300/М
Рагу овощное	150	136/М
Чай с шиповником, 200/11	200	382/М

Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>590</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	77/М
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200	96/М
Пельмени рыбные с маслом, 240/5	245	249/М
Компот из черной смородины, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>д</b>	<b>875</b>	<b>Итого за С</b>
Пудинг творожный	75	242/К
Йогурт питьевой	200	
Киви	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>ду - 3</b>	<b>1 840</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	50	210/М
Хлопья кукурузные с молоком	200	182/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М

<b>трак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	69/М
Щи зеленые с курицей со сметаной, 200/15/10	225	97/М
Плов с говядиной	240	392/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>д</b>	<b>895</b>	<b>Итого за С</b>
Круассан с сыром	75	592/К
Сок фруктовый	200	
Груша	100	338/М
<b>дник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>верг - 3</b>	<b>1 810</b>	<b>Итого за Ч</b>
Масло сливочное	10	14/М
Соус болоньезе	90	266/М
Макароны отварные	150	199/М
Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>трак</b>	<b>590</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свежих огурцов	60	37/М
Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210	98/М

Бефстроганов из куриного филе	90	322/К
Каша гречневая рассыпчатая	150	202/М
Морс из брусники, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>880</b>	<b>Итого за С</b>
Булочка сдобная с творогом	75	410/М
Снежок	200	
Банан	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>1 845</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	173/М
Чай ягодный, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Итого за Э</b>	<b>615</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	20/М
Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	81/М
Поджарка из говядины	90	245/М



Картофель запеченный по-деревенски	150	128/М
Компот из кураги, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>895</b>	<b>Итого за С</b>
Пицца Школьная	80	406/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Киви	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за 4</b>	<b>1 890</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	219/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М
Булочка с кунжутом	50	428/М
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за 3</b>	<b>590</b>	<b>Итого за 3</b>
Винегрет с кальмаром	60	53/М
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	94/М
Рагу из овощей с курицей	240	291/М
Напиток витаминный, 200/11	200	352/М

Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>880</b>	<b>Итого за С</b>
Блинчики с джемом	100	398/М
Варенец	200	
Виноград	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Е</b>	<b>1 870</b>	<b>Итого за Е</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Плов с отварной птицей, 90/150	240	289/М
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Итого за З</b>	<b>595</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	32/М
Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	89/М
Котлета рыбная (горбуша) с маслом, 90/5	95	237/М
Картофельное пюре	150	147/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>895</b>	<b>Итого за С</b>

Пирожок с мясом и рисом	75	412/М
Сок фруктовый	200	
Апельсин	150	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>425</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за С</b>	<b>1 915</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	211/М
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	174/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за Э</b>	<b>550</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	77/М
Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	99/М
Куриное филе в сырном соусе	90	293/М
Макароны отварные	150	359/К
Компот из вишни, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>890</b>	<b>Итого за С</b>
Пудинг творожный	75	325/К
Ацидофилин	200	

Киви	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>верг - 4</b>	<b>1 815</b>	<b>Итого за Ч</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	243/М
Макароны отварные	150	171/М
Какао на молоке, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Итого за Э</b>	<b>585</b>	<b>Итого за Э</b>
Салат витаминный /2 вариант/	60	24/М
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	87/М
Рагу из овощей с говядиной	240	265/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Итого за С</b>	<b>890</b>	<b>Итого за С</b>
Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	5/М
Чай с шиповником, 200/11	200	382/М
Груша	100	338/М
<b>Итого за Г</b>	<b>355</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Итого за Г</b>	<b>1 830</b>	<b>Итого за Г</b>

для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией

**основного (организованного) питания для обучающихся в общеобразов**

Вариант 2		
Наименование блюд	Масса порции, грамм	№ рец.
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	40	209/М
Каша вязкая пшеничная	200	182/М
Чай с сахаром	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за З</b>
Икра овощная	60	40/М
Щи из свежей капусты со сметаной	200	81/М
Поджарка из говядины	90	260/М
Макароны отварные	150	200/М
Компот из черной смородины, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Блинчики с джемом	100	403/М
Йогурт питьевой	200	
Яблоко	100	338/М

<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Понедельник - 1</b>	<b>1 875</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	15/М
Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	222/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Булочка с кунжутом	50	428/М
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>Итого за З</b>
Салат "Летний"	60	17/М
Суп-лапша домашняя	200	98/М
Макаронник с субпродуктами с маслом сливочным, 240/5	245	262/К
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за С</b>
Круассан с сыром	75	412/М
Чай с молоком, 200/11	200	379/М
Груша	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Сторник - 1</b>	<b>1 840</b>	<b>Итого за Е</b>
Масло сливочное	10	14/М
Тефтели рыбные с соусом томатным, 90/30	120	235/М
Картофель запеченный по-деревенски	150	128/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М

Хлеб пшеничный	40	
Киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за З</b>
Салат витаминный /1 вариант/	60	63/М
Суп из овощей	200	89/М
Рагу из овощей с говядиной	245	265/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за С</b>
Оладьи из творога	75	220/М
Ряженка 2,5%	200	
Груша	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Зреду - 1</b>	<b>1 870</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	211/М
Суп молочный с крупой	200	173/М
Чай с джемом	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за З</b>

Салат из овощей	60	28/М
Рассольник	200	111/М
Индейка по-строгановски	90	323/К
Каша пшеничная рассыпчатая	150	356/К
Компот из сухофруктов, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	412/М
Сок фруктовый	200	
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Пятверг - 1</b>	<b>1 785</b>	<b>Итого за Ч</b>
Масло сливочное	10	14/М
Кнели из кур с рисом с соусом сметанным, 90/30	120	300/М
Пюре из тыквы	150	156/М
Напиток кофейный на молоке	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	77/М



Борщ из свежей капусты с картофелем	200	99/М
Жаркое по-домашнему	240	263/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Булочка сдобная с вишней	75	421/М
Варенец	200	
Виноград	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>425</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Пятницу - 1</b>	<b>1 915</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный с сыром	40	209/М
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	120/М
Какао на молоке, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>Итого за З</b>
Винегрет с морской капустой	60	20/М
Суп с рисом и томатом	200	119/М
Тефтели из говядины с томатным соусом, 90/30	120	266/М

Фасоль отварная с луком и томатом	150	202/М
Компот из вишни, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>900</b>	<b>Итого за С</b>
Пита с сыром	75	406/М
Чай с сахаром	200	377/М
Апельсин	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Понедельник - 2</b>	<b>1 900</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180	394/М
Напиток кофейный на молоке	200	378//М
Булочка с маком	50	
Киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	49/М
Щи зеленые	200	104/М
Плов с отварной птицей, 90/150	240	291/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	355/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	

Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Оладьи с изюмом с молоком сгущенным	100	398/М
Снежок	200	
Груша	100	338/М
<b>Толдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Зторник - 2</b>	<b>1 810</b>	<b>Итого за Е</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сердце в соусе	90	242/М
Макаронны отварные	150	171/М
Какао на молоке, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	53/М
Суп картофельный с рисом	200	96/М
Поджарка из рыбы	90	229/М
Картофель отварной	150	147/М
Компот из вишни, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М

<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Пицца Школьная	80	
Сок фруктовый	200	
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Зреду - 2</b>	<b>1 840</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	213/М
Хлопья кукурузные с молоком	200	182/М
Чай с медом	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих огурцов	60	24/М
Суп из овощей	200	88/М
Шницель из говядины с соусом сметанным, 80/30	110	374/М
Каша гречневая рассыпчатая	150	178/М
Кисель из апельсинов	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>890</b>	<b>Итого за С</b>
Сырники из творога и картофеля	75	325/К
Кефир	200	

Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за П</b>
<b>Четверг - 2</b>	<b>1 805</b>	<b>Итого за Ч</b>
Сосиски отварные	90	243/М
Картофельное пюре	150	125/М
Горячий шоколад	200	379/М
Хлеб пшеничный	40	
Банан	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	69/М
Суп с бобовыми	200	113/М
Рагу из овощей с курицей, 240	240	289/М
Компот из кураги, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Об</b>
Бутерброд с сыром	50	13/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>350</b>	<b>Итого за П</b>
<b>Пятницу - 2</b>	<b>1 800</b>	<b>Итого за П</b>
Масло сливочное	10	14/М

Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет с морковью	40	209/М
Суп молочный с макаронными изделиями	200	172/М
Чай с шиповником, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	39/М
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	99/М
Мясо тушеное	90	274/К
Рис, припущенный с томатом	150	202/м
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Оладьи с яблоками	100	398/М
Ацидофилин	200	
Груша	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>450</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Понедельник - 3</b>	<b>1 925</b>	<b>Итого за Г</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	219/М

Чай с джемом	200	377/М
Булочка с изюмом	50	428/М
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>Итого за 3</b>
Салат из свежих огурцов	60	32/М
Суп-лапша домашняя	200	116/М
Птица отварная с маслом сливочным, 90/5	95	245/М
Картофель отварной	150	147/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за 3</b>
Круассан с сыром	75	592/К
Чай ягодный, 200/11	200	376/М
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за 3</b>
<b>Зторник - 3</b>	<b>1 795</b>	<b>Итого за 3</b>
Масло сливочное	10	14/М
Суфле из птицы с маслом сливочным, 90/5	95	301/М
Овощи припущенные	150	140/М
Какао на молоке, 200/11	200	378/М

Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>Итого за З</b>
Сельдь с картофелем	60	49/М
Рассольник ленинградский с рисом	200	94/М
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	249/К
Компот из сухофруктов, 200/11	200	352/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Суфле из творога	75	225/М
Варенец	200	
Груша	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за П</b>
<b>Зреда - 3</b>	<b>1 840</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	40	210/М
Каша жидкая молочная манная	200	182/М
Чай с молоком, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М



<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за 3</b>
Винегрет с кальмаром	60	37/М
Суп картофельный	200	106/М
Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	259/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за 6</b>
Пита с сыром	75	406/М
Сок фруктовый	200	
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за 6</b>
<b>Пятница - 3</b>	<b>1 790</b>	<b>Итого за 6</b>
Масло сливочное	10	14/М
Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	268/М
Пюре из бобовых с маслом	150	171/М
Чай ягодный, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за 3</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	32/М
Суп крестьянский с перловой крупой	200	111/М

Куриное филе в сырном соусе	90	293/М
Макароньы отварные	150	199/М
Напиток витаминный, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Ватрушка с творогом	75	421/М
Йогурт питьевой	200	
Апельсин	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Пятницу - 3</b>	<b>1 865</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	174/М
Какао на молоке, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих огурцов	60	69/М
Борщ	200	89/М
Бефстроганов из говядины	90	277/К

Картофельное пюре	150	311/М
Компот из вишни, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	592/К
Чай с шиповником, 200/11	200	382/М
банан	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Понедельник - 4</b>	<b>1 860</b>	<b>Итого за Г</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	219/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	377/М
Булочка с маком	50	428/М
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	20/М
Рассольник	200	98/М
Плов из птицы	240	310/К
Кисель из яблок	200	342/М

Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100	402/М
Кефир	200	
Апельсин	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Г</b>
<b>Зторник - 4</b>	<b>1 810</b>	<b>Итого за Е</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Рагу из овощей с курицей, 240	240	289/М
Чай ягодный, 200/11	200	378/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	37/М
Щи зеленые	200	99/М
Зразы рыбные рубленые с маслом, 90/5	95	255/К
Картофель запеченный по-деревенски	150	125/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за С</b>

Пицца Школьная	80	
Сок фруктовый	200	
Груша	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>430</b>	<b>Итого за П</b>
<b>Зреда - 4</b>	<b>1 900</b>	<b>Итого за С</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный с сыром	40	214/М
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	175/М
Чай с молоком, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>Итого за З</b>
Сельдь с картофелем	60	49/М
Суп из овощей	200	104/М
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	288/М
Рис с кукурузой	150	171/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за С</b>
Запеканка из творога с какао	75	220/М
Ряженка 2,5%	200	

Виноград	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за П</b>
<b>Четверг - 4</b>	<b>1 800</b>	<b>Итого за Ч</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	243/М
Каша гречневая рассыпчатая	150	357/К
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>Итого за З</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	32/М
Щи из свежей капусты со сметаной	200	81/М
Плов с говядиной	240	392/М
Компот из вишни, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за С</b>
Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	50	3/М
Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>350</b>	<b>Итого за П</b>
<b>Пятницу - 4</b>	<b>1 805</b>	<b>Итого за П</b>

ательных организациях г. Петропавловск-Камчатский

Вариант 3		
Наименование блюд	Масса порции, грамм	№ рец.
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша жидкая молочная манная	200	182/М
Чай с джемом	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	69/М
Борщ	200	99/М
Гуляш из говядины	90	245/М
Пюре из бобовых и картофеля	150	171/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Оладьи с яблоками	100	398/М
Снежок	200	
Виноград	100	338/М

