Согласовано 20.11.2012

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Хабаровскому краю
(Карла Маркса, 109б, г.Хабаровск, 680009)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

Школьники

г. Хабаровск 2012

Неделя: **первая** День: **Понедельник**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак (11-17)										
392 М 2015	**Пельмени мясные пром. пр-ва отварные**	**180/4**	**16,7**	**23,3**	**41,8**	**444,1**	**16,2**	**0,1**	**0,02**	**0,0**	
	Пельмени мясные промышленного производства заморож.	167,4									
	Соль	2									
	Масло сливочное	4									
15 М 2015	**Сыр**	**10**	**2,68**	**2,52**		**33,4**	**100**	**0,11**	**0,01**		**11,6**
	Сыр	10,5									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,40**	**6,00**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,30**	**10,50**	**1,17**	**0,050**	**0,02**	**-**
270 Уфа 2012	**Чай с лимоном**	**200/10**	**0,17**	**0,03**	**10,44**	**41,75**	**6,21**	**0,42**	**0**	**0**	**4,04**
	Чай	0,4									
	Вода	183									
	Лимон	10									
	Сахар	10,1									
	Итого за прием пищи		***23,8***	***26,5***	***77,1***	***644,9***	***138,9***	***2,1***	***0,1***	***0,1***	***15,6***
	Обед (11-17)										
71М 2015	**Овощи натуральные свежие**	**25**	**0,2**	**0,03**	**0,65**	**3,5**	**5,75**	**0,15**	**0,01**		**2,5**
	Огурцы свежие	26									
	или Помидоры свежие	26									
59 Уфа 2012	**Суп картофельный с макаронными иделиями**	**250**	**2,67**	**2,47**	**20,32**	**117,2**	**17,1**	**0,9**	**0,1**	**0,1**	**16,0**
	Картофель	125									
	Макаронные изделия	10									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	12									
	Масло слив. или растительное	2,5									
96 Уфа 2012	**Плов из говядины**	**200**	**20,09**	**28,03**	**38,42**	**489,83**	**18,92**	**0,82**	**0,11**	**0,2**	**3,93**
	Говядина	94									
	Крупа рисовая	50									

	Морковь	12									
	Лук репчатый	15									
	Томат-паста	5									
	Масло растительное	17									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,40**	**6,00**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,30**	**10,50**	**1,17**	**0,050**	**0,02**	**-**
278 Уфа 2012	**Компот из сухофруктов**	**200**	**1,2**	**0,3**	**47,3**	**196,4**	**5,8**	**1,0**	**0,0**	**0,8**	**0,8**
	Сухофрукты	20									
	Сахар	20									
	Кислота лимонная	0,2									
	Итого за прием пищи		***28,4***	***31,4***	***131,5***	***932,6***	***64,1***	***4,3***	***0,3***	***1,1***	***23,2***
					Полдник (11-17)						
252 Уфа 2012	**Ватрушка с творогом**	**70**	**8,1**	**5,1**	**27,6**	**191,0**	**29,9**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
	Мука пшеничная	35									
	Сахар	1,9									
	Масло сливочное	1,6									
	Яйца	1,9									
	Соль	0,5									
	Дрожжи	0,3									
	Мука пшеничная на подпыл	1,6									
	Творог	22,2									
	Яйца	2,2									
	Сахар	2,5									
	Мука пшеничная	1,1									
	Масло сливочное	1,1									
	Ванилин	0,003									
	Масло растительное	0,2									
	Яблоки свежие	**200**	**0,8**	**0,1**	**19,6**	**94,0**	**32,0**	**4,4**	**0,1**		**20,0**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,0**	**9,9**	**35,0**	**0,3**	**0,0**	**-**	**-**	**-**
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		***9,0***	***5,2***	***57,1***	***320,0***	***62,1***	***4,9***	***0,1***	***0,0***	***20,0***
	Всего за день		***61,21***	***63,13***	***265,65***	***1897,54***	***265,11***	***11,27***	***0,54***	***1,136***	***58,9***

Неделя: **первая** День: **Вторник**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценност	Минеральные		Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A (мкг)	C	
	Завтрак (9-15)											
173 М 2015	**Каша вязкая молочная из пшенной крупы**	**200/10**	**8,6**	**13,1**	**44,02**	**329,54**	**142,18**	**1,51**	**0,25**		**1,3**	
	Пшено	50										
	Молоко	100										
	Вода	60										
	Сахар	6										
	Соль	2										
	Масло сливочное	10										
340.01	**Творог для детского питания,пром.пр-ва /в инд.упаковке/**	**1/100**	**7,6**	**4,2**	**11,7**	**115**	**17,2**	**5,6**	**0,2**	**0,14**	**0,26**	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**-**	**-**	
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**	
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	
	Чай	0,4										
	Вода	190										
	Сахар	10										
	Итого за прием пищи		*20,56*	*17,93*	*90,46*	*605,24*	*176,14*	*8,64*	*0,53*	*0,14*	*1,56*	*25,55%*
	Обед (9-15)											
71М 2015	**Овощи натуральные свежие**	**25**	**0,28**	**0,05**	**0,95**	**5,75**	**3,5**	**0,23**	**0,02**		**6,25**	
	Огурцы свежие или	26										
	Помидоры свежие	26										
56 Уфа 2012	**Рассольник Ленинградский**	**250/10**	**2,3**	**5,44**	**20,39**	**131**	**33,07**	**1,09**	**0,09**	**1**	**7,41**	
	Картофель	94										
	Крупа перловая	5										
	Морковь	13										
	Лук репчатый	6										

