

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей №12»

Утверждаю:
Директор
РЖД лицея № 12
Н.О. Шелехова

«02» 09 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний)**

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 5-е издание, переработанное и дополненное, Пермь, 2013г., Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа, 2012г., СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарные эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

		Сыр Голландский 8%	35/35	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	3,8/3,8	0,00	3,80	0,00	34,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Бульон мясной	32,5/32,5	0,32	0,00	0,00	1,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,54	4,07	24,14	147,72	0,015	0,045	0,3	0,03	28,665	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	0,006	0	0,014	1,305	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	262,5/141	2,82	0,56	22,98	108,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	23,55/22,8	0,66	0,73	1,07	13,68	0,009	0,034	0,296	0,023	27,36	0	0	0	0	0	0	0	0
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов 0/180	180	0,04	0,00	6,57	25,06	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,04	0,00	2,09	8,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0	0,005	0	0	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,003	0,003
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0,001	0,002	0,004
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0,004	0	0,016
458e	ПОЛДНИК	виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0	17	0	225	22	0,01	0	0,01
		Виноград	120/100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0,005	17	0	225	22	0,008	0	0,012
29	УЖИН	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,65	1,88	3,12	34,43	0,018	0,03	3,096	5,43	21,822	0	59,472	0	379,31	28,068	0,096	0	0,006
		Свекла	30,6/24,6	0,37	0,02	2,16	10,33	0,005	0,01	2,46	0,344	9,102	0	5,412	0	70,848	10,578	0,002	0	0,005
		Морская капуста	31,8/31,8	0,29	0,06	0,95	7,92	0,013	0,019	0,636	5,088	12,72	0,001	54,06	0	308,46	17,49	0,095	0	0
		Масло растительное	1,8/1,8	0,00	1,80	0,00	16,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	УЖИН	Запеканка капустная с мясом	200	20,18	20,92	15,88	335,80	0,14	0,28	80	3,98	164,66	0,02	48,86	0,04	905,5	99,44	0	0	0,04
		Соль поваренная пищевая	1,2/1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,035	4,416	0	0,264	0	0,108	0,9	0	0	0
		Крупа манная	2/2	0,21	0,02	1,41	6,66	0,003	0,001	0	0,02	0,4	0	0,36	0	2,6	1,7	0	0	0
		Капуста белокочанная	360/300	5,40	0,30	14,10	84,00	0,09	0,12	135	1,8	144	0,009	48	0	900	93	0,009	0,001	0,03
		Говядина (котлетное мясо)	94,4/70,4	14,08	6,90	0,00	118,27	0,049	0,127	0	2,042	7,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	0,001	0,009	0	0,05	1,1	0,005	0,24	0,044	2,8	3,84	0	0,001	0,001
		Молоко	4/4	0,12	0,13	0,19	2,40	0,002	0,006	0,052	0,004	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	7,2/7,2	0,00	7,19	0,00	64,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
268	УЖИН	Чай с сахаром дети 0/180	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0	0	0,036	0,324	9,828	0	3,33	0	9,126	2,97	0	0	0,216
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0	0,004	0,036	0,295	1,782	0	1,584	0	8,928	2,966	0	0	0,036
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0	0	0	0,019	0,189	0	0	0	0,189	0	0	0	0
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,857	0	1,746	0	0	0,005	0	0	0,175
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный 60/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
700	УЖИН	Хлеб ржаной 10/40	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
281	УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	7,00	36,00	231,80	0,08	0,4	1,2	0,2	244	0,04	30	0	294	192	0,02	0	0,04
		Йогурт 3,5% жирности	200/200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,4	1,2	0,2	244	0,044	30	0	294	192	0,018	0,004	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	79,61	58,35	304,35	2072,27	1,197	1,443	104,282	26,63	779,211	0,092	290,992	9,85	2907,474	792,39	0,184	0,049	1,657

		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0	0,005	0	0	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный 0/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004	0,004
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0,001	0,002	0,006
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные грушевый	200	0,80	0,60	22,00	91,00	0,04	0,06	2,6	4,6	38	0	24	0	310	32	0	0	0,02
		Сок грушевый	200/200	0,80	0,60	22,00	91,00	0,04	0,06	2,6	4,6	38	0,003	24	0	310	32	0,002	0	0,02
458e	ПОЛДНИК	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
		Банан	180/100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0,001	0,002
12	УЖИН	Салат из свежих помидоров	60	0,47	3,72	3,67	49,47	0,078	0,09	23,61	1,242	14,052	0,102	11,718	0	165,438	19,908	0	0	0,024
		Лук репчатый	14,4/12	0,17	0,02	0,98	4,92	0,006	0,002	1,2	0,096	3,72	0	1,68	0	21	6,96	0	0	0,004
		Помидоры (томаты)	55,8/49,8	0,30	0,10	2,09	9,91	0,075	0,085	22,41	1,145	9,96	0,1	9,96	0	144,42	12,948	0,001	0	0,01
		Сахарный песок	0,6/0,6	0,00	0,00	0,60	2,27	0	0	0	0,002	0,018	0	0	0	0,018	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	3,6/3,6	0,00	3,60	0,00	32,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	7,8/7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0,351	0	0,078	0	0	0	0	0	0,008
96	УЖИН	Плов	180	12,58	18,52	38,70	372,53	0,108	0,126	5,67	2,232	26,424	0	33,912	0	210,6	158,364	0	0	0,054
		Говядина 1 кат.	90/45	8,37	7,20	0,00	98,10	0,027	0,068	0	1,215	4,05	0	9,9	0	146,7	84,6	0,003	0	0,028
		Лук репчатый	13,81/10,8	0,15	0,02	0,89	4,43	0,005	0,002	1,08	0,086	3,348	0	1,512	0	18,9	6,264	0	0	0,003
		Крупа рисовая	45/45	3,15	0,45	33,30	149,85	0,036	0,018	0	0,45	3,6	0	22,5	0	45	67,5	0,001	0,007	0,022
		Морковь	72/54	0,70	0,05	3,73	18,90	0,032	0,038	2,7	0,378	14,58	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,08/1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	4,19/4,19	0,20	0,00	0,80	4,15	0,006	0,007	1,887	0,096	0,839	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	10,8/10,8	0,00	10,79	0,00	97,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
268	УЖИН	Чай с сахаром дети 0/180	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0	0	0,036	0,324	9,828	0	3,33	0	9,126	2,97	0	0	0,216
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0	0,004	0,036	0,295	1,782	0	1,584	0	8,928	2,966	0	0	0,036
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0	0	0	0,019	0,189	0	0	0	0,189	0	0	0	0
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,857	0	1,746	0	0	0,005	0	0	0,175
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный 40/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004	0,004
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0,001	0,002	0,006
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	92,32	89,59	354,52	2581,16	1,246	1,99	68,157	25,223	931,385	0,482	273,021	3,08	2595,784	874,322	0,048	0,052	1,082

