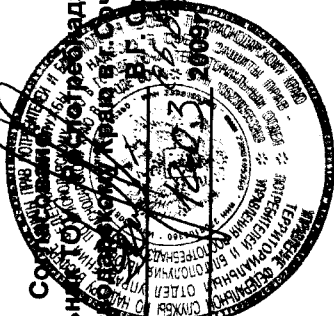



Сотрудник
Начальник
до Красс
Собей
2009



гласовано:
Начальник
и на
О.Н.Медведева
2009 г



**ПРИМЕРНОЕ МЕСЯЧНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
В ВОЗРАСТЕ С 11 -18 ЛЕТ**
(для пищеблоков, имеющих полный набор производственных цехов)
на 2009- 2010 учебный год

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев.	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1 день Завтрак																			
с соусом сметанным № 333 стр 330	70	говядина	43	33	8,00	6,88	0,39	93,74	0,03	0,06	0,00	0,02	0,25	8,17	80,84	3,44	1,16	0,00	1,20
		зелень	4	3	0,10	0,02	0,25	1,60	0,00	0,03	0,60	0,00	0,00	9,80	3,80	0,12	0,04	0,00	0,00
		лук репч	24,5	21	0,34	0,05	2,01	10,05	0,01	0,00	2,45	0,00	0,00	21,32	14,21	3,43	0,20	0,00	0,11
		масло слив	4,4	4,4	0,04	3,19	0,15	29,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	1,06	1,32	0,00	0,01	0,00	0,00
		мука в/с	4,6	4,6	0,47	0,05	3,41	15,36	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	3,96	0,74	0,00	0,00	0,05
		лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		рис	5,9	5,9	0,44	0,15	4,72	17,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	2,36	19,35	0,68	0,00	0,00	0,01
		соль йод	0,8	0,8	0,00	0,00	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,94	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		вода	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		сметана 20% пров	6,75	6,75	0,19	1,35	0,22	13,91	0,00	0,01	0,02	0,01	0,02	5,94	4,05	0,54	0,01	0,00	0,02
		вода	20,2	20,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		мука в/с	2	2	0,21	0,02	1,48	6,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	1,72	0,32	0,00	0,00	0,02
		лук репч	3,22	3,22	0,05	0,01	0,26	1,32	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	2,80	1,87	0,45	0,03	0,00	0,01
		соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		масло слив	0,6	0,6	0,00	0,44	0,02	3,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
		томат паста	1,2	1,2	0,06	0,00	0,30	1,22	0,00	0,00	0,30	0,00	0,01	0,24	0,82	0,60	0,03	0,00	0,01
Специальный гарнир	180																		
Картофельное пюре № 128 с 149		картофель	182	132	3,64	0,73	29,67	140,14	0,22	0,13	36,40	0,00	0,00	45,50	105,56	25,48	1,64	0,01	0,82
с огурцом		масло слив	3	3	0,02	2,18	0,10	19,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,72	0,90	0,00	0,01	0,00	0,00
		молоко	24	24	0,70	0,60	1,27	12,96	0,01	0,04	0,31	0,03	0,00	28,80	21,60	3,36	0,02	0,00	0,08
		соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		масло слив	5	5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
		огурцы соленые	33	30	0,13	0,02	1,17	2,15	0,01	0,01	1,65	0,07	0,00	3,80	3,17	4,62	1,58	0,01	1,19
Композитный сухофруктовый с 349 с 341	200																		
с ВИТАМИНОМ "С"		сухофрукты	20	50	0,46	2,52	13,16	56,20	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	25,80	8,40	0,06	0,00	0,36
		сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		лимонная кислота	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		вода	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100																		
хлеб пшеничный	100																		
Салат из капусты №45 стр 86		капуста	98,7	71	1,78	0,10	5,33	27,64	0,03	0,04	34,55	0,00	0,00	67,12	30,60	11,84	0,99	0,00	0,44
		масло раст	3,3	3,3	0,00	3,30	0,00	29,67	0,00	0,00	0,00	0,00	1,39	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
		сахар	3,3	3,3	0,00	0,00	3,29	13,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		лимонная кислота	0,025	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		морковь	12,6	10	0,16	0,01	0,88	4,41	0,01	0,01	0,63	0,00	0,00	3,40	6,93	1,76	0,09	0,00	0,06
		зелень	4	3	0,10	0,02	0,25	1,60	0,00	0,03	0,60	0,00	0,00	9,80	3,80	0,12	0,04	0,00	0,00
Печенье	45																		
печенье	45																		
Итого завтрак			45	45	3,38	5,31	0,59	196,20	0,04	0,03	0,00	0,01	0,00	27,00	40,50	0,00	0,50	0,01	0,32