<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Понедельник - 1</b>	<b>1 875</b>	<b>Итого за Пон</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180	219/М
Чай с сахаром	200	378/М
Булочка с изюмом	50	428/М
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат зеленый	60	64/К
Суп крестьянский с перловой крупой	200	96/М
Запеканка из печени с рисом с соусом томатным, 240/30	270	284/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>900</b>	<b>Итого за Обе</b>
Пицца Школьная	80	406/М
Напиток кофейный с молоком	200	377/М
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Вторник - 1</b>	<b>1 825</b>	<b>Итого за Вто</b>
Масло сливочное	10	14/М
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным, 90/5	95	234/М
Картофельное пюре	150	125/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	376/М



Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из моркови с кураглой	60	50/М
Щи зеленые	200	82/М
Плов с говядиной	240	392/М
Компот из вишни, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Сырники из творога и картофеля	75	222/М
Ацидофилин	200	
Апельсин	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зреду - 1</b>	<b>1 840</b>	<b>Итого за Сре</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный с сыром	50	210/М
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	172/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Виноград	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>Итого за Зав</b>

Салат "Весна"	60	75/М
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	98/М
Курица по-тайски	90	322/К
Рис с горошком, кукурузой и морковью	150	202/М
Компот из кураги, 200/11	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обед</b>
Пицца Школьная	80	592/К
Сок фруктовый	200	
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>380</b>	<b>Итого за Полдник</b>
<b>Четверг - 1</b>	<b>1 800</b>	<b>Итого за Четверг</b>
Масло сливочное	10	14/М
Суфле из птицы с маслом сливочным, 90/5	95	394/М
Капуста жареная	150	142/М
Чай ягодный, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Банан	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>Итого за Завтрак</b>
Сельдь с картофелем	60	64/К

Суп из овощей	200	104/М
Рагу из овощей с говядиной	240	259/М
Компот из черной смородины	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Булочка сдобная с творогом	75	421/М
Ряженка 2,5%	200	
Банан	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>425</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Пятницу - 1</b>	<b>1 890</b>	<b>Итого за Пят</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Суп молочный с макаронными изделиями	200	175/М
Чай с сахаром	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свежих огурцов	60	89/М
Суп с бобовыми	215	102/М
Бифштекс рубленый с маслом сливочным, 90/5	95	268/М

Макароны отварные	150	171/М
Морс из брусники, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
киви	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>890</b>	<b>Итого за Обед</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	412/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	377/М
Груша	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Полдник</b>
<b>Понедельник - 2</b>	<b>1 870</b>	<b>Итого за Понедельник</b>
Масло сливочное	10	14/М
Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	219/М
Чай с молоком, 200/11	200	378//М
Булочка с кунжутом	50	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>Итого за Завтрак</b>
Салат витаминный /2 вариант/	60	67/М
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	106/М
Плов с отварной птицей, 90/150	240	291/М
Кисель из кураги	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	

Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100	398/М
Кефир	200	
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зторник - 2</b>	<b>1 860</b>	<b>Итого за Вто</b>
Масло сливочное	10	14/М
Язык говяжий отварной с соусом томатным, 90/30	120	268/М
Каша пшеничная рассыпчатая	150	171/М
Чай с шиповником, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	107/К
Рассольник ленинградский с рисом	200	102/М
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	232/М
Картофель запеченный по-деревенски	150	128/М
Компот из кураги, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М

<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Круассан с сыром	75	406/М
Сок фруктовый	200	
Банан	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зреду - 2</b>	<b>1 865</b>	<b>Итого за Сре</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет с картофелем	40	209/М
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	174/М
Чай с джемом	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	53/М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	82/М
Зразы рубленые с маслом сливочным, 90/5	95	266/М
Каша вязкая с морковью	150	202/М
Компот из черной смородины	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за Обе</b>
Запеканка из творога с какао	75	222/М
Варенец	200	

киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Четверг - 2</b>	<b>1 810</b>	<b>Итого за Чет</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	243/М
Картофель отварной	150	147/М
Напиток кофейный с молоком	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Яблоко	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>Итого за Зав</b>
Винегрет с морской капустой	60	39/М
Суп-лапша домашняя	200	102/М
Рагу из овощей с курицей, 240	240	289/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обед</b>
Чизбургер	50	3/М
Чай с сахаром	200	376/М
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>350</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Пятницу - 2</b>	<b>1 805</b>	<b>Итого за Пят</b>
Масло сливочное	10	14/М

Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Хлопья кукурузные с молоком	200	173/М
Чай с молоком, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	77/М
Суп из овощей	200	82/М
Азу из говядины	90	260/М
Макароны отварные	150	171/М
Компот из вишни, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Блинчики с джемом	100	398/М
Снежок	200	
Банан	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>450</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Понедельник - 3</b>	<b>1 925</b>	<b>Итого за Пон</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	222/М



Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	378/М
Булочка с кунжутом	50	428/М
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	69/М
Суп с рисом и томатом	200	96/М
Бефстроганов из куриного филе	90	293/М
Картофель запеченный по-деревенски	150	128/М
Сок фруктовый	200	
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Пита с сыром	75	406/М
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зторник - 3</b>	<b>1 790</b>	<b>Итого за Вто</b>
Масло сливочное	10	14/М
Кнели из кур с рисом с соусом сметанным, 90/30	120	294/М
Свекла, тушеная в соусе	150	142/М
Чай с молоком, 200/11	200	376/М

Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат витаминный /2 вариант/	60	21/М
Рассольник	200	102/М
Запеканка картофельная с рыбой с маслом сливочным, 240/5	245	392/М
Кисель из яблок	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за Обе</b>
Оладьи из творога	75	222/М
Кефир	200	
Виноград	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зреда - 3</b>	<b>1 870</b>	<b>Итого за Сре</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет натуральный	50	210/М
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	172/М
Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
киви	100	338/М

<b>Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	39/М
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	89/М
Жаркое по-домашнему	240	265/М
Компот из свежих яблок	200	388/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Пирожок с мясом и рисом	75	
Сок фруктовый	200	
Банан	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Четверг - 3</b>	<b>1 805</b>	<b>Итого за Чет</b>
Масло сливочное	10	14/М
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	256/М
Каша пшеничная рассыпчатая	150	202/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	74/М
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	96/М

Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	245/М
Пюре из бобовых с маслом	150	171/М
Компот из кураги, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Банан	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за Обе</b>
Булочка сдобная с творогом	75	421/М
Ацидофилин	200	
Виноград	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Пятницу - 3</b>	<b>1 870</b>	<b>Итого за Пят</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Яйцо вареное	40	209/М
Каша вязкая пшеничная	200	174/М
Чай с шиповником, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>Итого за Зав</b>
Винегрет с кальмаром	60	69/К
Щи зеленые	200	99/М
Говядина в кисло-сладком соусе	90	251/М