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лица №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	29,44	22,20	27,18	422,86	0,08	0,52	0,82	0,94	274,18	0,14	39,7	0,08	202,62	371,08	0	0	0
		Крупа манная	13,4/13,4	1,38	0,13	9,46	44,62	0,019	0,005	0	0,134	2,68	0	2,412	0	17,42	11,39	0	0	0,003
		Творог	160/160	26,72	14,40	3,20	248,48	0,064	0,48	0,8	0,64	262,4	0,128	36,8	0	179,2	352	0	0	0
		Сухари панировочные	7,8/7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	13,4/13,4	0,00	0,00	13,37	50,79	0	0	0	0,04	0,402	0	0	0	0,402	0	0	0	0
		Сметана	4/4	0,11	0,40	0,16	4,76	0,001	0,004	0,02	0,004	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко сгущенное	8,4/8,4	0,59	0,66	0,80	11,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,003	0,018	0	0,1	2,2	0,01	0,48	0,088	5,6	7,68	0,001	0,001	0,002
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром 200/200	200	0,10	0,00	5,00	19,90	0	0	0,06	0,42	11,16	0	4,1	0	12,56	4,12	0	0	0,24
		Чай черный	0,5/0,5	0,10	0,00	0,02	0,96	0	0,005	0,05	0,41	2,475	0	2,2	0	12,4	4,12	0	0	0,05
		Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0	0	0	0,015	0,15	0	0	0	0,15	0	0	0	0
		Вода	189,5/189,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,528	0	1,895	0	0	0,006	0	0	0,19
458e	ЗАВТРАК	виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0	17	0	225	22	0,01	0	0,01
		Виноград	120/100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0,005	17	0	225	22	0,008	0	0,012
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 0/180	185	4,38	4,53	11,90	106,23	0,055	0,203	1,684	0,721	161,005	0	11,489	0	39,257	16,965	0	0	0,055
		Сахарный песок	5,55/5,55	0,00	0,00	5,54	21,03	0	0	0	0,017	0,166	0	0	0	0,166	0	0	0	0
		Какао-порошок	2,59/2,59	0,63	0,39	0,26	7,49	0,003	0,005	0	0,57	3,315	0	11,007	0	39,083	16,964	0	0	0,006
		Молоко	129,5/129,5	3,76	4,14	6,09	77,70	0,052	0,194	1,684	0,13	155,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	47,36/47,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,131	0	0,474	0	0	0,001	0	0	0,047
1	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом 15/10	10/5	0,86	3,18	4,92	49,66	0,004	0,001	0	0,041	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0	0,006	0	0,015	1,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	10/10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0	0	0,19	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	0/0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	0/0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем детск	200	4,64	3,74	25,48	155,62	0,06	0,1	50,72	1,46	87,64	0	26,24	0	408,24	52,8	0	0	0,18
		Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	0,006	0,013	3,2	0,448	11,84	0,001	7,04	0	92,16	13,76	0,002	0	0,006
		Лук репчатый	20/16	0,22	0,03	1,31	6,56	0,008	0,003	1,6	0,128	4,96	0	2,24	0	28	9,28	0	0	0,005
		Капуста белокачанная	120/96	1,73	0,10	4,51	26,88	0,029	0,038	43,2	0,576	46,08	0,003	15,36	0	288	29,76	0,003	0	0,01
		Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	0,005	0	0,012	1,16	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	2,4/2,4	0,00	0,00	2,40	9,10	0	0	0	0,007	0,072	0	0	0	0,072	0	0	0	0
		Морковь	40/32	0,42	0,03	2,21	11,20	0,019	0,022	1,6	0,224	8,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,008	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	2,4/2,4	0,12	0,00	0,46	2,38	0,004	0,004	1,08	0,055	0,48	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	120/70	1,40	0,28	11,41	53,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,2/0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,2	0	1,6	0	0	0,005	0	0	0,16
93	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	90	22,73	24,21	5,51	330,82	0	0	0,052	0,005	0,137	0	0,036	0	0,416	0,16	0	0	0
		Лук репчатый	4,23/3,6	0,05	0,01	0,30	1,48	0,002	0,001	0,36	0,029	1,116	0	0,504	0	6,3	2,088	0	0	0,001
		Лук репчатый	12,6/11,7	0,16	0,02	0,96	4,80	0,006	0,002	1,17	0,094	3,627	0	1,638	0	20,475	6,786	0	0	0,004
		Пшеничная мука, высшего сорта	3,6/3,6	0,39	0,05	2,52	12,02	0,006	0,001	0	0,043	0,648	0	0,576	0	4,392	3,096	0	0	0,001
		Говядина бескостная (1 сорта)	135/117	21,76	18,72	0,00	255,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	4,5/3,6	0,05	0,00	0,25	1,26	0,002	0,003	0,18	0,025	0,972	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	14,04/11,7	0,15	0,01	0,81	4,10	0,007	0,008	0,585	0,082	3,159	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,27/0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0,00	0,68	3,56	0,005	0,006	1,62	0,083	0,72	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	5,4/5,4	0,00	5,39	0,00	48,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	7,05	6,36	44,56	263,88	0,105	0,03	0	1,035	14,58	0	10,08	0	77,49	54,81	0	0	0,015
		Макаронны из муки вс	63/63	6,93	0,82	44,42	212,94	0,107	0,025	0	1,008	11,97	0	10,08	0	77,49	54,81	0,001	0	0,014
		Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,001	0,012	0	0,027	2,61	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
399.4	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сок виноградный	200/200	0,60	0,40	32,60	136,66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный 0/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
700	ОБЕД	Хлеб ржаной 70/40	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016

		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный в350/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
458e	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, 1 апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	120/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
40	УЖИН	Винегрет овощной	60	0,88	3,11	5,06	52,89	0,024	0,012	6,57	0,294	10,584	0	4,188	0	87,324	12,528	0	0	0,012
		Лук репчатый	10,5/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,004	0,002	0,9	0,072	2,79	0	1,26	0	15,75	5,22	0	0	0,003
		Картофель	16,8/12,6	0,25	0,05	2,05	9,70	0,015	0,009	2,52	0,113	1,26	0	2,898	0	71,568	7,308	0,001	0	0,004
		Свекла очищенная отварная	15,6/12,6	0,23	0,01	1,23	6,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	0,3/0,3	0,00	0,00	0,30	1,14	0	0	0	0,001	0,009	0	0	0	0,009	0	0	0	0
		Огурцы соленые	16,5/9	0,07	0,01	0,15	1,17	0,002	0,002	0,45	0,054	2,07	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Квашеная капуста	12/9	0,16	0,01	0,27	2,07	0,002	0,002	2,7	0,054	4,32	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь отварная очищенная	7,5/6	0,05	0,01	0,31	2,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	3/3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0,135	0	0,03	0	0	0	0	0	0,003
81	УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем 0/200	200	20,48	20,40	27,42	375,12	0,32	0,26	24,86	1,76	50,12	0,02	53,56	8,72	961,8	238,2	0,04	0,04	0,42
		Горбуша	127,2/80	16,40	5,20	0,00	112,00	0,16	0,128	0,72	0,48	16	0,024	24	8,72	268	160	0,04	0,036	0,344
		Пшеничная мука, высшего сорта	10/10	1,08	0,13	6,99	33,40	0,017	0,004	0	0,12	1,8	0	1,6	0	12,2	8,6	0	0,001	0,002
		Картофель	180/120	2,40	0,48	19,56	92,40	0,144	0,084	24	1,08	12	0,004	27,6	0	681,6	69,6	0,006	0	0,036
		Сухари панировочные	3,6/3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	16/16	0,21	9,84	0,27	90,56	0,002	0,021	0	0,048	4,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	0,001	0,009	0	0,022	2,088	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6,00	0,004	0,015	0,13	0,01	12	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	35,2/35,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	1,584	0	0,352	0	0	0,001	0	0	0,035
278	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов 0/180	180	0,04	0,00	6,57	25,06	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,04	0,00	2,09	8,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0	0,005	0	0	0,18
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
281	УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	7,00	36,00	231,80	0,08	0,4	1,2	0,2	244	0,04	30	0	294	192	0,02	0	0,04
		Йогурт 3,5% жирности	200/200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,4	1,2	0,2	244	0,044	30	0	294	192	0,018	0,004	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	113,44	103,35	322,06	2677,7	1,126	1,946	103,306	14,294	1169,182	0,2	267,593	8,8	2739,651	1159,263	0,078	0,046	1,2