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
4. день																			
Завтрак																			
Соусы и отварная №243 с. 255	30																		
		сосиски мол	60	59	6,60	14,34	2,04	156,60	0,11	0,09	0,00	0,00	0,00	0,17	21,00	95,40	12,00	1,08	0,00
		масло слив	3	3	0,02	2,18	0,10	19,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,72	0,90	0,00	0,01	0,00
Капуста тушеная № 139 с. 153	100																		
		капуста	256	205,2	4,91	0,26	13,62	71,68	0,08	0,10	89,60	0,00	0,00	0,00	174,08	79,36	30,72	2,56	0,01
		лук репч	9	7,2	0,13	0,02	0,74	3,69	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	7,83	5,22	1,28	0,07	0,00
		масло раст	4,5	4,5	0,00	4,50	0,00	40,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89	0,00	0,09	0,00	0,01	0,00
		морковь	5,4	4,6	0,07	0,01	0,38	1,89	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	1,46	2,97	0,76	0,04	0,00
		мука в/с	1,8	1,8	0,19	0,02	1,34	6,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	1,55	0,28	0,00	0,00	0,00
		лепворый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		сахар	3,6	3,6	0,00	0,00	3,59	14,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
		соль йод	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,03	0,00
		томат паста	4,3	4,3	0,21	0,00	1,08	4,39	0,01	0,01	1,08	0,00	0,00	0,04	0,86	2,92	2,15	0,10	0,00
		лимонная кислота	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		зелень	3,9	3	0,10	0,02	0,25	1,56	0,00	0,03	0,59	0,00	0,00	0,00	9,56	3,71	0,12	0,04	0,00
Сок фруктовый	200																		
		сок	200	200	1,00	1,20	17,20	36,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	118,00	56,00	4,00	0,44	0,00
Хлеб	100																		
		хлеб пшеничный	100	100	5,40	1,30	41,00	199,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	37,00	129,00	30,00	0,03	0,00
Итого завтрак																			
наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C <td>A <td>E <td>Ca <td>P <td>Mg <td>Fe <td>I <td>Zn</td> </td></td></td></td></td></td></td>	A <td>E <td>Ca <td>P <td>Mg <td>Fe <td>I <td>Zn</td> </td></td></td></td></td></td>	E <td>Ca <td>P <td>Mg <td>Fe <td>I <td>Zn</td> </td></td></td></td></td>	Ca <td>P <td>Mg <td>Fe <td>I <td>Zn</td> </td></td></td></td>	P <td>Mg <td>Fe <td>I <td>Zn</td> </td></td></td>	Mg <td>Fe <td>I <td>Zn</td> </td></td>	Fe <td>I <td>Zn</td> </td>	I <td>Zn</td>	Zn
5. день																			
Завтрак																			
Колбаса рубленая из птицы	200																		
№ 295 стр 304																			
		хлеб пшеничный	18,8	18,8	1,02	0,24	7,71	37,41	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,96	24,25	5,64	0,01	0,00
		вода	28,8	28,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		масло раст	8	8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00
		соль йод	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,03	0,00
		сухарь паниров	12	12	0,00	0,20	8,06	40,56	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,08	15,72	1,20	0,05	0,00
		циплята	208	84	38,90	33,49	1,87	457,60	0,19	0,31	0,00	0,08	0,62	29,12	332,80	31,20	2,70	0,01	4,31
Рис отварной №371 стр 167	80																		
		масло слив	5	5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,00	0,01	0,00
		рис	64,8	180	4,86	1,68	51,84	196,34	0,22	0,05	0,00	0,00	0,28	25,92	212,54	7,52	0,01	0,00	0,12
		соль йод	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,03	0,00
Чай №376-стр 360	200/15																		
		чай	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,02	0,00	0,00
		сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
		вода	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из сырых овощей № 29 с.74	100																		
		зелень	1,8	3	0,05	0,01	0,11	0,72	0,00	0,01	0,27	0,00	0,00	0,00	4,41	1,71	0,05	0,02	0,00
		капуста	59,3	47,2	1,05	0,06	3,15	16,32	0,02	0,02	20,41	0,00	0,00	0,00	39,64	18,01	7,00	0,58	0,00
		масло подс	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,10	0,00	0,01	0,00
		морковь	26	21	0,34	0,03	1,82	9,10	0,02	0,02	1,30	0,00	0,00	0,00	7,02	14,30	3,64	0,18	0,00
		огурцы свежие	11,3	10	0,09	0,01	0,34	1,58	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	2,60	4,75	1,58	0,07	0,00
		помидоры свежие	15	14	0,17	0,03	0,63	3,60	0,01	0,01	3,75	0,00	0,00	0,00	2,10	3,90	3,00	0,14	0,00
					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00
		хлеб пшеничный	80	80	4,32	1,04	32,80	159,20	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	29,60	103,20	24,00	0,03	0,00