	Масло растительное	5										
	Огурцы соленые	28										
	Вода	190										
	Сметана	10										
	Зелень	2										
293 М 2015	**Птица жареная**	**100/5**	**25,63**	**19,66**	**0,1**	**287,03**	**16,76**	**0,07**	**0,01**	**0**	**0,02**	
	Голень,части тушек цыплят-бройлеров	142										
	Масло растительное	5										
	Сметана	2										
	Соль	2										
	Масло сливочное	5										
202 Уфа 2012	**Макаронные изделия отварные**	**150/4**	**5,53**	**3,88**	**36,97**	**208,53**	**17,91**	**0,91**	**0,09**	**0,03**		
	Макаронные изделия	53										
	Масло сливочное	4										
	Соль	2										
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**-**	**-**	
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**	
279 Уфа 2012	**Компот из свежих плодов**	**200**	**0,2**	**0,1**	**17,2**	**68**	**6,03**	**0,8**	**0,01**		**1,6**	
	Яблоки	46										
	или Груши	45										
	или Персики	45										
	или Слива	45										
	Сахар	15										
	Кислота лимонная	0,2										
	Вода	172										
	Итого за прием пищи		***38,2***	***29,73***	***100,45***	***826,01***	***93,77***	***4,6***	***0,3***	***1,03***	***15,28***	***31,01%***
					Полдник (9-15)							
420 М2008	**Сосиска в тесте**	**100**	**9,4**	**11,4**	**26,8**	**250**	**13,06**	**0,88**	**0,01**	**0,02**	**-**	
	Мука пшеничная	36,7										
	Дрожжи	1,5										
	Сахар	2,5										
	Соль	0,5										

	Маргарин	1,1										
	Сосиски	51,3										
	Мука на подпыл	1,7										
	Яйцо	3										
	Масло растительное	1										
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,2**	**0,4**	**10,2**	**41**	**3,1**	**0,07**	**0**	**0**	**2,8**	
	Чай	0,4										
	Сахар	10										
	Яблоки свежие	**200**	**0,8**	**0,08**	**19,6**	**94**	**32**	**4,4**	**0,06**		**20**	
	Итого за прием пищи		*10,4*	*11,88*	*56,6*	*385*	*48,16*	*5,35*	*0,07*	*0,02*	*22,8*	*14,48%*
	Всего за день		*69,16*	*59,54*	*247,51*	*1816,3*	*318,07*	*18,59*	*0,9*	*1,19*	*39,64*	*70%*

Неделя: **первая** День: **Среда**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценность (ккал)	Минеральные вещества , мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A (мкг)	C
					Завтрак (9-15)						
103.04	**Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным**	**210/30**	**17,84**	**25,15**	**94,04**	**675,87**	**243,39**	**1,68**	**0,14**	**22**	**1,09**
	Творог	54									
	Рис	51									
	Крупа манная	12									
	Сахар-песок	24									
	соль	2									
	Яйцо	11,8									
	Сухари пшеничные панировочные	8									
	Молоко	36									
	Сметана	8									
	Масло растительное	6									
	Молоко сгущеное	30									
14 М 2015	**Масло сливочное**	**15**	**0,15**	**10,87**	**0,21**	**99,3**	**1,2**	**0,02**		**0,02**	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**0,02**	**-**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**0**	**0**	**0**
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		*22,35*	*36,65*	*128,99*	*935,87*	*261,35*	*3,23*	*0,22*	*22,05*	*1,09*
					Обед (9-15)						
38 Уфа 2012	**Салат Степной**	**80**	**1,11**	**3,11**	**6,61**	**59,31**	**19,59**	**0,52**	**0,05**	**0,03**	**7,15**
	Картофель	22									
	Морковь	21									
	Огурцы соленые	14									
	Лук репчатый	17									
	Горошек зеленый консервированный	12									
	Масло растительное	3									
	Кислота лимонная	0,3									

