

Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, «Детский дом № 6»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ «Детский дом № 6»  
С.Н. Терешко  
«27» декабря 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ  
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
ГКУ «ДЕТСКИЙ ДОМ № 6»  
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ)  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

с. Дивное, 2021 год

**Меню-раскладка (День 1)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
<b>Завтрак 1-ый</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>0,11</b>	<b>11,7</b>	<b>0,15</b>	<b>106</b>	<b>2,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>ИКР0078 Икра кабачковая</b>			<b>50</b>	<b>0,52</b>	<b>0,06</b>	<b>3,43</b>	<b>15</b>	<b>8,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>1,15</b>
Икра кабачковая	50,0	50,0		0,52	0,06	3,43		8,5	0,35		1,15
<b>0000333 Макароны с сыром</b>			<b>175/15/ 10</b>	<b>10,23</b>	<b>12,24</b>	<b>39,16</b>	<b>308</b>	<b>194,59</b>	<b>0,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>
Сыр	17,0	15,0		5,2	5,31			210,0		0,07	0,56
Масло сливочное	10,0	10,0		0,09	10,4	0,13		2,4	0,01	0,01	
Макаронные изделия	56,0	56,0		5,83	0,61	39,03		10,64	0,9	0,03	
<i>Вода</i>		<i>340,0</i>									
<i>Масса запеченного блюда</i>		<i>175,0</i>									
<b>0000693 Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3,11</b>	<b>2,64</b>	<b>23,56</b>	<b>131</b>	<b>93,79</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>545</b>	<b>22,47</b>	<b>28,24</b>	<b>103,3</b>	<b>758</b>	<b>342,58</b>	<b>6,65</b>	<b>0,32</b>	<b>1,84</b>
<b>Завтрак 2-ой</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
<b>0000684 Чай-заварка</b>											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАП0386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД338 Яблоки свежие</b>			<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>132</b>	<b>48</b>	<b>6,6</b>	<b>0,06</b>	<b>495</b>
Яблоки	300,0	300,0		1,2	1,2	29,4		48,0	6,6	0,06	495,0

<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>6,8</b>	<b>7,6</b>	<b>37</b>	<b>242</b>	<b>48</b>	<b>6,6</b>	<b>0,06</b>	<b>495</b>
Обед											
<b>Без диет</b>											
<b>ГАР0318 Пюре из моркови</b>			<b>100</b>	<b>1,36</b>	<b>3,19</b>	<b>8,1</b>	<b>67</b>	<b>52,89</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>2,18</b>
Морковь	136,3	109,0		1,42	0,11	7,85		55,59	0,76	0,08	5,45
<i>Масса протертой моркови</i>											
Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	3,51	0,05		0,81	0,01	0,01	
Сахар	1,0	1,0				1,0		0,02			
<b>0000139 Суп картофельный с бобовыми (фасоль)</b>			<b>250</b>	<b>5,21</b>	<b>3,98</b>	<b>17,46</b>	<b>126</b>	<b>60,2</b>	<b>1,72</b>	<b>0,08</b>	<b>5</b>
Картофель	67,0	50,0		1,0	0,2	8,15		5,0	0,45	0,04	10,0
Фасоль	20,0	20,0		4,2	0,4	9,32		30,0	1,18	0,04	
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
<i>Вода</i>											180,0
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
<b>0000494 Птица жареная</b>			<b>100</b>	<b>25,24</b>	<b>25,71</b>	<b>1,22</b>	<b>337</b>	<b>27,08</b>	<b>1,95</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>
Филе мяса цыпленка-бройлера	152,0	150,0		27,3	27,6	1,06		24,0	2,4	0,22	
Сметана	4,0	4,0		0,12	0,8	0,12		3,44			0,02
Масло сливочное	6,0	6,0		0,02	5,88	0,04					
<i>Масса жареной птицы</i>											100,0
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)</b>			<b>100</b>	<b>0,66</b>	<b>0,08</b>	<b>2,12</b>	<b>12</b>	<b>18,63</b>	<b>0,49</b>	<b>0,04</b>	<b>8,1</b>
Огурцы свежие	125,0	100,0		0,66	0,08	2,12		18,63	0,49	0,04	8,1
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>											200,0
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>850</b>	<b>41,22</b>	<b>34,36</b>	<b>96,05</b>	<b>854</b>	<b>954,11</b>	<b>80,4</b>	<b>0,49</b>	<b>17,15</b>
Полдник											
<b>Без диет</b>											
<b>НАП0389 Сок яблочный</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
<b>ТВГ0223 Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>			<b>130/20</b>	<b>21,86</b>	<b>9</b>	<b>35,36</b>	<b>311</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Творог	125,0	125,0		16,46	8,87	1,97		161,66	0,39	0,26	0,5

Крупа манная	7,0	7,0		0,66	0,06	4,35		1,29	0,06				
Сахар	9,0	9,0				8,55		0,17	0,02				
Яйцо	4,3	4,3		0,54	0,5	0,02		2,36	0,11	0,02			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	3,35	0,05		0,77					
Сухари	5,0	5,0											
Сметана	5,0	5,0		0,14	0,86	0,14		3,69			0,02		
<i>Масса готовой запеканки</i>		<i>130,0</i>											
Молоко сгущенное	20,0	20,0		3,09	3,65	24,0		135,86		0,06	0,44		
<b>всего в Полдник</b>				<b>350</b>	<b>22,66</b>	<b>9</b>	<b>37,46</b>	<b>319</b>	<b>24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	
Ужин													
				<b>Без диет</b>									
<b>0000685 Чай с сахаром</b>				<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>											
Сахар	15,0	15,0					14,97		0,3	0,05			
0000684 Чай-заварка													
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0			0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1	
<b>0000297 Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b>				<b>145/5</b>	<b>5,97</b>	<b>4,58</b>	<b>30,2</b>	<b>186</b>	<b>0,91</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	
Масло сливочное	5,0	5,0			0,05	4,5	0,06		1,04	0,01	0,01		
0000297 Каша рассыпчатая пшеничная													
Крупа пшеничная	58,0	58,0			6,67	0,75	36,42			2,55	0,06		
Соль	1,5	1,5							5,34	0,04			
<b>0000534 Капуста тушеная</b>				<b>100</b>	<b>2,37</b>	<b>2,52</b>	<b>9,52</b>	<b>70</b>	<b>56,14</b>	<b>0,8</b>	<b>0,04</b>	<b>21,45</b>	
Капуста белокочанная свежая	143,0	114,6			2,06	0,12	5,39		55,01	0,69	0,05	51,57	
Масло сливочное	3,5	3,5			0,03	2,73	0,04		0,63				
Морковь	2,5	2,0			0,03		0,14		1,02	0,01		0,1	
Лук репчатый	5,0	4,0			0,06		0,36		1,24	0,03		0,4	
Томатное пюре	6,0	6,0			0,22		0,71		1,2	0,12		1,56	
Кислота лимонная	0,1	0,1											
Мука пшеничная	1,2	1,2			0,12	0,01	0,83		0,22	0,01			
Сахар	3,0	3,0					2,99		0,06	0,01			
Лавровый лист	0,01	0,01											
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>				<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	
Хлеб ржаной	50,0	50,0			3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04		
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>				<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	
Хлеб пшеничный	50,0	50,0			4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05		
<b>0000424 Поджарка</b>				<b>120/20</b>	<b>26,74</b>	<b>31,68</b>	<b>5,71</b>	<b>415</b>	<b>26,89</b>	<b>4,05</b>	<b>0,17</b>	<b>3,7</b>	
Говядина	196,8	145,2			27,12	23,34			13,13	3,93	0,22		
<i>Масса жареного мяса</i>		<i>92,4</i>											
<i>Масса лука пассерованного</i>		<i>22,2</i>											
<i>Масса пассерованного лука и томата</i>		<i>27,6</i>											
Масло сливочное	12,0	12,0			0,04	12,66	0,07						

Лук репчатый	54,0	44,4		0,62		4,02		13,74	0,35		4,43
Томатное пюре	18,0	18,0		0,66		2,18		3,69	0,37		4,8
<b>всего в Ужин</b>			<b>685</b>	<b>42,63</b>	<b>40,18</b>	<b>80,98</b>	<b>857</b>	<b>122,94</b>	<b>9,3</b>	<b>0,31</b>	<b>25,15</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>НАП0386 Ряженка</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>всего в день</b>			<b>3345</b>	<b>141,38</b>	<b>125,78</b>	<b>362,39</b>	<b>3140</b>	<b>1491,6</b>	<b>103,03</b>	<b>1,2</b>	<b>543,14</b>

**Меню-раскладка (День 2)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>0000160 Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>250</b>	<b>5,25</b>	<b>5,09</b>	<b>19,87</b>	<b>146</b>	<b>140,55</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>0,65</b>
Молоко	125,0	125,0		3,5	4,0	5,88		150,0	0,08	0,19	1,63
Вода		105,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,56	0,02		0,36			
Сахар	2,0	2,0				2,0		0,04	0,01		
Макаронные изделия	20,0	20,0		2,08	0,22	13,94		3,8	0,32	0,01	
<b>0000337 Яйца вареные</b>			<b>1 шт.</b>	<b>4,67</b>	<b>3,45</b>	<b>0,28</b>	<b>51</b>	<b>18,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>71</b>	<b>1,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>ПОРЦ003 Сыр (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>3,74</b>	<b>4,77</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>150</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23
<b>0000692 Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>1,16</b>	<b>1,08</b>	<b>20,09</b>	<b>95</b>	<b>46,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
Вода		154,8									
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>595</b>	<b>23,39</b>	<b>23,79</b>	<b>77,34</b>	<b>619</b>	<b>400,26</b>	<b>6,44</b>	<b>0,53</b>	<b>1,11</b>
Завтрак 2-ой											
<b>Без диет</b>											

