



СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника ТО в г Ишиме, Ишимском
Абатском, Соросинском, Викуловском районах

Слюнченко Л.В.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ Тоболовская СОШ

Жидкова Н.Ф.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ

для питания учащихся с 7 до 10 лет

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню с сентября 2018 г. для школьников с 7-10лет (обед, полдник)

№	Продукты	Количество продуктов в г, мл, нетто	%	Норма в день обед, полдник40%, нетто в г	Фактически получено, г										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной**	80	50	40	40	40	20	20	30	60	20	40	40	75	385	39	96
2	Хлеб пшеничный**	150	50	75	110	42	60	120	92	20	90	70	60	70	734	73	98
3	Мука**	15	50	8	4	32	2	15	4	10			7		73	7	98
4	Крупы, бобовые	45	50	23			10		35		55	65		40	205	21	91
5	Макаронные изделия	15	50	8	45								25		70	7	93
6	Картофель	188	50	94	80	175	40	75	230	30	50	80		90	850	85	90
7	Овощи, зелень	280	50	140	36	160	346	85	28	356	40	57	238	26	1372	137	98
8	Фрукты свежие	185	50	93	210			210	6		210	5		210	851	85	92
9	Фрукты сухие	15	50	8		25	25			25					75	8	100
10	Сахар	40	50	20	20	25	15	25	30	25	19	15	15	4	193	19	97
11	Соки	200	50	100		200		200		200			200		800	80	80
12	Кондитерские изделия	10	50	5							20	15	15		50	5	100
14	Какао	1,2	50	1					3				3		6	1	100
15	Чай	0,4	50	0	0,6				0,6			0,6			2	0	90
16	Мясо жилованное	70	50	35		17	90		84	75	16			40	322	32	92
17	Цыплята 1 категории	35	50	18		74						50	45		169	17	97
18	Колбасные изделия	14,7	50	7	55									17	72	7	98
19	Рыба - филе	58	50	29	40			90				40	120		290	29	100
20	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	50	150		16	200	50	130		350	200	130	350	1426	143	95
21	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	50	75	100			200			200			200	700	70	93
22	Творог	50	50	25		125				125					250	25	100
23	Сметана	10	50	5	8		5	5	15	5	10				48	5	96
24	Сыр, сыр плавленый,брын	9,8	50	5			15		15			15			45	5	92
25	Масло сливочное	30	50	15	7	24	15	10	15	24	5	15	20	10	145	15	97
26	Масло растительное	15	50	8		15	10	10		10	5	10	10		70	7	93
27	Яйцо диетическое	40	50	20		27		125		20				7	179	18	90
28	Соль	5	50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	25	3	100

* среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к...

* среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе,

** - мучное изделие промышленного производства посчитано к норме муки пшеничной (3 день)

булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного (1,4,5,9,10,11,12 дни)

булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба ржаного (2 дни)

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД				26,3	26,2	104,5	814		51,76	2,12	0,26	0,22	2,04	112,33	504,66	50,47	3,20
				8,75	7,48	16,83	170										
Суп с рыбными консервами с луком зеленым мелкошинкованным (р.64-2001, Пермь)			250	9,31	8,50	18,50	188		19,71	2,04	0,06	0,00	0,59	26,83	82,23	16,28	0,74
рыбные консервы в собственном соку или с добавлением масла	43	40		7,2	4,3	0,0		250,00	10,75								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80		1,6	0,1	15,8		25,00	2,66								
01.11.-31.12. -30%	114	80															
01.01-29.02 - 35%	123	80															
01.03 - 40%	134	80							0,00								
морковь - 20%	19	15		0,2	0,0	1,1		25,00	0,47								
лук репчатый	17	15		0,3	0,0	1,4		30,00	0,52								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
соль йодированная	1	1						12,00	0,01								
лук зеленый	6,0	5		0,1	0,0	0,2		0,00	0,00								
или зелень сушеная	1,5	1,5						1200,00	1,80								
				7,00	13,69	2,83	162										
Колбасные изделия отварные с соусом (р.413-2004)			100	7,4	15,6	3,1	182		21,87	0,08	0,08	0,08	0,02	50,96	166,43	14,12	0,61
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе куриная	56	55		6,8	13,9	0,0		360,00	20,16								
соус сметанный с томатом (р.601-2004):			50						0,00								
сметана	8	8		0,2	1,6	0,3		180,00	1,44								
мука пшеничная	3,8	3,8		0,4	0,0	2,6		29,00	0,11								
вода питьевая	40	40							0,00								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3							0,00								
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2		0,1	0,0	0,2		130,00	0,16								