	Вода кипяченая	8									
	Сахар	0,6									
	Соль	0,2									
54 Уфа 2012	**Борщ с капустой и картофелем**	**250/10**	**2,1**	**8,16**	**13,03**	**133,86**	**55,72**	**1,22**	**0,06**	**0,07**	**22,27**
	Свекла	53									
	Капуста белокачанная	25									
	Картофель	27									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	12									
	Томат-паста	3,7									
	Масло растительное	5									
	Сахар	2,5									
	Кислота лимонная	0,12									
	Сметана	10									
83 Уфа 2012	**Биточки рыбные**	**80/5**	**10,87**	**12,5**	**14,42**	**215,26**	**41,5**	**0,54**	**0,05**	**0,02**	**0,27**
	Минтай филе п/ф с/м	64									
	или Кета с/м	75,7									
	Молоко	21									
	Хлеб пшеничный	15									
	Сухари пшеничные панировочные	9									
	Масло растительное	7									
	Масло сливочное	5									
169 Уфа 2012	**Каша рисовая рассыпчатая**	**150/4**	**3,76**	**3,83**	**38,16**	**206,14**	**10,27**	**0,59**	**0,04**	**0,03**	
	Крупа рисовая	53,4									
	Соль	1,5									
	Масло сливочное	4									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**0,02**	**-**
281 Уфа 2012	**Напиток ягодный**	**200**	**0,2**	**0,08**	**26,35**	**103,21**	**5,48**	**0,2**	**0,02**	**25**	**2,5**
	Ягодная смесь с/мороженная	26									
	Сахар	24									
	Вода	203									
	Итого за прием пищи	***628,9***	***22,3***	***28,28***	***123,41***	***843,48***	***149,06***	***4,57***	***0,3***	***25,18***	***32,19***
				0							
261 Уфа 2012	**Булочка домашняя**	**50**	**3,5**	**5,9**	**26,7**	**174**	**7,7**	**0,42**	**0,04**	**0,02**	**-**
	Мука пшеничная	34									
	Сахар	5,5									
	Сахар для отделки	1,5									
	Масло сливочное	7,5									
	Яйцо для смазки	1,1									
	Соль	0,3									

	Дрожжи	0,25									
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**-**	**-**	**11,28**	**45,12**	**4,27**	**0,72**	**-**	**-**	**0,02**
	Итого за прием пищи		***3,5***	***5,9***	***37,98***	***219,12***	***11,97***	***1,14***	***0,04***	***0,02***	***0,02***
	Всего за день		***48,15***	***70,83***	***290,38***	***1998,47***	***422,38***	***8,94***	***0,56***	***47,25***	***33,3***

Неделя: **первая** День: **Четверг**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценност	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A (мкг)	C
					Завтрак (9-15)						
209Уфа 2012	**Омлет натуральный из яиц**	**150/10**	**16,12**	**28,82**	**2,93**	**335,21**	**124,15**	**3,04**	**0,1**	**0,3**	**0,55**
	Молоко	42									
	Яйцо	117									
	Масло сливочное	7+10									
15 М 2015	**Сыр**	**15**	**4,02**	**3,75**		**50,1**	**150**	**0,17**	**0,01**	**0,09**	**0,24**
	Сыр	17									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржан-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**0**	**0**	**0**
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		***24,5***	***33,2***	***37,67***	***546,01***	***290,91***	***4,74***	***0,19***	***0,4***	***0,79***
					Обед (9-15)						
67 М. 2015	**Винегрет овощной**	**80**	**0,83**	**6,08**	**4,04**	**75**	**30,51**	**0,54**	**0,02**	**0,05**	**9,67**
	Картофель	21,3									
	Свекла	15									
	Морковь	10									
	Лук репчатый	14,2									
	горошек зеленый /нетто/	12									
	Огурцы соленые	13									
	Соль	0,2									
	Масло растительное	10									

102 М 2015	**Суп картофельный с бобовыми /горох/**	**250**	**5,09**	**5,45**	**14,51**	**128,97**	**29,62**	**1,49**	**0,18**	**0,04**	**5,5**
	Горох	20,25									
	Картофель	83,5									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	12									
	Масло растительное	5									
	Вода	175									
98 Уфа 2012	**Жаркое по-домашнему**	**175**	**17,19**	**16,19**	**17,67**	**288,15**	**20,94**	**1,09**	**0,18**	**0,07**	**22,08**
	Говядина п/ф	87									
	Картофель	167									
	Лук репчатый	12									
	Томатная паста	2,4									
	Масло растительное	6									
	Соль	2									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржан-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**
286 Уфа 2012	**Напиток из шиповника**	**200**	**0,6**	**0,3**	**27**	**111**	**11,09**	**0,57**	**0,01**	**0,05**	**80**
	Шиповник	20									
	Сахар	20									
	Итого за прием пищи		***27,97***	***28,62***	***88,06***	***728,82***	***108,66***	***5,19***	***0,47***	***0,22***	***117,25***
				Полдник (9-15)							
259 Уфа 2012	**Булочка Веснушка**	**50**	**3,9**	**2,7**	**26,8**	**149**	**8,08**	**0,45**	**0,04**	**0,02**	**-**
	Мука пшеничная	36									
	Дрожжи	0,25									
	Сахар	3,6									
	Масло сливочное	7,5									
	Яйцо для смазки	1,4									
	Соль	0,4									
	Изюм	1,8									
	Груши свежие	**200**	**0,8**	**0,08**	**19,6**	**94**	**32**	**4,4**	**0,06**		**20**

268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,2**	**0,4**	**10,2**	**41**	**3,1**	**0,07**	**0**	**0**	**2,8**
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		***4,9***	***3,18***	***56,6***	***284***	***43,18***	***4,92***	***0,1***	***0,02***	***22,8***
	Всего за день		***57,37***	***65***	***182,3***	***1559***	***442,8***	***14,85***	***0,76***	***0,64***	***140,8***