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лица №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
174	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,26	7,17	27,53	199,56	0,18	0,15	0,96	1,29	109,38	0	0,495	0	0,105	0	0	0	0,045
		Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	0,006	0	0,014	1,305	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	3,6/3,6	0,00	0,00	3,59	13,64	0	0	0	0,011	0,108	0	0	0	0,108	0	0	0	0
		Геркулес	33/33	4,06	2,05	20,39	116,16	0,148	0,033	0	1,188	17,16	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	73,8/73,8	2,14	2,36	3,47	44,28	0,03	0,111	0,959	0,074	88,56	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	49,8/49,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,241	0	0,498	0	0	0,001	0	0	0,05
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,012	0,02
		Яйцо	40/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,013	0,022
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром дети 0/180	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0	0	0,036	0,324	9,828	0	3,33	0	9,126	2,97	0	0	0,216
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0	0,004	0,036	0,295	1,782	0	1,584	0	8,928	2,966	0	0	0,036
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0	0	0	0,019	0,189	0	0	0	0,189	0	0	0	0
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,857	0	1,746	0	0	0,005	0	0	0,175
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 30/30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,003	0,003
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0,001	0,002	0,004
458e	ЗАВТРАК	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
267	ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое дет 180	185	5,37	5,92	8,69	111,00	0,074	0,278	2,405	0,185	222	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	195,18/185	5,36	5,92	8,69	111,00	0,074	0,278	2,405	0,185	222	0	0	0	0	0	0	0	0
590	ЗАВТРАК 2	Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0,019	0,009	0	0,21	3,9	0	4,5	0	18,9	12,6	0	0	0
		Печенье сахарное из муки первого сорта	15/15	1,11	1,41	10,96	61,05	0,02	0,009	0	0,21	3,9	0	4,5	0	18,9	12,6	0	0	0
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем дети	200	3,62	7,12	15,42	142,34	0,06	0,08	52,34	1,02	77,78	0	19,72	0	344	38,74	0	0	0,12
		Лук репчатый	9,34/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,004	0,002	0,8	0,064	2,48	0	1,12	0	14	4,64	0	0	0,002
		Капуста белокочанная	130/110	1,98	0,11	5,17	30,80	0,033	0,044	49,5	0,66	52,8	0,003	17,6	0	330	34,1	0,003	0	0,011
		Морковь	56/40	0,52	0,04	2,76	14,00	0,024	0,028	2	0,28	10,8	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,008	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	50/40	0,80	0,16	6,52	30,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	6/6	0,00	5,99	0,00	53,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	4,5	0	1	0	0	0,003	0	0	0,1
106	ОБЕД	Тефтели из говядины (паровые)	90	13,94	14,58	10,83	228,53	0,009	0,014	0,315	0,221	4,189	0,002	1,825	0,005	25,672	13,6	0,001	0	0,008
		Говядина 1 кат.	85,5/63	11,72	10,08	0,00	137,34	0,038	0,094	0	1,701	5,67	0	13,86	0	205,38	118,44	0,005	0	0,04
		Лук репчатый	36/29,25	0,41	0,06	2,40	11,99	0,015	0,006	2,925	0,234	9,068	0	4,095	0	51,188	16,965	0,001	0	0,009
		Масло топленое	2,97/2,97	0,01	2,94	0,00	26,49	0	0,003	0	0,006	0,178	0,02	0,012	0,053	0,148	0,594	0	0	0
		Сметана	9,72/9,72	0,26	0,97	0,38	11,57	0,003	0,01	0,049	0,01	8,748	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	2,97/2,97	0,31	0,03	2,05	9,92	0,012	0,012	0,018	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	11,97/11,97	0,35	0,38	0,56	7,18	0,005	0,018	0,156	0,012	14,364	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	28,53/28,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	1,284	0	0,285	0	0	0,001	0	0	0,029
		Хлеб пшеничный	11,25/11,25	0,89	0,11	5,43	24,03	0,022	0	0	0,214	2,588	0	0	0	0	0	0	0	0
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,42	4,24	28,76	179,28	0,21	0,105	0	3,39	16,125	0	1,065	0	0	0	0	0	0,105
		Крупа гречневая	51/51	6,43	1,68	28,97	157,08	0,219	0,102	0	3,417	10,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0	0,005	0	0,013	1,218	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	106,8/106,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	4,806	0	1,068	0	0	0,003	0	0	0,107
294	ОБЕД	Кисель из яблок сушеных	180	0,13	0,00	21,15	81,88	0	0	0,108	0,378	15,282	0	3,564	0	31,86	4,158	0	0	0,198
		Яблоки сушеные	9/5,4	0,12	0,01	3,19	13,66	0,001	0,002	0,108	0,324	5,994	0	1,62	0	31,32	4,158	0	0	0
		Сахарный песок	18/18	0,00	0,00	17,96	68,22	0	0	0	0,054	0,54	0	0	0	0,54	0	0	0	0
		Крахмал	5,4/5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	194,4/194,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,748	0	1,944	0	0	0,006	0	0	0,194
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004	0,004
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0,001	0,002	0,006

399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0,004	0	0,016
249	ПОЛДНИК	Пицца "Детская"	100	8,98	6,83	28,88	213,19	0,08	0,06	1,8	1,01	11,63	0,01	9,66	0,04	97,72	64,02	0	0	0,05
		Говядина 1 кат.	22/16	2,98	2,56	0,00	34,88	0,01	0,024	0	0,432	1,44	0	3,52	0	52,16	30,08	0,001	0	0,01
		Пшеничная мука, высшего сорта	35/35	3,78	0,46	24,46	116,90	0,06	0,014	0	0,42	6,3	0	5,6	0	42,7	30,1	0,001	0,002	0,008
		Куриное филе	11/11	1,62	1,73	1,53	28,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0	0,003	0	0,006	0,58	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0	0	0	0,006	0,06	0	0	0	0,06	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сыр Голландский 8%	40/40	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	4/4	0,19	0,00	0,76	3,96	0,006	0,007	1,8	0,092	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0
		Дрожжи сухие	1/1	0,13	0,03	0,08	1,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	0,001	0,009	0	0,05	1,1	0,005	0,24	0,044	2,8	3,84	0	0,001	0,001
		Масло растительное	0,6/0,6	0,00	0,60	0,00	5,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	30/30	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	1,35	0	0,3	0	0,001	0	0	0	0,03
6	УЖИН	Салат из белокочанной капусты	60	1,67	3,09	5,56	57,58	0,03	0,042	41,76	0,594	48,66	0	14,208	0	266,436	27,528	0	0	0,006
		Капуста белокочанная	100,8/88,8	1,60	0,09	4,17	24,86	0,027	0,036	39,96	0,533	42,624	0,003	14,208	0	266,4	27,528	0,003	0	0,009
		Сахарный песок	1,2/1,2	0,00	0,00	1,20	4,55	0	0	0	0,004	0,036	0	0	0	0,036	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лук зеленый	7,8/6	0,08	0,01	0,19	1,20	0,001	0,006	1,8	0,06	6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
49	УЖИН	Сельдь с луком	90	12,82	3,72	1,33	90,23	0,009	0	1,62	0,126	5,022	0	2,268	0	28,35	9,396	0,036	0	0,009
		Лук репчатый	19,8/16,2	0,23	0,03	1,33	6,64	0,008	0,003	1,62	0,13	5,022	0	2,268	0	28,35	9,396	0	0	0,005
		Сельдь с/с	79,2/72	12,60	1,44	0,00	63,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	2,25/2,25	0,00	2,25	0,00	20,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
129	УЖИН	Картофель отварной с маслом	150	4,63	2,76	37,45	193,70	0	0	0	0,015	0,87	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0	0,004	0	0,009	0,87	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	270/229,5	4,59	0,92	37,41	176,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
278	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов 0/180	180	0,04	0,00	6,57	25,06	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,04	0,00	2,09	8,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0,005	0	0	0	0,18
700	УЖИН	Хлеб ржаной 40/20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	49	31,6	0,002	0	0,008
		Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	49	31,6	0,001	0,001	0,007
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	88,01	65,16	310,92	2190,11	1,075	1,372	111,604	19,201	845,592	0,116	145,135	0,925	1540,013	452,912	0,051	0,021	1,02

		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный в350/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
458е	ПОЛДНИК	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
94	УЖИН	Язык отварной с соусом взр	90	24,81	27,79	6,71	363,55	0,207	0,477	0,72	6,318	20,502	0	29,574	0	391,86	340,776	0,054	0	0,036
		Лук репчатый	4,5/3,6	0,05	0,01	0,30	1,48	0,002	0,001	0,36	0,029	1,116	0	0,504	0	6,3	2,088	0	0	0,001
		Язык говяжий	151,2/151,2	24,19	18,30	3,33	261,58	0,181	0,454	0	6,199	12,096	0	28,728	0	385,56	338,688	0	0	0
		Морковь	7,2/6,3	0,08	0,01	0,43	2,20	0,004	0,004	0,315	0,044	1,701	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	4,5/4,5	0,12	0,45	0,18	5,36	0,001	0,004	0,022	0,004	4,05	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	3,6/3,6	0,37	0,04	2,48	12,02	0,014	0,014	0,022	0,043	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	9/9	0,00	8,99	0,00	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	34,2/34,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	1,539	0	0,342	0	0	0,001	0	0	0,034
208	УЖИН	Макаронны отварные с овощами	150	6,64	2,07	38,54	203,36	0,045	0,045	5,19	0,585	10,86	0	0	0	0	0	0	0	0
		Макаронны	48,9/48,9	5,38	0,64	34,08	167,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Зелень свежая	1,2/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74	0	0,003	0	0,007	0,652	0	0	0	0	0	0	0	0
		Горошек зеленый консервированный	2,25/2,25	0,52	0,03	1,20	6,81	0,018	0,005	0	0,212	2,588	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	26,7/21,45	0,28	0,02	1,48	7,51	0,013	0,015	1,073	0,15	5,792	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	9,15/9,15	0,44	0,00	1,74	9,06	0,014	0,016	4,117	0,21	1,83	0	0	0	0	0	0	0	0
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0,004	0	0,016
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный 30/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	93,56	82,31	308,41	2351,11	1,051	1,929	65,763	20,247	1064,683	0,012	165,729	0	1394,87	702,647	0,062	0,01	0,667