				4,68	4,22	29,12	173										
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150/5	5,0	4,8	32,0	191		5,31	0,00	0,07	0,13	1,08	24,35	212,00	9,13	0,95
макаронные изделия	45	45		5,0	0,7	32,0		40,00	1,80								
соль йодированная	1	1						12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700	3,50								
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,2	0,0	19,9	80		1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
чай - заварка	0,6	0,6		0,12	0,00	0,04		450,00	0,27								
сахар	20	20		0,1	0,0	19,9		50,00	1,00								
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	16,4	80	45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Хлеб пшеничный витаминизированный			40	3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Полдник				3,99	13,77	26,75	342		9,71	0,00	0,15	0,03	1,64	260,71	333,35	16,79	0,68
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р. 439-2006, Москва)	107	100	100	2,80	3,20	4,10	56	58,00	6,21	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Мучное изделие пром. пр-ва			35	1,19	10,57	22,65	190	100,00	3,50	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
или																	
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р. 439-2006, Москва)	207	200	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)			210	1,0	0,3	24,2	79	110,00	23,10	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00
Булочное изделие пром. пр-ва			70	2,38	3,15	28,00	150	100,00	7,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
							342										

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД				27,6	30,0	108,5	795		48,18	32,90	0,27	54,86	5,29	149,13	429,35	81,24	4,58
				5,36	6,25	22,06	166										
Суп картофельный с мясом (р.133-2004)			250	5,7	7,1	24,2	184		11,11	4,02	0,10	0,14	0,21	25,36	167,20	27,00	1,02
говядина 1 категории	21	16,0		3,02	2,0	0,0		280,00	5,88								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146	110		2,2	0,1	21,7		25,00	3,66								
01.11.-31.12. -30%	157	110							0,00								
01.01-29.02 - 35%	169	110							0,00								
01.03 - 40%	184	110							0,00								
морковь с 01.01 - 25%	18,8	15		0,2	0,0	1,1		25,00	0,47								
лук репчатый	18	15,08		0,3		1,4		30,00	0,54								
соль йодированная	1	1						12,00	0,01								
масло растительное	5	5		0	4,995	0		110,00	0,55								
лук зеленый	3,0	2		0,0	0,0	0,1		0,00	0,00								
или зелень сушеная	1,0	1						0,00	0,00								
				14,00	8,57	0,30	134										
Курица, запеченная (№494-2004)			80	14,89	9,74	0,33	149		23,35	1,87	0,10	78,97	4,04	34,50	254,06	29,75	2,36
курица потрошенная 1 категории	115	90		15,8	11,1	0,4		190,00	21,89								
сметана	5	5		0,1	0,8	0,2		180,00	0,90								
масло растительное	5	5		0	4,995	0		110,00	0,55								
соль йодированная	1	1						12,00	0,01								
ИЛИ																	
Биточки рубленные из птицы с маслом			100/5	16,2	14,7	12,6	248		26,73	1,1	0,1	54,7	2,5	22,0	149,5	15,1	1,1
фарш промышленного производства	74	74		13,0	9,1	0,3		280,00	20,72								
хлеб пшеничный витаминизированный	22	22		1,672	0,198	10,648		45,00	0,99								
молоко питьевое	16	16		0,4	0,5	0,8		65,00	1,04								
яйцо куриное	7	7		0,9	0,8	0,0		7,00	0,05								
лук репчатый	9	8		0,1	0,0	0,8		45,00	0,42								

соль йодированная	1	1		0	0	0		12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
				2,33	8,94	17,98	162		6,67								
Овощи тушеные №215-1996			180	2,5	10,2	19,8	180			27,56	0,00	0,00	2,21	66,82	49,92	25,61	1,04
морковь до 01.01.-20%	60	50		0,7	0,1	3,5		25,00	1,50								
с 01.01 - 25%	63	50							0,00								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	65		1,3	0,1	12,8		25,00	1,93								
01.11.-31.12. -30%	83	65						0,00	0,00								
01.01-29.02 - 35%	89	65							0,00								
01.03 - 40%	97	65							0,00								
капуста белокочанная свежая	80	70		1,3	0,0	3,8		25,00	2,00								
масло растительное	10	10		0	9,99	0		110,00	1,10								
мука пшеничная	5	5,0		0,5	0,1	3,5		29,00	0,15								
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,4	0,0	29,2	118		4,35	0,24	0,00	0,00	0,00	25,00	18,71	2,57	0,55
сухофрукты	20	20		0,4	0,0	14,2		180,00	3,60								
вода питьевая	200	200							0,00								
сахар	15	15		0,0	0,0	15,0		50,00	0,75								
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	16,4	80	45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,5	0,2	9,7	46	45,00	0,90	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Полдник				6,2	3,2	84,2	341,0		18,20	14,00	0,09	0,03	2,04	69,71	119,35	29,59	1,45
Сок фруктовый	200	200	200	0,8	0,0	29,8	90	35,00	7,00	14,00	0,04	0,00	0,40	49,00	52,00	18,00	0,80
Булочное изделие пром. пр-ва с творогом			70	5,39	3,15	54,39	267	160,00	11,20	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
или																	
Ватрушка "Царская" ТТК			200	14,2	17,0	41,1	251		53,36	0,10	0,06	71,20	0,50	168,20	221,30	28,90	0,80
творог	126	125						280,00	35,28								
крупа манная или мука пшеничная	7	7						29,00	0,20								
яйцо куриное	20	20						7,00	3,50								
сахар	5	5						50,00	0,25								
крошка		34															
сахар	5	5						50,00	0,25								
мука пшеничная	20	20						29,00	0,58								
масло сливочное	14	14						700,00	9,80								
масло сливочное для смазки листа	5	5						700,00	3,50								

ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД				27,0	31,4	76,0	800		65,06	28,81	0,39	0,14	1,66	206,48	308,12	55,50	5,88
Борщ из свежей капусты со сметаной			250/5	5,9	7,2	17,0	156		9,38	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,01
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40		0,8	0,0	7,9		25,00	1,33								
капуста свежая белокачанная	45	40		0,7	0,0	2,2		25,00	1,13								
свекла с 01.03 - 25%	53	40		0,7	0,0	4,3		25,00	1,33								
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10		0,1	0,0	0,7		25,00	0,31								
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4		0,2	0,0	0,8		130,00	0,52								
лук репчатый	12	10		0,2	0,0	1,0		30,00	0,35								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
сметана	5	5		0,1	1,0	0,2		180,00	0,90								
Тефтели из говядины с рисом с маслом №474-2004			100/5	15,1	18,4	9,1	262		38,60	0,05	0,04	0,05	0,46	17,05	56,02	10,17	0,98
говядина полуфабрикат	74	74		14	9	0		450,0	33,3								
крупа рисовая	10	10		0,7	0,1	7,01		50,0	0,5								
лук репчатый	24,5	21		0,4	0,0	2,0		30,0	0,7								
масло растительное	5	5		0	4,995	0		110,0	0,6								
соль йодированная	1	1						12,0	0,0								
масло сливочное на полив	5	5		0,0	4,1	0,0		700,0	3,5								
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	3,1	4,7	27,1	164		9,14	13,87	0,12	0,07	0,20	43,08	112,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	178	134		2,7	0,1	26,4		25,00	4,46								
01.11.-31.12. -30%	192	134							0,00								
01.01-29.02 - 35%	206	134							0,00								
01.03 - 40%	224	134							0,00								
молоко питьевое	18	15		0,4	0,5	0,7		65,00	1,17								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
Капуста тушеная (р.534-2004)			150	4,2	5,0	14,0	118	или									
капуста свежая белокочанная	250	200		3,6	0,0	10,8		45,00	11,25		0,06	0,00	3,44	102,70	76,71	39,38	1,50