Картофель в молоке	150	147/М
Напиток из шиповника, 200/11	200	348/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Груша	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Пита с сыром	75	412/М
Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Яблоко	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Понедельник - 4</b>	<b>1 850</b>	<b>Итого за Пон</b>
Масло сливочное	10	14/М
Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	394/М
Чай ягодный, 200/11	200	378/М
Булочка с изюмом	50	428/М
Банан	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свежих огурцов	60	69/М
Суп крестьянский с перловой крупой	200	102/М
Курица с рисом и овощами	240	289/М
Морс из брусники, 200/11	200	388/М

Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>870</b>	<b>Итого за Обе</b>
Оладьи с изюмом с молоком сгущенным	100	398/М
Йогурт питьевой	200	
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>400</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зторник - 4</b>	<b>1 810</b>	<b>Итого за Вто</b>
Сыр полутвердый	15	15/М
Бигус с курицей	240	291/М
Чай с молоком, 200/11	200	376/М
Хлеб пшеничный	40	
киви	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	107/К
Суп из овощей	200	104/М
Кнели рыбные отварные с маслом сливочным, 90/5	95	234/М
Картофель отварной	150	128/М
Компот из вишни, 200/11	200	349/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Апельсин	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за Обе</b>

Круассан с сыром	75	406/М
Сок фруктовый	200	
Банан	150	338/М
<b>Полдник</b>	<b>425</b>	<b>Итого за Пол</b>
<b>Зреда - 4</b>	<b>1 895</b>	<b>Итого за Сре</b>
Масло сливочное	10	14/М
Сыр полутвердый	15	15/М
Омлет с морковью	40	209/М
Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	173/М
Какао на молоке, 200/11	200	377/М
Хлеб пшеничный	40	
Груша	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>Итого за Зав</b>
Салат витаминный /2 вариант/	60	55/М
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	84/М
Птица отварная с маслом сливочным, 90/5	95	322/К
Каша пшенная рассыпчатая	150	202/М
Морс из брусники, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Яблоко	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за Обе</b>
Сырники из творога и картофеля	75	222/М
Варенец	200	

Банан	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>375</b>	<b>Итого за Полдник</b>
<b>Четверг - 4</b>	<b>1 800</b>	<b>Итого за Четверг</b>
Сосиски отварные	90	243/М
Рис с горошком	150	202/М
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	382/М
Хлеб пшеничный	40	
Апельсин	100	338/М
<b>Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>Итого за Завтрак</b>
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	77/М
Борщ	200	106/М
Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	263/М
Компот из сухофруктов, 200/11	200	342/М
Хлеб пшеничный	20	
Хлеб ржано-пшеничный	50	
Виноград	100	338/М
<b>Обед</b>	<b>875</b>	<b>Итого за Обед</b>
Бутерброд с сыром	50	3/М
Чай ягодный, 200/11	200	376/М
киви	100	338/М
<b>Полдник</b>	<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>
<b>Пятницу - 4</b>	<b>1 805</b>	<b>Итого за Пятницу</b>



Приложение №13

Вариант 4 (основное меню с сезонными заменами)	
Наименование блюд	Масса порции, грамм
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>625</b>
Винегрет с сельдью	60
Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Бефстроганов из говядины	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>895</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100
Ряженка 2,5%	200
Груша	100

<b>дник</b>	<b>400</b>
<b>едельник - 1</b>	<b>1 920</b>
Сыр полутвердый	15
Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180
Чай с молоком, 200/11	200
Булочка с маком	50
Груша	100
<b>трак</b>	<b>545</b>
Салат из морской капусты	60
Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210
Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным, 240/30	270
Сок фруктовый	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>д</b>	<b>910</b>
Пирожок с мясом и рисом	75
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Киви	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>рник - 1</b>	<b>1 830</b>
Масло сливочное	10
Котлета Морячок с соусом сметанным, 90/30	120
Картофель отварной	150
Чай с шиповником, 200/11	200

Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>620</b>
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245
Компот из черной смородины, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>900</b>
Пудинг творожный	75
Йогурт питьевой	200
Виноград	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>ду - 1</b>	<b>1 895</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Омлет натуральный	50
Хлопья кукурузные с молоком	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>540</b>

Икра морковная	60
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220
Куриное филе в сырном соусе	90
Макароны отварные	150
Напиток из шиповника, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>д</b>	<b>890</b>
Пита с сыром	75
Сок фруктовый	200
Банан	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>верг - 1</b>	<b>1 805</b>
Масло сливочное	10
Биточки из курицы	90
Рагу овощное	150
Какао на молоке, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>590</b>
Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60

Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220
Жаркое по-домашнему	240
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>890</b>
Булочка сдобная с творогом	75
Снежок	200
Апельсин	150
<b>Итого</b>	<b>425</b>
<b>Итого за 1</b>	<b>1 905</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210
Чай ягодный, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>615</b>
Салат картофельный с кальмаром	60
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/30	120

Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из кураги, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>915</b>
Пицца Школьная	80
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>380</b>
<b>Итого за неделю - 2</b>	<b>1 910</b>
Масло сливочное	10
Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180
Чай с молоком, 200/11	200
Булочка с изюмом	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>540</b>
Винегрет овощной	60
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220
Плов с отварной птицей, 90/150	240
Напиток витаминный, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50

Груша	100
<b>д</b>	<b>890</b>
Блинчики с джемом	100
Варенец	200
Киви	100
<b>дник</b>	<b>400</b>
<b>рник - 2</b>	<b>1 830</b>
Масло сливочное	10
Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120
Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>620</b>
Салат столичный	60
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90
Картофельное пюре	150
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100

<b>д</b>	<b>870</b>
Пирожок с мясом и рисом	75
Сок фруктовый	200
Груша	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>ду - 2</b>	<b>1 865</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>550</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	60
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	90
Макароны отварные	150
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>895</b>
Пудинг творожный	75
Ацидофилин	200



Виноград	100
<b>идник</b>	<b>375</b>
<b>верг - 2</b>	<b>1 820</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95
Картофель запеченный по-деревенски	150
Какао на молоке, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>585</b>
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	200
Рагу из овощей с курицей, 240	240
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>д</b>	<b>870</b>
Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55
Чай с шиповником, 200/11	200
Груша	100
<b>идник</b>	<b>355</b>
<b>ницу - 2</b>	<b>1 810</b>
Масло сливочное	10

Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>625</b>
Сельдь с картофелем	60
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Гуляш из говядины	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>895</b>
Блинчики с молоком сгущенным	100
Ряженка 2,5%	200
Апельсин	150
<b>дник</b>	<b>450</b>
<b>едельник - 3</b>	<b>1 970</b>
Сыр полутвердый	15
Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180

Чай с молоком, 200/11	200
Булочка с маком	50
Груша	100
<b>трак</b>	<b>545</b>
Винегрет с морской капустой	60
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95
Картофельное пюре	150
Сок фруктовый	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>д</b>	<b>895</b>
Пирожок с мясом и рисом	75
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Виноград	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>рник - 3</b>	<b>1 815</b>
Масло сливочное	10
Биточки из курицы	90
Рагу овощное	150
Чай с шиповником, 200/11	200

Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>590</b>
Салат из соленых огурцов	60
Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200
Пельмени рыбные с маслом, 240/5	245
Компот из черной смородины, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>875</b>
Пудинг творожный	75
Йогурт питьевой	200
Киви	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>ду - 3</b>	<b>1 840</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Омлет натуральный	50
Хлопья кукурузные с молоком	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100

<b>трак</b>	<b>540</b>
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60
Щи зеленые с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Плов с говядиной	240
Напиток из шиповника, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>д</b>	<b>895</b>
Круассан с сыром	75
Сок фруктовый	200
Груша	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>верг - 3</b>	<b>1 810</b>
Масло сливочное	10
Соус болоньезе	90
Макароны отварные	150
Какао на молоке, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>трак</b>	<b>590</b>
Икра овощная	60
Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210

Бефстроганов из куриного филе	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>д</b>	<b>880</b>
Булочка сдобная с творогом	75
Снежок	200
Банан	100
<b>дник</b>	<b>375</b>
<b>ницу - 3</b>	<b>1 845</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210
Чай ягодный, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>615</b>
Салат из отварной моркови с сыром	60
Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Поджарка из говядины	90

Картофель запеченный по-деревенски	150
Компот из кураги, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>895</b>
Пицца Школьная	80
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Киви	100
<b>Итого</b>	<b>380</b>
<b>Недельник - 4</b>	<b>1 890</b>
Масло сливочное	10
Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230
Чай с молоком, 200/11	200
Булочка с кунжутом	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>590</b>
Винегрет с кальмаром	60
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210
Рагу из овощей с курицей	240
Напиток витаминный, 200/11	200

Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>880</b>
Блинчики с джемом	100
Варенец	200
Виноград	100
<b>Итого</b>	<b>400</b>
<b>Итого - 4</b>	<b>1 870</b>
Сыр полутвердый	15
Плов с отварной птицей, 90/150	240
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>595</b>
Салат столичный	60
Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220
Котлета рыбная (горбуша) с маслом, 90/5	95
Картофельное пюре	150
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>895</b>



Пирожок с мясом и рисом	75
Сок фруктовый	200
Апельсин	150
<b>Итого</b>	<b>425</b>
<b>День 4</b>	<b>1 915</b>
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
<b>Итого</b>	<b>550</b>
Салат из свеклы с солеными огурцами	60
Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220
Куриное филе в сырном соусе	90
Макароны отварные	150
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Груша	100
<b>Итого</b>	<b>890</b>
Пудинг творожный	75
Ацидофилин	200

Киви	100
<b>идник</b>	<b>375</b>
<b>верг - 4</b>	<b>1 815</b>
Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95
Макароны отварные	150
Какао на молоке, 200/11	200
Хлеб пшеничный	40
Груша	100
<b>трак</b>	<b>585</b>
Сельдь с картофелем	60
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220
Рагу из овощей с говядиной	240
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	50
Яблоко	100
<b>д</b>	<b>890</b>
Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55
Чай с шиповником, 200/11	200
Груша	100
<b>идник</b>	<b>355</b>
<b>ницу - 4</b>	<b>1 830</b>

## Структура типового 20-ти дневного основного меню (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г. Петропавловск-Камчатский возрастная категория 7 - 11 лет.

	Тип блюда	понедельник 1	вторник 1	среда 1	четверг 1	пятница 1	понедельник 2	вторник 2	среда 2	четверг 2	пятница 2
Завтрак	Порционно масло	Масло сливочное, 10		Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	
	Порционно сыр	Сыр полутвердый, 15	Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15			Сыр полутвердый, 15	
	Блюда из яиц	Яйцо вареное, 40			Омлет натуральный, 50		Яйцо вареное, 40			Яйцо вареное, 40	
	Основное блюдо	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	Запеканка из творога, 150	Котлета Морячок, 90	Хлопья кукурузные с молоком, 200	Биточки из курицы, 90	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	Сырники из творога, 150	Котлета с говядиной и печенью, 90	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	Сардельки отварные, 90
	Соус		Соус ягодный, 30	Соус сметанный 30				Молоко сгущенное, 30	Соус сметанно- томатный, 30		Масло сливочное, 5
	Гарнир			Картофель отварной, 150		Рагу овощное, 150			Каша гречневая рассыпчатая, 150		Картофель запеченный по- деревенски, 150
	Напиток	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Чай с молоком, 200/11	Чай с шиповником, 200/11	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Какао на молоке, 200/11	Чай ягодный, 200/11	Чай с молоком, 200/11	Чай с шиповником, 200/11	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Какао на молоке, 200/11
	Выпечка		Булочка с маком, 50					Булочка с изюмом, 50			
	Хлеб	Хлеб пшеничный, 40		Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40
	Фрукт	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100