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев.	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
19 день																			
Завтрак																			
с соусом молочным № 219 стр.279	100																		
с соусом молочным № 328 с 327	70	хлеб пшеничный	11,4	11,4	0,62	0,15	4,67	15,21	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	4,22	11,31	14,71	3,42	0,00	0,09
		говядина	49	42	9,11	7,84	0,44	106,82	0,03	0,07	0,00	0,02	0,28	9,31	92,12	3,92	1,32	0,00	1,37
		лук репч.	1,2	0,85	0,02	0,00	0,10	0,49	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	1,04	0,70	0,17	0,01	0,00	0,01
		соль йод.	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		сухари паниров.	3,4	3,4	0,00	0,06	2,29	11,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	4,45	0,34	0,01	0,00	0,02
		вода	17,7	17,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		масло слив.	5	5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
		зелень	4	3	0,10	0,02	0,25	1,60	0,00	0,03	0,60	0,00	0,00	9,80	3,80	0,12	0,04	0,00	0,00
		молоко	15	15	0,44	0,38	0,80	8,10	0,01	0,02	0,20	0,02	0,00	18,00	13,50	2,10	0,02	0,00	0,05
		масло сливочное	3,3	3,3	0,03	2,39	0,11	21,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,79	0,99	0,00	0,01	0,00	0,00
		мука в/с	3,3	3,3	0,34	0,04	2,45	11,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,59	2,84	0,53	0,00	0,00	0,03
		соль	0,4	0,4	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		вода	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Раву из овощей с рисом № 144 стр. 1	180																		
с соусом № 331 стр 329																			
		рис	13,3	13,3	1,00	0,35	10,94	40,30	0,05	0,01	0,00	0,00	0,06	5,32	43,62	1,54	0,00	0,00	0,02
		капуста	56,5	40	1,02	0,06	3,05	15,82	0,02	0,02	19,78	0,00	0,00	38,42	17,52	6,78	0,57	0,00	0,25
		картофель	79,5	48	1,47	0,29	11,96	56,60	0,09	0,05	14,70	0,00	0,00	18,38	42,63	10,29	0,66	0,00	0,33
		лук репч.	17,6	7	0,25	0,04	1,44	7,22	0,01	0,00	1,76	0,00	0,00	15,31	10,21	2,46	0,14	0,00	0,08
		масло раст.	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00
		морковь	35,4	19,4	0,46	0,04	2,48	12,39	0,02	0,02	1,77	0,00	0,00	9,56	19,47	4,96	0,25	0,00	0,16
		мука в/с	4	4	0,41	0,04	2,97	13,36	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	3,44	0,64	0,00	0,00	0,04
		лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		сметана	7,6	7,6	0,21	1,52	0,24	15,66	0,00	0,01	0,02	0,01	0,02	6,89	4,56	0,61	0,02	0,00	0,03
		томат паста	2,2	2,2	0,11	0,00	0,55	2,24	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	0,44	1,50	1,10	0,05	0,00	0,01
		соль йод.	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
		зелень	0,82	0,32	0,02	0,00	0,04	0,25	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	1,52	0,59	0,02	0,01	0,00	0,00
		вода	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капю со ст. молоком № 393 с 384	200																		
		какао	4	4	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,12	2,20	26,20	0,00	0,45	0,00	0,00
		молоко стуч.	38	38	2,74	3,23	21,85	121,60	0,02	0,06	0,38	0,02	0,00	120,46	87,02	5,32	0,08	0,02	0,13
		сахар	3	3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		вода	164	164	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	50																		
		хлеб пшеничный	50	50	2,70	0,65	20,50	99,50	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	18,50	64,50	15,00	0,02	0,00	0,42
Салат из моркови с яблоками № 59 стр 95	100																		
		морковь	93,8	75	1,22	0,09	6,57	32,83	0,06	0,07	4,69	0,00	0,00	25,33	51,59	13,13	0,68	0,00	0,42
		сахар	1,4	1,4	0,00	0,00	1,40	5,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		яблоки	12	8,3	0,05	1,36	5,84	0,00	0,00	1,20	0,00	0,04	1,92	1,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,12
		чернослив	15	15	0,35	1,89	9,87	42,15	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	19,35	6,30	0,05	0,00	0,27