Неделя: **первая** День: **Пятница**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценност	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A (мкг)	C
					Завтрак (9-15)						
174 М 2015	**Каша молочная вязкая из риса**	**200/10**	**5,93**	**11,89**	**42,18**	**300,74**	**132,2**	**0,6**	**0,08**	**0,13**	**1,3**
	Рис	44									
	Молоко	100									
	Сахар	6									
	Соль	2									
	Х Вода	65									
	Масло сливочное	10									
15 М 2015	**Сыр / порционно/**	**20**	**5,36**	**5,04**		**66,8**	**200**	**0,22**	**0,01**		**0,32**
	Сыр	21									
	Мучное изделие в ассортим.	**1шт./100 гр**	**3,9**	**2,7**	**26,8**	**149**	**8,08**	**0,45**	**0,04**	**0,02**	**-**
270 Уфа 2012	**Чай с лимоном**	**200/10**	**0,17**	**0,03**	**10,44**	**41,75**	**6,21**	**0,42**	**0**	**0**	**4,04**
	Чай	0,4									
	Вода	183									
	Лимон	10									
	Сахар	10,1									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**-**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**
	Итого за прием пищи		***19,62***	***20,26***	***104,26***	***683,99***	***362,99***	***3,19***	***0,21***	***0,15***	***5,66***
					Обед (9-15)						
115 Пермь 2008	**Икра кабачковая**	**50**	**0,95**	**4,45**	**3,85**	**59,5**	**20,5**	**0,35**	**76,5**		**3,5**
	Икра из кабачков (консервы)	52,5									
99 М 2011	**Суп из овощей**	**250/10**	**0,96**	**7,14**	**5,63**	**90,4**	**17,46**	**0,13**	**0,01**	**0,12**	**5,08**
	Капуста белокачанная	25									

	Картофель	83,5									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	12									
	Горошек зеленый	8									
	Масло сливочное	5									
	Вода	190									
	Сметана	10									
260 М 2015	**Гуляш**	**50/50**	**15,66**	**14,81**	**3,81**	**211,38**	**16,1**	**0,38**	**0,07**	**0,2**	**4,6**
	Говядина	87									
	Масло растительное	5									
	Лук репчатый	12									
	Томатная паста	8									
	Мука пшеничная	2									
165 Уфа 2012	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150/4**	**9,1**	**5,7**	**44,7**	**271,1**	**20,4**	**4,9**	**0,1**	**0,0**	
	Крупа гречневая	72									
	Масло сливочное	4									
	Соль	1,5									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**-**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**
278 Уфа 2012	**Компот из сухофруктов**	**200**	**1,16**	**0,3**	**47,26**	**196,38**	**5,84**	**0,96**	**0,02**		**0,8**
	Сухофрукты	20									
	Сахар	20									
	Кислота лимонная	0,2									
	Вода	200									
	Итого за прием пищи		***32,08***	***32,98***	***130,13***	***954,48***	***96,8***	***8,2***	***76,77***	***0,36***	***13,98***
				Полдник (9-15)							
259 Уфа 2012	**Крендель сахарный**	**80**	**3,9**	**2,7**	**26,8**	**149**	**8,08**	**0,45**	**0,04**	**0,02**	**-**
	Маргарин	11,2									
	Дрожжи	3,2									
	Соль	0,2									
	Масло растительное	0,4									

	Мука пшеничная	44									
	Сахар	12,8									
	Сахар	4,8									
	Яйцо	5									
	Яйцо	0,5									
	Яблоки свежие	**200**	**0,8**	**0,1**	**19,6**	**94,0**	**32,0**	**4,4**	**0,1**		**20,0**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,0**	**9,9**	**35,0**	**0,3**	**0,0**	**-**	**-**	**-**
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		***4,8***	***2,81***	***56,3***	***278***	***40,34***	***4,88***	***0,1***	***0,02***	***20***
	Всего за день		***56,5***	***56,05***	***290,7***	***1916***	***500,1***	***16,27***	***77,08***	***0,53***	***39,64***

Неделя: **первая** День: **Суббота**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценност	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
395 М 2015	**Вареники с творогом из п/ф пром. пр-ва отварные с маслом сливочным**	**200/5**	**22,0**	**5,6**	**40,3**	**300,3**	**80,9**	**0,7**	**0,02**		
	Вареники с творогом из п/ф промышленного производства заморож.	186									
	Соль	0,8									
	Масло сливочное	5									
	Печенье /кондит.изделие/	**50**	**4,0**	**5,0**	**35,6**	**207,0**					
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,40**	**6,00**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,30**	**10,50**	**1,17**	**0,050**	**0,02**	**-**
270 Уфа 2012	**Чай с лимоном**	**200/10**	**0,17**	**0,03**	**10,44**	**41,75**	**6,21**	**0,42**	**0**	**0**	**4,04**
	Чай	0,4									
	Вода	183									
	Лимон	10									
	Сахар	10,1									
	Итого за прием пищи		*30,43*	*11,23*	*111,18*	*674,75*	*103,61*	*2,62*	*0,1*	*0,03*	*4,04*
	Всего за день		*30,43*	*11,23*	*111,2*	*674,8*	*103,6*	*2,62*	*0,1*	*0,03*	*4,04*

