

<b>СОГЛАСОВАНО:</b>		<b>УТВЕРЖДАЮ:</b>	
Главный специалист		И.о. директора МБУ "Комбинат питания	
территориального отдела			
Роспотребнадзора в г. Новокузнецке		_____ Л.В. Нейберг	
_____ Т.Г. Егоренко			
" _____ " _____ 2017г		" _____ " _____ 2017г.	

### ПРИМЕРНОЕ

#### десятидневное цикличное меню для воспитанников школ-интернатов № 88, № 38

**возраст 7-11 лет**

Литература:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, г. Москва, 1996г.
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, г. Москва, 2004г.
- 3.Справочник рецептур блюд, г. Москва, 2003г.
- 4.Справочник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2013г., 5-е издание.
- 5.Питание детей в ДОУ, К.С. Ладодо, г. Москва, 1991г.
- 6.Московские рекомендации.
- 7.Химический состав российских пищевых продуктов, г. Москва, 2002г.
- 8.Постановление Правительства РФ № 659 от 07.11.2005г.
- 9.Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08.

Главный технолог МБУ "Комбинат питания":

Хромова В.И.

тел. 32-14-59

Исполнители:

Технологи МБУ "Комбинат питания:

Шулакова О.В.

Максимова Ю.В.

тел.31-19-22

г.Новокузнецк

2017г.

**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38, возраст с 7 до 11 лет.**

<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
93(1в)	Бутерброд с маслом	50/5.	Хлеб пшеничный	50	50	3,83	4,03	24,64	150,55	0,06	0,00	0,0	0,55	10,6	32,50	7	0,56	
			Масло сливочное	5	5	0,03	3,63	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0	0,01	
	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая (промыш.произв.)	106	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	4,00	0,00	3,10	41,0	37,00	10,00	0,30	
294	Макаронны, отварные с овощами	200	Макарон.изделия	49	49	4,00	10,40	30,70	232,00	0,06	1,27	0,08	1,1	28,70	60,00	13,25	0,6	
			Вода	294	294													
			Морковь	35	28													
			Масло слив.82,5%	12	12													
			Томат-паста 25%	4,8	4,8													
			Горошек зел конс.	16,9	11													
			или кукуруза конс.	18,4	11													
Морковь (вм.зел.)	1,25	1																
ТТК	Кофейный напиток без молока	200	Кофейн.напиток	1,2	1,2	0,11	0,00	15,75	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89	0,00	0	0,05	
			Сахар	10	10													
			Вода	208	208													
<b>ИТОГО:</b>						<b>9,9</b>	<b>27,0</b>	<b>78,8</b>	<b>599,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>	<b>82,8</b>	<b>129,5</b>	<b>30,3</b>	<b>1,5</b>	
112	Фрукты	200	Фрукты	200	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,2	1,2	
<b>ИТОГО:</b>						<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>192,00</b>	<b>0,08</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>57,20</b>	<b>1,20</b>	
<b>Обед</b>																		
613	Маринад овощной без томата	100	Морковь	100	80	1,56	5,4	11,69	97,80	0,06	2,5	0,0	2,36	46,0	49,6	9,2	0,35	
			Лимонная кислота	1,5	1,5													
			Лук репка	17,9	15													
			Сахар	2,5	2,5													
			Мука пшен.в/с или крахмал	3	3													
			Вода	4	4													
			Масло растит.	5	5													

132	Рассольник домашний со сметаной	200/10	Картофель	80	60	2,20	6,54	12,69	150,11	0,05	7,71	0,0	1,1	38,19	51,80	13,5	0,8		
			Морковь	10	8														
			Лук репка	9,6	8														
			Огурцы конс.	22	12														
			Бульон или вода	140	140														
			Масло сливочное или растительное	4 4	4 4														
			Капуста свежая	20	16														
			Сметана	10	10														
390/ 453	"Ежики" мясные из говядины	80/30	Говядина	55,3	50,3	4,1	10,10	13,30	180,13	0,06	1,70	0,13	0,57	15,9	123,00	15	0,75		
			Вода	8	8														
			Крупа рисовая	6,9	6,9														
			Лук репка	28,6	24														
			Масло сливочное	4,5	4,5														
			Мука пшеничная	6	6														
			Масло сливочное	6,8	6,8														
			Соус:																
			Отвар или вода	15	15														
			Мука пшеничная	1,5	1,5														
			Масло сливочное	1,5	1,5														
Томат-паста	1,8	1,8																	
Сахар	0,5	0,5																	
428	Картофель, запеченный из отварного	150	Картофель	249	187	2,60	10,25	22,80	204,00	0,07	9,30	0,0	3,40	18,00	94,50	15	0,65		
			Масло сливочное или растительное	6 6	6 6														
ТТК	Взвар (компот из сухофруктов без сахара)	200	Смесь сухофрук.	35	35	0,77	0,00	16,80	69,65	0,01	0,70	0,00	0,0	38,85	26,95	3,5	0,6		
			Вода	400	400														
	<b>ИТОГО:</b>					<b>11,2</b>	<b>32,29</b>	<b>77,28</b>	<b>701,69</b>	<b>0,25</b>	<b>21,91</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>156,9</b>	<b>345,85</b>	<b>56,20</b>	<b>3,15</b>		
<b>Полдник</b>																			
590	Печенье	20	Печенье	20	20	1,50	1,96	14,88	183,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,8	18,00	4	0,42		
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>					<b>7,30</b>	<b>6,96</b>	<b>24,48</b>	<b>334,40</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>245,80</b>	<b>198,00</b>	<b>32,00</b>	<b>0,62</b>		
<b>Ужин</b>																			
391	Шницель рыбный натуральный	80	Горбуша	98,5	66	15,4	13,20	6,57	207,23	0,05	1,70	0,02	0,64	29,31	134,00	26,54	0,82		
			Лук репка	19	16														
			Молоко или вода	6	6														

			Яйцо	1/13шт	3												
			Сухари		10												
			Масло растит.		8												
195	Рагу овощное (с томатом)	150	Картофель	64	48	2,80	8,00	15,90	107,05	0,08	8,70	0,0	1,9	49,4	78,80	16,4	0,7
			Морковь	30	24												
			Лук репка	14,3	12												
			Капуста свежая	67,5	54												
			Масло растит.	7	7												
			Соус:														
			Вода	45	45												
			Масло слив.82,5%	0,9	0,9												
			Мука пшен. в/с	2,3	2,3												
			Томат-паста 25%	1,4	1,4												
			Морковь	4,4	3,5												
			Лук репка	1,1	0,9												
			Сахар	0,7	0,7												
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0	0,6
	<b>ИТОГО:</b>					<b>19,6</b>	<b>21,4</b>	<b>22,7</b>	<b>434,3</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>114,7</b>	<b>212,8</b>	<b>42,9</b>	<b>2,1</b>
<b>Второй ужин</b>																	
516	Кисломолочн. продукция	180	Кисломолочная продукция	184,5	180	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,0	240,00	180,00	28	0,2
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12
108	Пшеничный	100	Пшеничный	100	100	7,6	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,00	14	1,1
	<b>ИТОГО:</b>					<b>12,9</b>	<b>1,76</b>	<b>75,9</b>	<b>374,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,2</b>	<b>48,0</b>	<b>191,40</b>	<b>51,60</b>	<b>4,22</b>
	<b>Всего за весь день:</b>					<b>69,7</b>	<b>95,4</b>	<b>329,2</b>	<b>2735,6</b>	<b>1,1</b>	<b>69,6</b>	<b>0,3</b>	<b>18,5</b>	<b>904,2</b>	<b>1313,6</b>	<b>298,2</b>	<b>13,0</b>