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углевод.	клет.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	И	Zn
№ 261 с 270 соус № 330 стр 328																			
	84	печень гов	50	15,04	3,11	4,45	109,86	0,25	0,59	0,05	0,84	1,06	15,96	263,78	10,08	5,80	0,01	2,52	
	3	мука в/с	3	0,31	0,03	2,23	10,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	2,56	0,48	0,00	0,00	0,03	
	5	масло слив	5	0,04	3,63	0,17	33,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,60	0,00	0,01	0,00	0,00	
	37,5	вода	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	3,75	мука в/с	3,75	0,39	0,04	2,78	12,53	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	3,23	0,60	0,00	0,00	0,04	
	0,02	липовый лист	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	12,5	сметана 20% пров	12,5	0,35	2,50	0,40	25,75	0,01	0,01	0,04	0,01	0,03	11,00	7,80	1,00	0,03	0,00	0,04	
	0,8	соль йод	0,8	0,00	0,00	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,94	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	
Картофельное пюре № 128 с 149 с огурцом	180	картофель	132	3,60	0,72	29,34	138,60	0,22	0,13	36,00	0,00	0,00	45,00	104,40	25,20	1,62	0,01	0,81	
	5	масло слив	5	0,04	3,63	0,17	33,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	
	24	молоко	24	0,70	0,60	1,27	12,96	0,01	0,04	0,31	0,03	0,00	28,80	21,60	3,36	0,02	0,00	0,08	
	0,5	соль йод	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	
	5	масло слив	5	0,04	3,63	0,17	33,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	
	33	стурды соевые	30	0,26	0,02	1,17	2,15	0,01	0,01	1,65	0,07	0,00	3,60	3,17	2,31	1,58	0,01	1,19	
С ВИТАМИНОМ "С"																			
	20	сухофрукты	50	0,46	2,52	13,16	56,20	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	25,80	8,40	0,06	0,00	0,36	
	15	сахар	15	0,00	0,00	14,97	59,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	0,2	лимонная кислота	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	200	вода	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	100	хлеб пшеничный	100	5,40	1,30	41,00	188,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	37,00	129,00	30,00	0,03	0,00	0,83	
	98,7	капуста	71	1,78	0,10	5,33	27,64	0,03	0,04	34,55	0,00	0,00	67,12	30,60	11,84	0,99	0,00	0,44	
	3,3	масло раст	3,3	0,00	3,30	0,00	29,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	2	сахар	2	0,00	0,00	2,00	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	0,5	соль йод	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,01	0,00	
	0,025	лимонная кислота	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	12,6	морковь	10	0,16	0,01	0,88	4,41	0,01	0,01	0,63	0,00	0,00	3,40	6,93	1,78	0,09	0,00	0,06	
	4	зелень	3	0,10	0,02	0,25	1,60	0,00	0,03	0,60	0,00	0,00	9,60	3,90	0,12	0,04	0,00	0,00	
	45	печенье	45	3,36	5,31	0,59	198,20	0,04	0,03	0,00	0,01	0,00	27,00	40,50	0,00	0,50	0,01	0,32	

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	клетчатка	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn	
с. дражом, повидлом																				
	16,5	повидло	16,5	16,5	0,07	0,00	11,01	41,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,31	1,49	1,16	0,00	0,00	0,02	
	0,015	ванилин	0,015	0,015	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	12	сахар	12	12	0,00	0,00	11,96	47,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	1	соль, йод	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,69	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	
	70,5	пшениг	70,5	70,5	15,51	0,42	1,09	77,95	0,03	0,18	0,35	0,00	0,27	64,00	129,90	16,92	0,21	0,00	0,24	
	12	ябло	12	12	1,52	1,39	0,20	16,84	0,01	0,05	0,00	0,03	0,24	6,60	23,04	1,44	0,30	0,00	0,40	
	24	орехи	24	24	0,55	0,12	15,84	62,88	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	39,40	30,96	10,06	0,19	0,43	
	12,8	мука	12,8	12,8	1,32	0,14	9,50	42,75	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	2,30	11,01	2,05	0,00	0,00	0,13	
	16	масло сливочное	16	16	0,13	11,60	0,54	105,76	0,00	0,02	0,00	0,01	0,35	3,64	4,80	0,00	0,03	0,00	0,00	
	9	хлеб пшеничный	9	9	0,49	0,12	3,69	17,91	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,33	11,61	2,70	0,00	0,00	0,07	
	15	сметана 20% пров	15	15	0,42	3,00	0,48	30,90	0,01	0,02	0,05	0,02	0,04	13,20	9,00	1,20	0,03	0,00	0,05	
	55	повидло	55	50	0,22	0,00	18,34	69,75	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	3,55	2,48	1,93	0,03	0,01	0,33	
	5	коф напиток	5	5	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	12,50	0,00	0,26	0,00	0,00	
	100	молоко	100	100	2,90	2,90	5,30	54,00	0,04	0,15	1,30	0,12	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10	0,02	0,33	
	15	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	120	вода	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	80	хлеб пшеничный	80	80	4,32	1,04	32,80	159,20	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	29,50	103,20	24,00	0,03	0,00	0,66
	110	ягель-си	110	110	0,98	0,22	9,24	47,30	0,04	0,03	42,90	0,03	0,00	37,40	25,30	11,00	0,33	0,00	1,10	