<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАП0386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД337 Бананы свежие</b>			<b>300</b>	<b>3,28</b>	<b>1</b>	<b>68,52</b>	<b>268</b>	<b>15</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>26,1</b>
Бананы свежие	300,0	300,0		3,28	1,0	68,52		15,0	0,9	0,3	26,1
<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>8,88</b>	<b>7,4</b>	<b>76,12</b>	<b>378</b>	<b>15</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>26,1</b>
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>0000124 Щи из свежей капусты с картофелем</b>			<b>250</b>	<b>2,16</b>	<b>5,36</b>	<b>9,01</b>	<b>93</b>	<b>48,66</b>	<b>0,8</b>	<b>0,06</b>	<b>17,72</b>
Капуста белокочанная свежая	63,0	50,0		0,9	0,05	2,35		24,0	0,3	0,02	22,5
Картофель	40,0	30,0		0,6	0,12	4,89		3,0	0,27	0,02	6,0
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Томатное пюре	3,0	3,0		0,11		0,35		0,6	0,06		0,78
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		200,0									
Перец сладкий	6,5	5,0		0,07		0,27		0,4	0,03		12,5
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)</b>			<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		200,0									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>КРТ0125 Картофель отварной с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>3,9</b>	<b>7,91</b>	<b>29,92</b>	<b>206</b>	<b>26,15</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>16,08</b>
Картофель	268,5	201,1		4,02	0,81	32,79		20,11	1,82	0,13	40,21
<i>Масса вареного картофеля</i>		200,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,6	0,09		1,76	0,02	0,01	
Лук зеленый	1,5	1,0		0,17		1,1		3,72	0,1		1,2
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,05	0,02	0,06		3,35	0,02		1,5
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>



<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>0000413 Сосиски</b>			<b>100</b>	<b>11,1</b>	<b>23,9</b>	<b>1,6</b>	<b>266</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Сосиски	100,0	100,0		10,4	20,1	0,8		25,0	1,8	0,9	
<b>всего в Ужин</b>			<b>585</b>	<b>26,42</b>	<b>31,84</b>	<b>73,9</b>	<b>689</b>	<b>65,46</b>	<b>8,23</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000698 Кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
<b>всего в день</b>			<b>3215</b>	<b>101,38</b>	<b>112,85</b>	<b>382,45</b>	<b>2922</b>	<b>1733,5</b>	<b>96,77</b>	<b>1,89</b>	<b>78,83</b>

**Меню-раскладка (День 3)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>0,11</b>	<b>11,7</b>	<b>0,15</b>	<b>106</b>	<b>2,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>0000335 Макароны, запеченные с яйцом</b>			<b>195/5</b>	<b>10,3</b>	<b>8,02</b>	<b>45,63</b>	<b>296</b>	<b>66,84</b>	<b>1,45</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>
Яйцо	40,0	40,0		3,63	3,28	0,2		15,71	0,71	0,13	
Молоко	36,0	36,0		1,0	1,15	1,68		42,86	0,03	0,05	0,47
<i>Масса запеченных макарон</i>											<i>195,0</i>
Масло сливочное	10,0	10,0		0,05	5,57	0,07		1,29	0,01	0,01	
Макаронные изделия	63,0	63,0		6,52	0,69	43,68		11,91	1,0	0,03	
<i>Вода</i>											<i>188,0</i>
<b>0000693 Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3,11</b>	<b>2,64</b>	<b>23,56</b>	<b>131</b>	<b>93,79</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>											<i>99,0</i>
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>495</b>	<b>22,02</b>	<b>23,96</b>	<b>106,34</b>	<b>731</b>	<b>206,33</b>	<b>6,98</b>	<b>0,39</b>	<b>0,66</b>
Завтрак 2-ой											
<b>Без диет</b>											



<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Вода		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАПО386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД341 Апельсин свежий</b>			<b>300</b>	<b>1,13</b>	<b>0,14</b>	<b>14,1</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>63,84</b>
Апельсины	300,0	300,0		2,1	0,6	26,4		42,0	3,0	0,1	21,0
<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>6,73</b>	<b>6,54</b>	<b>21,7</b>	<b>166</b>	<b>48</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>63,84</b>
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>0000110 Борщ с капустой и картофелем</b>			<b>250</b>	<b>2,29</b>	<b>5,33</b>	<b>10,4</b>	<b>99</b>	<b>51,52</b>	<b>1,18</b>	<b>0,06</b>	<b>19,24</b>
Свекла	50,0	40,0		0,6	0,04	3,64		14,8	0,56	0,02	4,0
Капуста белокочанная свежая	25,0	20,0		0,36	0,02	0,94		9,6	0,12	0,01	9,0
Картофель	27,0	20,0		0,4	0,08	3,26		2,0	0,18	0,01	4,0
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Томатное пюре	8,0	8,0		0,29		0,94		1,6	0,16		2,08
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Вода		200,0									
Перец сладкий	14,0	10,0		0,13		0,53		0,8	0,06	0,01	25,0
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,04		0,08		2,45	0,02		1,5
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Вода		200,0									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000718 Пельмени мясные (говядина)с маслом сливочным</b>			<b>300</b>	<b>33,64</b>	<b>22,61</b>	<b>60,6</b>	<b>580</b>	<b>25,78</b>	<b>3,32</b>	<b>0,21</b>	<b>0,51</b>
Говядина	174,5	129,0		24,0	20,63			11,61	3,48	0,22	
Лук репчатый	15,0	12,6		0,18		1,13		3,91	0,1		1,27
Сахар	0,1	0,1				0,17					
Вода		27,0									
Масса фарша		168,0									
Яйцо	6,0	6,0		0,77	0,7	0,04		3,3	0,15	0,04	



Морковь	26,5	21,6		0,27	0,02	1,56		11,02	0,16	0,02	1,08
Лук репчатый	12,0	9,6		0,14		0,87		2,98	0,07		0,96
Томатное пюре	12,0	12,0		0,45		1,43		2,4	0,24		3,12
Масло растительное	6,0	6,0			6,0						
Лавровый лист	0,012	0,012									
<i>Масса тушеной рыбы</i>		<i>60,0</i>									
<i>Масса готов. рыбы с тушен. овощами</i>		<i>120,0</i>									
Укроп (зелень)	2,5	1,7		0,03	0,02	0,03		2,68	0,02		1,2
Лук зеленый	2,0	1,7		0,02		0,03		1,2	0,01		0,36
<b>всего в Ужин</b>			<b>700</b>	<b>25,58</b>	<b>15,39</b>	<b>70,31</b>	<b>522</b>	<b>124,85</b>	<b>7,27</b>	<b>0,32</b>	<b>24,53</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>НАП0386 Ряженка</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>165</b>	<b>248</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>165</b>	<b>248</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>
<b>всего в день</b>			<b>3310</b>	<b>124,98</b>	<b>102,93</b>	<b>402,77</b>	<b>3028</b>	<b>1806,6</b>	<b>96,39</b>	<b>1,68</b>	<b>113,58</b>

**Меню-раскладка (День 4)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>КАШ0173 Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром</b>			<b>200/10/ 10</b>	<b>8,1</b>	<b>11,13</b>	<b>49,16</b>	<b>329</b>	<b>121,94</b>	<b>1,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,52</b>
Крупа пшенная	50,0	50,0		5,75	1,65	33,25		13,5	1,35	0,02	
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
<i>Вода</i>		<i>60,0</i>									
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
Сахар	10,0	10,0				9,98		0,2	0,03		
<i>Масса готовой каши</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Соль	0,8	0,8						2,94	0,02		
<b>0000337 Яйца вареные</b>			<b>1 шт.</b>	<b>4,67</b>	<b>3,45</b>	<b>0,28</b>	<b>51</b>	<b>18,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>71</b>	<b>1,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>





<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>ИКР0078 Икра свекольная</b>			<b>100</b>	<b>0,63</b>	<b>4,71</b>	<b>2,83</b>	<b>56</b>	<b>7,58</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>1,89</b>
Лук репчатый	21,0	18,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Свекла	100,0	80,0		0,11	0,01	0,69		2,81	0,11		0,76
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000520 Пюре картофельное</b>			<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>4,69</b>	<b>20,06</b>	<b>135</b>	<b>41,71</b>	<b>1,07</b>	<b>0,1</b>	<b>10,38</b>
Картофель	171,0	128,3		2,57	0,51	20,91		12,83	1,16	0,09	25,65
Молоко	23,5	22,5		0,63	0,72	1,07		27,0	0,01	0,03	0,3
Масло сливочное	5,5	5,5		0,05	4,1	0,06		0,95	0,01		
<i>Масса пюре</i>		<i>150,0</i>									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>РЫБА386 Рыба, запеченная под молочным соусом</b>			<b>90/30</b>	<b>8,63</b>	<b>7,34</b>	<b>5,87</b>	<b>124</b>	<b>44,43</b>	<b>0,51</b>	<b>0,07</b>	<b>1,32</b>
Минтай без кости, филе	111,5	106,2		7,25	0,41			18,24	0,36	0,05	0,83
Лук репчатый	6,6	5,6		0,34		2,18		7,44	0,19	0,01	2,4
Масло сливочное	3,0	3,0		0,04	3,74	0,05		0,86		0,01	
Сыр	1,8	1,8		0,52	0,53			21,0		0,01	0,06
СОУС328 Соус молочный (для запекания овощей,											
Молоко	15,0	15,0		0,42	0,48	0,71		18,0	0,01	0,02	0,2
Мука пшеничная	3,3	3,3		0,34	0,04	2,27		0,59	0,04		
Соль	0,2	0,2						0,88	0,01		
Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,57	0,04		0,59		0,01	
<b>всего в Ужин</b>			<b>685</b>	<b>19,87</b>	<b>18,14</b>	<b>64,31</b>	<b>501</b>	<b>132,72</b>	<b>6,4</b>	<b>0,26</b>	<b>13,59</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000698 Кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
<b>всего в день</b>			<b>3375</b>	<b>107,53</b>	<b>102,22</b>	<b>396,49</b>	<b>2933</b>	<b>1956,9</b>	<b>101,9</b>	<b>1,78</b>	<b>528,58</b>