Неделя: **вторая** День: **Понедельник**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
					Завтрак (9-15)						
290 М. 2015	**Курица тушеная в соусе**	**70/50**	**22,74**	**8,41**	**2,97**	**182,76**	**153**	**39,81**	**0,05**	**0,01**	**1,01**
	Филе куриное	105									
	Масло растительное	2									
	Сметана	12,5									
	Мука пшеничная	3,75									
	Соль	3									
	Вода	37,5									
165 Уфа 2012	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150/4**	**9,1**	**5,7**	**44,7**	**271,1**	**20,4**	**4,9**	**0,1**	**0,1**	
	Крупа гречневая	72									
	Масло сливочное	4									
	Соль	1,5									
	Мучное изделие в ассортим.	**1шт./100 гр**	**3,9**	**2,7**	**26,8**	**149**	**8,08**	**0,45**	**0,04**	**0,02**	**-**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,40**	**6,00**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**0,02**	**-**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**0**	**0**	**0**
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		*17,35*	*9,01*	*106,28*	*580,82*	*45,24*	*6,86*	*0,19*	*0,1*	*0*
					Обед (9-15)						
115 Пермь 2008	**Икра кабачковая**	**50**	**0,95**	**4,45**	**3,85**	**59,5**	**20,5**	**0,35**	**76,5**		**3,5**
	Икра из кабачков (консервы)	52,5									
66 Уфа 2012	**Суп-лапша**	**250/25**	**2,48**	**5,25**	**15,57**	**120,6**	**15,09**	**0,48**	**0,05**	**0,02**	**1,5**
	Лапша яичная	20									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	12									

	Масло растительное	5									
	Соль	0,5									
	Филе куриное	25									
	Зелень	2									
	Бульон или вода	240									
90 Уфа 2012	**Бефстроганов из отварного мяса**	**50/50**	**16,17**	**13,85**	**3,98**	**205,48**	**25,39**	**0,24**	**0,07**	**0,14**	**0,9**
	Говядина	89									
	Морковь	3									
	Лук репчатый	2,4									
	Морковь	13									
	Мука	3,7									
	Сметана	12,5									
131 Уфа 2012	**Картофельное пюре**	**150**	**3,24**	**5,36**	**22,12**	**153,65**	**47,86**	**1,24**	**0,16**	**0**	**26,09**
	Картофель	161									
	Молоко	22,5									
	Масло сливочное	5									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничн.	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**0,02**	**-**
278 Уфа 2012	**Компот из сухофруктов**	**200**	**1,16**	**0,3**	**47,26**	**196,38**	**5,84**	**0,96**	**0,02**		**0,8**
	Сухофрукты	20									
	Сахар	20									
	Кислота лимонная	0,2									
	Вода	200									
	Итого за прием пищи		***28,26***	***29,81***	***117,62***	***861,31***	***131,18***	***4,77***	***76,88***	***0,19***	***32,79***
				Полдник (9-15)							
413 М2011	**Пицца школьная**	**100**	**5,58**	**11,1**	**28,26**	**253**	**136,58**	**1,44**	**0,1**	**0,19**	**2,37**
	Мука пшеничная	37,98									
	Сахар	2,64									
	Маргарин	1,14									
	Соль	0,2									
	Дрожжи	1,14									
	Вода	18									

	Колбаса п\к	15,3									
	Сыр	15,6									
	Помидоры свежие	23,5									
	Зелень	4									
	Томатная паста	5									
	Яйца для смзки	1,5									
	Масло растительное	0,25									
	Груши свежие	**200**	**0,8**	**0,08**	**19,6**	**94**	**32**	**4,4**	**0,06**		**20**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**-**	**-**	**-**
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		*6,48*	*11,21*	*57,76*	*382*	*168,84*	*5,87*	*0,16*	*0,19*	*22,37*
	Всего за день		***52,09***	***50,03***	***281,66***	***1824,1***	***345,26***	***17,5***	***77,23***	***0,48***	***55,16***

Неделя: **вторая** День: **Вторник**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценност	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак (9-15)										
204 Уфа 2012	**Макаронные изделия отварные с тертым сыром**	**230/28/17**	**15,05**	**23,05**	**57,29**	**504,3**	**304,98**	**1,71**	**0,15**	**0,13**	**0,45**
	Макаронные изделия	82									
	Сыр	28									
	Масло сливочное	17									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничн.	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**0,02**	**-**
389 М 2015	**Сок фруктовый/ягодный**	**1/200**	**1**	**0,2**	**22,4**	**90**	**50**	**3**	**0**	**0**	**6,5**
	Вафли /конд.изделие/	**20**	**0,57**	**3,98**	**10,42**	**79,75**					
	Итого за прием пищи		*20,88*	*27,83*	*114,95*	*799,75*	*371,48*	*6,21*	*0,23*	*0,16*	*6,95*
	Обед (9-15)										
39 М 2015	**Салат картофельный с кукурузой и морковью**	**80**	**1,41**	**5,15**	**6,42**	**77,99**	**19,88**	**0,56**	**0,06**	**0,04**	**8,6**
	Картофель	25									
	Кукуруза консервированная	25									
	Морковь	27									
	Огурцы свежие	16									
	Масло растительное	5									
55 Уфа 2012	**Свекольник**	**250/10**	**2,44**	**8,25**	**16,52**	**150,64**	**53,15**	**1,58**	**0,08**	**0,08**	**17,52**
	Свекла	87									
	Картофель	55									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	13									
	Масло слив. или растительное	5									
	Томат-паста	1,25									
	Сахар	1,25									