морковь - до 01.01 - 20%	14	11						0,00	0,00								
с 01.01 - 25%	14	11		0,1	0,0	0,8		45,00	0,65								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3,0						0,00	0,00								
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2		0,1	0,0	0,2		130,00	0,16								
лук репчатый	10	9		0,2	0,0	0,9		45,00	0,47								
мука пшеничная	2,0	2,0		0,2	0,0	1,4		29,00	0,06								
соль	1,0	1,0						12,00	0,01								
масло растительное	5	5		0	4,995	0		110,00	0,55								
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			200	1,35	0,00	31,40	131		5,25	12,70	0,12	0,00	0,09	90,23	25,63	3,90	1,80
курага	25	25		1,3		16,5		180,00	4,50								
сахар	15	15		0,0	0,0	14,9		50,00	0,75								
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	8,2	40	45,00	0,90	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Хлеб пшеничный витаминизированный			40	3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Полдник				6,6	7,6	45,4	387,0		21,13	0,52	0,06	12,66	0,37	295,10	210,65	24,45	0,41
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/15	3,4	4,4	25,7	242	0,00	13,70	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
хлеб пшеничный	20	20		2,3	0,1	14,7		45,00	0,90								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
сыр	15,5	15		1,1	0,1	11,0		600,00	9,30								
Чай с молоком (№630-1996)			200	3,1	3,2	19,7	145		7,43	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13
чай - заварка	0,4	0,4		0,08	0	0,0276		450,00	0,18								
молоко питьевое	100	100		3,0	3,2	4,7		65,00	6,50								
сахар	15	15		0,0	0,0	14,9		50,00	0,75								
ИЛИ																	
Молоко кипяченое 2,5%		210	200	5,59	6,38	9,38	145	60,00	12,60	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД				46,1	37,8	120,9	864,8		62,58	27,03	0,29	0,07	3,45	140,51	327,80	68,77	2,50
Рассольник "Домашний" , со сметаной (р.131-2004)			250/5	5,43	6,33	16,29	144										
				5,8	7,2	17,9	159		7,35	3,19	0,05	0,03	0,50	22,83	62,84	13,60	0,71
капуста свежая белокочанная	25	20		0,4	0,0	1,1		25,00	0,63								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75		1,5	0,1	14,8		25,00	2,49								
01.11.-31.12. -30%	107	75							0,00								
01.01-29.02 - 35%	116	75							0,00								
01.03 - 40%	125	75							0,00								
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10		0,1	0,0	0,7		25,00	0,31								
с 01.01 - 25%	13	10							0,00								
лук репчатый	12	10		0,2	0,0	1,0		30,00	0,36								
огурцы соленые (без уксуса)	17,5	15		0,4	0,0	0,2		120,00	2,10								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло сливочное или масло растительное	5	5		0,0	4,1	0,0		110,00	0,55								
сметана	5	5		0,1	1,0	0,2		180,00	0,90								
				31,24	27,17	12,39	419										
Рыба запечённая в омлете №382-2004			220/5	33,2	30,9	13,6	465		50,86	0,38	0,08	0,04	1,85	17,67	96,40	8,00	0,07
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	145	90						0,00	0,00								
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	135	90		14,31	0,6	0,0		150,00	20,25								
мука пшеничная	15	15		1,6	0,2	10,4		35,00	0,53								
масло растительное	10	10		0	9,99	0		120,00	1,20								
молоко питьевое	50	50		1,4	1,6	2,4		60,00	3,00								
яйцо	125	125		15,9	14,4	0,9		7,00	21,88								
соль	1	1		0,0	0,0	0,0		13,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,1	4,1	0,0		800,00	4,00								
			ИЛИ														
				15,65	15,00	2,92	209		32,28								
Омлет натуральный с маслом, подгарнировкой (р.340-2004)			210/2	16,7	17,1	3,2	0,0		25,65	0,32	0,07	0,01	0,03	80,17	47,96	11,88	1,77
яйцо куриное	120	120		15,2	13,8	0,8		7,00	21,00								

[illegible]

для питания детей от 7 до 10 лет

5 день

[illegible]

				3,41	3,79	32,31	177										
Картофель отварной с маслом №203-2004			180/5	3,6	4,3	35,5	195		9,50	3,22	0,28	0,13	0,44	54,00	116,22	40,33	1,47
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239	180		3,6	0,2	35,5		25,00	5,99								
01.11.-31.12. -30%	257	180							0,00								
01.01-29.02 - 35%	277	180							0,00								
01.03 - 40%	301	180							0,00								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
ИЛИ																	
				10,2	5,6	53,3	304										
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180/5	10,9	6,4	58,5	335		7,81	0,00	0,17	0,24	0,60	11,92	168,67	25,64	1,69
крупа гречневая	86	86		10,8	2,2	58,5		50,00	4,30								
вода питьевая	120	120							0,00								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
Чай с лимоном (№686-2004)			200/6	0,174	0,0	15,2	62		2,22	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
чай - заварка	0,6	0,6		0,12	0	0,0414		450,00	0,27								
сахар	15	15		0,0	0,0	15,0		50,00	0,75								
лимон	8	6		0,054	0	0,216		150,00	1,20								
Хлеб пшеничный витаминизированный			40	3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	12,3	60	45,00	1,35	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Полдник				9,0	4,9	49,9	366		14,70	0,68	0,07	16,26	0,38	329,03	245,54	35,50	0,82
Бутерброд с сыром			30/15	4,5	0,3	33,0	239	0,00	10,65	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
хлеб пшеничный	30	30		3,4	0,2	22,0		45,00	1,35								
сыр	15,5	15		1,1	0,1	11,0		600,00	9,30								
ИЛИ																	
Бутерброд с маслом			20/5	2,3	4,3	14,7	180	0,00	4,40	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
хлеб пшеничный	20	20		2,3	0,1	14,7		45,00	0,90								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
Какао с молоком (№642-1996)			200	4,5	4,6	16,9	127		10,30	0,68	0,04	15,60	0,01	139,93	113,19	23,23	0,54
какао - порошок	3,0	3,0		0,8	0,5	0,9		450,00	1,35								
молоко питьевое	130	130		3,6	4,2	6,1		65,00	8,45								
сахар	10	10		0,0	0,0	10,0		50,00	0,50								