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	клетчатка	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
с соусом сметанным № 333 с 330																			
80 хлеб пшеничный	10,6		10,6	10,6	0,67	0,14	4,35	21,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	13,67	3,18	0,00	0,00	0,09
горбуша	50		50	18,45	5,85	1,08	128,00	0,18	0,14	0,14	0,81	0,03	0,00	18,00	180,00	27,00	0,54	0,07	0,77
яйца	16		16	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль йод	1		1	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сладкий перец	8		8	0,00	0,14	5,38	27,94	0,09	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	2,72	10,48	0,90	0,03	0,00	0,06
лук репч.	14,4		14,4	11,2	0,20	0,03	1,18	5,90	0,01	0,00	1,44	0,00	0,00	12,53	8,35	2,02	0,12	0,00	0,06
яйца	6		6	0,02	0,07	4,45	20,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	5,16	0,96	0,00	0,00	0,06
масло растит	6		6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00
сметана 20% пров	4,53		4,53	0,13	0,91	0,14	9,33	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	3,99	2,72	0,38	0,01	0,00	0,01
яйца	13,53		13,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
уксус 6%	1		1	0,10	0,01	0,74	3,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,89	0,16	0,00	0,00	0,01
лук репч	4,8		4,8	0,07	0,01	0,96	1,97	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	4,18	2,78	0,67	0,04	0,00	0,02
соль йод	0,4		0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
липовый лист	0,02		0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
томат паста	0,8		0,8	0,04	0,00	0,20	0,82	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	0,16	0,54	0,40	0,02	0,00	0,00
картофель	182		182	3,64	0,73	29,67	140,14	0,22	0,13	36,40	0,00	0,00	0,00	46,50	106,99	26,48	1,84	0,01	0,82
масло слив	3		3	0,02	2,18	0,10	19,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,72	0,90	0,00	0,01	0,00	0,00
молоко	24		24	0,70	0,60	1,27	12,98	0,01	0,04	0,91	0,09	0,00	0,00	28,80	21,60	3,36	0,02	0,00	0,08
соль йод	0,5		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
масло слив	5		5	0,04	3,85	0,17	33,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
сметана	38,4		38,4	0,58	0,02	3,36	16,13	0,01	0,02	3,84	0,00	0,00	0,00	14,21	16,51	5,38	0,54	0,00	0,17
сок	200		200	1,00	1,20	17,20	36,00	0,60	0,02	0,60	0,00	0,00	0,00	116,00	96,00	4,00	0,44	0,00	0,00
хлеб пшеничный	100		100	5,40	1,30	41,00	189,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	37,00	129,00	30,00	0,03	0,00	0,83

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	кал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
с повидлом																			
	9,3	мелка	9,3	9,3	6,99	0,69	7,97	30,30	0,91	0,06	0,06	0,00	0,06	3,72	7,91	1,87	0,00	0,00	0,02
	9	масло раст	9	9	0,00	8,99	0,00	60,91	0,00	0,00	0,00	0,00	3,78	0,00	0,18	0,00	0,02	0,00	0,00
	13	сахар	13	13	0,00	0,00	12,97	51,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	1	соль йод	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	108	творог	108	108	23,78	0,65	2,59	119,90	0,04	0,27	0,54	0,00	0,41	129,80	194,40	25,92	0,32	0,00	0,37
	6	яйцо	6	6	0,76	0,69	0,10	9,42	0,00	0,03	0,00	0,01	0,12	3,30	11,92	0,72	0,15	0,00	0,20
	43,4	маршмэл	43,4	43,4	0,56	0,04	3,04	15,19	0,03	0,03	2,17	0,00	0,00	11,72	23,87	6,08	0,30	0,00	0,20
	18,6	мука	18,6	18,6	1,92	0,20	13,90	62,12	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,35	16,00	2,98	0,00	0,00	0,19
	6	масло сливочное	6	6	0,05	4,35	0,20	39,96	0,00	0,01	0,00	0,00	0,13	1,44	1,80	0,00	0,01	0,00	0,00
	48	повидло	48	48	0,19	0,00	16,01	60,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3,36	2,16	1,89	0,02	0,02	0,29
	0,5	чай	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
	15	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100	вода	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	50	хлеб пшеничный	50	50	2,70	0,65	20,50	99,50	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	18,50	64,50	15,00	0,02	0,00	0,42
	150	яблоки	150	150	0,60	0,60	16,95	70,50	0,05	0,03	15,00	0,03	0,45	24,00	16,50	13,50	0,03	0,00	1,50