**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38, возраст с 7 до 11 лет.**

<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ - ВТОРНИК</b>																		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/25	Творог 5% ж	94	93	18,8	14,35	28,59	318,70	0,12	0,74	0,05	0,7	238,30	347,00	32,83	0,66	
			Крупа манная	6,5	6,5													
			Вода или молоко или мука пшен.	24 8	24 8													
			Яйцо	1/13,3	3													
			Сахар	6,5	6,5													
			Сметана 15% ж	3,5	3,5													
			Сухари	3,5	3,5													
			Масло сливоч.82,5%	3,5	3,5													
Сгущенное молоко	25	25																
255	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	Крупа ячневая	44,8	44,8	7,3	8,6	39,05	172,89	0,16	1,3	0,01	0,76	156,8	250	21,7	0,4	
			Молоко	100	100													
			Вода	65	65													
			Сахар	5	5													
			Масло сливоч.82,5%	5	5													
ТТК	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,2	1,2	3,19	2,68	19,89	116,32	0,04	1,30	0,02	0,0	122,0	97,86	19,1	0,41	
			Сахар	13	13													
			Вода	110	110													
			Молоко	100	100													
<b>ИТОГО:</b>																		
						33,2	32,1	106,3	735,3	0,4	4,3	0,1	1,6	612,0	799,9	90,8	1,9	
619	Напиток витаминизирован.	200	Сухая смесь	20	20	0,00	0,00	19,40	92,00	0,30	20,00	0,1	2,30	0,00	0,00	0	0	
			Вода	200	200													
<b>ИТОГО:</b>																		
						0,00	0,00	19,40	92,00	0,30	20,00	0,12	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Обед</b>																		

ТТК	Салат из морской капусты "Клюковка"	100	Салат из морской капусты	102	100	0,90	0,20	3,00	121,00	0,04	2,00	0,1	0,00	40,0	55,00	25	1
133	Суп картофельный с мясом	200/10	Картофель	120,2	90,4	1,8	2,36	11,76	75,40	0,10	6,86	0,0	1,02	13,00	56,80	14,5	0,64
			Морковь	10	8												
			Лук репка	9,5	8												
			Масло сливочное или растительное	2,4	2,4												
			Бульон или вода	2,4	2,4												
			Бульон или вода	144	144												
			Мясо говядина	17,6	16												
344	Зразы рыбные рубленые	80	Минтай	73	48	5,7	2,90	9,01	101,15	0,04	0,77	0,03	0,77	22,1	143,65	11,48	0,51
			Хлеб пшеничный	13	13												
			Вода или молоко	14	14												
			Яйцо	1/13шт	3												
			Морковь	10	8												
			Масло сливочное или растительное	3,2	3,2												
			Лук репка	20	17												
			Масло раст.д/см.	5	5												
ТТК	Рис с томатом и овощами	150	Рис	45	45	3,54	6,06	33,60	146,00	0,03	1,17	0,04	0,32	11,08	73,00	17,4	0,58
			Морковь	17,5	14												
			Томат-паста	2,8	2,8												
			Масло сливочное	10	10												
			Вода или бульон	110	110												
ТТК	Компот из шиповника	200	Плоды шиповника	20	20	0,68	0,28	24,60	89,02	0,01	40,00	0	0,00	12,24	3,06	3,06	0,65
			Сахар	10	10												
			Вода	230	230												
<b>ИТОГО:</b>						<b>12,6</b>	<b>11,80</b>	<b>81,97</b>	<b>532,57</b>	<b>0,22</b>	<b>50,80</b>	<b>0</b>	<b>2,11</b>	<b>98,4</b>	<b>331,51</b>	<b>71,4</b>	<b>3,4</b>
<b>Полдник</b>																	
564	Булочка домашняя	50	Мука пшеничная	32,5	32,5	3,75	6,89	31,12	278,38	0,06	0,00	0,04	0,58	7,89	29,00	3,88	0,49
			Мука на подпыл	1,7	1,7												
			Сахар	5,8	5,8												
			Сахар д/отделки	1,7	1,7												
			Масло сливочное	7,5	7,5												

			Яйцо д/смазки	1/40.	1														
			Дрожжи прессов.	2,25	2,25														
			Вода или молоко	14,2	14,2														
			Масло раст.д/см.	0,2	0,2														
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>					<b>9,55</b>	<b>11,89</b>	<b>40,72</b>	<b>429,38</b>	<b>0,14</b>	<b>2,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,58</b>	<b>247,89</b>	<b>209,00</b>	<b>31,88</b>	<b>0,69</b>		
<b>Ужин</b>																			
440	Говядина тушеная с капустой	230	Говядина	104,4	95	15,7	21,99	17,14	185,40	0,08	11,82	0,07	1,61	87,40	232,30	23,4	1,9		
			Капуста	243,4	194,7														
			Лук репка	8,1	6,8														
			Масло сливочное или растительное	6 6	6 6														
			Морковь	4,3	3,4														
			Мука пшеничная	2	2														
			Лимонная к-та	0,15	0,15														
			Томат-паста	4	4														
			Сахар	5	5														
ТТК	Кисель из концен. плодово-ягодного	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0	0,1		
			Сахар	8	8														
			Вода	208	208														
	<b>ИТОГО:</b>					<b>17,1</b>	<b>22,0</b>	<b>46,1</b>	<b>307,4</b>	<b>0,1</b>	<b>11,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>88,4</b>	<b>232,3</b>	<b>23,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Второй ужин</b>																			
112	Фрукты	200	Фрукты	200	200	3,0	1,0	42,0	96,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,2	1,2		
	<b>ИТОГО:</b>					<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,08</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,8</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>57,20</b>	<b>1,20</b>		
Хлеб на весь день:																			
109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12		
108	Пшеничный	137	Пшеничный	137	137	10,4	1,10	67,40	322,00	0,14	0,00	0,00	1,6	27,4	89,13	19,2	1,51		
	<b>ИТОГО:</b>					<b>15,7</b>	<b>2,06</b>	<b>94,1</b>	<b>461,20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,69</b>	<b>55,4</b>	<b>215,53</b>	<b>56,8</b>	<b>4,6</b>		
	<b>Всего за весь день:</b>					<b>91,1</b>	<b>80,8</b>	<b>430,7</b>	<b>2653,9</b>	<b>1,5</b>	<b>109,6</b>	<b>0,6</b>	<b>11,7</b>	<b>1118,2</b>	<b>1844,2</b>	<b>331,6</b>	<b>13,8</b>		

**Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38, возраст с 7 до 11 лет.**

<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ - СРЕДА</b>																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
301	Омлет натуральный	130	Яйцо	2шт.	80	11,2	11,2	3,0	155,67	0,10	0,40	0,25	0,60	106,0	208,00	15,6	2
			Молоко	50	50												
			Масло сливочное	5	5												
			Масло растител. или сливочное	1,5 1,5	1,5 1,5												
260	Каша "Дружба" на молоке	150/5	Крупа рисовая	11,25	11,25	3,92	6,42	18,79	127,42	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,00	17,2	0,4
			Крупа пшеничная	8,25	8,25												
			Молоко	76,5	76,5												
			Вода	52,5	52,5												
			Сахар	3,8	3,8												
			Масло сливочное	5	5												
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	1,2	1,2	3,04	2,50	15,56	97,48	0,04	1,30	0,02	0,00	121,74	90,00	14	0,13
			Сахар	10	10												
			Вода	120	120												
			Молоко	100	100												
<b>ИТОГО:</b>						<b>18,2</b>	<b>20,1</b>	<b>37,4</b>	<b>380,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>322,7</b>	<b>403,0</b>	<b>46,8</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>																	
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>						<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>120,00</b>	<b>0,08</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>
614	Маринад свекольный	100	Свекла	63,8	50*	1,38	4,50	7,30	78,00	0,02	3,70	0,00	1,90	28,5	31,60	15,6	0,4
			Лук репка	23,8	20												
			Масло растит.	10	10												
			Томатная паста 25%	4	4												
			Лимонная кислота	1,2	1,2												
			Крахмал картоф.	1	1												

			или мука пшенич.	1,5	1,5												
			Сахар	2	2												
			Вода	4	4												
142	Щи из свежей капусты картофелем, с мясом, со сметаной.	200/10/10	Вода	160	160	1,61	4,6	7,15	76,36	0,05	10,99	0,0	0,9	31,28	42,70	10,48	0,66
			Капуста свежая	50	40												
			Картофель	32	24												
			Морковь	12,5	10												
			Лук репка	9,5	8												
			Масло сливочное или растительное	4 4	4 4												
			Сметана	10	10												
			Мясо говядина	17,6	16												
410	Фрикадельки из мяса птицы	80	Окорочка куриные	132	59,4	12,99	12,96	6,38	171,85	0,08	0,00	0,06	0,45	15,35	85,00	16,25	1,2
			Яйцо	1/5,8	6,9												
			Хлеб пшеничный	12,5	12,5												
			Молоко или вода	17,1	17,1												
429	Пюре картофельное	150	Картофель	168	126	3,2	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,0	1,50	39,00	85,50	18,5	1,05
			Молоко	24	22,5*												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
ТТК	Компот из кураги	200	Курага	20	20	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3	0,6
			Сахар	10	10												
			Вода	202	202												
<b>ИТОГО:</b>						19,4	28,64	57,28	545,21	0,29	20,59	0,1	4,8	124,1	250,80	63,8	3,9
<b>Полдник</b>																	
533	Хачапури	50	Мука пшеничная	20	20	5,28	9,00	35,14	307,44	0,05	0,17	0,08	0,52	217,32	148,51	12,61	0,61
			Мука пшен.на подпыл	0,8	0,8												
			Сахар	0,7	0,7												
			Вода или молоко	7,2	7,2												
			Дрожжи прессов.	2,25	2,25												
			Сыр твердый	25,4	24												
			Масло сливочное	0,8	0,8												
			Яйцо	1/18шт.	2,2												
			Яйцо для смазки	1,3	1,3												

			Масло слив.д/см.	0,8	0,8														
			Масло раст.д/см.	0,1	0,1														
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>					<b>11,1</b>	<b>14,0</b>	<b>44,7</b>	<b>458,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>457,3</b>	<b>328,5</b>	<b>40,6</b>	<b>0,8</b>		
<b>Ужин</b>																			
333	Рыба запеченная	80	Горбуша	142	95	11,6	7,60	3,68	125,60	0,11	0,64	0,02	1,52	20,54	157,00	19,23	0,67		
			Мука пшеничная	5	5														
			Масло растит.	5	5														
219	Морковь, тушенная с рисом	150	Морковь	94,5	75,6	2,78	6,30	27,04	145,50	0,07	2,85	0,05	0,90	43,3	93,00	21,59	0,84		
			Лук репка	7,1	6														
			Масло сливочное	9,6	9,6														
			Сахар	3,6	3,6														
			Крупа рисовая	24	24														
			Вода	50,4	50,4														
ТТК	Чай полусладкий	200	Чай	0,96	0,96	0,19	0,00	7,52	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	3,00	4,22	0,81		
			Сахар	7,5	7,5														
			Вода	205	205														
	<b>ИТОГО:</b>					<b>14,6</b>	<b>13,9</b>	<b>38,2</b>	<b>299,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>68,7</b>	<b>253,0</b>	<b>45,0</b>	<b>2,3</b>		
<b>Второй ужин</b>																			
516	Кисломолочн. продукция	180	Кисломолочная продукция	184,5	180	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,0	240,00	180,00	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>		
Хлеб на весь день:																			
109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12		
108	Пшеничный	137	Пшеничный	137	137	10,4	1,10	70,10	322,0	0,16	0,00	0,00	1,6	27,4	89,05	19,2	1,51		
	<b>ИТОГО:</b>					<b>15,7</b>	<b>2,06</b>	<b>96,8</b>	<b>461,15</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,67</b>	<b>55,4</b>	<b>215,45</b>	<b>56,8</b>	<b>4,6</b>		
	<b>Всего за весь день:</b>					<b>86,1</b>	<b>83,9</b>	<b>282,6</b>	<b>2364,9</b>	<b>1,3</b>	<b>38,9</b>	<b>0,7</b>	<b>11,1</b>	<b>1304,3</b>	<b>1630,8</b>	<b>281,1</b>	<b>15,0</b>		



			Масло сливочное	4,2	4,2													
			или растительное	4,2	4,2													
			Вода или бульон	158	158													
			Сметана	10	10													
			Мясо говядина	17,6	16													
395	Колбаса отварн.	80	Колбаса вареная	81,6	80	4,40	16,72	0,00	164,00	0,11	0,00	0,00	0,30	24,8	107,20	13,6	0,9	
417	Пюре из гороха	150	Горох	75	75	10,6	1,44	29,0	154,6	0,3	0	0	0	83,8	234,45	22,6	2	
			Вода	154	154													
614	Кисель с витаминами	200	Концентрат киселя	20	20	0,00	0,00	18,00	72,00	0,60	30,00	0,50	3,50	50,0	0,00	0	0	
			Вода	200	200													
<b>ИТОГО:</b>						<b>24,1</b>	<b>38,0</b>	<b>59,5</b>	<b>674,6</b>	<b>1,1</b>	<b>43,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,7</b>	<b>344,1</b>	<b>618,9</b>	<b>53,1</b>	<b>3,9</b>	
<b>Полдник</b>																		
588	Вафли	30	Вафли	30	30	0,84	0,99	23,19	205,00	0,01	0,00	0,00	0,21	4,80	10,80	3	0,45	
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2	
<b>ИТОГО:</b>						<b>6,6</b>	<b>6,0</b>	<b>32,8</b>	<b>356,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>244,8</b>	<b>190,8</b>	<b>31,0</b>	<b>0,7</b>	
<b>Ужин</b>																		
388	Биточки рыбные	80	Минтай	80	52,8	10,1	10,82	9,48	140,26	0,04	0,00	0,02	1,00	18,86	160,00	12,04	0,6	
			Хлеб пшеничный	14,4	14,4													
			Молоко или вода	20,8	20,8													
			Сухари паниров.	8	8													
			Масло растит. или сливочное	1,6	1,6													
216	Картофель тушеный, огурец консервированный	150/50	Картофель	170	127,5	2,85	7,35	19,05	153,00	0,09	12,85	0,0	0,04	16,50	78,00	16	0,9	
			Морковь	18,8	15													
			Лук репка	28,6	24	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7	0,3	
			Томат паста	3,6	3,6													
			Масло сливочное	12	12													
			Бульон или вода	50,3	50,3													
			Лавровый лист	0,01	0,01													
			Огурец консерв.	91	50													
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0	1,8	
<b>ИТОГО:</b>						<b>14,0</b>	<b>18,4</b>	<b>28,7</b>	<b>385,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>49,4</b>	<b>238,0</b>	<b>28,0</b>	<b>3,3</b>	