	Вода	200									
	Сметана	10									
291 М 2015	**Плов из птицы**	**250**	**24,5**	**27**	**44,2**	**522**	**30,8**	**2,6**	**0,1**	**0,16**	**1,9**
	Цыпленок-бройлер	153,6									
	Крупа рисовая	60									
	Морковь	17,5									
	Лук репчатый	14									
	Томат-паста	3,5									
	Масло растительное	8									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничн.	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**0,02**	**-**
286 Уфа 2012	**Напиток из шиповника**	**200**	**0,6**	**0,3**	**27**	**111**	**11,09**	**0,57**	**0,01**	**0,05**	**80**
	Шиповник	20									
	Сахар	20									
	Итого за прием пищи		*33,21*	*41,3*	*118,98*	*987,33*	*131,42*	*6,81*	*0,33*	*0,36*	*108,02*
					Полдник (9-15)						
252 Уфа 2012	**Ватрушка с творогом**	**70**	**8,1**	**5,1**	**27,6**	**191**	**29,88**	**0,45**	**0,04**	**0,016**	**0,03**
	Мука пшеничная	35									
	Сахар	1,9									
	Масло сливочное	1,6									
	Яйца	1,9									
	Соль	0,5									
	Дрожжи	0,3									
	Мука пшеничная на подпыл	1,6									
	Творог	22,2									
	Яйца	2,2									
	Сахар	2,5									
	Мука пшеничная	1,1									
	Масло сливочное	1,1									
	Ванилин	0,003									
	Масло растительное	0,2									
	Яблоки свежие	**200**	**0,8**	**0,08**	**19,6**	**94**	**32**	**4,4**	**0,06**		**20**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**-**	**-**	**-**
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		*9*	*5,21*	*57,1*	*320*	*62,14*	*4,88*	*0,1*	*0,016*	*20,03*
	Всего за день		***63,09***	***74,34***	***291,03***	***2107,1***	***565,04***	***17,9***	***0,66***	***0,536***	***135***

Неделя: **вторая** День: **Среда**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак (9-15)										
174 М 2008	**Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая**	**200/5**	**7,62**	**10**	**31,5**	**246,86**	**149,02**	**1,73**	**0,24**	**0,2**	**1,28**
	Крупа овсяная "геркулес"	44									
	Молоко	98,4									
	Вода	66,4									
	Сахар	4,8									
	Масло сливочное	5									
340.01	**Йогурт/Бифилайф/фруктовый**	**1/200**	**2,9**	**2,5**	**11**	**156**	**17,2**	**5,6**	**0,2**	**0,14**	**0,26**
15 М 2015	**Сыр**	**15**	**4,02**	**3,75**		**50,1**	**150**	**0,17**	**0,01**	**0,09**	**0,24**
	Сыр	17									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**-**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**0**	**0**	**0**
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		***18,9***	***16,88***	***77,24***	***613,66***	***332,98***	***9,03***	***0,53***	***0,43***	***1,78***
Обед (9-15)											
21 Уфа 2012	**Салат из белокачанной капусты**	**80**	**0,62**	**4**	**9,71**	**76,08**	**3,76**	**0,04**			**5,2**
	Капуста белокачанная	120									
	Морковь	10									
	Сахар	4									
	Масло растительное	4									
	Соль	1									
	Лимонная кислота	0,2									

102 М 2015	**Суп картофельный с бобовыми /горох/**	**250**	**5,09**	**5,45**	**14,51**	**128,97**	**29,62**	**1,49**	**0,18**	**0,04**	**5,5**
	Горох	20,25									
	Картофель	83,5									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	12									
	Масло растительное	5									
	Вода	175									
90 Уфа 2012	**Тефтели мясные с рисом**	**70/50**	**19,53**	**20,4**	**31,55**	**392,1**	**44,18**	**2,84**	**0,38**	**0,16**	**3,17**
	Тефтели мясные из п/ф пром.производства	75									
	Масло растительное	4									
	Вода	45									
	Масло сливочное	2									
	Мука пшеничная	2									
	Лук репчатый	1									
	Морковь	3,12									
	томатная паста	5									
	Масло сливочное	0,8									
	Сахар	0,5									
	Соль	0,5									
129 Уфа 2012	**Картофель отварной**	**150/4**	**3,12**	**3,92**	**25,3**	**153,92**	**19,66**	**1,43**	**0,19**	**0,11**	**31**
	Картофель	258									
	Масло сливочное	4									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**-**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**
279 Уфа 2012	**Компот из свежих плодов**	**200**	**0,2**	**0,1**	**17,2**	**68**	**6,03**	**0,8**	**0,01**	**0,01**	**1,6**
	Яблоки	46									
	или Груши	45									
	или Персики	45									
	или Слива	45									
	Сахар	15									
	Кислота лимонная	0,2									