**Меню-раскладка (День 5)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>КАШ0173 Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром</b>			<b>210/10</b>	<b>7,25</b>	<b>12,08</b>	<b>29,88</b>	<b>257</b>	<b>130,01</b>	<b>1,47</b>	<b>0,16</b>	<b>0,52</b>
Хлопья овсяные	44,0	44,0		4,84	2,73	22,04		22,88	1,58	0,04	
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
<i>Вода</i>		<i>60,0</i>									
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
<i>Масса каши</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>71</b>	<b>1,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>ПОРЦ003 Сыр (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>3,74</b>	<b>4,77</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>150</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23
<b>0000693 Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3,11</b>	<b>2,64</b>	<b>23,56</b>	<b>131</b>	<b>93,79</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>525</b>	<b>22,67</b>	<b>28,89</b>	<b>90,54</b>	<b>715</b>	<b>418,6</b>	<b>7,16</b>	<b>0,47</b>	<b>1,22</b>
Завтрак 2-ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАП0386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД337 Бананы свежие</b>			<b>300</b>	<b>3,28</b>	<b>1</b>	<b>68,52</b>	<b>268</b>	<b>15</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>26,1</b>
Бананы свежие	300,0	300,0		3,28	1,0	68,52		15,0	0,9	0,3	26,1
<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>8,88</b>	<b>7,4</b>	<b>76,12</b>	<b>378</b>	<b>15</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>26,1</b>
Обед											
<b>Без диет</b>											
<b>0000132 Рассольник ленинградский</b>			<b>250</b>	<b>2,22</b>	<b>4,75</b>	<b>15,56</b>	<b>114</b>	<b>27,76</b>	<b>0,92</b>	<b>0,05</b>	<b>7,7</b>

Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Крупа перловая	5,0	5,0		0,47	0,06	3,33		1,9	0,09		
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	6,0	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5
Огурцы соленые	17,0	15,0		0,12	0,02	0,24		3,45	0,09		0,75
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
<i>Вода</i>		<i>180,0</i>									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,04		0,08		2,45	0,02		1,5
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)</b>			<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
<b>СЛАД647 Кисель из повидла</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>38,22</b>	<b>153</b>	<b>6,26</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>
Сахар	8,0	8,0				19,96		0,4	0,06		
Крахмал картофельный	7,0	7,0				6,36		3,2			
Кислота лимонная	0,3	0,3									
<i>Вода</i>		<i>197,0</i>									
Повидло	24,0	24,0		0,1		15,68		3,36	0,31		0,12
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>ЗАП0284 Запеканка картофельная с говядиной с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>22,76</b>	<b>29,59</b>	<b>24,92</b>	<b>457</b>	<b>32,04</b>	<b>4,01</b>	<b>0,23</b>	<b>13,35</b>
Говядина	150,5	111,7		20,76	17,88			10,05	3,01	0,16	
Масло растительное	6,0	6,0			5,66						
Масло растительное	3,0	3,0			2,82						
<i>Масса готовых мясopодуKтоB</i>		<i>70,7</i>									
Картофель	214,5	161,2		3,23	0,66	26,27		16,12	1,46	0,11	32,24
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>155,5</i>									
<i>Масса вареного протертого картофеля</i>		<i>152,7</i>									
Лук репчатый	13,5	11,3		0,15		1,03		3,51	0,08		1,13
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,51	0,07		1,27	0,01	0,02	
Масло сливочное	2,0	2,0		0,02	1,1	0,02		0,25			
<i>Масса пассерованного лука</i>		<i>5,7</i>									
Сухари	3,0	3,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>231,9</i>									
<i>Масса запеченного блюда</i>		<i>200,0</i>									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>815</b>	<b>33,03</b>	<b>35,79</b>	<b>115,52</b>	<b>917</b>	<b>116,23</b>	<b>10,01</b>	<b>0,39</b>	<b>25,96</b>
Полдник											
<b>Без диет</b>											



<b>НАП0389 Сок яблочный</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
<b>0000738 Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой</b>			<b>1 шт.</b>	<b>0,68</b>	<b>0,77</b>	<b>2,04</b>	<b>18</b>	<b>1,96</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,34	0,04	2,22		0,58	0,04		
Масло растительное	0,5	0,5			0,5						
Яйцо	3,0	3,0		0,38	0,34	0,02		1,65	0,08	0,02	
0000758 Фарш из свежей капусты											
Масло сливочное	4,4	4,4		0,03	3,44	0,04		0,79		0,01	
Масло сливочное	1,9	1,9		0,03	3,44	0,04		0,79		0,01	
Лук репчатый	15,1	12,6		0,18		1,15		3,91	0,1		1,26
Капуста белокочанная свежая	94,5	75,6		1,36	0,08	3,55		36,29	0,45	0,03	34,02
Петрушка (зелень)	0,9	0,6		0,02		0,05		1,54	0,01		0,95
Соль	0,6	0,6						2,32	0,02		
Яйцо	6,3	6,3		0,8	0,72	0,04		3,47	0,16	0,03	
0000736 Тесто дрожжевое сдобное для ватрушек,											
Масло сливочное	7,5	7,5		0,02	6,11	0,07		0,82			
Сахар	5,0	5,0				4,96		0,1	0,02		
Соль	0,9	0,9						3,18	0,02		
Дрожжи	2,5	2,5		0,32	0,07			0,67	0,08		
Мука пшеничная	69,1	69,1		7,12	0,76	47,55		12,44	0,83	0,03	
Яйцо	3,7	3,7		0,95	0,86	0,05		4,1	0,19	0,03	
<b>всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>1,48</b>	<b>0,77</b>	<b>4,14</b>	<b>26</b>	<b>25,96</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>
<b>Ужин</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>ИКР0078 Икра морковная</b>			<b>100</b>	<b>1,51</b>	<b>4,78</b>	<b>7,44</b>	<b>79</b>	<b>41,77</b>	<b>0,78</b>	<b>0,05</b>	<b>3,18</b>
Лук репчатый	25,0	21,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
Морковь	100,0	80,0		1,04	0,08	5,76		40,8	0,56	0,06	4,0
<b>ГАР0312 Пюре картофельное</b>			<b>150</b>	<b>3,12</b>	<b>5,1</b>	<b>18,57</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Картофель	170,0	128,0		2,57	0,51	20,91		12,83	1,16	0,09	25,65
Молоко	23,5	22,5		0,63	0,72	1,07		27,0	0,01	0,03	0,3
<i>Масса кипяченого молока</i>		<i>22,5</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,1	0,06		0,95	0,01		

<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>0000394 Тефтели рыбные (минтай)</b>			<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	93,0	87,0		12,68	0,48			19,8	0,5	0,12	0,8
Хлеб пшеничный	10,0	10,0		1,44	0,25	6,23		7,22	0,84	0,01	
<i>Вода</i>											24,0
Лук репчатый	20,4	16,8		0,24		1,55		5,21	0,14		1,68
Мука пшеничная	10,0	10,0		0,97	0,11	6,6		1,73	0,12		
<i>Масса полуфабриката</i>											141,6
Масло растительное	10,2	10,2			9,6						
<i>Масса тушеных тефтелей</i>											120,0
<b>всего в Ужин</b>			<b>685</b>	<b>12,18</b>	<b>11,28</b>	<b>61,56</b>	<b>397</b>	<b>80,77</b>	<b>5,23</b>	<b>0,14</b>	<b>3,18</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>НАП0386 Ряженка</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>всего в день</b>			<b>3290</b>	<b>83,84</b>	<b>90,53</b>	<b>355,48</b>	<b>2543</b>	<b>656,57</b>	<b>23,49</b>	<b>1,34</b>	<b>60,46</b>

**Меню-раскладка (День 6)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>0,11</b>	<b>11,7</b>	<b>0,15</b>	<b>106</b>	<b>2,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>ИКР0078 Икра кабачковая</b>			<b>50</b>	<b>0,52</b>	<b>0,06</b>	<b>3,43</b>	<b>15</b>	<b>8,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>1,15</b>
Икра кабачковая	50,0	50,0		0,52	0,06	3,43		8,5	0,35		1,15
<b>0000342 Омлет с сыром</b>			<b>180/15/ 5</b>	<b>25,13</b>	<b>29,45</b>	<b>7,4</b>	<b>395</b>	<b>430,07</b>	<b>2,79</b>	<b>0,62</b>	<b>1,1</b>
Яйцо	130,0	130,0		16,93	15,33	0,93		73,33	3,33	0,59	
Молоко	133,5	133,5		3,73	4,27	6,27		160,0	0,08	0,2	1,73

<i>Масса омлетной смеси</i>		183,4									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	6,51	0,08		1,5	0,01	0,01	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	6,51	0,08		1,5	0,01	0,01	
<i>Масса готового омлета</i>		180,0									
Сыр	15,0	15,0		6,51	6,64			262,5		0,08	0,71
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,04		1,0	0,01		0,3
<b>0000692 Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>1,16</b>	<b>1,08</b>	<b>20,09</b>	<b>95</b>	<b>46,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
<i>Вода</i>		154,8									
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>545</b>	<b>35,42</b>	<b>43,89</b>	<b>68,07</b>	<b>809</b>	<b>530,48</b>	<b>8,23</b>	<b>0,79</b>	<b>2,48</b>
Завтрак 2-ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАП0386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД341 Апельсин свежий</b>			<b>300</b>	<b>1,13</b>	<b>0,14</b>	<b>14,1</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>63,84</b>
Апельсины	300,0	300,0		2,1	0,6	26,4		42,0	3,0	0,1	21,0
<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>6,73</b>	<b>6,54</b>	<b>21,7</b>	<b>166</b>	<b>48</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>63,84</b>
Обед											
<b>Без диет</b>											
<b>0000138 Суп картофельный с крупой (с рисом)</b>			<b>250</b>	<b>2,04</b>	<b>2,38</b>	<b>15,93</b>	<b>93</b>	<b>23,08</b>	<b>0,83</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Крупа рисовая	5,0	5,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05		
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
<i>Вода</i>		190,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)</b>			<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		

Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		200,0									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000479 Макаронник с мясом</b>			<b>200/5</b>	<b>28,62</b>	<b>22,06</b>	<b>106,57</b>	<b>739</b>	<b>47,15</b>	<b>4,12</b>	<b>0,15</b>	<b>0,58</b>
Говядина	93,0	70,0		12,1	10,41			5,86	1,76	0,09	
Масло сливочное	3,5	3,5		0,01	2,54	0,03		0,59			
Масло сливочное	3,5	3,5		0,01	3,19	0,01					
Масло сливочное	3,5	3,5		0,01	2,54	0,03		0,59			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,81	0,05		0,88			
<i>Масса готовых мясopодуKтоB</i>		41,0									
Макаронные изделия	59,0	167,3		17,25	1,83	115,62		31,52	2,65	0,07	
Лук репчатый	17,5	14,6		0,21		1,32		4,54	0,11		1,45
<i>Масса пассерованного лука и томата</i>		8,2									
Яйцо	4,5	4,5		0,83	0,75	0,05		3,58	0,16	0,03	
Сухари	5,0	5,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		226,2									
<i>Масса запеченного блюда</i>		200,0									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>815</b>	<b>39,81</b>	<b>25,89</b>	<b>190,92</b>	<b>1151</b>	<b>876,72</b>	<b>80,79</b>	<b>0,37</b>	<b>14,3</b>
Полдник											
<b>Без диет</b>											
<b>СЛАД003 Вафли</b>			<b>40</b>	<b>1,28</b>	<b>1,12</b>	<b>32</b>	<b>140</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Вафли	40,0	40,0									
<b>НАП0389 Сок абрикосовый</b>			<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0
<b>всего в Полдник</b>			<b>240</b>	<b>2,68</b>	<b>1,12</b>	<b>45,8</b>	<b>200</b>	<b>31</b>	<b>2,2</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>
Ужин											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000725 Вареники с овощным фаршем (с маслом)</b>			<b>195/5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Масса сырых вареников</i>		177,0									
<i>Масса вареных вареников</i>		195,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,43	0,09		1,71	0,02	0,01	

0000757 Фарш картофельный с луком											
Масло растительное	4,0	4,0			3,96						
Лук репчатый	30,7	12,9		0,18		1,17		3,99	0,1		1,29
Картофель	119,7	87,1		1,74	0,35	14,2		8,71	0,78	0,06	17,42
Соль	1,0	1,0						3,64	0,03		
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	4,1	4,1		0,52	0,48	0,03		2,27	0,1	0,02	
Мука пшеничная	54,6	54,6		5,58	0,6	37,3		9,76	0,65	0,02	
Соль	0,9	0,9						3,44	0,03		
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Ужин</b>			<b>515</b>	<b>7,55</b>	<b>1,4</b>	<b>35,55</b>	<b>186</b>	<b>39</b>	<b>4,45</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000698 Кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
<b>всего в день</b>			<b>3030</b>	<b>97,79</b>	<b>85,24</b>	<b>370,24</b>	<b>2625</b>	<b>1765,1</b>	<b>95,99</b>	<b>1,63</b>	<b>90,02</b>

**Меню-раскладка (День 7)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>0000725 Вареники с творожным фаршем (со сметаной)</b>			<b>190/5/1 0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Масса сырых вареников</i>		<i>167,7</i>									
<i>Масса вареных вареников</i>		<i>185,2</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,13	14,07	0,19		3,25	0,02	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,37	2,65	0,42		11,37	0,03	0,01	0,04
0000764 Фарш творожный											
Яйцо	0,1	0,1		0,47	0,43	0,03		2,06	0,09	0,02	
Творог	85,6	84,7		14,15	7,62	1,69		138,93	0,34	0,23	0,42
Сахар	4,7	4,7				4,67		0,09	0,01		
Мука пшеничная	3,7	3,7		0,39	0,04	2,57		0,67	0,04		



Горох	20,0	20,0		4,1	0,4	9,72		23,0	1,36	0,03	
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>КУР0298 Зразы из кур с омлетом и овощами с маслом</b>			<b>95/5</b>	<b>12,69</b>	<b>19,26</b>	<b>9,88</b>	<b>264</b>	<b>61,23</b>	<b>2,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,6</b>
Филе мяса цыпленка-бройлера	59,0	56,9		10,36	10,47	0,4		9,11	0,91	0,09	
Хлеб пшеничный	12,0	12,0		1,04	0,2	4,56		5,29	0,62	0,01	
<i>Вода</i>		<i>18,5</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0				3,06					
Масло сливочное	3,0	3,0		0,01	1,2	0,01		0,28			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,06	6,0	0,07		1,38	0,02	0,01	
<i>Масса котлетной массы</i>		<i>87,7</i>									
Яйцо	9,0	9,0		0,99	0,89	0,06		4,23	0,2	0,03	
<i>Вода</i>		<i>4,0</i>									
Морковь	10,5	7,7		1,04	0,07	5,76		40,8	0,55	0,06	4,0
<i>Масса фарша</i>		<i>23,1</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>112,3</i>									
<i>Масса готовых зраз</i>		<i>95,0</i>									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>750</b>	<b>28,12</b>	<b>27,83</b>	<b>104,84</b>	<b>779</b>	<b>949,72</b>	<b>80,84</b>	<b>0,42</b>	<b>12,82</b>
Полдник											
<b>Без диет</b>											
<b>СЛАД002 Печенье сахарное</b>			<b>40</b>	<b>1,5</b>	<b>2,36</b>	<b>4,72</b>	<b>46</b>	<b>5,8</b>	<b>0,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
<b>НАП0389 Сок виноградный</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
<b>всего в Полдник</b>			<b>240</b>	<b>2,5</b>	<b>2,36</b>	<b>33,72</b>	<b>166</b>	<b>65,8</b>	<b>1,62</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>
Ужин											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
<b>0000684 Чай-заварка</b>											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1

<b>ИКР0078 Икра кабачковая</b>			<b>50</b>	<b>0,52</b>	<b>0,06</b>	<b>3,43</b>	<b>15</b>	<b>8,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>1,15</b>
Икра кабачковая	50,0	50,0		0,52	0,06	3,43		8,5	0,35		1,15
<b>П0011 Горошек зеленый консервированный</b>			<b>50</b>	<b>1,55</b>	<b>0,1</b>	<b>3,25</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>
Горошек зеленый консервированный	50,0	50,0		1,55	0,1	3,25		10,0	0,35	0,03	5,0
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>КРТ0125 Картофель отварной с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>3,9</b>	<b>7,91</b>	<b>29,92</b>	<b>206</b>	<b>26,15</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>16,08</b>
Картофель	268,5	201,1		4,02	0,81	32,79		20,11	1,82	0,13	40,21
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,6	0,09		1,76	0,02	0,01	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>0000388 Котлеты рыбные (минтай)</b>			<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	100,0	90,0		14,56	0,85			27,72	0,41	0,11	2,39
Хлеб пшеничный	12,2	12,2		1,84	0,35	8,0		9,29	1,08	0,01	
<i>Вода</i>		<i>31,2</i>									
Сухари	12,0	12,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>139,2</i>									
Масло растительное	10,0	10,0			9,6						
<i>Масса жареных изделий</i>		<i>120,0</i>									
<b>всего в Ужин</b>			<b>740</b>	<b>13,52</b>	<b>9,47</b>	<b>72,15</b>	<b>427</b>	<b>83,65</b>	<b>6,85</b>	<b>0,24</b>	<b>22,23</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>НАП0386 Ряженка</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>165</b>	<b>248</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>165</b>	<b>248</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>
<b>всего в день</b>			<b>3155</b>	<b>72,36</b>	<b>76,07</b>	<b>316,57</b>	<b>2237</b>	<b>1683,7</b>	<b>101,8</b>	<b>1,32</b>	<b>533,35</b>

**Меню-раскладка (День 8)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	





Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000534 Капуста тушеная</b>			<b>130</b>	<b>3,07</b>	<b>3,26</b>	<b>12,38</b>	<b>91</b>	<b>72,98</b>	<b>1,04</b>	<b>0,05</b>	<b>27,89</b>
Капуста белокочанная свежая	185,5	149,0		2,68	0,15	7,01		71,51	0,89	0,06	67,04
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,55	0,05		0,82	0,01		
Морковь	3,0	2,6		0,04		0,18		1,33	0,02		0,13
Лук репчатый	6,5	5,2		0,08		0,47		1,61	0,04		0,52
Томатное пюре	8,0	8,0		0,28		0,92		1,56	0,16		2,03
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,01	1,08		0,28	0,02		
Сахар	3,5	3,5				3,89		0,08	0,01		
Лавровый лист	0,01	0,01									
<b>СУП0108 Суп картофельный с клецками</b>			<b>250</b>	<b>3,84</b>	<b>4,45</b>	<b>20,64</b>	<b>138</b>	<b>33,98</b>	<b>0,94</b>	<b>0,05</b>	<b>7,1</b>
Картофель	66,0	50,0		1,0	0,2	8,15		5,0	0,45	0,03	10,0
Морковь	12,5	10,0		0,13		0,73		5,1	0,07		0,5
Лук репчатый	12,5	10,0		0,15		0,9		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	5,0	5,0			2,5						
<i>Вода</i>		<i>187,5</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,06	0,06									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,08	0,03	0,1		5,58	0,04		2,5
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,1		0,2		6,13	0,05		3,75
СУП109 Клецки											
Яйцо	5,8	5,8		0,73	0,65	0,05		3,15	0,14	0,03	
Мука пшеничная	20,0	20,0		2,05	0,23	13,78		3,6	0,24		
Соль	0,5	0,5						2,15	0,02		
Масло сливочное	2,5	2,5		0,03	1,78	0,03		0,41			
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>780</b>	<b>30,17</b>	<b>23,71</b>	<b>103,75</b>	<b>745</b>	<b>916,37</b>	<b>79,65</b>	<b>0,35</b>	<b>38,08</b>
Полдник											
				<b>Без диет</b>							
<b>НАП0389 Сок абрикосовый</b>			<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0