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД				24,9	22,7	83,6	810		45,29	15,89	0,19	18,90	2,26	104,71	304,07	56,36	6,50
				4,7	6,8	9,8	142										
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (№124.2004)			250/5	5,0	7,8	10,8	154		13,62	4,90	0,00	18,90	0,32	34,90	59,96	21,48	1,01
говядина 1 категории	21	16		3,0	2,0	0,2		280,00	5,88								
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16							0,00								
капуста белокочанная свежая	63	50		0,9	0,0	2,7		25,00	1,56								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30		0,6	0,0	5,9		25,00	1,00								
01.11.-31.12. -30%	43	30							0,00								
01.01-29.02 - 35%	46	30							0,00								
01.03. - 40%	50	30							0,00								
морковь - до 01.01 - 20%	16	13		0,2	0,0	0,9		25,00	0,41								
с 01.01 - 25%	17	13							0,00								
лук репчатый	12	10		0,2	0,0	1,0		30,00	0,36								
масло сливочное	5	5		0,0	5,0	0,0		700,00	3,50								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
сметана	5	5		0,1	0,8	0,2		180,00	0,90								
				15,7	15,3	18,5	423										
Говядина тушеная с капустой			200	16,7	17,4	20,4	453		32,39	10,75	0,14	0,00	1,59	34,82	181,40	21,37	4,05
говядина 1 категории	80	59		11,2	7,3	0,6		280,00	22,47								
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	59						0,00	0,00								
масса готового мяса		30															
капуста белокочанная свежая	251	231		4,2	0,0	12,5		25,00	6,28								
Томатное пюре	7	7		0,3	0,0	1,3		130,00	0,91								
мука пшеничная	3	3		0,3	0,0	2,1		29,00	0,09								
морковь - до 01.01 - 20%	19	15		0,2	0,0	1,1		25,00	0,47								
с 01.01 - 25%	20	15							0,00								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
лук репчатый	36	30		0,5	0,0	2,9		30,00	1,07								

масло растительное			10	10		0,0	10,0	0,0		110,00	1,10						
или																	
Жаркое из птицы						0,0	18,1	28,5	276								
			200			0,0	20,5	31,3	310		24,62	10,75	0,14	0,00	1,59	34,82	181,40
Курица потрошенная 1 категории	80	60				10,6	7,4	0,2		190,00	15,20					21,37	4,05
Масло растительное	3	3				0,0	3,0	0,0		110,00	0,33						
масса готового мяса		50															
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	219	135				2,7	0,1	26,6		25,00	5,48						
01.11.-31.12. -30%	193	135									0,00						
с 01.01 - 25%	180	135									0,00						
Морковь	18	15				0,2	0,0	1,1		25,00	0,45						
Лук репчатый	13	10				0,2	0,0	1,0		30,00	0,38						
Масло растительное	10	10				0,0	10,0	0,0		110,00	1,10						
Томатное пюре	13	13				0,6	0,0	2,5		130,00	1,69						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			200			0,4	0,0	29,2	118		4,35	0,24	0,00	0,00	0,00	25,00	18,71
сухофрукты	20	20				0,4	0,0	14,2		180,00	3,60					2,57	0,55
вода питьевая	200	200									0,00						
сахар	15	15				0,0	0,0	15,0		50,00	0,75						
Хлеб пшеничный витаминизированный			20			1,5	0,2	9,7	46	45,00	0,90	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00
Хлеб ржаной			40			2,6	0,4	16,4	80	45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00
Полдник						2,5	15,1	52,1	341		12,00	14,10	0,10	71,20	0,90	217,20	273,30
Сок фруктовый	200	200	200			0,8	0,0	29,8	90	35,00	7,00	14,00	0,04	0,00	0,40	49,00	52,00
Мучное изделие пром. пр-ва			50			1,70	15,10	22,25	232	100,00	5,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35
или																	
Ватрушка "Царская" ТТК			200			14,2	17,0	41,1	251		53,36	0,10	0,06	71,20	0,50	168,20	221,30
творог	126	125								280,00	35,28					28,90	0,80
крупа манная или мука пшеничная	7	7								29,00	0,20						
яйцо куриное	20	20								7,00	3,50						
сахар	5	5								50,00	0,25						
крошка		34															
сахар	5	5								50,00	0,25						
мука пшеничная	20	20								29,00	0,58						
масло сливочное	14	14								700,00	9,80						
масло сливочное для смазки листа	5	5								700,00	3,50						