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
19 день																			
Завтрак																			
Завтрак	100																		
Завтрак																			
		хлеб пшеничный	11	11	0,59	0,14	4,51	21,89	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	14,19	3,30	0,00	0,00	0,09
		говядина	53	46	9,86	8,48	115,54	10,07	0,03	0,08	0,00	0,02	0,30	10,07	99,84	4,24	1,43	0,00	1,48
		лук репч	44	37	0,62	0,09	3,61	18,04	0,02	0,01	4,40	0,00	0,00	38,28	25,52	6,16	0,35	0,00	0,20
		соль йод	1	1	0,01	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
		сухари паниров	8,5	8,5	0,00	0,14	5,72	28,73	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	11,14	0,85	0,03	0,00	0,06
		вода	15,8	15,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		масло слив	6	6	0,05	4,35	0,20	39,66	0,00	0,01	0,00	0,00	0,13	1,44	1,80	0,00	0,01	0,00	0,00
		масло растит	5,5	5,5	0,00	5,49	0,00	49,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2,31	0,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00
		яйцо	6	6	0,76	0,89	0,10	9,42	0,00	0,03	0,00	0,01	0,12	3,30	11,52	0,72	0,15	0,00	0,20
		зелень	4	3	0,10	0,02	0,25	1,60	0,00	0,03	0,60	0,00	0,00	9,80	3,80	0,12	0,04	0,00	0,00
Макаронные отходы № 202 стр 213	180																		
с соусом сметанным с томатом и луком																			
№ 333 стр 330																			
		масло слив	5	5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
		макаронны	60	170	6,24	0,66	20,38	202,20	0,10	0,02	1,26	0,00	1,26	11,40	52,20	9,60	0,96	0,00	0,42
		соль йод	0,5	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		сметана 20% пров	4,5	4,5	0,13	0,90	0,14	9,27	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	3,96	2,70	0,36	0,01	0,00	0,01
		вода	13,5	13,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		мука в/с	1,33	1,33	0,14	0,01	0,99	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	1,14	0,21	0,00	0,00	0,01
		лук репч	4,8	4	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	4,18	2,78	0,67	0,04	0,00	0,02
		соль йод	0,4	0,4	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		лавровый лист	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		масло слив	0,4	0,4	0,00	0,29	0,01	2,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
		томат паста	0,8	0,8	0,04	0,00	0,20	0,82	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	0,16	0,54	0,40	0,02	0,00	0,00
Соус фруктовый сметанный С																			
		сок	200	200	1,00	1,20	17,20	36,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	118,00	56,00	4,00	0,44	0,00	0,00
Хлеб																			
		хлеб пшеничный	75	75	4,05	0,98	30,75	149,25	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	27,75	96,75	22,50	0,02	0,00	0,62
Салат отварной	100																		
		свекла	128	100	1,92	0,13	11,26	53,78	0,03	0,05	12,80	0,00	0,00	47,38	55,04	17,92	1,79	0,01	0,58
		зелень	4	3	0,10	0,02	0,25	1,60	0,00	0,03	0,60	0,00	0,00	9,80	3,80	0,12	0,04	0,00	0,00
Итого завтрак																			
наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
20 день																			
Завтрак																			
Завтрак	180																		
с зеленым горошком																			
		масло слив	9,5	9,5	0,08	6,89	0,32	62,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,21	2,28	2,85	0,00	0,02	0,00	0,00
		молоко	39,5	39,5	1,15	0,99	2,06	21,33	0,02	0,06	0,51	0,05	0,00	47,40	35,55	5,53	0,04	0,01	0,13
		соль йод	0,5	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		яйцо	101	101	12,83	11,82	1,72	159,57	0,07	0,44	0,44	0,22	2,02	55,55	193,92	12,12	2,53	0,04	3,36
		сыр	25,5	25,5	5,10	7,40	1,61	92,82	0,01	0,06	0,18	0,66	0,00	224,40	127,50	8,83	0,26	0,00	0,11
		зеленый горошек	27	20	0,32	0,05	1,84	10,80	0,03	0,04	1,35	0,01	0,32	5,40	8,37	3,51	0,73	0,00	0,00
Промышленного производства																			
		напиток	200	200	0,60	1,00	14,00	32,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	110,00	54,00	4,00	0,60	0,00	0,00
		хлеб пшеничный	75	75	4,05	0,98	30,75	149,25	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	27,75	96,75	22,50	0,02	0,00	0,62
		апельсин	150	150	1,35	0,30	12,60	64,50	0,06	0,05	58,50	0,05	0,00	51,00	34,50	15,00	0,45	0,00	1,50