	Вода	172									
	Итого за прием пищи		*32,82*	*34,47*	*123,11*	*944,77*	*119,75*	*8,1*	*0,84*	*0,32*	*46,47*
Полдник (9-15)											
261	**Булочка домашняя**	**50**	**3,5**	**5,9**	**26,7**	**174**	**7,7**	**0,42**	**0,04**	**0,02**	**-**
	Мука пшеничная	34									
	Сахар	5,5									
	Сахар для отделки	1,5									
	Масло сливочное	7,5									
	Яйцо для смазки	1,1									
	Соль	0,3									
	Дрожжи	0,25									
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**-**	**-**	**-**
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		*3,6*	*5,93*	*36,6*	*209*	*7,96*	*0,45*	*0,04*	*0,02*	*0*
	Всего за день		***55,32***	***57,28***	***236,95***	***1767,4***	***460,69***	***17,58***	***1,41***	***0,77***	***48,25***

Неделя: **вторая** День: **Четверг**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак (9-15)										
103.04	**Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным**	**210/30**	**17,84**	**25,15**	**94,04**	**675,87**	**243,39**	**1,68**	**0,14**	**22**	**1,09**
	Творог	54									
	Рис	51									
	Крупа манная	12									
	Сахар-песок	24									
	соль	2									
	Яйцо	11,8									
	Сухари пшеничные панировочные	8									
	Молоко	36									
	Сметана	8									
	Масло растительное	6									
	Молоко сгущеное	30									
14 М 2015	**Масло сливочное**	**15**	**0,15**	**10,87**	**0,21**	**99,3**	**1,2**	**0,02**		**0,02**	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**-**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**0,02**	**-**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**0**	**0**	**0**
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		*22,35*	*36,65*	*128,99*	*935,87*	*261,35*	*3,23*	*0,22*	*22,04*	*1,09*
	Обед (9-15)										
24 М 2015	**Салат из свежих огурцов и помидоров**	**80**	**0,78**	**5,1**	**3,08**	**61,71**	**14,86**	**0,59**	**0,04**	**0,03**	**13,3**
	Помидоры свежие	39									
	Огурцы свежие	29									
	Лук репчатый	12									

	Масло растительное	5									
56 Уфа 2012	**Рассольник Ленинградский**	**250/10**	**2,3**	**5,44**	**20,39**	**131**	**33,07**	**1,09**	**0,09**	**1**	**7,41**
	Картофель	94									
	Крупа перловая	5									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	6									
	Масло растительное	5									
	Огурцы соленые	28									
	Вода	190									
	Сметана	10									
255 М 2015	**Печень по строгановски**	**50/50**	**14,08**	**13,35**	**3,89**	**192,5**	**21,18**	**5,28**	**0,24**	**1,64**	**25,52**
	Печень говяжья	89									
	Масло растительное	6									
	Сметана	12,5									
	Мука пшеничная	3,75									
	Масло сливочное	1									
	Лук репчатый	12									
169 Уфа 2012	**Каша рисовая рассыпчатая**	**150/4**	**3,76**	**3,83**	**38,16**	**206,14**	**10,27**	**0,59**	**0,04**	**0,03**	
	Крупа рисовая	53,4									
	Соль	1,5									
	Масло сливочное	4									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**-**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**
281 Уфа 2012	**Напиток ягодный**	**200**	**0,2**	**0,08**	**26,35**	**103,21**	**5,48**	**0,2**	**0,02**	**25**	**2,5**
	Ягодная смесь с/мороженная	26									
	Сахар	24									
	Вода	203									
	Итого за прием пищи		***25,38***	***28,4***	***116,71***	***820,26***	***101,36***	***9,25***	***0,51***	***27,7***	***48,73***
				Полдник (9-15)							
259 Уфа 2012	**Булочка Веснушка**	**50**	**3,9**	**2,7**	**26,8**	**149**	**8,08**	**0,45**	**0,04**	**0,02**	**-**
	Мука пшеничная	36									
	Дрожжи	0,25									
	Сахар	3,6									
	Масло сливочное	7,5									

	Яйцо для смазки	1,4									
	Соль	0,4									
	Изюм	1,8									
	Груши свежие	**200**	**0,8**	**0,08**	**19,6**	**94**	**32**	**4,4**	**0,06**		**20**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,2**	**0,4**	**10,2**	**41**	**3,1**	**0,07**	**0**	**0**	**2,8**
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		*4,7*	*2,78*	*46,4*	*243*	*40,08*	*4,85*	*0,1*	*0,02*	*20*
	Всего за день		*52,43*	*67,83*	*292,1*	*1999,1*	*402,79*	*17,33*	*0,83*	*49,76*	*69,82*