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лица №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
182	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая0/200	200	6,06	6,94	30,76	209,78	0,08	0,16	1,3	0,44	127,76	0	5,4	0	39,14	25,5	0	0	0
		Крупа манная	30/30	3,09	0,30	21,18	99,90	0,042	0,012	0	0,3	6	0	5,4	0	39	25,5	0	0	0,006
		Масло сливочное	5,6/5,6	0,07	3,44	0,10	31,70	0,001	0,007	0	0,017	1,624	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,8/4,8	0,00	0,00	4,79	18,19	0	0	0	0,014	0,144	0	0	0	0,144	0	0	0	0
		Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	0,15	1,3	0,1	120	0	0	0	0	0	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром 200/200	200	0,10	0,00	5,00	19,90	0	0	0,06	0,42	11,16	0	4,1	0	12,56	4,12	0	0	0,24
		Чай черный	0,5/0,5	0,10	0,00	0,02	0,96	0	0,005	0,05	0,41	2,475	0	2,2	0	12,4	4,12	0	0	0,05
		Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0	0	0	0,015	0,15	0	0	0	0,15	0	0	0	0
		Вода	189,5/189,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,528	0	1,895	0	0	0,006	0	0	0,19
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50/10	4,08	6,65	24,32	163,40	0,01	0,001	0	0,098	1,44	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	50/50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,012	0,02
		Яйцо	40/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,013	0,022
608	ЗАВТРАК 2	Пряники	15	0,89	0,70	11,25	64,90	0,012	0,003	0	0,12	1,65	0	1,35	0	10,65	7,5	0	0	0
		Пряники заварные	15/15	0,88	0,70	11,25	54,90	0,012	0,003	0	0,12	1,65	0	1,35	0	10,65	7,5	0	0	0
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 0/180	185	4,38	4,53	11,90	106,23	0,055	0,203	1,684	0,721	161,005	0	11,489	0	39,257	16,965	0	0	0,055
		Сахарный песок	5,55/5,55	0,00	0,00	5,54	21,03	0	0	0	0,017	0,166	0	0	0	0,166	0	0	0	0
		Какао-порошок	2,59/2,59	0,63	0,39	0,26	7,49	0,003	0,005	0	0,57	3,315	0	11,007	0	39,083	16,964	0	0	0,006
		Молоко	129,5/129,5	3,76	4,14	6,09	77,70	0,052	0,194	1,684	0,13	155,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	47,36/47,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,131	0	0,474	0	0	0,001	0	0	0,047
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем дети	200	3,62	7,12	15,42	142,34	0,06	0,08	52,34	1,02	77,78	0	19,72	0	344	38,74	0	0	0,12
		Лук репчатый	9,34/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,004	0,002	0,8	0,064	2,48	0	1,12	0	14	4,64	0	0	0,002
		Капуста белокочанная	130/110	1,98	0,11	5,17	30,80	0,033	0,044	49,5	0,66	52,8	0,003	17,6	0	330	34,1	0,003	0	0,011
		Морковь	56/40	0,52	0,04	2,76	14,00	0,024	0,028	2	0,28	10,8	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,008	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	50/40	0,80	0,16	6,52	30,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	6/6	0,00	5,99	0,00	53,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	4,5	0	1	0	0	0,003	0	0	0,1
76	ОБЕД	Рыба отварная с соусом по польски	90	30,32	13,76	3,92	265,37	0,005	0,004	0,05	0,017	0,589	0,001	0,689	0,242	7,689	4,566	0,001	0,001	0,01
		Горбуша	190,12/110,2	22,60	7,17	0,00	154,35	0,22	0,176	0,992	0,662	22,05	0,033	33,075	12,017	369,338	220,5	0,055	0,049	0,474
		Лук репчатый	4,5/3,38	0,05	0,01	0,28	1,38	0,002	0,001	0,338	0,027	1,046	0	0,472	0	5,906	1,958	0	0	0,001
		Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,20	0,001	0,009	0	0,02	1,958	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	1,12/1,12	0,01	0,69	0,02	6,37	0	0,001	0	0,003	0,326	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	4,28/3,38	0,04	0,00	0,23	1,18	0,002	0,002	0,169	0,024	0,911	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	1,12/1,12	0,12	0,01	0,78	3,76	0,004	0,004	0,007	0,014	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Петрушка	0,9/0,68	0,02	0,00	0,05	0,33	0	0	1,012	0,013	1,654	0,006	0,574	0	5,4	0,641	0	0	0
		Лимонная кислота	0,11/0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	2,7/2,7	0,34	0,31	0,02	4,24	0,002	0,012	0	0,068	1,485	0,007	0,324	0,059	3,78	5,184	0,001	0,001	0,001
		Бульон рыбный	22,5/22,5	7,04	1,42	2,43	55,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая взр	150	3,79	3,12	39,58	201,60	0,045	0,03	0	0,555	10,545	0	27,825	0	53,4	80,1	0	0,015	0,135
		Крупа рисовая	53,4/53,4	3,74	0,53	39,52	177,82	0,043	0,021	0	0,534	4,272	0	26,7	0	53,4	80,1	0,001	0,008	0,027
		Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0	0,005	0	0,013	1,218	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,5/1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	112,2/112,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	5,049	0	1,122	0	0,003	0	0	0	0,112
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов 0/180	180	0,04	0,00	6,57	25,06	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,04	0,00	2,09	8,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0,005	0	0	0	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный дети20/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004	0,004
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0,001	0,002	0,006

700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные грушевый	200	0,80	0,60	22,00	91,00	0,04	0,06	2,6	4,6	38	0	24	0	310	32	0	0	0,02
		Сок грушевый	200/200	0,80	0,60	22,00	91,00	0,04	0,06	2,6	4,6	38	0,003	24	0	310	32	0,002	0	0,02
458e	ПОЛДНИК	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
		Банан	180/100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0,001	0,002
115	УЖИН	Рагу овощное с мясом	150	13,02	15,22	15,51	252,04	0,075	0,135	21,3	2,16	38,4	0	20,535	0	318,795	125,01	0	0	0,045
		Говядина 1 кат.	73,2/54	10,04	8,64	0,00	117,72	0,032	0,081	0	1,458	4,86	0	11,88	0	176,04	101,52	0,004	0	0,034
		Лук репчатый	21/18	0,25	0,04	1,48	7,38	0,009	0,004	1,8	0,144	5,58	0	2,52	0	31,5	10,44	0,001	0	0,006
		Лук репчатый	0,9/0,6	0,01	0,00	0,05	0,25	0	0	0,06	0,005	0,186	0	0,084	0	1,05	0,348	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	1,8/1,8	0,19	0,02	1,26	6,01	0,003	0,001	0	0,022	0,324	0	0,288	0	2,196	1,548	0	0	0
		Капуста белокочанная	45,6/36	0,65	0,04	1,69	10,08	0,011	0,014	16,2	0,216	17,28	0,001	5,76	0	108	11,16	0,001	0	0,004
		Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	0	0,002	0	0,005	0,522	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0	0,001	0	0,002	0,174	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	0,45/0,45	0,00	0,00	0,45	1,71	0	0	0	0,001	0,014	0	0	0	0,014	0	0	0	0
		Морковь	37,8/30,6	0,40	0,03	2,11	10,71	0,018	0,021	1,53	0,214	8,262	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	2,1/1,8	0,02	0,00	0,12	0,63	0,001	0,001	0,09	0,013	0,486	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0,00	0,68	3,56	0,005	0,006	1,62	0,083	0,72	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	58,8/46,8	0,94	0,19	7,63	36,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	4,8/4,8	0,00	4,80	0,00	43,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Бульон мясной	30,6/30,6	0,31	0,00	0,00	1,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
268	УЖИН	Чай с сахаром 180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,202	0	7,254	0	31,518	10,386	0	0	0,306
		Чай черный	1,26/1,26	0,25	0,00	0,05	2,41	0,001	0,013	0,126	1,033	6,237	0,001	5,544	0	31,248	10,382	0	0	0,126
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0	0	0	0,027	0,27	0	0	0	0,27	0	0	0	0
		Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,695	0	1,71	0	0	0,005	0	0	0,171
458e	УЖИН	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	120/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный в350/30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,003	0,003
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0,001	0,002	0,004
700	УЖИН	Хлеб ржаной 70/40	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
281	УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	7,00	36,00	231,80	0,08	0,4	1,2	0,2	244	0,04	30	0	294	192	0,02	0	0,04
		Йогурт 3,5% жирности	200/200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,4	1,2	0,2	244	0,044	30	0	294	192	0,018	0,004	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	87,06	66,05	299,06	2146,04	0,812	1,455	95,66	19,753	826,417	0,165	273,662	1,122	2309,253	844,987	0,037	0,035	1,22

УТВЕРЖДАЮ

 Директор
 РЖД лица №12
 Шелехова Н.О.
 02.09.2024г.