<b>Второй ужин</b>																	
516	Кисломолочн. продукция	180	Кисломолочная продукция	184,5	180	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,0	240,00	180,00	28	0,2
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12
108	Пшеничный	58	Пшеничный	58	58	4,4	0,47	28,50	136,30	0,06	0,00	0,00	0,7	11,6	37,70	8,13	0,64
	<b>ИТОГО:</b>					<b>9,7</b>	<b>1,43</b>	<b>55,2</b>	<b>275,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,79</b>	<b>39,6</b>	<b>164,10</b>	<b>45,73</b>	<b>3,76</b>
	<b>Всего за весь день:</b>					<b>78,3</b>	<b>83,8</b>	<b>301,0</b>	<b>2363,9</b>	<b>2,0</b>	<b>87,6</b>	<b>0,8</b>	<b>9,7</b>	<b>1282,9</b>	<b>1767,6</b>	<b>327,9</b>	<b>17,5</b>



			или растительное	4	4												
			Томат-паста 25%	1	1												
			Сахар	2	2												
			Вода	160	160												
			Сметана	10	10												
200	Котлета рубленая из птицы, с овощами с маслом	80/5	Цыпленок-бройлер.	137,2	59	7,0	8,60	5,89	167,51	0,08	0,69	0,04	0,34	29,72	75,43	14,9	0,3
			Лук репчатый	5,7	4,8												
			Морковь	12	9,6												
			Молоко	11,2	11,2												
			Яйцо	1/6,3	6,4												
			Сухари панир.	8	8												
			Масло растит.или сливочное	8 8	8 8												
			Масло сливочное	5	5												
173	Картофель отварной	150	Картофель	198	148,5	2,85	6,15	24,52	142,50	0,15	12,60	0,05	0,15	16,50	79,50	15	1
			Масло сливочное	6	6												
ТТК	Компот из апельсин с яблок.	200	Апельсины	59	40	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	7,60	0,0	0,10	19,00	12,00	8	0,5
			Яблоки	42	30												
			Сахар	10	10												
			Вода	120	120												
	<b>ИТОГО:</b>					<b>13,2</b>	<b>19,30</b>	<b>66,17</b>	<b>506,25</b>	<b>0,36</b>	<b>31,33</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>122,95</b>	<b>272,64</b>	<b>67,9</b>	<b>2,8</b>
<b>Полдник</b>																	
	Булка детская (промышленного производства)	50	Булочка	50	50	4,20	1,10	36,80	270,60	0,06	0,00	0,00	0,8	10,0	41,00	8	0,35
ТТК	Кисель из концен. плодово-ягодного	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0	0,1
			Сахар	8	8												
			Вода	208	208												
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,6</b>	<b>1,1</b>	<b>65,8</b>	<b>392,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>11,0</b>	<b>41,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>																	
321	Сырники из творога	100/50	Творог	90,7	90	11,9	13,00	28,30	240,00	0,07	0,45	0,06	0,6	173,0	227,00	15	0,37
440	запеченные с соусом		Мука пшеничная	13,3	13,3												
			или крупа манная	7,3	7,3												
			Яйцо	1/12,1	3,3												

	молочным сладким		Сахар	10	10												
			Мука пшеничная	6,7	6,7												
			Сметана 15%	3,3	3,3												
			Масло сливочное или растительное	1,3 1,3	1,3 1,3												
			Соус:														
			Молоко	37,5	37,5												
			Вода	12,5	12,5												
			Масло сливочное	2	2												
			Мука пшеничная	2	2												
			Сахар	5	5												
ТТК	Каша "Ассорти" на молоке	200	Крупа гречневая	7	7	4,85	7,30	22,50	175,00	0,07	1,23	0,13	0,49	85,2	164,00	13,6	0,4
			Крупа рисовая	7	7												
			Геркулес (хлопья)	7	7												
			Вода	63,3	60												
			Молоко 2,5%	95	90												
			Сахар	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
503 (2в)	Чай полусладкий	200	Чай	0,5	0,5	0,10	0,00	7,51	28,43	0,00	0,05	0,00	0,00	2,63	3,00	2,2	0,43
			Сахар	7,5	7,5												
			Вода	205	205												
	<b>ИТОГО:</b>					16,9	20,3	58,3	443,4	0,1	1,7	0,2	1,1	260,8	394,0	30,8	1,2
<b>Второй ужин</b>																	
112	Фрукты	200	Фрукты	200	200	3,0	1,0	42,0	96,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,2	1,2
	<b>ИТОГО:</b>					3,00	1,00	42,00	96,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,20	1,20
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12
108	Пшеничный	100	Пшеничный	100	100	7,6	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,00	14	1,1
	<b>ИТОГО:</b>					12,9	1,76	75,9	374,20	0,25	0,00	0,00	2,24	48,0	191,40	51,60	4,22
	<b>Всего за весь день:</b>					66,5	62,3	339,4	2320,6	1,3	72,0	1,9	7,5	673,8	1345,6	262,3	12,6

возраст с 7 до 11 лет.

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**Завтрак**

93(1в)	Бутерброд с маслом	50/5.	Хлеб пшеничный	50	50	3,83	4,03	24,64	150,55	0,06	0,00	0,0	0,55	10,6	32,50	7	0,56	
			Масло сливочное	5	5	0,03	3,63	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0	0,01	
279	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/30	Крупа рисовая	48	48	7,5	1,80	44,10	217,00	0,04	0,00	0,02	0,3	52,00	87,00	19	0,8	
			Вода	177	177													
			Сахар	8	8													
			Яйцо	1/6шт.	6													
			Масло растит. или сливочное д/см.	4	4													
			Сухари панир.	4	4													
			Сметана 15%	4	4													
			Сгущен. молоко	30	30													
ТТК	Кофейный напиток без молока	200	Кофейн.напиток	1,2	1,2	0,11	0,00	15,75	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89	0,00	0	0,05	
			Сахар	10	10													
			Вода	208	208													

<b>ИТОГО:</b>						11,5	9,5	84,5	465,0	0,1	0,0	0,0	0,9	65,1	119,5	26,0	1,4
---------------	--	--	--	--	--	------	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	-------	------	-----

112	Фрукты	200	Фрукты	200	200	3,0	1,0	42,0	96,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,2	1,2
-----	--------	-----	--------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	------	-----

<b>ИТОГО:</b>						3,00	1,00	42,00	96,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,20	1,20
---------------	--	--	--	--	--	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