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеы	кисл	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
№182 с 185																			
масло слив	10		10	10	0,08	7,25	0,34	66,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22	2,40	3,00	0,00	0,02	0,00	0,00
молоко	161		161	161	4,67	4,03	8,53	86,94	0,06	0,24	2,09	0,19	0,00	183,20	144,90	22,54	0,16	0,03	0,53
соль йод	0,6		0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
пшенио	64,2		64,2	7,38	2,12	45,58	219,56	0,27	0,03	0,00	0,01	1,67	0,00	17,33	149,59	53,29	0,02	0,00	0,12
вода	112		112	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар	4		4	0,00	0,00	0,00	3,96	15,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
мука	61		61	6,28	0,67	45,26	203,74	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,98	52,46	9,76	0,01	0,00	0,61
сахар	2,1		2,1	0,00	0,00	2,10	8,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло подсолн	6,3		6,3	0,00	6,29	0,00	96,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	0,00	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00
дрожжи	0,9		0,9	0,53	0,09	0,00	3,15	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	3,60	0,28	0,01	0,00	0,00
соль	1		1	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	64,4		64,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
яйцо	2,5		2,5	0,32	0,29	0,04	3,93	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,05	1,38	4,80	0,30	0,06	0,00	0,06
повидло	36		36	0,14	0,00	24,01	90,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	1,82	2,52	0,00	0,01	0,05
сыр	10,5		10,5	2,10	3,05	0,86	38,22	0,00	0,03	0,07	0,27	0,00	0,00	92,40	52,50	3,68	0,11	0,00	0,04
масло слив	15		15	0,12	10,88	0,51	98,15	0,00	0,02	0,00	0,01	0,33	3,60	4,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
масл напиток	5		5	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	12,50	0,00	0,26	0,00	0,00
молоко	100		100	2,90	2,50	5,30	54,00	0,04	0,15	1,30	0,12	0,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10	0,02	0,33
сахар	15		15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	120		120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
хлеб пшеничный	100		100	5,40	1,30	41,00	199,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	37,00	129,00	30,00	0,03	0,00	0,83
бананы	180		180	2,70	0,90	37,90	172,80	0,07	0,08	18,00	0,04	0,54	14,40	50,40	21,60	0,11	0,02	2,52	0,00

наименование	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев.	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn	
23 день																			
Застыв																			
	говядина	70	45	13,02	11,20	0,63	152,60	0,04	0,11	0,00	0,03	0,40	13,30	131,60	5,60	1,80	0,00	1,90	
	соль йод	0,9	0,9	0,01	0,00	0,03	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	
	масло растит	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	
	мука в/с	2,4	2,4	0,25	0,03	1,78	8,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	2,06	0,39	0,00	0,00	0,02	
	лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	лук репч	14,4	12	0,20	0,03	1,18	5,90	0,01	0,00	1,44	0,00	0,00	12,53	8,35	2,02	0,12	0,00	0,06	
	томат паста	3,6	3,6	0,17	0,00	0,91	3,87	0,01	0,01	0,00	0,04	0,00	0,72	2,45	1,80	0,08	0,00	0,02	
	зелень	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
с соусом № 331 стр 329																			
	рис	13,3	13,3	1,00	0,35	10,64	40,30	0,05	0,01	0,00	0,00	0,06	5,32	43,62	1,54	0,00	0,00	0,02	
	шпунста	56,5	40	1,02	0,06	3,05	15,82	0,02	0,02	19,78	0,00	0,00	38,42	17,52	6,78	0,57	0,00	0,25	
	картофель	73,5	48	1,47	0,29	11,96	58,90	0,09	0,05	14,70	0,00	0,00	18,36	42,65	10,29	0,68	0,00	0,33	
	лук репч	17,6	7	0,25	0,04	1,44	7,22	0,01	0,00	1,76	0,00	0,00	15,31	10,21	2,46	0,14	0,00	0,06	
	масло раст	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	
	морковь	35,4	19,5	0,46	0,04	2,48	12,36	0,02	0,02	1,77	0,00	0,00	9,96	19,47	4,96	0,25	0,00	0,16	
	мука в/с	4	4	0,41	0,04	2,97	13,36	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	3,44	0,64	0,00	0,00	0,04	
	лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	молоко	13,2	13,2	0,38	0,33	0,70	7,13	0,01	0,02	0,17	0,02	0,00	15,84	11,86	1,85	0,01	0,00	0,04	
	томат паста	2,16	2,16	0,10	0,00	0,54	2,20	0,00	0,00	0,54	0,00	0,02	0,43	1,47	1,08	0,05	0,00	0,01	
	соль йод	0,8	0,8	0,00	0,00	0,02	0,11	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	2,94	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	
	зелень	2,8	1,6	0,07	0,01	0,16	1,04	0,00	0,02	0,39	0,00	0,00	6,37	2,47	0,08	0,03	0,00	0,00	
	вода	39,6	39,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	чай	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	
	сезар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	вода	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	клуб пшеничный	45	45	2,43	0,56	18,45	86,55	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	16,65	59,05	13,50	0,01	0,00	0,37	
№ 59 стр 95																			
	морковь	94	75	1,22	0,09	6,58	32,90	0,06	0,07	4,70	0,00	0,00	25,36	51,70	13,16	0,66	0,00	0,42	
	сезар	1,4	1,4	0,00	0,00	1,40	5,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	яблоки	12	8,3	0,05	0,05	1,36	5,64	0,00	0,00	1,20	0,00	0,04	1,92	1,32	1,08	0,00	0,00	0,12	
	чернослив	18	16	0,37	2,02	10,53	44,96	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	25,90	20,84	6,72	0,05	0,00	0,29	