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	29,44	22,20	27,18	422,86	0,08	0,52	0,82	0,94	274,18	0,14	39,7	0,08	202,62	371,08	0	0	0
		Крупа манная	13,4/13,4	1,38	0,13	9,46	44,62	0,019	0,005	0	0,134	2,68	0	2,412	0	17,42	11,39	0	0	0,003
		Творог	160/160	26,72	14,40	3,20	248,48	0,064	0,48	0,8	0,64	262,4	0,128	36,8	0	179,2	352	0	0	0
		Сухари панировочные	7,8/7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	13,4/13,4	0,00	0,00	13,37	50,79	0	0	0	0,04	0,402	0	0	0	0,402	0	0	0	0
		Сметана	4/4	0,11	0,40	0,16	4,76	0,001	0,004	0,02	0,004	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко сгущенное	8,4/8,4	0,59	0,66	0,80	11,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,003	0,018	0	0,1	2,2	0,01	0,48	0,088	5,6	7,68	0,001	0,001	0,002
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром дети 0/180	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0	0	0,036	0,324	9,828	0	3,33	0	9,126	2,97	0	0	0,216
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0	0,004	0,036	0,295	1,782	0	1,584	0	8,928	2,966	0	0	0,036
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0	0	0	0,019	0,189	0	0	0	0,189	0	0	0	0
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,857	0	1,746	0	0	0,005	0	0	0,175
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный вз70/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
458е	ЗАВТРАК	виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0	17	0	225	22	0,01	0	0,01
		Виноград	120/100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0,005	17	0	225	22	0,008	0	0,012
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 0/180	185	4,38	4,53	11,90	106,23	0,055	0,203	1,684	0,721	161,005	0	11,489	0	39,257	16,965	0	0	0,055
		Сахарный песок	5,55/5,55	0,00	0,00	5,54	21,03	0	0	0	0,017	0,166	0	0	0	0,166	0	0	0	0
		Какао-порошок	2,59/2,59	0,63	0,39	0,26	7,49	0,003	0,005	0	0,57	3,315	0	11,007	0	39,083	16,964	0	0	0,006
		Молоко	129,5/129,5	3,76	4,14	6,09	77,70	0,052	0,194	1,684	0,13	155,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	47,36/47,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,131	0	0,474	0	0	0,001	0	0	0,047
1	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом 15/10	10/5	0,86	3,18	4,92	49,66	0,004	0,001	0	0,041	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0	0,006	0	0,015	1,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	10/10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0	0	0,19	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0
62	ОБЕД	Суп картофельный с клецками взр	200	1,78	2,48	12,82	81,02	0,02	0,02	1,2	0,16	5,68	0	1,64	0,02	18,02	8,02	0	0	0
		Лук репчатый	9,4/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,004	0,002	0,8	0,064	2,48	0	1,12	0	14	4,64	0	0	0,002
		Пшеничная мука, высшего сорта	2,6/2,6	0,28	0,03	1,82	8,68	0,004	0,001	0	0,031	0,468	0	0,416	0	3,172	2,236	0	0	0,001
		Масло сливочное	0,2/0,2	0,00	0,12	0,00	1,13	0	0	0	0,001	0,058	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	10,6/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,005	0,006	0,4	0,056	2,16	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	74,6/60	1,20	0,24	9,78	46,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	0,6/0,6	0,08	0,07	0,00	0,94	0	0,003	0	0,015	0,33	0,002	0,072	0,013	0,84	1,152	0	0	0
		Масло растительное	2/2	0,00	2,00	0,00	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	4/4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0,18	0	0,04	0	0	0	0	0	0,004
83	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	110	22,86	22,31	11,25	332,97	0,025	0,021	0,128	0,103	6,233	0,003	2,97	1,079	33,165	19,8	0,006	0,004	0,043
		Горбуша	154/99	20,30	6,44	0,00	138,60	0,198	0,158	0,891	0,594	19,8	0,03	29,7	10,791	33,165	19,8	0,05	0,044	0,426
		Сухари панировочные	11/11	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	9,13/9,13	0,12	5,61	0,16	51,68	0,001	0,012	0	0,027	2,648	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,22/0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	29,37/29,37	0,85	0,94	1,38	17,62	0,012	0,044	0,382	0,029	35,244	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	9,13/9,13	0,00	9,12	0,00	82,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20,13/20,13	1,59	0,20	9,72	43,00	0,04	0	0	0,382	4,63	0	0	0	0	0	0	0	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,54	4,07	24,14	147,72	0,015	0,045	0,3	0,03	28,665	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	0,006	0	0,014	1,305	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	262,5/141	2,82	0,56	22,98	108,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	23,55/22,8	0,66	0,73	1,07	13,68	0,009	0,034	0,296	0,023	27,36	0	0	0	0	0	0	0	0
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов 0/180	180	0,04	0,00	6,57	25,06	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,04	0,00	2,09	8,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0	0,005	0	0	0,18
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
261	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	20	1,57	2,07	12,36	73,75	0,024	0,012	0	0,194	4,064	0,002	2,25	0	17,246	12,554	0	0	0,004
		Меланж	0,44/0,4	0,05	0,05	0,00	0,63	0	0,002	0	0,01	0,22	0,001	0,048	0	0,56	0,768	0	0	0
		Соль поваренная пищевая	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,003	0,442	0	0,026	0	0,011	0,09	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	13,6/13,6	1,47	0,18	9,51	45,42	0,023	0,005	0	0,163	2,448	0	2,176	0	16,592	11,696	0	0,001	0,003

		Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0	0,004	0	0,009	0,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	2,2/2,2	0,00	0,00	2,20	8,34	0	0	0	0,007	0,066	0	0	0	0,066	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	0,6/0,6	0,00	0,00	0,60	2,27	0	0	0	0,002	0,018	0	0	0	0,018	0	0	0	0	0	0
		Дрожжи сухие	0,1/0,1	0,01	0,00	0,01	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
458e	ПОЛДНИК	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0	0,01	0
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0	0,01	0
13	УЖИН	Салат из свежих огурцов	60	0,52	3,67	1,96	42,86	0,018	0,024	5,76	0,366	13,968	0,006	8,064	0	84,276	25,632	0,036	0	0	0,012	0
		Лук репчатый	10,98/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,004	0,002	0,9	0,072	2,79	0	1,26	0	15,75	5,22	0	0	0	0,003	0
		Огурец свежий	61,02/48,6	0,39	0,05	1,22	6,80	0,015	0,019	4,86	0,292	11,178	0,005	6,804	0	68,526	20,412	0,001	0	0	0,008	0
		Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	3,6/3,6	0,00	3,60	0,00	32,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
116	УЖИН	Голубцы ленивые взр	150	14,62	17,92	14,22	277,77	0,09	0,18	4,5	2,625	67,38	0,015	35,01	0,165	524,235	169,8	0,015	0	0	0,06	0
		Говядина 1 кат.	75/55,05	10,24	8,81	0,00	120,01	0,033	0,083	0	1,486	4,955	0	12,111	0	179,463	103,494	0,004	0	0	0,035	0
		Лук репчатый	15,6/13,2	0,18	0,03	1,08	5,41	0,007	0,003	1,32	0,106	4,092	0	1,848	0	23,1	7,656	0	0	0	0,004	0
		Лук репчатый	0,9/0,75	0,01	0,00	0,06	0,31	0	0	0,075	0,006	0,232	0	0,105	0	1,312	0,435	0	0	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	1,8/1,8	0,19	0,02	1,26	6,01	0,003	0,001	0	0,022	0,324	0	0,288	0	2,196	1,548	0	0	0	0	0
		Крупа рисовая	1,8/7,5	0,52	0,08	5,55	24,98	0,006	0,003	0	0,075	0,6	0	3,75	0	7,5	11,25	0	0,001	0,004	0	0
		Капуста белокочанная	124,95/100,0	1,80	0,10	4,70	28,01	0,03	0,04	45,022	0,6	48,024	0,003	16,008	0	300,15	31,015	0,003	0	0	0,01	0
		Масло сливочное	4,35/4,35	0,06	2,68	0,07	24,62	0	0,006	0	0,013	1,262	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	0	0,002	0	0,005	0,522	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0	0,001	0	0,002	0,174	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	0,001	0,008	0	0,019	1,827	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	0,45/0,45	0,00	0,00	0,45	1,71	0	0	0	0,001	0,014	0	0	0	0,014	0	0	0	0	0	0
		Морковь	2,4/1,8	0,02	0,00	0,12	0,63	0,001	0,001	0,09	0,013	0,486	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	3,75/3,75	0,18	0,00	0,71	3,71	0,006	0,006	1,688	0,086	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	7,5/7,5	0,95	0,86	0,05	11,78	0,005	0,033	0	0,188	4,125	0,02	0,9	0,165	10,5	14,4	0,002	0,002	0,004	0,004	0
		Бульон мясной	33,75/33,75	0,34	0,00	0,00	1,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный вз50/50	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0	0,005	0,005	0,005	0
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0,002	0,003	0,007	0,007	0
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016	0,016	0
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014	0,014	0
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0,02	0
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0,004	0	0,016	0,016	0
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002	0,002	0
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003	0,003	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	104,69	92,75	265,37	2318,61	0,869	1,79	33,028	16,502	1123,679	0,166	210,553	1,344	1863,789	883,521	0,075	0,013	0,651	0,651	0