Обед	Холодная закуска, салат	Винегрет с сельдью, 60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени, 60	Салат из овощей с кукурузой, 60	Салат из свежих помидоров и огурцов	Салат из морской капусты и моркови с яйцом, 60	Салат картофельный с кальмаром, 60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого, 60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени, 60	Салат из свеклы с зеленым горошком, 60	Салат витаминный /2 вариант/, 60
	Первое блюдо	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	Рассольник ленинградский (крупя перловая) с говядиной, 200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10
	Основное блюдо	Бефстроганов из говядины, 90	Запеканка картофельная с субпродуктами, 240	Пельмени мясные отварные, 240/5	Куриное филе в сырном соусе, 90	Жаркое домашнему, 240	Котлеты домашние, 90	Плов с отварной птицей, 90/150	Рыба, запеченная в сметанном соусе, 90	Бифштекс рубленый, 90	Рагу из овощей с курицей, 240
	Соус		Соус сметанно-томатный, 30				Соус сметанно-томатный, 30			Соус сметанно-томатный, 30	
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая, 150			Макароны отварные 150		Каша гречневая рассыпчатая, 150		Картофельное пюре, 150	Макароны отварные 150	
	Напиток	Компот из сухофруктов, 200/11	Сок фруктовый, 200	Компот из черной смородины, 200/11	Напиток из шиповника, 200/11	Морс из брусники, 200/11	Компот из кураги, 200/11	Напиток витаминный, 200/11	Компот из сухофруктов, 200/11	Компот из вишни, 200/11	Морс из брусники, 200/11
	Хлеб	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр
	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр
	Фрукт	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100
Полдник	Сладкое блюдо	Блинчики с молоком густенным, 100	Пирожок с мясом и рисом, 75	Пудинг творожный, 75	Пита с сыром, 75	Булочка сдобная с творогом, 75	Пицца Школьная, 80	Блинчики с джемом, 100	Пирожок с мясом и рисом, 75	Пудинг творожный, 75	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой, 55
	Напиток	Ряженка 2,5%, 200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Йогурт питьевой, 200	Сок фруктовый, 200	Снежок, 200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Варенец, 200	Сок фруктовый, 200	Ацидофилин, 200	Чай с шиповником, 200/11
	Фрукт	Груша, 100	Киви, 100	Виноград, 100	Банан, 100	Апельсин, 150	Яблоко, 100	Киви, 100	Груша, 100	Виноград, 100	Груша, 100

понедельник 3	вторник 3	среда 3	четверг 3	пятница 3	понедельник 4	вторник 4	среда 4	четверг 4	пятница 4
Масло сливочное, 10		Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10	Масло сливочное, 10		Масло сливочное, 10	
Сыр полутвердый, 15	Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15		Сыр полутвердый, 15	Сыр полутвердый, 15	
Яйцо вареное, 40			Омлет натуральный, 50		Яйцо вареное, 40			Яйцо вареное, 40	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	Пудинг из творога (запеченный), 150	Биточки из курицы, 90	Хлопья кукурузные с молоком	Соус болоньезе, 90	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	Вареники с творогом отварные, 200	Плов с отварной птицей, 90/150	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	Сардельки отварные, 90
	Соус ягодный, 30					Соус сметанный сладкий, 30			Масло сливочное, 5
		Рагу овощное, 150		Макароны отварные 150					Макароны отварные 150
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Чай с молоком, 200/11	Чай с шиповником, 200/11	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Какао на молоке, 200/11	Чай ягодный, 200/11	Чай с молоком, 200/11	Чай с шиповником, 200/11	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Какао на молоке, 200/11
	Булочка с маком, 50					Булочка с кунжутом, 50			
Хлеб пшеничный, 40		Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40		Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40	Хлеб пшеничный, 40
Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100

Сельдь с картофелем, 60	Винегрет с морской капустой, 60	Салат из свежих помидоров и огурцов, 60	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца, 60	Салат из свежих огурцов, 60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого, 60	Винегрет с кальмаром, 60	Салат из свежих помидоров и огурцов, 60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени, 60	Салат витаминный /2 вариант/, 60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	Щи зеленые с курицей, 200/10/15	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 200/10 с говядиной, 200/10/10	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20
Гуляш из говядины, 90	Бедро куриное запеченное, 90	Пельмени рыбные, 240	Плов с говядиной, 240	Бефстроганов из куриного филе, 90	Поджарка из говядины, 90	Рагу из овощей с курицей, 240	Котлета рыбная (горбуша), 90	Куриное филе в сырном соусе, 90	Рагу из овощей с говядиной, 240
	Масло сливочное, 5	Масло сливочное, 5					Масло сливочное, 5		
Каша гречневая рассыпчатая, 150	Картофельное пюре, 150			Каша гречневая рассыпчатая, 150	Картофель запеченный под-деревенски, 150		Картофельное пюре, 150	Макароны отварные 150	
Компот из сухофруктов, 200/11	Сок фруктовый, 200	Компот из черной смородины, 200/11	Напиток из шиповника, 200/11	Морс из брусники, 200/11	Компот из кураги, 200/11	Напиток витаминный, 200/11	Компот из сухофруктов, 200/11	Компот из вишни, 200/11	Морс из брусники, 200/11
Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр	Хлеб пшеничный, 20гр
Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр	Хлеб ржано-пшеничный, 50гр
Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100	Груша, 100	Яблоко, 100
Блинчики с молоком сгущенным, 100	Пирожок с мясом и рисом, 75	Пудинг творожный, 75	Круассан с сыром, 75	Булочка сдобная с творогом, 75	Пицца Школьная, 80	Блинчики с джемом, 100	Пирожок с мясом и рисом, 75	Пудинг творожный, 75	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой, 55
Ряженка 2,5%, 200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Йогурт питьевой, 200	Сок фруктовый, 200	Снежок, 200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Варенец, 200	Сок фруктовый, 200	Ацидофилин, 200	Чай с шиповником, 200/11
Апельсин, 150	Виноград, 100	Киви, 100	Груша, 100	Банан, 100	Киви, 100	Виноград, 100	Апельсин, 150	Киви, 100	Груша, 100

**Расчет химико-энергетических характеристик сред**

<b>№</b>	<b>Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>
1	Хлеб ржаной без т/о	80	5,28	0,96
2	Хлеб пшеничный без т/о	150	11,4	1,2
3	Мука пшеничная с т/о	15	1,5228	0,1716
4	Крупы, бобовые	45	4,4744	0,81224
5	Крупа рис с т/о	18	1,1844	0,1584
6	Крупа гречневая с т/о	18	2,13192	0,52272
7	Крупа манная с т/о	2	0,19364	0,0176
8	Крупа перловая с т/о	1	0,08742	0,00968
9	Крупа пшеничная с т/о	1	0,1081	0,01144
10	Крупа пшено с т/о	1	0,1081	0,02904
11	Горох с т/о	2	0,3854	0,0352
12	Фасоль с т/о	1	0,1974	0,0176
13	Крупа кукурузная с т/о	1	0,07802	0,01056
14	Макаронные изделия с т/о	15	1,551	0,1716
15	Картофель с т/о	187	3,5156	0,65824
16	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. Томат-пюре, зелень,г	280	4,682	0,40816
17	Помидоры свежие без т/о	28	0,308	0,056
18	Огурцы свежие без т/о	28	0,224	0,028
19	Морковь с т/о	42	0,51324	0,03696
20	Свекла с т/о	14	0,1974	0,01232
21	Капуста белокачанная с т/о	112	1,89504	0,09856
22	Лук репчатый с т/о	42	0,55272	0,07392
23	Зелень	14	0,4958	0,0512
24	Зелень (петрушка) с т/о	10	0,3478	0,0352
25	Зелень (петрушка) без т/о	4	0,148	0,016
26	Фрукты свежие	185	1,69848	0,87904
27	Яблоки	74	0,29144	0,28688
28	Яблоки с т/о	19	0,07144	0,06688
29	Яблоки без т/о	55	0,22	0,22
30	Груши без т/о	9	0,036	0,02376
31	Бананы без т/о	28	0,42	0,1232
32	Мандарины без т/о	28	0,252	0,04928
33	Апельсины без т/о	19	0,152	0,03344
34	Клюква	18	0,0873	0,03384
35	Клюква с/м с т/о	9	0,0423	0,01584
36	Клюква с/м без т/о	9	0,045	0,018
37	Лимон с т/о	9	0,081	0,00792
38	Сухофрукты	15	0,37767	0,05133
39	смеси компотные с т/о	5	0,11167	0,01173
40	Шиповник с т/о	1	0,034	0,01232
41	яблоки сушеные с т/о	4	0,088	0,00352