**Обед**

101	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая (промыш.произв.)	106	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	4,00	0,00	3,10	41,0	37,00	10,00	0,30	
144	Суп картофельный с бобовыми.	200	Вода или бульон	130	130	5,02	3,74	13,31	95,00	0,18	4,52	0,0	0,19	16,72	57,86	19,44	0,5	
			Горох или зел.гор.консерв.	17 31	16 20													
			Картофель	67,5	50													
			Морковь	10,7	8													
			Лук репка	12,5	10													
			Масло сливочное	4	4													

			или растительное	4	4													
381	Шницель из говядины	80	Говядина	76	69	9,2	14,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,2	148,00	17,20	1,24	
			Хлеб пшеничный	15	15													
			Сухари или мука	8,8	8,8													
			Молоко или вода	18	18													
			Масло слив. или растит.	5 5	5 5													
423	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	196,9	157,5	5,50	5,40	5,85	94,50	0,06	9,00	0,0	1,05	48,80	44,00	19,2	0,8	
			Масло сливочное или растительное	6,8 6,8	6,8 6,8													
			Морковь	11,3	9													
			Лук репка	10,8	9													
			Томат-паста	4,8	4,8													
			Мука пшеничная	1,8	1,8													
			Сахар	4,5	4,5													
619	Напиток витаминизирован.	200	Сухая смесь	20	20	0,00	0,00	19,40	92,00	0,30	20,00	0,1	2,30	0,00	0,00	0	0	
			Вода	182	182													
<b>ИТОГО:</b>						<b>21,6</b>	<b>32,0</b>	<b>57,7</b>	<b>629,3</b>	<b>0,6</b>	<b>37,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>137,7</b>	<b>286,9</b>	<b>65,8</b>	<b>2,8</b>	
<b>Полдник</b>																		
ТТК	Яблочный пирог "Скороспелка"	50	Яблоки	50	35	2,25	1,89	24,24	112,62	0,04	57,75	0,03	0,2	13,1	59,30	6,15	1,18	
			Мука пшеничная	12	12													
			Яйцо	1/4,4шт	9													
			Сахар	12,5	12,5													
			Сода пищевая	0,4	0,4													
			Лимонная кислота	0,3	0,3													
			Сухари панировоч.	1	1													
			Масло слив. или растит. для смазки	0,8 0,8	0,8 0,8													
ТТК	Кисель из концен. плодово-ягодного	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0	0,1	
			Сахар	8	8													
			Вода	208	208													
<b>ИТОГО:</b>						<b>3,65</b>	<b>1,89</b>	<b>53,24</b>	<b>234,62</b>	<b>0,04</b>	<b>57,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>14,06</b>	<b>59,30</b>	<b>6,15</b>	<b>1,28</b>	
<b>Ужин</b>																		

337	Рыба, запеченная в омлете	95	Горбуша потр.с/г	107,1	75	12,1	7,40	5,44	146,00	0,09	0,12	0,1	3,90	38,00	193,00	19,75	0,45		
			Мука пшенич.	3,9	3,9														
			Масло растител.	6.	6														
			Молоко 2,5%	12	12														
			Яйцо	1/1,3шт.	30														
			Мука пшенич.	3,2	3,2														
343	Пюре картофельное, огурец консерви- рованный	150/50	Картофель	168	126	3,2	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,0	1,50	39,00	85,50	18,5	1,05		
			Молоко	24	22,5*	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7	0,3		
			Масло сливочное	6,75	6,75														
			Огурец консерв.	91	50														
507 (2в)	Чай полусладкий с молоком	200	Чай	0,5	0,5	1,45	1,26	17,34	82,85	0,02	0,67	0,01	0,00	61,29	93,00	7,88	0,24		
			Сахар	7,5	7,5														
			Молоко 2,5%	50	50														
			Вода	155	155														
<b>ИТОГО:</b>						17,1	15,3	40,0	373,4	0,3	8,4	0,1	5,5	149,8	383,5	53,1	2,0		
<b>Второй ужин</b>																			
	Кисломолочн. продукция	180	Кисломолочная продукция	184,5	180	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,0	240,00	180,00	28	0,2		
<b>ИТОГО:</b>						5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Хлеб на весь день:																		
109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12		
108	Пшеничный	87	Пшеничный	87	87	6,6	0,70	42,80	204,50	0,09	0,00	0,00	1,0	17,4	56,60	12,2	0,96		
<b>ИТОГО:</b>						11,8	1,66	69,52	343,70	0,23	0,00	0,00	2,07	45,40	183,00	49,8	4,1		
<b>Всего за весь день:</b>						74,5	66,4	355,0	2242,0	1,41	125,06	0,4	16,5	668,1	1268,2	286,1	13,1		

*Примерное циклическое меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38,  
возраст с 7 до 11 лет.*

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ - ВТОРНИК																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																			
93(1в)	Бутерброд с маслом	50/5.	Хлеб пшеничный	50	50	3,83	4,03	24,64	150,55	0,06	0,00	0,0	0,55	10,6	32,50	7	0,56		
			Масло сливочное	5	5	0,03	3,63	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0	0,01		
352	Суфле творожное со сгущенным молоком	200/30	Творог	150	147	23,1	22,62	20,90	253,89	0,09	0,80	0,27	0,8	459,30	378,70	25	0,9		
			Крупа манная	14	14														
			Сахар	12	12														
			Яйцо	1/2.	20														
			Молоко цельное	49	49														
			Масло сливочное или растительное	2 2	2 2														
			Сгущен.молоко	30	30														
ТТК	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,2	1,2	3,19	2,68	19,89	116,32	0,04	1,30	0,02	0,0	122,0	97,86	19,1	0,41		
			Сахар	13	13														
			Вода	110	110														
			Молоко	100	100														
<b>ИТОГО:</b>						<b>30,2</b>	<b>33,0</b>	<b>65,5</b>	<b>553,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>592,5</b>	<b>509,1</b>	<b>51,1</b>	<b>1,9</b>		
112	Фрукты	200	Фрукты	200	200	3,0	1,0	42,0	96,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,2	1,2		
<b>ИТОГО:</b>						<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,08</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>57,20</b>	<b>1,20</b>		
<b>Обед</b>																			
119	Икра морковная	100	Морковь	95,7	75*	1,76	7,10	10,36	94,44	0,03	3,23	0,0	1,80	46,1	58,00	15	0,34		
			Лимонная к-та	0,45	0,45														
			Лук репка	21	18														
			Сахар	1,2	1,2														
			Масло растит.	8	8														
			Томат-паста	11,2	11,2														
128	Борщ из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/10	Свекла	40	32	1,45	4,27	7,81	103,59	0,05	6,95	0,0	0,96	37,62	79,00	14,30	0,70		
			Капуста свежая	20	16														
			Картофель	21,3	16														
			Морковь	12,5	10														