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД пицца №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
186	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,02	7,10	37,58	239,06	0,12	0,36	1,32	0,92	224,76	0	20,48	0	118,94	99	0	0	0,06
		Масло сливочное	5,6/5,6	0,07	3,44	0,10	31,70	0,001	0,007	0	0,017	1,624	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,8/4,8	0,00	0,00	4,79	18,19	0	0	0	0,014	0,144	0	0	0	0,144	0	0	0	0
		Крупа пшеничная	40/40	5,08	0,44	28,24	130,00	0,08	0,2	0	0,8	100	0,004	20	0	120	100	0,004	0,008	0
		Молоко	100,8/100,8	2,92	3,23	4,74	60,48	0,04	0,151	1,31	0,101	120,96	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	67,2/67,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	3,024	0	0,672	0	0	0,002	0	0	0,067
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром дети 0/180	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0	0	0,036	0,324	9,828	0	3,33	0	9,126	2,97	0	0	0,216
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0	0,004	0,036	0,295	1,782	0	1,584	0	8,928	2,966	0	0	0,036
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0	0	0	0,019	0,189	0	0	0	0,189	0	0	0	0
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,857	0	1,746	0	0	0,005	0	0	0,175
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
458e	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, 1 апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	120/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
272	ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток на молоке	185	6,31	6,90	16,19	152,51	0,074	0,278	2,405	0,203	222,204	0	0	0	0,185	0	0	0	0
		Сахарный песок	6,48/6,48	0,00	0,00	6,46	24,54	0	0	0	0,019	0,194	0	0	0	0,194	0	0	0	0
		Кофейный напиток	6,85/6,85	0,95	0,99	1,03	16,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	185/185	5,36	5,92	8,69	111,00	0,074	0,278	2,405	0,185	222	0	0	0	0	0	0	0	0
590	ЗАВТРАК 2	Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0,019	0,009	0	0,21	3,9	0	4,5	0	18,9	12,6	0	0	0
		Печенье сахарное из муки первого сорта	15/15	1,11	1,41	10,96	61,05	0,02	0,009	0	0,21	3,9	0	4,5	0	18,9	12,6	0	0	0
55	ОБЕД	Свекольник	200	2,02	3,48	13,50	93,60	0,005	0,005	1,162	0,102	3,632	0	1,86	0	30,232	3,99	0,013	0	0,015
		Свекла	65,4/52	0,78	0,05	4,58	21,84	0,01	0,021	5,2	0,728	19,24	0,001	11,44	0	149,76	22,36	0,004	0	0,01
		Лук репчатый	10,6/9,4	0,13	0,02	0,77	3,85	0,005	0,002	0,94	0,075	2,914	0	1,316	0	16,45	5,452	0	0	0,003
		Картофель	42,6/34,6	0,69	0,14	5,64	26,64	0,042	0,024	6,92	0,311	3,46	0,001	7,958	0	196,528	20,068	0,002	0	0,01
		Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	0,005	0	0,012	1,16	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	1,4/1,4	0,00	0,00	1,40	5,31	0	0	0	0,004	0,042	0	0	0	0,042	0	0	0	0
		Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,005	0,006	0,4	0,056	2,16	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,008	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	1/1	0,05	0,00	0,19	0,99	0,002	0,002	0,45	0,023	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,2	0	1,6	0	0	0,005	0	0	0,16
99	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	90	16,63	15,09	12,77	250,30	0	0	0,004	0,005	0,08	0	0,002	0	0,015	0,008	0	0	0
		Лук репчатый	0,72/0,63	0,01	0,00	0,05	0,26	0	0	0,063	0,005	0,195	0	0,088	0	1,102	0,365	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	1,53/1,53	0,17	0,02	1,07	5,11	0,003	0,001	0	0,018	0,275	0	0,245	0	1,867	1,316	0	0	0
		Специи	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	1,89/1,53	0,02	0,00	0,11	0,54	0,001	0,001	0,077	0,011	0,413	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	5,22/5,22	0,00	5,21	0,00	46,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	21,78/21,78	0,63	0,70	1,02	13,07	0,009	0,033	0,283	0,022	26,136	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,27/0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	3,78/3,78	0,18	0,00	0,72	3,74	0,006	0,006	1,701	0,087	0,756	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	16,47/16,47	1,30	0,16	7,96	35,18	0,033	0	0	0,313	3,788	0	0	0	0	0	0	0	0
		Бульон мясной	28,53/28,53	0,29	0,00	0,00	1,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сухари панировочные	7,47/7,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	1,53/1,53	0,02	0,94	0,03	8,66	0	0,002	0	0,005	0,444	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	0,54/0,54	0,01	0,33	0,01	3,06	0	0,001	0	0,002	0,157	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	0,36/0,36	0,00	0,00	0,36	1,36	0	0	0	0,001	0,011	0	0	0,011	0	0	0	0	0
		Говядина (котлетное мясо)	90/66,78	13,36	6,54	0,00	112,19	0,047	0,12	0	1,937	6,678	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лук репчатый	1,5/1,28	0,02	0,00	0,10	0,52	0,001	0	0,128	0,01	0,396	0	0,179	0	2,233	0,74	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	1,88/1,88	0,20	0,02	1,31	6,27	0,003	0,001	0	0,023	0,338	0	0,3	0	2,289	1,614	0	0	0
		Бульон мясной	41,28/41,28	0,41	0,00	0,00	1,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	1,88/1,88	0,02	1,15	0,03	10,62	0	0,002	0	0,006	0,544	0	0	0	0	0	0	0	0
144	ОБЕД	Рагу из овощей	150	4,40	9,78	24,56	205,67	0,075	0,075	13,5	1,05	59,115	0	15,27	0	263,265	34,215	0,03	0	0,06
		Лук репчатый	18,9/15,6	0,22	0,03	1,28	6,40	0,008	0,003	1,56	0,125	4,836	0	2,184	0	27,3	9,048	0	0	0,005
		Лук репчатый	0,75/0,6	0,01	0,00	0,05	0,25	0	0	0,06	0,005	0,186	0	0,084	0	1,05	0,348	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	0,75/0,75	0,08	0,01	0,52	2,50	0,001	0	0	0,009	0,135	0	0,12	0	0,915	0,645	0	0	0
		Капуста белокочанная	97,5/78	1,40	0,08	3,67	21,84	0,023	0,031	35,1	0,468	37,44	0,002	12,48	0	234	24,18	0,002	0	0,008
		Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74	0	0,003	0	0,007	0,652	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0	0,001	0	0,002	0,174	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	0,15/0,15	0,00	0,00	0,15	0,57	0	0	0	0	0,005	0	0	0,005	0	0	0	0	0