Масса фарша		21,8									
Масса полуфабриката		141,8									
Масса готовых зраз		120,0									
<b>0000518 Картофель отварной</b>			<b>200</b>	<b>4</b>	<b>8,2</b>	<b>32,4</b>	<b>222</b>	<b>21,26</b>	<b>1,81</b>	<b>0,14</b>	<b>40</b>
Картофель	265,0	200,0		4,0	0,8	32,6		20,0	1,8	0,14	40,0
Масса картофеля вареного очищенного нарезанного		194,0									
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		
<b>всего в Ужин</b>			<b>715</b>	<b>12,28</b>	<b>10,42</b>	<b>70,65</b>	<b>429</b>	<b>76,29</b>	<b>6,61</b>	<b>0,26</b>	<b>45,08</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000698 Кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
<b>всего в день</b>			<b>3265</b>	<b>98,48</b>	<b>89,76</b>	<b>397,96</b>	<b>2765</b>	<b>1908,3</b>	<b>97,42</b>	<b>1,96</b>	<b>120,12</b>

**Меню-раскладка (День 9)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>0000160 Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>250</b>	<b>5,25</b>	<b>5,09</b>	<b>19,87</b>	<b>146</b>	<b>140,55</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>0,65</b>
Молоко	125,0	125,0		3,5	4,0	5,88		150,0	0,08	0,19	1,63
Вода		105,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,56	0,02		0,36			
Сахар	2,0	2,0				2,0		0,04	0,01		
Макаронные изделия	20,0	20,0		2,08	0,22	13,94		3,8	0,32	0,01	
<b>0000337 Яйца вареные</b>			<b>1 шт.</b>	<b>4,67</b>	<b>3,45</b>	<b>0,28</b>	<b>51</b>	<b>18,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>0,11</b>	<b>11,7</b>	<b>0,15</b>	<b>106</b>	<b>2,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>0000693 Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3,11</b>	<b>2,64</b>	<b>23,56</b>	<b>131</b>	<b>93,79</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		



<i>Масса фарша</i>		168,0									
Яйцо	6,0	6,0		0,77	0,7	0,04		3,3	0,15	0,04	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,04	2,33	0,04		0,54			
0000715 Тесто для пельменей											
Мука пшеничная	94,5	94,5		9,73	1,04	65,02		17,01	1,13	0,04	
Соль	2,0	2,0						7,45	0,06		
Яйцо	8,1	8,1		1,03	0,93	0,06		4,46	0,2	0,04	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>910</b>	<b>44,97</b>	<b>27,81</b>	<b>142,79</b>	<b>997</b>	<b>866,8</b>	<b>80,14</b>	<b>0,44</b>	<b>18,13</b>
Полдник											
<b>Без диет</b>											
<b>СЛАД004 Пряники</b>			<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>2,12</b>	<b>47,9</b>	<b>209</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Пряники	50,0	50,0									
<b>НАП0389 Сок абрикосовый</b>			<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0
<b>всего в Полдник</b>			<b>250</b>	<b>5,2</b>	<b>2,12</b>	<b>61,7</b>	<b>269</b>	<b>30,7</b>	<b>2,5</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>
Ужин											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)</b>			<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000520 Пюре картофельное</b>			<b>200</b>	<b>4,06</b>	<b>6,25</b>	<b>26,74</b>	<b>179</b>	<b>55,61</b>	<b>1,42</b>	<b>0,13</b>	<b>13,84</b>
Картофель	228,0	171,0		3,42	0,68	27,88		17,1	1,54	0,12	34,2
Молоко	31,5	30,0		0,84	0,96	1,42		36,0	0,02	0,04	0,4
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		
<i>Масса пюре</i>		200,0									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>0000377 Рыба жареная (минтай)</b>			<b>120</b>	<b>25,4</b>	<b>10,61</b>	<b>4,68</b>	<b>216</b>	<b>53,75</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>2,06</b>
Минтай без кости, филе	156,0	144,0		26,2	4,76			43,2	1,73	0,16	2,03
Мука пшеничная	6,6	6,6		0,73	0,08	4,93		1,3	0,1		
Масло растительное	6,6	6,6			7,2						
<i>Масса рыбы жареной</i>		120,0									
Укроп (зелень)	1,8	1,2		0,08	0,01	0,11		5,35	0,04		2,4

Лук зеленый	1,8	1,2		0,01		0,11		2,4	0,02		0,72
Перец черный горошком	0,012	0,012									
<b>всего в Ужин</b>			<b>695</b>	<b>37,41</b>	<b>18,31</b>	<b>68,24</b>	<b>588</b>	<b>159,54</b>	<b>7,87</b>	<b>0,36</b>	<b>20,76</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>НАП0386 Ряженка</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>165</b>	<b>248</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>165</b>	<b>248</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>
<b>всего в день</b>			<b>3355</b>	<b>121,95</b>	<b>91,26</b>	<b>383,49</b>	<b>2817</b>	<b>1651,7</b>	<b>97,56</b>	<b>1,63</b>	<b>112,45</b>

**Меню-раскладка (День 10)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>ИКР0078 Икра кабачковая</b>			<b>50</b>	<b>0,52</b>	<b>0,06</b>	<b>3,43</b>	<b>15</b>	<b>8,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>1,15</b>
Икра кабачковая	50,0	50,0		0,52	0,06	3,43		8,5	0,35		1,15
<b>ОМЛ0214 Омлет с морковью и маслом</b>			<b>195/5</b>	<b>16,52</b>	<b>30,45</b>	<b>6,22</b>	<b>365</b>	<b>132,3</b>	<b>3,12</b>	<b>0,55</b>	<b>1,3</b>
Яйцо	123,0	123,0		15,63	14,16	0,87		67,69	3,08	0,56	
Молоко	36,5	36,5		1,04	1,17	1,72		44,31	0,03	0,07	0,49
Морковь	68,5	55,3		0,71	0,07	4,0		28,25	0,4	0,03	2,77
Масло сливочное	8,5	8,5		0,07	7,2	0,09		1,66			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,12	12,0	0,16		2,77	0,03	0,03	
<i>Масса готового омлета</i>		<i>195,0</i>									
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>71</b>	<b>1,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>ПОРЦ003 Сыр (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>3,74</b>	<b>4,77</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>150</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23
<b>0000692 Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>1,16</b>	<b>1,08</b>	<b>20,09</b>	<b>95</b>	<b>46,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
<i>Вода</i>		<i>154,8</i>									
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>555</b>	<b>30,51</b>	<b>45,76</b>	<b>66,84</b>	<b>802</b>	<b>381,8</b>	<b>8,71</b>	<b>0,79</b>	<b>2,91</b>

Завтрак 2-ой			Без диет								
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАП0386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД338 Яблоки свежие</b>			<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>132</b>	<b>48</b>	<b>6,6</b>	<b>0,06</b>	<b>495</b>
Яблоки	300,0	300,0		1,2	1,2	29,4		48,0	6,6	0,06	495,0
<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>6,8</b>	<b>7,6</b>	<b>37</b>	<b>242</b>	<b>48</b>	<b>6,6</b>	<b>0,06</b>	<b>495</b>
Обед			Без диет								
<b>0000110 Борщ с капустой и картофелем</b>			<b>250</b>	<b>2,29</b>	<b>5,33</b>	<b>10,4</b>	<b>99</b>	<b>51,52</b>	<b>1,18</b>	<b>0,06</b>	<b>19,24</b>
Свекла	50,0	40,0		0,6	0,04	3,64		14,8	0,56	0,02	4,0
Капуста белокочанная свежая	25,0	20,0		0,36	0,02	0,94		9,6	0,12	0,01	9,0
Картофель	27,0	20,0		0,4	0,08	3,26		2,0	0,18	0,01	4,0
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Томатное пюре	8,0	8,0		0,29		0,94		1,6	0,16		2,08
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		200,0									
Перец сладкий	14,0	10,0		0,13		0,53		0,8	0,06	0,01	25,0
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,04		0,08		2,45	0,02		1,5
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		200,0									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000492 Плов из птицы</b>			<b>70/130</b>	<b>20,25</b>	<b>25,38</b>	<b>33,31</b>	<b>443</b>	<b>31,04</b>	<b>2,06</b>	<b>0,14</b>	<b>1,33</b>
Филе мяса цыпленка-бройлера	99,0	97,3		17,72	17,91	0,68		15,57	1,56	0,15	
Масло сливочное	6,5	6,5		0,03	10,45	0,07					
Лук репчатый	12,0	10,7		0,15		0,97		3,31	0,08		1,07
Морковь	13,0	10,7		0,13	0,01	0,77		5,44	0,08	0,01	0,53



Томатное пюре	6,5	6,5		0,24		0,79		1,33	0,13		1,73
Крупа рисовая	46,5	46,5		3,27	0,47	33,32		3,73	0,47	0,01	
<i>Масса тушеной птицы</i>		70,0									
<i>Масса готового риса с овощами</i>		130,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,04	0,04									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>750</b>	<b>31,29</b>	<b>32,11</b>	<b>110,86</b>	<b>854</b>	<b>877,87</b>	<b>78,79</b>	<b>0,35</b>	<b>22,43</b>
Полдник											
Без диет											
<b>НАП0389 Сок яблочный</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
<b>ТВГ0223 Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>			<b>130/20</b>	<b>21,86</b>	<b>9</b>	<b>35,36</b>	<b>311</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Творог	125,0	125,0		16,46	8,87	1,97		161,66	0,39	0,26	0,5
Крупа манная	7,0	7,0		0,66	0,06	4,35		1,29	0,06		
Сахар	9,0	9,0				8,55		0,17	0,02		
Яйцо	4,3	4,3		0,54	0,5	0,02		2,36	0,11	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	3,35	0,05		0,77			
Сухари	5,0	5,0									
Сметана	5,0	5,0		0,14	0,86	0,14		3,69			0,02
<i>Масса готовой запеканки</i>		130,0									
Молоко сгущенное	20,0	20,0		3,09	3,65	24,0		135,86		0,06	0,44
<b>всего в Полдник</b>			<b>350</b>	<b>22,66</b>	<b>9</b>	<b>37,46</b>	<b>319</b>	<b>24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
Ужин											
Без диет											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)</b>			<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000520 Пюре картофельное</b>			<b>200</b>	<b>4,06</b>	<b>6,25</b>	<b>26,74</b>	<b>179</b>	<b>55,61</b>	<b>1,42</b>	<b>0,13</b>	<b>13,84</b>
Картофель	228,0	171,0		3,42	0,68	27,88		17,1	1,54	0,12	34,2
Молоко	31,5	30,0		0,84	0,96	1,42		36,0	0,02	0,04	0,4
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		
<i>Масса пюре</i>		200,0									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>

Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>РЫБА229 Минтай, тушеный в томате с овощами</b>			<b>60/60</b>	<b>13,73</b>	<b>6,03</b>	<b>3,57</b>	<b>123</b>	<b>48,52</b>	<b>0,82</b>	<b>0,09</b>	<b>3,59</b>
Минтай без кости, филе	82,0	74,5		13,7	0,83			26,04	0,37	0,09	2,25
<i>Вода</i>		23,1									
Морковь	26,5	21,6		0,27	0,02	1,56		11,02	0,16	0,02	1,08
Лук репчатый	12,0	9,6		0,14		0,87		2,98	0,07		0,96
Томатное пюре	12,0	12,0		0,45		1,43		2,4	0,24		3,12
Масло растительное	6,0	6,0			6,0						
Лавровый лист	0,012	0,012									
<i>Масса тушеной рыбы</i>		60,0									
<i>Масса готов. рыбы с тушен. овощами</i>		120,0									
Укроп (зелень)	2,5	1,7		0,03	0,02	0,03		2,68	0,02		1,2
Лук зеленый	2,0	1,7		0,02		0,03		1,2	0,01		0,36
<b>всего в Ужин</b>			<b>695</b>	<b>25,74</b>	<b>13,73</b>	<b>67,13</b>	<b>495</b>	<b>154,31</b>	<b>6,99</b>	<b>0,33</b>	<b>22,29</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000698 Кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
<b>всего в день</b>			<b>3265</b>	<b>122,6</b>	<b>114,6</b>	<b>327,49</b>	<b>2825</b>	<b>1725,9</b>	<b>101,36</b>	<b>1,89</b>	<b>548,03</b>

**Меню-раскладка (День 11)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>0,11</b>	<b>11,7</b>	<b>0,15</b>	<b>106</b>	<b>2,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>0000336 Макаронник</b>			<b>195/5</b>	<b>6,89</b>	<b>8,38</b>	<b>50,76</b>	<b>306</b>	<b>15,55</b>	<b>0,98</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Макаронные изделия	61,5	61,5		6,4	0,68	42,89		11,69	0,98	0,03	
<i>Вода</i>		176,5									
Яйцо	10,0	10,0		0,99	0,89	0,07		4,23	0,2	0,03	
Сахар	8,0	8,0				7,68		0,15	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	6,0	0,08		1,38	0,02	0,01	

Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,6	0,04		0,83			
Сухари	5,0	5,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		230,8									
<i>Масса готового макаронника</i>		195,0									
<b>0000693 Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3,11</b>	<b>2,64</b>	<b>23,56</b>	<b>131</b>	<b>93,79</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		99,0									
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>495</b>	<b>18,61</b>	<b>24,32</b>	<b>111,47</b>	<b>741</b>	<b>155,04</b>	<b>6,52</b>	<b>0,29</b>	<b>0,47</b>
Завтрак 2-ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАП0386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД337 Бананы свежие</b>			<b>300</b>	<b>3,28</b>	<b>1</b>	<b>68,52</b>	<b>268</b>	<b>15</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>26,1</b>
Бананы свежие	300,0	300,0		3,28	1,0	68,52		15,0	0,9	0,3	26,1
<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>8,88</b>	<b>7,4</b>	<b>76,12</b>	<b>378</b>	<b>15</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>26,1</b>
Обед											
<b>Без диет</b>											
<b>0000138 Суп картофельный с крупой (с рисом)</b>			<b>250</b>	<b>2,04</b>	<b>2,38</b>	<b>15,93</b>	<b>93</b>	<b>23,08</b>	<b>0,83</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Крупа рисовая	5,0	5,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05		
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
<i>Вода</i>		190,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
<b>ПТИ0290 Курица тушенная в соусе сметанном</b>			<b>50/50</b>	<b>13,56</b>	<b>16,22</b>	<b>3,39</b>	<b>214</b>	<b>19,34</b>	<b>1,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,8</b>
Филе мяса цыпленка-бройлера	77,0	75,0		13,65	13,8	0,53		12,0	1,2	0,11	
Масло растительное	2,0	2,0			2,0						
<i>Масса жареной птицы</i>		50,0									
Соль	1,5	1,5						5,52	0,04		
Лавровый лист	0,02	0,02									
Укроп (зелень)	2,5	2,0		0,05	0,01	0,08		4,46	0,03		2,0

СОУС330 Соус сметанный											
Сметана	12,5	12,5		0,35	2,5	0,4		10,75	0,03	0,01	0,04
Мука пшеничная	3,8	3,8		0,39	0,04	2,58		0,68	0,05		
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)</b>			<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>КРТ0125 Картофель отварной с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>3,9</b>	<b>7,91</b>	<b>29,92</b>	<b>206</b>	<b>26,15</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>16,08</b>
Картофель	268,5	201,1		4,02	0,81	32,79		20,11	1,82	0,13	40,21
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,6	0,09		1,76	0,02	0,01	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>915</b>	<b>28,65</b>	<b>27,96</b>	<b>117,66</b>	<b>832</b>	<b>875,06</b>	<b>79,49</b>	<b>0,43</b>	<b>30,6</b>
Полдник											
<b>Без диет</b>											
<b>СЛАД002 Печенье сахарное</b>			<b>40</b>	<b>1,5</b>	<b>2,36</b>	<b>4,72</b>	<b>46</b>	<b>5,8</b>	<b>0,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
<b>НАП0389 Сок виноградный</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
<b>всего в Полдник</b>			<b>240</b>	<b>2,5</b>	<b>2,36</b>	<b>33,72</b>	<b>166</b>	<b>65,8</b>	<b>1,62</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>
Ужин											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>ИКР0078 Икра свекольная</b>			<b>100</b>	<b>0,63</b>	<b>4,71</b>	<b>2,83</b>	<b>56</b>	<b>7,58</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>1,89</b>
Лук репчатый	21,0	18,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Свекла	100,0	80,0		0,11	0,01	0,69		2,81	0,11		0,76
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>

Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000511 Рис отварной</b>			<b>200</b>	<b>4,79</b>	<b>6,81</b>	<b>46,87</b>	<b>268</b>	<b>14,27</b>	<b>0,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Крупа рисовая	72,0	72,0		5,04	0,72	51,4		5,76	0,72	0,02	
Масло сливочное	9,0	9,0		0,06	7,02	0,1		1,62	0,01	0,02	
<i>Вода</i>		220,0									
<i>Масса готового рассыпчатого риса</i>		200,0									
<b>0000601 Соус сметанный с томатом</b>			<b>20</b>	<b>0,33</b>	<b>0,77</b>	<b>1,43</b>	<b>14</b>	<b>4,85</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,02	1,03		0,27	0,02		
<i>Вода</i>		15,0									
<i>Масса белого соуса</i>		15,0									
Томатное пюре	2,0	2,0		0,07		0,24		0,4	0,04		0,52
Лавровый лист	0,004	0,004									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>0000394 Тефтели рыбные (минтай)</b>			<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	93,0	87,0		12,68	0,48			19,8	0,5	0,12	0,8
Хлеб пшеничный	10,0	10,0		1,44	0,25	6,23		7,22	0,84	0,01	
<i>Вода</i>		24,0									
Лук репчатый	20,4	16,8		0,24		1,55		5,21	0,14		1,68
Мука пшеничная	10,0	10,0		0,97	0,11	6,6		1,73	0,12		
<i>Масса полуфабриката</i>		141,6									
Масло растительное	10,2	10,2			9,6						
<i>Масса тушеных тефтелей</i>		120,0									
<b>всего в Ужин</b>			<b>755</b>	<b>13,3</b>	<b>13,69</b>	<b>86,68</b>	<b>524</b>	<b>65,7</b>	<b>5,58</b>	<b>0,13</b>	<b>2,11</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>НАПО386 Ряженка</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>всего в день</b>			<b>3320</b>	<b>77,54</b>	<b>82,13</b>	<b>433,25</b>	<b>2751</b>	<b>1176,6</b>	<b>94,1</b>	<b>1,18</b>	<b>61,28</b>

**Меню-раскладка (День 12)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											

			Без диет								
<b>0000337 Яйца вареные</b>			<b>1 шт.</b>	<b>4,67</b>	<b>3,45</b>	<b>0,28</b>	<b>51</b>	<b>18,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>КАШ0173 Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром</b>			<b>190/10</b>	<b>6,59</b>	<b>10,98</b>	<b>27,16</b>	<b>234</b>	<b>118,43</b>	<b>1,34</b>	<b>0,15</b>	<b>0,47</b>
Хлопья овсяные	40,0	40,0		4,4	2,48	20,04		20,8	1,44	0,04	
Молоко	91,0	91,0		2,55	2,91	4,27		109,09	0,05	0,14	1,18
Вода		54,5									
Сахар	5,5	5,5				5,45		0,11	0,02		
Масса каши		190,0									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,06	7,09	0,09		1,64	0,01	0,01	
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>71</b>	<b>1,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>ПОРЦ003 Сыр (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>3,74</b>	<b>4,77</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>150</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23
<b>0000692 Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>1,16</b>	<b>1,08</b>	<b>20,09</b>	<b>95</b>	<b>46,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
Вода		154,8									
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>545</b>	<b>24,73</b>	<b>29,68</b>	<b>84,63</b>	<b>707</b>	<b>378,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,52</b>	<b>0,93</b>
Завтрак 2-ой											
			Без диет								
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Вода		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАПО386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД338 Яблоки свежие</b>			<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>132</b>	<b>48</b>	<b>6,6</b>	<b>0,06</b>	<b>495</b>
Яблоки	300,0	300,0		1,2	1,2	29,4		48,0	6,6	0,06	495,0
<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>6,8</b>	<b>7,6</b>	<b>37</b>	<b>242</b>	<b>48</b>	<b>6,6</b>	<b>0,06</b>	<b>495</b>
Обед											
			Без диет								
<b>0000110 Борщ с капустой и картофелем</b>			<b>250</b>	<b>2,29</b>	<b>5,33</b>	<b>10,4</b>	<b>99</b>	<b>51,52</b>	<b>1,18</b>	<b>0,06</b>	<b>19,24</b>
Свекла	50,0	40,0		0,6	0,04	3,64		14,8	0,56	0,02	4,0
Капуста белокочанная свежая	25,0	20,0		0,36	0,02	0,94		9,6	0,12	0,01	9,0
Картофель	27,0	20,0		0,4	0,08	3,26		2,0	0,18	0,01	4,0

Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Томатное пюре	8,0	8,0		0,29		0,94		1,6	0,16		2,08
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
Перец сладкий	14,0	10,0		0,13		0,53		0,8	0,06	0,01	25,0
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,04		0,08		2,45	0,02		1,5
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)</b>			<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000436 Жаркое по-домашнему</b>			<b>70/130</b>	<b>20,83</b>	<b>19,81</b>	<b>17,67</b>	<b>332</b>	<b>26,86</b>	<b>3,55</b>	<b>0,19</b>	<b>9,76</b>
Говядина	142,5	105,3		19,59	16,85			9,48	2,84	0,16	
Картофель	142,0	106,6		2,13	0,43	17,39		10,67	0,96	0,08	21,33
Лук репчатый	16,0	13,3		0,19		1,21		4,13	0,11		1,33
Масло сливочное	5,5	5,5		0,01	5,23	0,03					
Томатное пюре	6,5	6,5		0,24		0,79		1,33	0,13		1,73
<i>Масса тушеного мяса</i>		<i>70,0</i>									
<i>Масса готовых овощей</i>		<i>130,0</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,04	0,04									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>810</b>	<b>32,27</b>	<b>26,59</b>	<b>96,49</b>	<b>750</b>	<b>884,86</b>	<b>80,57</b>	<b>0,42</b>	<b>35,72</b>
<b>Полдник</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>НАП0389 Сок абрикосовый</b>			<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0
<b>МУЧ0434 Булочка "молочная"</b>			<b>1 шт. по 50 г.</b>	<b>4,47</b>	<b>0,98</b>	<b>25,9</b>	<b>130</b>	<b>29,12</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>
Мука пшеничная	38,5	38,5		3,97	0,43	26,49		6,93	0,46	0,02	
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,16	0,02	1,03		0,27	0,02		

Дрожжи	0,5	0,5		0,06	0,02			0,13	0,02		
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Соль	0,5	0,5						1,77	0,01		
<i>Итого сырья</i>		<i>61,0</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>58,0</i>									
<b>всего в Полдник</b>			<b>250</b>	<b>5,87</b>	<b>0,98</b>	<b>39,7</b>	<b>190</b>	<b>57,12</b>	<b>2,45</b>	<b>0,08</b>	<b>8,1</b>
Ужин											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>П0011 Горошек зеленый консервированный</b>			<b>50</b>	<b>1,55</b>	<b>0,1</b>	<b>3,25</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>
Горошек зеленый консервированный	50,0	50,0		1,55	0,1	3,25		10,0	0,35	0,03	5,0
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>0000391 Шницель рыбный натуральный (минтай)</b>			<b>120</b>	<b>18,98</b>	<b>20,28</b>	<b>2,44</b>	<b>269</b>	<b>60,68</b>	<b>0,89</b>	<b>0,12</b>	<b>5,09</b>
Минтай без кости, филе	121,0	111,0		18,97	1,13			36,12	0,53	0,12	3,11
Лук репчатый	21,5	18,0		0,35		2,17		7,44	0,19		2,4
Петрушка (зелень)	6,5	4,8		0,17	0,01	0,37		11,76	0,1		7,2
<i>Вода</i>		<i>9,6</i>									
Яйцо	6,0	6,0		0,6	0,55	0,01		2,64	0,12	0,01	
Сухари	14,0	14,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>151,2</i>									
Масло растительное	12,0	12,0			12,0						
<i>Масса жареного шницеля</i>		<i>120,0</i>									
Масло сливочное	6,0	6,0		0,11	9,36	0,12		2,16	0,01	0,01	
<b>КРТ0126 Картофель отварной с луком</b>			<b>200</b>	<b>4</b>	<b>9,22</b>	<b>41,04</b>	<b>262</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Картофель	240,0	185,0		3,58	0,72	29,2		17,91	1,62	0,12	35,82
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>178,0</i>									
Масло растительное	8,5	8,5			8,7						
Лук репчатый	62,0	52,0		0,73		4,74		16,17	0,42	0,02	5,22
<i>Масса пассерованного лука</i>		<i>22,0</i>									
<b>всего в Ужин</b>			<b>685</b>	<b>32,08</b>	<b>31</b>	<b>82,28</b>	<b>737</b>	<b>109,68</b>	<b>5,69</b>	<b>0,24</b>	<b>10,09</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000698 Кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4



<b>всего в ужин 2 -ой</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
<b>всего в день</b>	<b>3205</b>	<b>107,35</b>	<b>102,25</b>	<b>348,3</b>	<b>2739</b>	<b>1717,8</b>	<b>102,89</b>	<b>1,66</b>	<b>551,24</b>

**Меню-раскладка (День 13)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
<b>Завтрак 1-ый</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>0,11</b>	<b>11,7</b>	<b>0,15</b>	<b>106</b>	<b>2,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>0000161 Суп молочный с крупой (с манной крупой)</b>			<b>250</b>	<b>4,76</b>	<b>5,02</b>	<b>17,32</b>	<b>134</b>	<b>139,87</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,65</b>
Молоко	125,0	125,0		3,5	4,0	5,88		150,0	0,08	0,19	1,63
<i>Вода</i>		<i>138,0</i>									
Крупа манная	15,0	15,0		1,55	0,15	10,14		3,0	0,15	0,01	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,56	0,02		0,36			
Сахар	3,0	3,0				2,99		0,06	0,01		
<b>0000693 Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3,11</b>	<b>2,64</b>	<b>23,56</b>	<b>131</b>	<b>93,79</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>545</b>	<b>16,48</b>	<b>20,96</b>	<b>78,03</b>	<b>569</b>	<b>279,36</b>	<b>5,78</b>	<b>0,4</b>	<b>1,12</b>
<b>Завтрак 2-ой</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАПО386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД341 Апельсин свежий</b>			<b>300</b>	<b>1,13</b>	<b>0,14</b>	<b>14,1</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>63,84</b>
Апельсины	300,0	300,0		2,1	0,6	26,4		42,0	3,0	0,1	21,0
<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>6,73</b>	<b>6,54</b>	<b>21,7</b>	<b>166</b>	<b>48</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>63,84</b>
<b>Обед</b>											

Без диет											
<b>0000138 Суп картофельный с крупой (с пшеном)</b>			<b>250</b>	<b>2,26</b>	<b>2,49</b>	<b>15,71</b>	<b>94</b>	<b>23,92</b>	<b>0,91</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>
Картофель	100,0	75,0		1,5	0,3	12,23		7,5	0,68	0,05	15,0
Крупа пшенная	5,0	5,0		0,58	0,17	3,33		1,35	0,14		
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
<i>Вода</i>		<i>190,0</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)</b>			<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000423 Бефстроганов</b>			<b>100</b>	<b>30,12</b>	<b>41,44</b>	<b>10,32</b>	<b>535</b>	<b>65,38</b>	<b>4,26</b>	<b>0,21</b>	<b>2,2</b>
Говядина	214,0	158,0		29,39	25,29			14,22	4,26	0,23	
Лук репчатый	58,5	48,0		0,69		4,37		14,88	0,38		4,8
Масло сливочное	14,0	14,0		0,03	13,71	0,09					
<i>Масса лука пассерованного</i>		<i>24,0</i>									
Мука пшеничная	8,5	8,5		0,81	0,09	5,5		1,44	0,1		
Сметана	40,0	40,0		1,11	8,0	1,29		34,4	0,08	0,03	0,11
<i>Масса жареного мяса</i>		<i>100,0</i>									
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,09		2,0	0,02		0,6
<b>КРТ0125 Картофель отварной с маслом</b>			<b>200/5</b>	<b>3,9</b>	<b>7,91</b>	<b>29,92</b>	<b>206</b>	<b>26,15</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>16,08</b>
Картофель	268,5	201,1		4,02	0,81	32,79		20,11	1,82	0,13	40,21
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,6	0,09		1,76	0,02	0,01	
Лук зеленый	13,0	10,0		0,14		0,36		10,0	0,1	0,02	3,0
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>910</b>	<b>46,32</b>	<b>59,41</b>	<b>130,7</b>	<b>1238</b>	<b>936,61</b>	<b>83,07</b>	<b>0,59</b>	<b>36,4</b>
Полдник											
Без диет											
<b>НАП0389 Сок яблочный</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0