			Лук репка	9,5	8													
			Масло сливочное или растительное	4 4	4 4													
			Томат-паста	2,4	2,4													
			Лимонная к-та	0,1	0,1													
			Сахар	2	2													
			Сметана 15%	10	10													
			Вода или бульон	160	160													
379	Поджарка из рыбы	80/20	Минтай	134,5	88,8	8,4	7,20	7,75	150,40	0,06	1,20	0,02	1,97	49,4	243,94	16,00	0,50	
			Мука пшеничная	6,4	6,4													
			Лук репка	48	40													
			Масло сливочное или растительное	10	10													
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	Крупа гречневая	57	57	4,84	15,10	34,45	200,10	0,08	1,06	0,1	1,6	21,30	192,00	22,00	0,98	
			Вода	85	85													
			Соль йодиров.	1,5	1,5													
			Лук репка	19	16													
			Морковь	20	16													
			Масло сливочное или растительное	8 8	8 8													
			Масло сливочное	8	8													
ТТК	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофрук.	20	20	0,44	0,00	25,57	100,40	0,00	0,23	0,00	0,2	12,64	15,40	3,38	0,7	
			Сахар	10	10													
			Вода	200	200													
<b>ИТОГО:</b>						<b>16,9</b>	<b>33,67</b>	<b>85,94</b>	<b>648,93</b>	<b>0,22</b>	<b>12,67</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>167,0</b>	<b>588,34</b>	<b>70,7</b>	<b>3,2</b>	
<b>Полдник</b>																		
588	Вафли	30	Вафли	30	30	0,84	0,99	23,19	205,00	0,01	0,00	0,00	0,21	4,80	10,80	3	0,45	
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2	
<b>ИТОГО:</b>						<b>6,6</b>	<b>6,0</b>	<b>32,8</b>	<b>356,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>244,8</b>	<b>190,8</b>	<b>31,0</b>	<b>0,7</b>	
<b>Ужин</b>																		
Таб. №24	Овощи отварные	100	Свекла или морковь	128	128	1,31	0,101	6,97	35,35	0,06	3,05	0,0	0,41	27,3	55,55	15,38	0,45	
377	Запеканка	230/5	Говядина	123	112	15,0	31,45	28,49	201,81	0,09	18,00	0,0	0,70	31,27	237,00	24,12	1,4	

	картофельная с мясом, маслом		Картофель	269,3	202														
			Яйцо	1/10шт	4														
			Масло сливочное или растительное	10 10	10	10													
			Сухари паниров.	3	3														
			Масло сливочное	5	5														
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0	0,4		
	<b>ИТОГО:</b>					17,3	31,6	35,5	347,2	0,2	29,1	0,0	1,1	98,5	292,6	39,5	2,3		
<b>Второй ужин</b>																			
516	Кисломолочн. продукция	180	Кисломолочная продукция	184,5	180	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,0	240,00	180,00	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>					5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Хлеб на весь день:																			
109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12		
108	Пшеничный	100	Пшеничный	100	100	7,6	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,00	14	1,1		
	<b>ИТОГО:</b>					12,9	1,76	75,9	374,20	0,25	0,00	0,00	2,24	48,0	191,40	51,6	4,2		
	<b>Всего за весь день:</b>					92,7	111,9	345,6	2476,1	1,1	67,8	0,5	12,2	1406,9	2008,2	329,1	13,6		

*Примерное цикличное меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38, возраст с 7 до 11 лет.*

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ - СРЕДА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
93(1в)	Бутерброд с маслом	50/5.	Хлеб пшеничный	50	50	3,83	4,03	24,64	150,55	0,06	0,00	0,0	0,55	10,6	32,50	7	0,56
			Масло сливочное	5	5	0,03	3,63	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0	0,01
ТТК	Омлет натуральный с сыром	130	Яйцо	1 1/1,46	58,5	11,8	13,72	4,22	188,32	0,08	1,03	0,26	0,4	198,3	200,00	21	1,63
			Молоко	73,7	73,7												
			Сыр твердый	11,8	11,1												
			Соль йодиров.	0,3	0,3												
			Масло сливочное или растительное	2,6 2,6	2,6 2,6												
395	Сосиска отварн.	50	Сосиска	51,5	50	2,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,5	67,00	8,5	0,8
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	1,2	1,2	3,04	2,50	15,56	97,48	0,04	1,30	0,02	0,00	121,74	90,00	14	0,13
			Сахар	10	10												
			Вода	120	120												
			Молоко	100	100												
<b>ИТОГО:</b>																	
						20,9	34,3	44,5	584,4	0,2	2,3	0,3	1,2	346,7	389,5	50,5	3,1
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>																	
						1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
<b>Обед</b>																	
78	Сельдь с луком и растительным маслом	40/15/5	Сельдь неразд.с/г	83	40	2,7	8,39	2,28	121,60	0,016	1,82	0,0	0,30	36,7	96,6	13,8	0,3
			Лук репчатый	17,6	15												
			Масло растительн.	5	5												
ТТК	Бабушкин суп с мясом	200/10	Бульон или вода	160	160	6,65	6,87	16,91	156,27	0,15	15,07	0,0	0,48	20,40	126,48	30,9	1,61
			Пшено	6,4	6,4												
			Картофель	93	70												
			Морковь	13	10,4												
			Лук репчатый	6,6	5,5												
			Масло сливочное или растительное	2,6	2,6												
			Яйцо	1/3,9	10,4												

			Мясо говядина	17,6	16													
412	Биточки из мяса птицы припущенные с маслом	80/5	Цыплята -бройлер	137,2	59	9,0	8,57	7,40	140,86	0,08	0,69	0,04	0,34	27,00	75,43	11,86	0,5	
			Хлеб пшеничный	15	15													
			Вода или молоко	20,6	20,6													
			Масло сливочное	5	5													
173	Картофель отварной	150	Картофель	198	148,5	2,85	6,15	24,52	142,50	0,15	12,60	0,05	0,15	16,50	79,50	15	1	
			Масло сливочное	6	6													
ТТК	Компот из кураги	200	Курага	20	20	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3	0,6	
			Сахар	10	10													
			Вода	202	202													
<b>ИТОГО:</b>						<b>21,5</b>	<b>29,98</b>	<b>71,21</b>	<b>642,23</b>	<b>0,40</b>	<b>30,98</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>110,6</b>	<b>384,01</b>	<b>74,6</b>	<b>4,0</b>	
<b>Полдник</b>																		
495	Булочка Сырная	50	Мука пшеничная	29,3	29,3	4,18	5,96	25,77	154,70	0,07	0,20	0,05	0,71	130,26	112,73	11,79	0,69	
			Мука пш.на подп.	1,2	1,2													
			Сахар	4,2	4,2													
			Масло слив.	1	1													
			Яйцо	1/8,9	4,5													
			Соль йодир.	0,3	0,3													
			Дрожжи прессов.	2,25	2,25													
			Молоко 2,5%	8,6	8,6													
			Сыр твердый	13,3	12,6													
			Яйцо д/смазки	1/40шт	1													
			Масло раст.д/см.	0,3	0,3													
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2	
<b>ИТОГО:</b>						<b>9,98</b>	<b>10,96</b>	<b>35,37</b>	<b>305,70</b>	<b>0,15</b>	<b>2,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,71</b>	<b>370,26</b>	<b>292,73</b>	<b>39,79</b>	<b>0,89</b>	
<b>Ужин</b>																		
518	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	Горбуша	139,4	97,6	11,4	6,70	5,90	132,80	0,08	2,37	0,01	1,90	32,50	188,50	19,60	0,74	
			Вода или бульон	18	18													
			Морковь	22,5	18													
			Лук вм.сельд и пе	3,6	3													
			Лук репка	12	10													
			Томат-паста	2,6	2,6													
			Масло растит.	5	5													
			Сахар	1,8	1,8													