		Морковь	54/45	0,58	0,04	3,10	15,75	0,027	0,032	2,25	0,315	12,15	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	3,6/3	0,04	0,00	0,21	1,05	0,002	0,002	0,15	0,021	0,81	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0,00	0,86	4,46	0,007	0,008	2,025	0,104	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	120/90	1,80	0,36	14,67	69,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	7,5/7,5	0,00	7,49	0,00	67,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	1,822	0	0,405	0	0	0,001	0	0	0,04
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов дети	180	0,04	0,00	6,19	23,56	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	11,7/11,7	0,04	0,00	1,70	6,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0	0,005	0	0	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный ,20/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004	0,004
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0,001	0,002	0,006
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные																		
		виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сок виноградный	200/200	0,60	0,40	32,60	136,66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
458e	ПОЛДНИК	персик	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10	0,6	20	0,08	16	0	363	34	0	0	0,02
		Персик	120/100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10	0,6	20	0,083	16	0	363	34	0,002	0	0,022
121	УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0	0	5,76	0	0	16,8	7,8	0	0	0	0	0	0
		Икра кабачковая	60/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
114	УЖИН	Макаронник с мясом	150	21,08	17,28	42,19	413,01	0,006	0,016	0,138	0,225	1,838	0,001	0,258	0,012	3,171	1,838	0	0	0
		Лук репчатый	16,8/13,8	0,19	0,03	1,13	5,66	0,007	0,003	1,38	0,11	4,278	0	1,932	0	24,15	8,004	0	0	0,004
		Макароны	58,5/58,5	6,44	0,76	40,77	200,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Говядина (котлетное мясо)	91,8/67,8	13,56	6,64	0,00	113,90	0,047	0,122	0	1,966	6,78	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сухари панировочные	3,6/3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	0,005	0	0,011	1,044	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0	0,004	0	0,009	0,87	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	0,003	0	0,007	0,696	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,001	0,008	0	0,018	1,74	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	5,4/5,4	0,69	0,62	0,04	8,48	0,004	0,024	0	0,135	2,97	0,014	0,648	0,119	7,56	10,368	0,001	0,002	0,003
270	УЖИН	Чай с сахаром	180	0,22	0,00	9,02	36,18	0	0,018	0,108	0,918	13,032	0	6,408	0	27,054	8,91	0	0	0,27
		Чай черный	1,08/1,08	0,22	0,00	0,04	2,06	0,001	0,011	0,108	0,886	5,346	0,001	4,752	0	26,784	8,899	0	0	0,108
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0	0	0	0,027	0,27	0	0	0	0,27	0	0	0	0
		Вода	164,7/164,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,412	0	1,647	0	0	0,005	0	0	0,165
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0,007	0,007
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	70/70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0,002	0,004	0,01
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
281	УЖИН 2	Кефир 2,5%	180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	85,05	68,92	342,65	2338,67	0,831	1,331	44,693	13,175	864,115	16,881	176,808	0,012	1384,532	470,431	0,051	0,015	0,878

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лицез №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 9																				
209	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,60	27,36	3,88	340,56	0,12	0,72	0,72	3,6	148,66	0,36	16,8	3,08	196	268,8	0,02	0,04	0,08
		Масло сливочное	9,4/9,4	0,12	5,78	0,16	53,20	0,001	0,012	0	0,028	2,726	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,001	0,008	0	0,018	1,74	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	140/140	17,78	16,10	0,98	219,80	0,098	0,616	0	3,5	77	0,364	16,8	3,08	196	268,8	0,028	0,044	0,077
		Молоко	56/56	1,62	1,79	2,63	33,60	0,022	0,084	0,728	0,056	67,2	0	0	0	0	0	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром дети 0/180	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0	0	0,036	0,324	9,828	0	3,33	0	9,126	2,97	0	0	0,216
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0	0,004	0,036	0,295	1,782	0	1,584	0	8,928	2,966	0	0	0,036
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0	0	0	0,019	0,189	0	0	0	0,189	0	0	0	0
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,857	0	1,746	0	0	0,005	0	0	0,175
458е	ЗАВТРАК	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 0/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 0/180	185	4,38	4,53	11,90	106,23	0,055	0,203	1,684	0,721	161,005	0	11,489	0	39,257	16,965	0	0	0,055
		Сахарный песок	5,55/5,55	0,00	0,00	5,54	21,03	0	0	0	0,017	0,166	0	0	0	0,166	0	0	0	0
		Какао-порошок	2,59/2,59	0,63	0,39	0,26	7,49	0,003	0,005	0	0,57	3,315	0	11,007	0	39,083	16,964	0	0	0,006
		Молоко	129,5/129,5	3,76	4,14	6,09	77,70	0,052	0,194	1,684	0,13	155,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	47,36/47,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,131	0	0,474	0	0	0,001	0	0	0,047
608	ЗАВТРАК 2	Пряники	15	0,89	0,70	11,25	54,90	0,012	0,003	0	0,12	1,65	0	1,35	0	10,65	7,5	0	0	0
		Пряники заварные	15/15	0,88	0,70	11,25	54,90	0,012	0,003	0	0,12	1,65	0	1,35	0	10,65	7,5	0	0	0
11	ОБЕД	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2,39	6,03	5,15	84,70	0,06	0,1	37,7	1,07	42,56	0,06	16,95	0,18	273,5	46,45	0,01	0	0,03
		Капуста белокочанная	80/63	1,13	0,06	2,96	17,64	0,019	0,025	28,35	0,378	30,24	0,002	10,08	0	189	19,53	0,002	0	0,006
		Помидоры (томаты)	20/17	0,10	0,03	0,71	3,38	0,026	0,029	7,65	0,391	3,4	0,034	3,4	0	49,3	4,42	0	0	0,003
		Огурец свежий	21/17	0,14	0,02	0,42	2,38	0,005	0,007	1,7	0,102	3,91	0,002	2,38	0	23,97	7,14	0,001	0	0,003
		Сахарный песок	1/1	0,00	0,00	1,00	3,79	0	0	0	0,003	0,03	0	0	0	0,03	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	8/8	1,02	0,92	0,06	12,56	0,006	0,035	0	0,2	4,4	0,021	0,96	0,176	11,2	15,36	0,002	0,003	0,004
		Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	13/13	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0,585	0	0,13	0	0	0	0	0	0,013
69	ОБЕД	Уха рыбацкая дети	200	7,94	3,52	13,98	119,42	0,002	0,002	0,039	0,008	0,568	0	0,364	0,093	3,422	1,897	0,005	0,001	0,01
		Горбуша	44/30	6,15	1,95	0,00	42,00	0,06	0,048	0,27	0,18	6	0,009	9	3,27	100,5	60	0,015	0,013	0,129
		Лук репчатый	13/11	0,15	0,02	0,90	4,51	0,006	0,002	1,1	0,088	3,41	0	1,54	0	19,25	6,38	0	0	0,003
		Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0	0,003	0	0,006	0,58	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	94/80	1,60	0,32	13,04	61,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	220/220	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,003	9,9	0	2,2	0	0	0,007	0	0	0,22
122	ОБЕД	Плов из курицы 0/180	180	20,95	28,58	32,63	471,33	0,054	0,036	2,124	0,594	8,244	0	21,798	0	52,344	66,348	0,018	0	0,18
		Лук репчатый	11,34/5,94	0,08	0,01	0,49	2,44	0,003	0,001	0,594	0,048	1,841	0	0,832	0	10,395	3,445	0	0	0,002
		Крупа рисовая	41,94/41,94	2,94	0,42	31,04	139,66	0,034	0,017	0	0,419	3,355	0	20,97	0	41,94	62,91	0,001	0,006	0,021
		Морковь	12,06/9,54	0,12	0,01	0,66	3,34	0,006	0,007	0,477	0,067	2,576	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	2,34/2,34	0,11	0,00	0,44	2,32	0,004	0,004	1,053	0,054	0,468	0	0	0	0	0	0	0	0
		Куры потрошенные	187,2/162	29,48	29,81	0,00	385,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1,8/1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	5,4/5,4	0,00	5,39	0,00	48,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	4,86/4,86	0,00	4,86	0,00	43,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов дети	180	0,04	0,00	6,19	23,56	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	11,7/11,7	0,04	0,00	1,70	6,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0,005	0	0	0	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный 30/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
700	ОБЕД	Хлеб ржаной 40/20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	49	31,6	0,002	0	0,008
		Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,016	0	0,78	7	0	9,4	0	49	31,6	0,001	0,001	0,007
458е	ПОЛДНИК	виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0	17	0	225	22	0,01	0	0,01
		Виноград	120/100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0,005	17	0	225	22	0,008	0	0,012