42	Груши сушеные с т/о	2	0,046	0,01056
43	чернослив с т/о	1	0,023	0,00616
44	курага с т/о	1	0,052	0,00264
45	изюм с т/о	1	0,023	0,0044
46	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	1	0,176
47	Мясо 1-й категории	70	11,39	13,053
48	говядина с т/о	49	8,56716	6,8992
49	Свинина с т/о	21	2,82282	6,15384
51	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	5,0478	0,9768
50	Печень говяжья с т/о	30	5,0478	0,9768
52	Птица (цыплята- бройлеры потрошенные - 1 кат) с т/о	35	5,9878	5,6672
53	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое с т/о	58	8,7232	0,30624
54	Молоко	300	8,352	6,9
55	Молоко с т/о	200	5,452	4,4
56	Молоко без т/о	100	2,9	2,5
57	Кисломолочная пищевая продукция	150	4,35	3,75
58	кефир без т/о	150	4,35	3,75
60	Творог (5% - 9% м.д.ж.) с т/о	50	9,87	2,2
61	Сыр без т/о	10	2,6	2,61
62	Сметана с т/о	10	0,2444	1,32
63	Масло сливочное	30	0,24	21,75
64	Масло сливочное с т/о	10	0,0752	6,38
65	Масло сливочное без т/о	20	0,16	14,5
66	Масло растительное	15	0	14,985
67	Масло растительное с т/о	10	0	8,7912
68	Масло растительное без т/о	5	0	4,995
69	Яйцо, гр. с т/о	40	4,7752	4,048
70	Сахар без т/о	30	0	0
71	Кондитерские изделия без т/о	10	0,067	0
72	Чай с т/о	1	0,00094	0
73	Какао-порошок с т/о	1	0,22842	0,132
74	Кофейный напиток с т/о	2	0,45684	0,264
75	Дрожжи хлебопекарные с т/о	0,2	0,07163	0,01426
76	Крахмал с т/о	3	0,0282	0
77	Соль пищевая поваренная йодированная с т/о	3	0	0
<b>Итого ХЭХ по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>2020,2</b>	<b>97,056</b>	<b>81,024</b>



**есуточного набора продуктов СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (с учетом потерь при теплов**

Углеводы, г	Энергетическая	Минеральные вещества					
		Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
26,72	139,2	488	196	28	37,6	126,4	3,12
73,8	352,5	748,5	139,5	30	21	97,5	1,65
9,54135	45,801	0,342	15,189	2,376	2,088	11,223	0,1566
26,56563	131,47	3,2376	103,7998	9,2312	44,0742	89,5926	1,49379
12,1212	54,648	1,6416	14,94	1,2672	7,83	23,49	0,1566
9,35298	50,6441	0,4104	56,772	3,168	31,32	46,6668	1,04922
1,28492	6,07264	0,0456	2,158	0,352	0,3132	1,479	0,0174
0,60879	2,87196	0,076	1,4276	0,3344	0,348	2,8101	0,01566
0,61789	3,00692	0,1292	1,909	0,352	0,522	2,2707	0,03828
0,60515	3,11436	0,076	1,7513	0,2376	0,7221	2,0271	0,02349
0,9009	5,462	0,5016	14,4918	2,024	1,8618	5,7246	0,11832
0,4277	2,6588	0,304	9,13	1,32	0,8961	4,176	0,05133
0,6461	2,99152	0,0532	1,2201	0,176	0,261	0,9483	0,02349
9,62325	46,2414	0,342	15,3135	2,508	2,088	11,3535	0,2088
27,73771	130,937	7,106	881,5928	16,456	37,4187	94,3602	1,46421
15,43778	80,8366	34,908	760,5506	146,384	68,3808	119,904	2,20586
1,064	2,688	0,84	81,2	3,92	5,6	7,28	0,252
0,7	3,92	2,24	39,48	6,44	3,92	11,76	0,168
2,63718	12,9343	6,7032	69,72	9,9792	13,8852	20,097	0,25578
1,12112	5,38496	4,8944	33,4656	4,5584	2,6796	5,2374	0,17052
4,79024	27,6282	11,0656	278,88	47,3088	15,5904	30,2064	0,58464
3,13404	15,4123	1,2768	61,005	11,4576	5,1156	21,1932	0,29232
0,9956	6,4344	3,944	98,4	31,36	10,795	12,065	0,2413
0,6916	4,4744	2,584	66,4	21,56	7,395	8,265	0,1653
0,304	1,96	1,36	32	9,8	3,4	3,8	0,076
25,2416	120,224	49,2316	607,5359	48,5616	34,0897	37,6483	3,81212
7,08442	33,5154	18,0544	196,7406	11,4752	6,4377	7,8683	1,57366
1,69442	7,66536	3,7544	43,8406	2,6752	1,4877	1,8183	0,36366
5,39	25,85	14,3	152,9	8,8	4,95	6,05	1,21
0,84357	3,73212	0,9576	11,5785	1,5048	0,0094	1,2528	0,18009
5,3508	24,192	6,5968	80,8752	1,9712	10,2312	6,8208	0,14616
2,06388	9,70704	2,7664	45,7828	8,3776	3,1668	5,6028	0,07308
1,29675	6,09596	1,7328	24,4435	5,852	1,8183	2,8101	0,01653
0,63603	4,04388	0,1584	19,5993	2,3688	2,5245	1,8513	0,10098
0,30303	1,52388	0,0684	8,8893	1,1088	1,1745	0,8613	0,04698
0,333	2,52	0,09	10,71	1,26	1,35	0,99	0,054
0,2457	1,37808	0,7524	12,1761	3,168	0,9396	1,7226	0,04698
8,05168	34,1794	2,0697333	90,56683	13,9597	6,3336	11,1099	0,52287
2,7391	11,5087	0,4053333	28,10933	4,82533	1,827	3,567	0,2001
0,43953	2,005	0,0836	0,415	0,528	0,1479	0,1479	0,0261
2,1476	8,97408	0,3648	19,256	3,9072	1,044	2,6796	0,2088