ТТК	Рис с овощами "Смак"	150	Крупа рисовая	45	45	3,70	7,70	34,41	232,30	0,03	1,74	0,04	0,32	14,29	73,35	30,22	0,64
			Морковь	18,4	14,7												
			Зеленый гор.конс.	15,4	10												
			или кукуруза конс.	16,7	10												
			Масло сливочное	10	10												
			Вода или бульон	95	95												
ТТК	Кисель из концен. плодово-ягодного	200	Концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0	0,1
			Сахар	8	8												
			Вода	208	208												
<b>ИТОГО:</b>						12,8	6,7	34,9	487,1	0,1	2,4	0,0	1,9	33,5	188,5	19,6	0,8
<b>Второй ужин</b>																	
112	Фрукты	200	Фрукты	200	200	3,0	1,0	42,0	96,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,2	1,2
<b>ИТОГО:</b>						3,00	1,00	42,00	96,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,20	1,20
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12
108	Пшеничный	87	Пшеничный	87	87	6,6	0,70	42,80	204,50	0,09	0,00	0,00	1,0	17,4	56,60	12,2	0,96
<b>ИТОГО:</b>						11,8	1,66	69,5	343,70	0,23	0,00	0,00	2,07	45,4	183,00	49,8	4,1
<b>Всего за весь день:</b>						81,5	84,8	297,7	2579,1	1,3	66,5	0,5	7,9	958,5	1493,7	291,5	14,8

**Примерное цикличное меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38, возраст с 7 до 11 лет.**

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
84	Горячий бутерброд с сыром и маслом	50/20/5	Сыр	22	20	4,33	12,08	16,50	225,20	0,06	0,11	0,08	0,7	143,2	109,40	12,25	0,52	
			Масло сливочное	5	5													
			Хлеб пшеничный	50	50													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200/5	Крупа Геркулес	30	30	5,10	9,40	29,18	172,02	0,18	1,50	0,05	0,5	199,06	206,00	25,6	0,3	
			Молоко	118	118													
			Вода	58	58													
			Сахар	3,8	3,8													
			Масло сливочное	5	5													
ТТК	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,2	1,2	3,19	2,68	19,89	116,32	0,04	1,30	0,02	0,0	122,0	97,86	19,1	0,41	
			Сахар	13	13													
			Вода	110	110													
			Молоко	100	100													
	<b>ИТОГО:</b>					12,6	24,2	65,6	513,5	0,3	2,9	0,2	1,3	464,3	413,3	57,0	1,2	
<b>Фрукты</b>																		
112	Фрукты	200	Фрукты	200	200	3,0	1,0	42,0	96,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,2	1,2	
	<b>ИТОГО:</b>					3,00	1,00	42,00	96,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,20	1,20	
<b>Обед</b>																		
ТТК	Салат "Трио"	100	Свекла	38,8	30*	1,39	5,20	8,86	88,40	0,05	11,50	0,0	2,30	21,5	40,50	18,85	0,92	
			Картофель	48,6	35*													
			Огурцы консерв.	54,6	30													
			Масло растит.	5	5													
142 179	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	Фрикадельки:			1,80	2,40	12,03	127,35	0,09	5,06	0,0	1,04	21,63	174,00	17,23	0,5	
			Горбуша потр.с/г	34,3	24													
			Лук репка	6	5													
			Яйцо	1/30,8	1,3													
			Вода	2	2													
			Картофель	106,4	80													
			Морковь	10	8													
	Лук репчатый	9,5	8															
	Масло сливочное или растительное	2 2 140	2 2 140															
	Вода																	

456	Зразы рубленные из говядины	80	Говядина	47,3	43	7,4	7,10	10,52	200,12	0,08	0,00	0,02	0,40	23,0	102,00	11,80	0,30		
			Хлеб пшеничный	9	9														
			Молоко	13	13														
			Фарш:																
			Лук репка	36	30														
			Масло растит.	3,4	3,4														
			Яйцо	1/5.	8														
			Сухари	7	7														
			Масло растит. для смазки листа	3	3														
ТТК	Каша перловая с овощами	150	Крупа перловая	30,2	30,2	3,03	8,60	20,79	164,57	0,04	0,08	0,0	0,63	111,75	159,00	11,23	1		
			Морковь	12,9	10,3														
			Лук репчатый	11,9	10														
			Масло сливочное	10	10														
			Соль йодир.	2	2														
			Вода	120	120														
ТТК	Компот из изюма	200	Изюм	25	40*	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,0	6,00	3,00	0,60		
			Сахар	10	10														
			Вода	202	202														
<b>ИТОГО:</b>						<b>13,9</b>	<b>23,30</b>	<b>72,30</b>	<b>661,44</b>	<b>0,26</b>	<b>17,44</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>187,9</b>	<b>481,50</b>	<b>62,1</b>	<b>3,0</b>		
<b>Полдник</b>																			
590	Печенье	20	Печенье	20	20	1,50	1,96	14,88	183,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,8	18,00	4	0,42		
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0	0,4		
<b>ИТОГО:</b>						<b>2,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>293,4</b>	<b>0,06</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>45,80</b>	<b>18,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,82</b>		
<b>Ужин</b>																			
ТТК (2в)	Творожно- яичный омлет	150	Творог	38,25	37,5	18,96	14,06	5,15	224,94	0,09	1,14	0,2	1,4	188,4	141,00	27,37	1,99		
			Яйцо	1/1,76	70,5														
			Молоко	73,4	73,4														
			Соль йодирован.	0,45	0,45														
			Масло растител. или сливочное	2,25. 2,25	2,25 2,25														
292 469	Макаронник (макаронная запеканка) с соусом из кураги	150/30	Макарон.изд.	45	45	8,71	3,53	47,01	153,80	0,12	0,90	0,04	0,82	93,36	117,00	18,2	0,4		
			Вода	90	90														
			Молоко 2,5%	60	60														
			Сахар	6	6														

			Яйцо	1/3,3	12												
			Сухари паниров.	3	3												
			Масло сливоч.	3	3												
			Соус:														
			Курага	3	3												
			Вода	33	33												
			Сахар	3	3												
			Кислота лимонная	0,03	0,03												
			Крахмал	1,35	1,35												
ТТК	Чай полусладкий	200	Чай	0,96	0,96	0,19	0,00	7,52	28,43	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	3,00	4,22	0,81
			Сахар	7,5	7,5												
			Вода	205	205												
	<b>ИТОГО:</b>					<b>27,9</b>	<b>17,6</b>	<b>59,7</b>	<b>407,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>286,7</b>	<b>261,0</b>	<b>49,8</b>	<b>3,2</b>
<b>Второй ужин</b>																	
516	Кисломолочн. продукция	180	Кисломолочная продукция	184,5	180	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,0	240,00	180,00	28	0,2
	<b>ИТОГО:</b>					<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
Хлеб на весь день:																	
109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12
108	Пшеничный	90	Пшеничный	90	90	6,8	0,72	44,28	211,50	0,09	0,00	0,00	1,0	18,0	58,50	12,6	0,99
	<b>ИТОГО:</b>					<b>12,1</b>	<b>1,68</b>	<b>71,0</b>	<b>350,70</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>46,0</b>	<b>184,90</b>	<b>50,2</b>	<b>4,1</b>
	<b>Всего за весь день:</b>					<b>77,7</b>	<b>74,7</b>	<b>333,4</b>	<b>2422,3</b>	<b>1,2</b>	<b>51,8</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>1286,6</b>	<b>1594,7</b>	<b>308,3</b>	<b>13,8</b>