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белок	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
Зеленый горошек																			
говядина	70	45	13,02	11,20	0,63	152,60	0,04	0,11	0,00	0,03	13,30	131,60	5,00	1,89	0,00	0,00	0,00	1,96	
картофель	120	90	2,40	0,48	19,56	92,40	0,14	0,06	24,00	0,00	30,00	69,60	18,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,54	
лук репч	14	11,7	0,20	0,03	1,15	5,74	0,01	0,00	1,40	0,00	12,18	8,12	1,96	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	
масло слив	7	7	0,00	0,00	0,00	62,93	0,00	0,00	2,94	0,00	0,00	0,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	
лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
соль йод	0,8	0,8	0,00	0,00	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	2,94	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
томат паста	3	3	0,14	0,00	0,76	3,06	0,00	0,01	0,75	0,00	0,03	0,80	2,04	1,50	0,07	0,00	0,00	0,01	
морковь	25	20	0,33	0,03	1,75	8,76	0,02	0,02	1,25	0,00	6,79	13,76	3,50	0,18	0,00	0,11	0,00	0,11	
мука	1,6	1,5	0,15	0,02	1,11	5,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	1,29	0,24	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	
сах	200	200	1,00	1,20	17,20	36,00	0,00	0,02	0,00	0,00	118,00	56,00	4,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	
хлеб пшеничный	30	30	1,62	0,39	12,30	59,70	0,03	0,01	0,00	0,00	11,10	38,70	9,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,25	
зел горошек	23,2	15	0,28	0,05	1,58	9,28	0,03	0,03	1,16	0,01	0,28	4,64	14,38	3,02	0,07	0,00	0,00	0,00	
картофель	31	21	0,62	0,12	5,05	23,87	0,04	0,02	6,20	0,00	7,75	17,98	4,34	0,28	0,00	0,00	0,00	0,14	
лук репч	18	15	0,25	0,04	1,48	7,38	0,01	0,00	1,80	0,00	15,68	10,44	2,52	0,14	0,00	0,00	0,00	0,08	
масло раст	5	5	0,00	0,00	0,00	44,95	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	
морковь	13,5	10	0,18	0,01	0,95	4,73	0,01	0,01	0,68	0,00	3,65	7,43	1,89	0,08	0,00	0,00	0,00	0,08	
огурцы сол	18,8	15	0,15	0,02	1,33	2,44	0,00	0,00	0,94	0,04	4,32	4,51	2,63	0,11	0,00	0,00	0,00	0,08	
сметана	19,2	15	0,29	0,02	1,89	8,06	0,00	0,01	1,92	0,00	7,10	8,28	2,69	0,27	0,00	0,00	0,00	0,09	
соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	

ИМЕНОВАНИЕ	ПРОДУКТЫ	БРУТТО	НЕТТО	Белки	Жиры	Углев	кал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
100	картофель	120	88	2,40	0,48	19,56	92,40	0,14	0,08	24,00	0,00	0,00	30,00	69,60	16,80	1,08	0,00	0,54
	молоко	16	16	0,46	0,40	0,85	8,64	0,01	0,02	0,21	0,02	0,00	19,20	14,40	2,24	0,02	0,00	0,05
	соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	масло слив	5	5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
	супы соевые	68	60	0,70	0,04	3,12	5,72	0,01	0,02	4,40	0,18	0,00	9,20	8,46	4,83	4,48	0,04	3,17
с ВИТАМИНОМ "С" № 1232 с 445	апельсин	22	20	0,20	0,04	1,85	9,48	0,01	0,01	6,58	0,01	0,00	7,48	5,06	2,20	0,07	0,00	0,22
	вода	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50	50	2,70	0,65	20,50	99,50	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	18,50	64,50	15,00	0,02	0,00	0,42

- Меню составлено согласно: 1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников- Сборник технических нормативов 2007г
2. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- Сборник технических нормативов 2004 г
3. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий - Нормативная документация для предприятий общественного питания 2002 г
4. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания 2007 г
5. Согласно примерного меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет и 11-18 лет в государственных образовательных

учреждениях методические рекомендации № 0100/8605-07-34