1,13932	4,83632	0,1216	14,4752	1,8832	1,1484	1,6008	0,03132
0,52325	2,24044	0,076	7,1712	0,704	0,8874	0,7221	0,00261
0,4641	2,08816	0,1292	14,2511	1,408	0,9135	1,2702	0,02784
0,59878	2,52672	0,8892	6,889	0,704	0,3654	1,1223	0,0261
18,382	79,112	9,12	199,2	12,32	6,96	12,18	2,436
0	163,037	33,4628	182,2597	5,1744	13,7634	110,1072	1,4616
0	96,3614	24,206	132,5842	3,8808	9,3786	80,1444	1,15101
0	66,6758	9,2568	49,6755	1,2936	4,3848	29,9628	0,31059
1,4469	34,77	23,712	68,973	2,376	4,698	81,954	1,8009
1,4469	34,77	23,712	68,973	2,376	4,698	81,954	1,8009
0	74,956	18,62	56,357	4,928	5,481	50,2425	0,4872
0	37,649	24,244	163,676	12,76	15,138	105,966	0,2523
13,536	150,352	126	388,36	331,2	38,36	246,6	0,274
8,736	96,352	76	242,36	211,2	24,36	156,6	0,174
4,8	54	50	146	120	14	90	0,1
6	79,5	75	219	180	21	135	0,15
6	79,5	75	219	180	21	135	0,15
1,365	64,74	15,58	46,48	72,16	10,005	95,7	0,174
0	34,4	86	9,5	100	4,5	64	0,1
0,3276	14,168	3,04	9,628	7,744	0,783	5,307	0,0174
0,39	198,3	4,5	9	7,2	0	9	0,06
0,1183	58,194	1,14	2,49	2,112	0	2,61	0,0174
0,26	132,2	3	6	4,8	0	6	0,04
0	134,85	0	0	0	0	0,3	0
0	79,1208	0	0	0	0	0,174	0
0	44,95	0	0	0	0	0,1	0
1,092	59,9008	40,736	46,48	19,36	4,176	66,816	0,87
29,94	119,7	0,3	0,9	0,9	0	0	0,09
8	32,67	2,67	4,67	2,67	0,67	1,3	0,13
0	0,00376	0,0076	0,0996	0,0528	0,0261	0,0348	0,00348
0,09282	2,47296	0,0988	12,5247	1,1264	3,6975	5,6985	0,1914
0,18564	4,94592	0,1976	25,0494	2,2528	7,395	11,397	0,3828
0,04641	0,60046	0,09576	2,9382	0,14256	0,26622	2,088	0,0167
2,13486	8,65224	0,1368	0,3735	1,056	0	2,0097	0
0	0	882,588	0,2241	9,7152	0,5742	1,9575	0,07569
<b>296,93048</b>	<b>2313,5</b>	<b>2657,33</b>	<b>3940,49</b>	<b>1025,1</b>	<b>370,81</b>	<b>1584,55</b>	<b>21,689</b>

ой обработке)

Витамины			
А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
0,8	0,144	0,064	0
0	0,165	0,045	0
0	0,01836	0,0048	0
0,456	0,09036	0,0412	0
0	0,010368	0,00576	0
0,216	0,055728	0,0288	0
0	0,002016	0,00064	0
0	0,000864	0,00048	0
0	0,00216	0,0008	0
0,018	0,003024	0,00032	0
0,024	0,011664	0,0024	0
0	0,0036	0,00144	0
0,198	0,000936	0,00056	0
0	0,01836	0,0048	0
3,366	0,161568	0,10472	14,96
736,224	0,095872	0,10496	57,04
37,24	0,0168	0,0112	7
2,8	0,0084	0,0112	2,8
504	0,018144	0,02352	0,84
0,168	0,002016	0,00448	0,56
2,016	0,024192	0,03584	20,16
0	0,01512	0,00672	1,68
95	0,0056	0,006	12
57	0,0036	0,004	6
38	0,002	0,002	6
12,7	0,075624	0,06064	28,648
3,32	0,020604	0,01404	6,26
0,57	0,004104	0,00304	0,76
2,75	0,0165	0,011	5,5
0,108	0,001296	0,00216	0,18
3,36	0,008064	0,0112	1,12
1,344	0,008064	0,00672	6,72
1,14	0,008208	0,00456	2,888
0	0,003096	0,00324	1,89
0	0,001296	0,00144	0,54
0	0,0018	0,0018	1,35
0,108	0,002592	0,00144	1,44
8,628	0,004296	0,01072	4,204
0,06	0,00084	0,0024	0,08
4,902	0,000504	0,0024	4
0,072	0,000576	0,00128	0,032

0	0,000432	0,0016	0,064
0,06	0,000144	0,0008	0,012
3,498	0,00072	0,0016	0,016
0,036	0,00108	0,00064	0
0	0,0144	0,016	1,6
0	0,099792	0,08232	0
0	0,021168	0,0588	0
0	0,078624	0,02352	0
1506,03	0,0648	0,5256	3,96
1506,03	0,0648	0,5256	3,96
15,12	0,01764	0,042	0,252
3,48	0,037584	0,03248	0,232
48,4	0,0976	0,39	2,34
26,4	0,0576	0,24	1,04
22	0,04	0,15	1,3
33	0,06	0,255	0,6
33	0,06	0,255	0,6
9	0,0144	0,104	0,1
25,8	0,003	0,03	0,08
6,42	0,00216	0,008	0,016
135	0,003	0,036	0,06
27	0,00072	0,0096	0,008
90	0,002	0,024	0,04
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
62,4	0,02016	0,1408	0
0	0	0	0
0	0	0,003	0
0	0	0	0
0,018	0,00072	0,0016	0
0,036	0,00144	0,0032	0
0	0,002592	0,003264	0
0	0	0	0
0	0	0	0
<b>2490,56</b>	<b>1,18315</b>	<b>2,08842</b>	<b>93,93</b>