Неделя: **вторая** День:**Пятница**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак (9-15)										
209Уфа 2012	**Омлет натуральный из яиц**	**150/10**	**16,12**	**28,82**	**2,93**	**335,21**	**124,15**	**3,04**	**0,1**	**0,3**	**0,55**
	Молоко	42									
	Яйцо	117									
	Масло сливочное	7+10									
15 М 2015	**Сыр**	**15**	**3,45**	**4,35**		**54**	**150**	**0,17**	**0,01**	**0,09**	**17**
	Сыр	17									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржан-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**0**	**0**	**0**
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		***23,93***	***33,8***	***37,67***	***549,91***	***290,91***	***4,74***	***0,19***	***0,4***	***17,55***
	Обед (9-15)										
38 Уфа 2012	**Салат Степной**	**80**	**1,11**	**3,11**	**6,61**	**59,31**	**19,59**	**0,52**	**0,05**	**0,03**	**7,15**
	Картофель	22									
	Морковь	21									
	Огурцы соленые	14									
	Лук репчатый	17									
	Горошек зеленый консервированный	12									
	Масло растительное	3									
	Кислота лимонная	0,3									
	Вода кипяченая	8									
	Сахар	0,6									
	Соль	0,2									
52 Уфа 2012	**Щи из свежей капусты и картофеля**	**250/10**	**2,02**	**8,06**	**8,94**	**117,45**	**43,33**	**0,69**	**0,06**	**0,07**	**29,6**

	Капуста белокачанная	67									
	Картофель	50									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	12									
	Масло сливочное	5									
	Сметана	10									
78 М 2015	**Рыба, тушеная в томате с овощами**	**65/35**	**13,31**	**4,34**	**3,62**	**106,64**	**21,08**	**0,28**	**0,02**	**0,03**	**2,71**
	Минтай-филе б/к с/м	101									
	или Кета с /м	117									
	Лук репчатый	7									
	Морковь	21									
	Томат паста	3									
	Масло растительное	3,6									
	Кислота лимонная	0,1									
	Соль	1,8									
	Сахар	1,4									
131 Уфа 2012	**Картофельное пюре**	**150**	**3,24**	**5,36**	**22,12**	**153,65**	**47,86**	**1,24**	**0,16**		**26,09**
	Картофель/нетто/	129									
	Молоко	22,5									
	Масло сливочное	5									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**0,01**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**0,02**	**-**
278 Уфа 2012	**Компот из сухофруктов**	**200**	**1,16**	**0,3**	**47,26**	**196,38**	**5,84**	**0,96**	**0,02**		**0,8**
	Сухофрукты	20									
	Сахар	20									
	Кислота лимонная	0,2									
	Итого за прием пищи		***25,1***	***21,77***	***113,39***	***759,13***	***154,2***	***5,19***	***0,39***	***0,16***	***66,35***
			Полдник (9-15)								
420 М2008	**Сосиска в тесте**	**100**	**9,4**	**11,4**	**26,8**	**250**	**13,06**	**0,88**	**0,01**	**0,02**	**-**
	Мука пшеничная	36,71									
	Дрожжи	1,5									
	Сахар	2,55									
	Соль	0,5									
	Маргарин	1,1									

	Сосиски	51,28									
	Мука на подпыл	1,74									
	Яйцо	3									
	Масло растительное	1									
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,2**	**0,4**	**10,2**	**41**	**3,1**	**0,07**	**0**	**0**	**2,8**
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Яблоки свежие	**200**	**0,8**	**0,08**	**19,6**	**94**	**32**	**4,4**	**0,06**		**20**
	Итого за прием пищи		***10,4***	***11,88***	***56,6***	***385***	***48,16***	***5,35***	***0,07***	***0,02***	***22,8***
	Всего за день		***59,43***	***67,45***	***207,66***	***1694***	***493,27***	***15,28***	***0,65***	***0,58***	***106,7***

Неделя: **вторая** День: **Суббота**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценност	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A (мкг)	C
	Завтрак (9-15)										
171.14	**Фрикадельки тушеные в соусе**	**90/30**	**13,13**	**13,02**	**5,4**	**191,14**	**26,49**	**0,05**	**0,02**		**0,2**
	Фрикадельки мясные пром. пр-ва замороженные	113									
	Молоко	15									
	Масло сливочное	1									
	Мука	1									
	Соль	1									
	Сахар	0,4									
	Вода	15									
202 Уфа 2012	**Макаронные изделия отварные**	**150/4**	**5,53**	**3,88**	**36,97**	**208,53**	**17,91**	**0,91**	**0,09**	**0,03**	
	Макаронные изделия	53									
	Масло сливочное	4									
	Соль	2									
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**6**	**0,33**	**0,03**	**-**	**-**
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**10,5**	**1,17**	**0,05**	**-**	**-**
	Вафли /конд.изделие/	**20**	**0,57**	**3,98**	**10,42**	**79,75**					
268 Уфа 2012	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**	**0,03**	**9,9**	**35**	**0,26**	**0,03**	**0**	**0**	**0**
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		***23,59***	***21,51***	***87,53***	***640,12***	***61,16***	***2,49***	***0,19***	***0,03***	***0,2***
	Всего за день		***23,59***	***21,51***	***87,53***	***640,1***	***61,16***	***2,49***	***0,19***	***0,03***	***0,2***