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД				16,2	15,5	104,9	863		37,01	4,25	0,12	0,19	0,58	35,44	233,82	32,21	1,96
				6,57	7,02	29,40	207										
Суп "Питательный" с мясом (ТТК)			250/10	7,0	8,0	32,3	229		12,23	4,25	0,07	0,19	0,23	18,54	176,13	20,31	1,07
говядина 1 категории	21	16		3,0	2,0	0,0		280,00	5,88								
или говядина полуфабрикат	19	16							0,00								
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16							0,00								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50		1,0	0,1	9,9		25,00	1,66								
01.11.-31.12. -30%	72	50							0,00								
01.01-29.02 - 35%	77	50							0,00								
01.03 - 40%	84	50							0,00								
масло растительное	5	5		0,0	4,1	0,0		110,00	0,55								
крупа кукурузная	25	25		2,1	0,3	18,8		40,00	1,00								
морковь - до 01.01 - 20%	25,0	20		0,3	0,0	1,4		25,00	0,63								
с 01.01 - 25%	27	20							0,00								
лук репчатый	24	20		0,3	0,0	1,9		30,00	0,71								
сметана	10	10		0,3	1,5	0,4		180,00	1,80								
				6,27	8,03	31,21	222										
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			160/20	6,7	9,1	34,3	360		43,41	0,22	0,07	50,00	0,81	284,63	350,38	41,20	1,02
творог	114	113		2,034	0,00	0,37		280,00	31,92								
мука пшеничная	15	15		1,6	0,2	10,4		29,00	0,44								
яйцо куриное	10	10		1,3	1,2	0,1		7,00	1,75								
сахар	12	12		0,0	0,0	11,9		50,00	0,60								
сметана	10	10		0,3	2,0	0,3		180,00	1,80								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
масса готовой запеканки		160							0,00								
молоко сгущенное с сахаром	20	20		1,44	1,7	11,2		170,00	3,40								
			ИЛИ														
				7,37	8,62	29,00	223										
Каша пшенная жидкая с маслом			230/5	7,8	9,8	31,9	247		14,68	0,51	0,17	19,60	0,12	124,48	166,97	43,94	1,14
крупа пшено	30,4	30		3,6	0,9	20,8		40,00	1,22								

молоко питьевое	150	150		4,2	4,8	7,1		65,00	9,75											
сахар	4	4		0,0	0,0	4,0		50,00	0,20											
соль йодированная	1	1						12,00	0,01											
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50											
вода питьевая	68	68							0,00											
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,48	0,00	26,43	108		5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	13,69	0,96	0,00			
изюм	25	25		0,5		16,5		180,00	4,50											
сахар	10	10		0,0	0,0	10,0		50,00	0,50											
ИЛИ																				
Молоко кипяченое 2,5%		210	200	5,59	6,38	9,38	145	60,00	12,60	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13			
Бутерброд с повидлом			20/20	1,6	0,2	29,6	239		3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
хлеб пшеничный	20	20		1,5	0,2	9,7		45,00	0,90											
повидло фруктовое	20	20		0,1	0,0	19,9		120,00	2,40											
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	8,2	40	45,00	0,90	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58			
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,5	0,2	9,7	46	45,00	0,90	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31			
Полдник				7,3	21,5	30,5	338,0		17,01	0,0	0,2	0,0	1,6	260,7	333,4	16,8	0,7			
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт	207	200	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03			
Мучное изделие пром. пр-ва			50	1,70	15,10	22,25	232	100,00	5,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65			
ИЛИ																				
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт	207	200	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03			
питьевой (р. 439-2006, Москва)																				
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персигов)			210	1,0	0,3	24,2	79	110,00	23,10	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00			
Булочное изделие пром. пр-ва			50	3,80	2,40	27,35	146	160,00	8,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65			
							338													

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

8 день

8 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД				33,0	21,8	111,3	909		48,17	3,35	0,23	0,05	5,25	77,74	392,34	82,85	3,65
				10,74	4,07	15,68	142		17,20								
Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)			250/60	11,4	4,6	17,2	156			0,86	0,08	0,05	1,89	22,47	149,43	21,59	0,75
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	70	60		9,5	0,4	0,0		150,00	10,50								
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	106	80		1,6	0,1	15,8		25,00	2,66								
01.11.-31.12. -30%	114	80							0,00								
01.01-29.02 - 35%	123	80							0,00								
01.03 - 40%	134	80							0,00								
лук репчатый	18	15		0,3	0,0	1,4		30,00	0,54								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
				16,45	16,96	44,87	398										
Плов из отварной птицы			230	17,5	19,3	49,3	441		22,86	1,69	0,10	0,00	3,00	43,12	198,84	49,80	1,94
курица потрошенная 1 категории	90	70		12,3	8,6	0,3		190,00	17,10								
масса отварной мякоти		50							0,00								
крупа рисовая	65	65		4,55	0,65	45,565		50,00	3,25								
морковь - до 01.01 - 20%	26	21		0,3	0,0	1,5		25,00	0,66								
с 01.01 - 25%	28	21							0,00								
лук репчатый	25	21		0,4	0,0	2,0		30,00	0,75								
масло растительное	10	10		0	9,99	0		110,00	1,10								
Чай с сахаром			200/5	0,12	0,0	15,0	61		1,02	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
чай - заварка	0,6	0,6		0,12	0	0,0414		450,00	0,27								
сахар	15	15		0,0	0,0	15,0		50,00	0,75								
Кондитерское изделие пром. пр-ва (пряник)			35	1,19	10,57	8,75	135	100,00	3,50	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
Хлеб пшеничный витаминизированный			40	3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	16,4	80	45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Полдник				9,1	13,2	50,0	354,9		27,95	0,68	0,07	16,26	0,38	329,03	245,54	35,50	0,82