**Примерное цикличное меню для воспитанников школ-интернатов №88, №38, возраст с 7 до 11 лет.**

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ - ПЯТНИЦА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Набор сырья	Вес брутто гр.	Вес нетто гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Морковь с сахаром запеченная	100	Морковь	121,9	97,5	1,26	3,09	9,71	72,99	0,02	4,87	0	0,7	26,36	53,58	36,97	0,7
			Сахар	3	3												
			Масло растит. или сливочное	3 3	3 3												
ТТК	Пудинг творожный с яблоками запеченный с соусом сметанным сладким	200/50	Творог	132,7	130	25,29	19,73	28,00	394,40	0,06	81,50	0,1	0,8	233,80	378,00	42,72	2,38
			Яблоки	70	49												
			Сухари	20	20												
			Яйцо	1/3 шт.	13												
			Сахар	10	10												
			Масло растит.	2	2												
			Соус:														
			Вода или овощной отвар	26	26												
			Сметана 15%	20	20												
			Масло сливочное	1,25	1,25												
			Сахар	3,5	3,5												
Мука пшеничная	1,25	1,25															
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	1,2	1,2	3,04	2,50	15,56	97,48	0,04	1,30	0,02	0,00	121,74	90,00	14	0,13
			Сахар	10	10												
			Вода	120	120												
			Молоко	100	100												
<b>ИТОГО:</b>						<b>29,6</b>	<b>25,3</b>	<b>53,3</b>	<b>564,9</b>	<b>0,1</b>	<b>87,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>381,9</b>	<b>521,6</b>	<b>93,7</b>	<b>3,2</b>
518	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0	0,6
			<b>ИТОГО:</b>			<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>120,00</b>	<b>0,08</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>																	
465	Маринад овощной со свеклой	100	Свекла	51,3	40*	1,14	10,28	9,69	132,55	0,03	3,00	0,00	1,56	31,6	41,40	13,4	0,5
			Морковь	25	20												
			Лук репка	23,8	20												

			Масло растит.	10	10												
			Лимонная кислота	1,2	1,2												
			Крахмал картоф.	1	1												
			или мука пшенич.	1,5	1,5												
			Сахар	2	2												
			Вода	4	4												
157	Солянка домашняя со сметаной	200/10	Говядина	24,4	22,2	5,43	9,78	7,57	149,59	0,06	1,90	0,0	0,64	31,04	96,00	15,80	0,50
			Сосиски или колбаса полукопч.	10,3	10												
			Картофель	40,5	30,4												
			Лук репка	17,1	14,4												
			Огурцы консерв.	21,8	12												
			Томат-паста	2,6	2,6												
			Масло сливочное или растительное	3,2	3,2												
			Бульон или вода	152	152												
			Сметана	10	10												
387 434	Суфле из отварной говядины запеченное с маслом	80/5	Говядина	96,4	87,7	11,6	15,20	2,09	190,16	0,07	0,23	0,07	0,48	40,1	184,00	12,8	0,6
			Яйцо	1/2,6шт.	15,2												
			Соус молочный:														
			Мука пшеничная	1,5	1,5												
			Молоко	19	19												
			Масло сливочное	1,5	1,5												
			Масло сливочное или растительное	2,4	2,4												
			Масло сливочное	2,4	2,4												
			Масло сливочное	5	5												
553	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	Картофель	85,3	64	3,32	5,39	47,01	148,36	0,11	6,20	0,0	0,61	63,85	84,00	21,50	0,94
			Масло сливочное	2,6	2,6												
			Молоко	12	11,3*												
			Капуста свежая	107,5	86												
			Масло растит. или сливочное	2,6	2,6												
			Морковь	1,9	1,5												
			Лук репка	3,6	3												
			Томат-паста	1,8	1,8												
			Лимонная к-та	0,07	0,07												
			Мука пшеничная	0,9	0,9												
			Сахар	2,3	2,3												

			Лавровый лист	0,01	0,01														
614	Кисель с витаминами	200	Концентрат киселя	20	20														
			Вода	200	200	0,00	0,00	18,00	72,0	0,60	30,0	0,5	3,5	50,0	0,0	0	0,0		
	<b>ИТОГО:</b>					21,5	40,7	84,4	692,7	0,9	41,3	0,6	6,8	216,6	405,4	63,5	6,8		
<b>Полдник</b>																			
	Булочка детская (промышленного производства)	50	Булочка	50	50	4,20	1,10	36,80	270,60	0,06	0,00	0,00	0,8	10,0	41,00	8	0,35		
515	Молоко кипячен.	200	Молоко 2,5% ж	210	200	5,80	5,00	9,60	151,00	0,08	2,60	0,0	0,00	240,00	180,00	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>					10,0	6,1	46,4	421,6	0,1	2,6	0,0	0,8	250,0	221,0	36,0	0,6		
<b>Ужин</b>																			
541	Рагу из овощей с мясом	230	Говядина	104,4	95	15,1	18,93	20,89	202,50	0,02	7,66	0,0	2,1	58,19	182,70	28,63	1,10		
453			Картофель	72,5	54,5														
			Морковь	33,7	27														
			Капуста свежая	42,5	34														
			Лук репка	16	13,6														
			Масло сливочное или растительное	6,8	6,8														
			Зеленый горошек или кукуруза	32,3	21	35	21												
			Соус томатный:																
			Отвар или вода	25,5	25,5														
			Мука пшеничная	2,6	2,6														
			Масло сливочное	2,6	2,6														
			Томат-паста	3	3														
	Сахар	0,9	0,9																
494	Чай с лимоном	200/7	Чай	0,96	0,96	0,22	0	15,21	59,16	0	2,88	0	0	7,06	4	4,36	0,74		
			Сахар	15	15														
			Вода	205	205														
			Лимон	8	7														
	<b>ИТОГО:</b>					15,3	18,9	36,1	261,7	0,0	10,5	0,0	2,1	65,3	186,7	33,0	1,8		
<b>Второй ужин</b>																			
112	Фрукты	200	Фрукты	200	200	3,0	1,0	42,0	96,0	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,2	1,2		
	<b>ИТОГО:</b>					3,00	1,00	42,00	96,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	57,20	1,20		

Хлеб на весь  
день:

109	Ржаной	80	Ржаной	80	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,1	28,0	126,40	37,6	3,12
108	Пшеничный	100	Пшеничный	100	100	7,6	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,00	14	1,1
	<b>ИТОГО:</b>					<b>12,9</b>	<b>1,76</b>	<b>75,9</b>	<b>374,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,24</b>	<b>48,0</b>	<b>191,40</b>	<b>51,6</b>	<b>4,2</b>
	<b>Всего за весь день:</b>					<b>93,7</b>	<b>93,5</b>	<b>338,3</b>	<b>2531,0</b>	<b>1,6</b>	<b>170,1</b>	<b>0,9</b>	<b>14,2</b>	<b>1013,8</b>	<b>1582,1</b>	<b>335,0</b>	<b>18,4</b>