399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сок виноградный	200/200	0,60	0,40	32,60	136,66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	УЖИН	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	1,87	6,55	47,43	0,012	0,03	7,44	1,044	27,972	0	16,392	0	214,284	32,082	0,006	0	0,012
		Соль поваренная пищевая	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,003	0,442	0	0,026	0	0,011	0,09	0	0	0
		Свекла	90/74,4	1,12	0,07	6,55	31,25	0,015	0,03	7,44	1,042	27,528	0,001	16,368	0	214,272	31,992	0,005	0	0,015
		Масло растительное	1,8/1,8	0,00	1,80	0,00	16,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	УЖИН	Жаркое по-домашнему	200	27,06	25,58	27,56	448,76	0,08	0,2	2,4	3,58	15,66	0	29,54	0	433,92	245,08	0,04	0	0,08
		Говядина 1 кат.	171,34/126,6	23,56	20,27	0,00	276,12	0,076	0,19	0	3,42	11,399	0	27,865	0	412,912	238,121	0,009	0	0,08
		Лук репчатый	14,66/12	0,17	0,02	0,98	4,92	0,006	0,002	1,2	0,096	3,72	0	1,68	0	21	6,96	0	0	0,004
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	2,66/2,66	0,13	0,00	0,51	2,63	0,004	0,005	1,197	0,061	0,532	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	240/160	3,20	0,64	26,08	123,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	4,66/4,66	0,00	4,66	0,00	41,89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
268	УЖИН	Чай с сахаром дети 0/180	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0	0	0,036	0,324	9,828	0	3,33	0	9,126	2,97	0	0	0,216
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0	0,004	0,036	0,295	1,782	0	1,584	0	8,928	2,966	0	0	0,036
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0	0	0	0,019	0,189	0	0	0	0,189	0	0	0	0
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,857	0	1,746	0	0	0,005	0	0	0,175
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный в370/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
267	УЖИН 2	Молоко кипяченое дет 180/	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	101,61	106,75	257,13	2402,09	0,785	1,71	69,519	18,423	738,601	0,42	206,743	3,353	1875,173	893,462	0,115	0,049	0,949

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД пицца №12

Шепехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 10																				
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	29,44	22,20	27,18	422,86	0,08	0,52	0,82	0,94	274,18	0,14	39,7	0,08	202,62	371,08	0	0	0
		Крупа манная	13,4/13,4	1,38	0,13	9,46	44,62	0,019	0,005	0	0,134	2,68	0	2,412	0	17,42	11,39	0	0	0,003
		Творог	160/160	26,72	14,40	3,20	248,48	0,064	0,48	0,8	0,64	262,4	0,128	36,8	0	179,2	352	0	0	0
		Сухари панировочные	7,8/7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	13,4/13,4	0,00	0,00	13,37	50,79	0	0	0	0,04	0,402	0	0	0	0,402	0	0	0	0
		Сметана	4/4	0,11	0,40	0,16	4,76	0,001	0,004	0,02	0,004	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко сгущенное	8,4/8,4	0,59	0,66	0,80	11,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,003	0,018	0	0,1	2,2	0,01	0,48	0,088	5,6	7,68	0,001	0,001	0,002
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром дети 0/180	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0	0	0,036	0,324	9,828	0	3,33	0	9,126	2,97	0	0	0,216
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0	0,004	0,036	0,295	1,782	0	1,584	0	8,928	2,966	0	0	0,036
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88,3	0	0	0	0,019	0,189	0	0	0	0,189	0	0	0	0
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,857	0	1,746	0	0	0,005	0	0	0,175
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный в350/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
458e	ЗАВТРАК	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
		Банан	180/100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0,001	0,002
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка" дети20	20	1,69	0,62	11,72	58,81	0,026	0,008	0	0,212	3,628	0,002	2,686	0	24,594	14,252	0	0	0,004
		Меланж	0,56/0,4	0,05	0,05	0,00	0,63	0	0,002	0	0,01	0,22	0,001	0,048	0	0,56	0,768	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	16/14,6	1,58	0,19	10,21	48,76	0,025	0,006	0	0,175	2,628	0	2,336	0	17,812	12,556	0	0,001	0,003
		Изюм	0,72/0,72	0,02	0,00	0,48	1,90	0,001	0,001	0	0,022	0,576	0	0,302	0	6,192	0,929	0	0	0
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0	0,001	0	0,002	0,174	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	1/1	0,00	0,00	1,00	3,79	0	0	0	0,003	0,03	0	0	0	0,03	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,16/0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,1/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Дрожжи сухие	0,3/0,3	0,04	0,01	0,03	0,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,22	0,00	9,02	36,18	0	0,018	0,108	0,918	13,032	0	6,408	0	27,054	8,91	0	0	0,27
		Чай черный	1,08/1,08	0,22	0,00	0,04	2,06	0,001	0,011	0,108	0,886	5,346	0,001	4,752	0	26,784	8,899	0	0	0,108
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0	0	0	0,027	0,27	0	0	0	0,27	0	0	0	0
		Вода	164,7/164,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,412	0	1,647	0	0	0,005	0	0	0,165
65	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	2,36	4,90	14,44	111,90	0,02	0,02	12,02	0,42	31,8	0	9,76	0	99,76	37,92	0,04	0	0,16
		Лук репчатый	9,4/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,004	0,002	0,8	0,064	2,48	0	1,12	0	14	4,64	0	0	0,002
		Крупа перловая	8/8	0,74	0,09	5,35	25,20	0,01	0,005	0	0,144	3,04	0	3,2	0	13,76	25,84	0	0	0,005
		Капуста белокочанная	30,6/24	0,43	0,02	1,13	6,72	0,007	0,01	10,8	0,144	11,52	0,001	3,84	0	72	7,44	0,001	0	0,002
		Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,005	0,006	0,4	0,056	2,16	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	6/6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,002	0,006	0,03	0,006	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	48/40	0,80	0,16	6,52	30,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,2	0	1,6	0	0	0,005	0	0	0,16
80	ОБЕД	Рыба "Аппетитная" дети	200	21,60	22,62	18,16	365,28	0,28	0,28	12	2,02	123,6	0,04	57,2	8,72	844,76	240,6	0,04	0,04	0,42
		Горбуша	143,4/79,4	16,28	5,16	0,00	111,16	0,159	0,127	0,715	0,476	15,88	0,024	23,82	8,655	265,99	158,8	0,04	0,035	0,341
		Лук репчатый	47,4/40	0,56	0,08	3,28	16,40	0,02	0,008	4	0,32	12,4	0	5,6	0	70	23,2	0,001	0	0,012
		Капуста белокочанная	190/168	3,02	0,17	7,90	47,04	0,05	0,067	75,6	1,008	80,64	0,005	26,88	0	504	52,08	0,005	0,001	0,017
		Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0,001	0,007	0	0,016	1,566	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	10/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,003	0,01	0,05	0,01	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	0,016	0,016	0,024	0,048	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	5,4/5,4	0,56	0,06	3,73	18,04	0,022	0,022	0,032	0,065	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сыр Голландский 8%	3,4/3,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	3,4/3,4	0,43	0,39	0,02	5,34	0,002	0,015	0	0,085	1,87	0,009	0,408	0,075	4,76	6,528	0,001	0,001	0,002
		Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	8,4/8,4	0,00	8,39	0,00	75,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,25	0	0,5	0	0,002	0	0	0	0,05
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов дети	180	0,04	0,00	6,19	23,56	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	11,7/11,7	0,04	0,00	1,70	6,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0,005	0	0	0	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	94,00													

		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0,001	0,002	0,006
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
458e	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, 1 апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	120/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный вз50/40	80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,128	0,048	0	1,6	18,4	0	26,4	0	106,4	69,6	0	0,008	0,008
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	80/80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,128	0,048	0	1,6	18,4	0	26,4	0	106,4	69,6	0,003	0,005	0,012
94	УЖИН	Язык отварной с соусом взр	90	24,81	27,79	6,71	363,55	0,207	0,477	0,72	6,318	20,502	0	29,574	0	391,86	340,776	0,054	0	0,036
		Лук репчатый	4,5/3,6	0,05	0,01	0,30	1,48	0,002	0,001	0,36	0,029	1,116	0	0,504	0	6,3	2,088	0	0	0,001
		Язык говяжий	151,2/151,2	24,19	18,30	3,33	261,58	0,181	0,454	0	6,199	12,096	0	28,728	0	385,56	338,688	0	0	0
		Морковь	7,2/6,3	0,08	0,01	0,43	2,20	0,004	0,004	0,315	0,044	1,701	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	4,5/4,5	0,12	0,45	0,18	5,36	0,001	0,004	0,022	0,004	4,05	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	3,6/3,6	0,37	0,04	2,48	12,02	0,014	0,014	0,022	0,043	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	9/9	0,00	8,99	0,00	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	34,2/34,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	1,539	0	0,342	0	0	0,001	0	0	0,034
202	УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	7,05	6,36	44,56	263,88	0,105	0,03	0	1,035	14,58	0	10,08	0	77,49	54,81	0	0	0,015
		Макароны из муки в/с	63/63	6,93	0,82	44,42	212,94	0,107	0,025	0	1,008	11,97	0	10,08	0	77,49	54,81	0,001	0	0,014
		Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,001	0,012	0	0,027	2,61	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0,004	0	0,016
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный вз50/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
267	УЖИН 2	Молоко кипяченое дет 180/	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	120,12	99,57	326,36	2676,23	1,39	2,165	49,384	24,985	1041,776	0,202	319,538	8,8	2855,808	1412,318	0,142	0,058	1,381