Му. сыр с сыром и маслом			30/10/15	4,6	8,6	33,1	228	0,00	17,65	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
хлеб пшеничный	30	30		3,4	0,2	22,0		45,00	1,35								
масло сливочное	10	10		0,1	8,3	0,1		700,00	7,00								
сыр	15,5	15		1,1	0,1	11,0		600,00	9,30								
Какао с молоком (№642-1996)			200	4,5	4,6	16,9	127		10,30	0,68	0,04	15,60	0,01	139,93	113,19	23,23	0,54
какао - порошок	3,0	3,0		0,8	0,5	0,9		450,00	1,35								
молоко питьевое	130	130		3,6	4,2	6,1		65,00	8,45								
сахар	10	10		0,0	0,0	10,0		50,00	0,50								
ИЛИ																	
Молоко кипяченое 2,5%		210	200	5,59	6,38	9,38	145	60,00	12,60	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

9 день

9 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД				37,4	24,0	107,8	815,4		58,34	28,48	0,38	0,25	4,02	157,49	668,36	84,40	4,20
				10,36	8,84	17,99	193										
Суп с макаронными изделиями с курицей (р.147-2004)		250	11,0	10,0	19,8	214		15,69	0,17	0,07	0,13	0,31	12,95	237,53	18,55	0,74	
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	55	45		7,9	5,5	0,2		190,00	10,45								
макаронные изделия	25	25		2,8	0,4	17,8		40,00	1,00								
морковь - до 01.01 - 20%	15	12		0,2	0,0	0,8		25,00	0,38								
с 01.01 - 25%	16	12						0,00	0,00								
лук репчатый	12	10		0,2	0,0	1,0		30,00	0,36								
соль	1	1						12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
				19,33	9,18	1,29	165										
Рыба запеченная с маслом		100/5	20,6	10,4	1,4	182		26,21	0,44	0,12	0,05	2,78	45,17	235,22	24,65	0,85	
минтай потрошенный обезглавленный	146,7	120		19,08	0,8	0,0		150,00	22,01								
мука пшеничная	5	5		1,45	0,475	1,375		29,00	0,15								
масло растительное	5	5		0	4,995	0		110,00	0,55								
соль	1	1		0	0	0		12,00	0,01								
масло сливочное на полив	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
				2,96	4,25	24,30	147										
Картофельное пюре (р.520-2004)		160	3,2	4,8	26,7	163		9,04	13,87	0,12	0,07	0,20	43,08	112,60	15,00	1,20	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	174	131		2,6	0,1	25,8		25,00	4,36								
01.11.-31.12. -30%	187	131							0,00								
01.01-29.02 - 35%	202	131							0,00								
01.03 - 40%	219	131							0,00								
молоко питьевое	18	18		0,5	0,6	0,8		65,00	1,17								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
				3,81	4,42	12,15	104										
Капуста тушенная (р.534-2004)		180	4,0	5,0	13,4	115		7,52	27,56	0,00	0,00	2,21	66,82	49,92	25,61	1,04	
капуста свежая белокочанная	250	200		3,6	0,0	10,8		25,00	6,25								
морковь - до 01.01 - 20%	10	8		0,1	0,0	0,6		25,00	0,25								
с 01.01 - 25%	11	8						0,00	0,00								