<b>МУЧ0426 Булочка с повидлом обсыпная</b>			<b>1 шт. по 50 г.</b>	<b>3,21</b>	<b>6,47</b>	<b>27,65</b>	<b>182</b>	<b>7,56</b>	<b>0,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,11	0,01	0,69		0,18	0,01		
Мука пшеничная	30,5	30,5		3,15	0,34	21,0		5,49	0,37	0,01	
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	0,82	0,01		0,11			
Масло сливочное	7,5	7,5		0,03	6,16	0,08		0,83			
Соль	0,3	0,3						1,1	0,01		
Дрожжи	0,8	0,8		0,1	0,02			0,2	0,02		
Повидло	4,0	4,0		0,02		2,61		0,56	0,05		0,02
<i>Итого сырья</i>		<i>51,1</i>									
<i>Вода</i>		<i>15,3</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>59,0</i>									
<b>всего в Полдник</b>			<b>250</b>	<b>4,01</b>	<b>6,47</b>	<b>29,75</b>	<b>190</b>	<b>31,56</b>	<b>0,5</b>	<b>0,03</b>	<b>4,01</b>
<b>Ужин</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>П0011 Горошек зеленый консервированный</b>			<b>50</b>	<b>1,55</b>	<b>0,1</b>	<b>3,25</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>
Горошек зеленый консервированный	50,0	50,0		1,55	0,1	3,25		10,0	0,35	0,03	5,0
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000534 Капуста тушеная</b>			<b>200</b>	<b>4,74</b>	<b>5,03</b>	<b>19,04</b>	<b>140</b>	<b>112,27</b>	<b>1,59</b>	<b>0,08</b>	<b>42,9</b>
Капуста белокочанная свежая	286,0	229,2		4,12	0,24	10,78		110,02	1,38	0,1	103,14
Масло сливочное	7,0	7,0		0,06	5,46	0,08		1,26	0,01		
Морковь	5,0	4,0		0,06		0,28		2,04	0,03		0,2
Лук репчатый	10,0	8,0		0,12		0,72		2,48	0,06		0,8
Томатное пюре	12,0	12,0		0,44		1,42		2,4	0,24		3,12
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Мука пшеничная	2,5	2,5		0,24	0,02	1,66		0,43	0,03		
Сахар	6,0	6,0				5,98		0,12	0,02		
Лавровый лист	0,004	0,004									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>РЫБА230 Минтай жареный с маслом</b>			<b>120/5</b>	<b>20,21</b>	<b>18,9</b>	<b>4,52</b>	<b>269</b>	<b>62,3</b>	<b>1,12</b>	<b>0,12</b>	<b>2,11</b>
Минтай без кости, филе	136,5	129,5		20,6	1,15			51,82	1,05	0,13	2,35
Мука пшеничная	6,5	6,5		0,71	0,08	4,67		1,23	0,09		
Масло растительное	11,5	11,5				11,37					

<i>Масса рыбы жареной</i>		120,0									
Масло сливочное	5,0	5,0	0,1	8,87	0,12		2,05	0,02	0,01		
Укроп (зелень)	1,5	1,1	0,08	0,01	0,1		5,07	0,04		2,26	
Лук зеленый	1,5	1,0	0,01		0,1		2,27	0,02		0,67	
<b>всего в Ужин</b>			<b>690</b>	<b>34,05</b>	<b>25,43</b>	<b>62,36</b>	<b>615</b>	<b>223,57</b>	<b>7,51</b>	<b>0,32</b>	<b>50,01</b>
ужин 2 -ой											
<b>Без диет</b>											
<b>НАПО386 Ряженка</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>всего в день</b>			<b>3310</b>	<b>113,19</b>	<b>125,21</b>	<b>330,14</b>	<b>2888</b>	<b>1519,1</b>	<b>96,97</b>	<b>1,34</b>	<b>155,38</b>

**Меню-раскладка (День 14)**  
**Школьники от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
<b>Без диет</b>											
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>100</b>	<b>8,5</b>	<b>1,6</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
<b>0000725 Вареники с творожным фаршем (со сметаной)</b>			<b>190/5/1 0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Масса сырых вареников</i>		167,7									
<i>Масса вареных вареников</i>		185,2									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,13	14,07	0,19		3,25	0,02	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,37	2,65	0,42		11,37	0,03	0,01	0,04
0000764 Фарш творожный											
Яйцо	0,1	0,1		0,47	0,43	0,03		2,06	0,09	0,02	
Творог	85,6	84,7		14,15	7,62	1,69		138,93	0,34	0,23	0,42
Сахар	4,7	4,7				4,67		0,09	0,01		
Мука пшеничная	3,7	3,7		0,39	0,04	2,57		0,67	0,04		
Ванилин	0,009	0,009									
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	3,9	3,9		0,5	0,45	0,03		2,16	0,1	0,02	
Мука пшеничная	51,8	51,8		5,3	0,57	35,38		9,26	0,62	0,02	
Соль	0,9	0,9						3,27	0,03		
<b>ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)</b>			<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>71</b>	<b>1,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	

<b>ПОРЦ003 Сыр (порциями)</b>			<b>15</b>	<b>3,74</b>	<b>4,77</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>150</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>
Сыр	15,0	15,0		3,74	4,77			150,0	0,17	0,08	0,23
<b>0000692 Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>1,16</b>	<b>1,08</b>	<b>20,09</b>	<b>95</b>	<b>46,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
<i>Вода</i>		<i>154,8</i>									
<b>всего в Завтрак 1-ый</b>			<b>510</b>	<b>13,47</b>	<b>15,25</b>	<b>57,19</b>	<b>422</b>	<b>241,01</b>	<b>5,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>
Завтрак 2-ой											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>НАП0386 Йогурт</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
<b>ПЛОД337 Бананы свежие</b>			<b>300</b>	<b>3,28</b>	<b>1</b>	<b>68,52</b>	<b>268</b>	<b>15</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>26,1</b>
Бананы свежие	300,0	300,0		3,28	1,0	68,52		15,0	0,9	0,3	26,1
<b>всего в Завтрак 2-ой</b>			<b>715</b>	<b>8,88</b>	<b>7,4</b>	<b>76,12</b>	<b>378</b>	<b>15</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>26,1</b>
Обед											
<b>Без диет</b>											
<b>0000133 Суп картофельный</b>			<b>250</b>	<b>2,43</b>	<b>2,47</b>	<b>18,31</b>	<b>105</b>	<b>26,07</b>	<b>1,08</b>	<b>0,07</b>	<b>10,04</b>
Картофель	150,0	113,0		2,26	0,45	18,42		11,3	1,02	0,08	22,6
Морковь	13,0	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
<i>Вода</i>		<i>180,0</i>									
Перец черный горошком	0,003	0,003									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
<b>0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)</b>			<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
<b>0000639 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>31,6</b>	<b>126</b>	<b>756,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000435 Мясо духовое</b>			<b>75/175</b>	<b>24,03</b>	<b>27,2</b>	<b>23,44</b>	<b>435</b>	<b>48,4</b>	<b>4,21</b>	<b>0,22</b>	<b>12,93</b>

Говядина	160,0	117,6		21,89	18,83			10,59	3,18	0,18	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,03	11,53	0,08					
Картофель	157,0	117,6		2,35	0,48	19,18		11,76	1,06	0,09	23,53
Морковь	29,0	23,5		0,34	0,03	1,91		13,5	0,19	0,01	1,33
Лук репчатый	13,5	11,8		0,2		1,34		4,56	0,12		1,48
Томатное пюре	7,5	7,5		0,33		1,05		1,76	0,18		2,3
Мука пшеничная	3,0	3,0		0,31	0,03	2,03		0,53	0,03		
<i>Масса тушеного мяса</i>		<i>75,0</i>									
<i>Масса соуса и овощей</i>		<i>175,0</i>									
Лавровый лист	0,03	0,03									
Перец черный горошком	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,05	0,01	0,06		3,28	0,02		1,48
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,06		0,11		3,6	0,03		2,2
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>всего в Обед</b>			<b>860</b>	<b>35,61</b>	<b>31,12</b>	<b>110,17</b>	<b>859</b>	<b>880,96</b>	<b>81,14</b>	<b>0,46</b>	<b>29,69</b>
Полдник											
<b>Без диет</b>											
<b>СЛАД004 Пряники</b>			<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>2,12</b>	<b>47,9</b>	<b>209</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Пряники	50,0	50,0									
<b>НАП0389 Сок виноградный</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
<b>всего в Полдник</b>			<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>2,12</b>	<b>76,9</b>	<b>329</b>	<b>62,7</b>	<b>1,7</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>
Ужин											
<b>Без диет</b>											
<b>0000685 Чай с сахаром</b>			<b>200/15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
<b>ИКР0078 Икра морковная</b>			<b>100</b>	<b>1,51</b>	<b>4,78</b>	<b>7,44</b>	<b>79</b>	<b>41,77</b>	<b>0,78</b>	<b>0,05</b>	<b>3,18</b>
Лук репчатый	25,0	21,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
Морковь	100,0	80,0		1,04	0,08	5,76		40,8	0,56	0,06	4,0
<b>ПОРЦ004 Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>87</b>	<b>17,5</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	50,0	50,0		3,3	0,6	17,05		17,5	1,95	0,04	
<b>0000297 Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b>			<b>195/5</b>	<b>4,79</b>	<b>5,91</b>	<b>46,86</b>	<b>260</b>	<b>24,42</b>	<b>0,78</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,06	6,0	0,08		1,38	0,02	0,02	

Крупа рисовая	72,0	72,0		5,04	0,72	51,41		5,76	0,72	0,03	
Вода		150,5									
Масса готовой каши		195,0									
<b>ПОРЦ004 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4,25</b>	<b>0,8</b>	<b>18,5</b>	<b>99</b>	<b>21,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		21,5	2,5	0,05	
<b>0000388 Биточки рыбные (минтай)</b>			<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Из полуфабрикатов:											
Минтай без кости, филе	100,0	90,0		14,56	0,85			27,72	0,41	0,11	2,39
Хлеб пшеничный	10,0	10,0		1,84	0,35	8,0		9,29	1,08	0,01	
Вода		31,2									
Сухари	12,0	12,0									
Масса полуфабриката		139,2									
Масло растительное	10,0	10,0			9,6						
Масса жареных изделий		120,0									
<b>всего в Ужин</b>			<b>735</b>	<b>13,85</b>	<b>12,09</b>	<b>89,85</b>	<b>525</b>	<b>105,19</b>	<b>6,01</b>	<b>0,18</b>	<b>3,18</b>
ужин 2 -ой											
				<b>Без диет</b>							
<b>0000698 Кефир</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
<b>всего в ужин 2 -ой</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>113</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>
<b>всего в день</b>			<b>3270</b>	<b>82,21</b>	<b>74,38</b>	<b>418,43</b>	<b>2626</b>	<b>1544,8</b>	<b>95,2</b>	<b>1,54</b>	<b>62,83</b>