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						0,00	0,00								
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2		0,1	0,0	0,2		130,00	0,16								
лук репчатый	8	7		0,1	0,0	0,7		30,00	0,25								
мука пшеничная	1,6	1,6		0,2	0,0	1,1		35,00	0,06								
соль	1,0	1,0		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло растительное	5	5		0	4,995	0		110,00	0,55								
Кисель из концентрата + Витамин "С" (р.591-1996)			200	0,1	0,0	17,9	72		1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных	20	20		0,1	0,0	17,9		90,00	1,80								
ИЛИ																	
Сок фруктовый	200	200	200	0,8	0,0	29,8	90	35,00	7,00	14,00	0,04	0,00	0,40	49,00	52,00	18,00	0,80
Хлеб пшеничный витаминизированный			40	3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	16,4	80	45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Кондитерское изделие пром. пр-ва (печенье)			20	0,68	6,04	12,94	109	100,00	2,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
Полдник				6,0	12,4	36,0	328,0		15,13	0,68	0,07	16,26	0,37	326,78	234,14	28,10	0,43
Бутерброд с маслом			20/10	2,3	8,4	14,8	144	0,00	7,90	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
хлеб пшеничный	20	20		2,3	0,1	14,7		45,00	0,90								
масло сливочное	10	10		0,1	8,3	0,1		700,00	7,00								
ИЛИ																	
Бутерброд с повидлом			35/25	2,7	0,3	41,8	181		4,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
хлеб пшеничный	35	35		2,7	0,3	16,9		45,00	1,58								
повидло фруктовое	25	25		0,1	0,0	24,9		120,00	3,00								
Кофейный напиток (№692-2004)			200	3,7	4,0	21,3	147		10,55	0,68	0,04	15,60	0,00	137,68	101,79	15,83	0,15
кофейный напиток	3	3		0,45	0,11	0,21		450,00	1,35								
сахар	15	15		0,0	0,0	15,0		50,00	0,75								
молоко питьевое	130	130		3,3	3,9	6,1		65,00	8,45								

для питания детей от 7 до 10 лет

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД				35,4	27,2	101,3	820		53,94	0,89	0,15	51,06	0,52	318,10	401,30	81,07	3,37
				10,03	8,79	18,20	192										
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	10,7	10,0	20,0	213		26,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
говядина полуфабрикат	40	40		7,6	5,0	0,0		450,00	18,00								
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	120	90		1,8	0,1	17,7		25,00	2,99								
01.11.-31.12. -30%	129	90							0,00								
01.01-29.02 - 35%	139	90							0,00								
01.03 - 40%	150	90							0,00								
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10		0,1	0,0	0,7		25,00	0,31								
с 01.01 - 25%	13,3	10						0,00	0,00								
лук репчатый	18	15,5		0,3	0,0	1,5		30,00	0,55								
масло сливочное	5,0	5,0		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
яйца	7,0	7,0		0,9	0,8	0,0		7,00	1,23								
				7,76	4,74	40,75	237										
Макаронные изделия отварные запеченные с сыром			200	8,3	5,0	43,4	252		17,95	0,00	0,07	0,13	1,08	24,35	212,00	9,13	0,95
макаронные изделия	61	61		6,7	0,9	43,3		40,00	2,44								
соль	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
сыр	20	20		1,5	0,1	14,7		600,00	12,00								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700	3,50								
ИЛИ																	
				6,73	8,56	33,05	236										
Каша рисовая жидкая с маслом (№311-2004)			250/5	7,2	9,7	36,3	261		15,46	0,37	0,06	39,06	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
крупа рисовая	40	40		2,9	0,8	25,2		50,00	2,00								
молоко питьевое	150	150		4,2	4,8	7,1		65,00	9,75								
сахар	4	4		0,0	0,0	4,0		50,00	0,20								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
Бутерброд с колбасой вареной или полукопченой (р.7, 8-2006, Москва)			30/17	9,8	3,1	20,4	148		7,65	0,00	0,01	0,00	0,00	14,50	110,50	24,40	1,90

Молоко кипяченое 2,5%			210	200	5,59	6,38	9,23	145	60,00	12,60	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13
ИЛИ																		
Чай с лимоном (№686-2004)				200/6	0,174	0,0	15,2	62		2,22	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
чай - заварка	0,6	0,6			0,12	0	0,0414		450,00	0,27								
сахар	15	15			0,0	0,0	15,0		50,00	0,75								
лимон	8	6			0,054	0	0,216		150,00	1,20								
Хлеб пшеничный витаминизированный				25	1,9	0,2	12,1	58	45,00	1,13	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40	45,00	0,90	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Полдник					6,6	6,7	32,4	341,7		17,01	9,46	0,17	0,00	0,35	280,73	338,56	23,43	0,03
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р. 439-2006, Москва)	207	200		200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Мучное изделие пром. пр-ва				50	1,70	15,10	32,35	272	100,00	5,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
ИЛИ																		
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р. 439-2006, Москва)	207	200		200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)				210	1,0	0,3	24,2	79	110,00	23,10	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00
Булочное изделие пром. пр-ва				70	2,38	3,15	28,00	150	100,00	7,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65