

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 11 ЛЕТ и старше (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».







		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
<b>700</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,60</b>	<b>16,70</b>	<b>87,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>17,5</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>122,5</b>	<b>79</b>	<b>0,005</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
<b>399.4</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные грушевый</b>	<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,60</b>	<b>22,00</b>	<b>91,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>2,6</b>	<b>4,6</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>310</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
		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
<b>458e</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>банан</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>	<b>0,02</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>348</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		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
<b>701.2</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный вз50/0</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>11,5</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>0</b>	<b>66,5</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>0,005</b>
		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
<b>12</b>	<b>УЖИН</b>	<b>Салат из свежих помидоров</b>	<b>100</b>	<b>0,78</b>	<b>6,20</b>	<b>6,12</b>	<b>82,45</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>39,35</b>	<b>2,07</b>	<b>23,42</b>	<b>0,17</b>	<b>19,53</b>	<b>0</b>	<b>275,73</b>	<b>33,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
		Лук репчатый	24/20	0,28	0,04	1,64	8,20	0,01	0,004	2	0,16	6,2	0	2,8	0	35	11,6	0,001	0	0,006
		Помидоры (томаты)	93/83	0,50	0,17	3,49	16,52	0,124	0,141	37,35	1,909	16,6	0,166	16,6	0	240,7	21,58	0,002	0	0,017
		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	0,5/0,5	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
		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	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
<b>96</b>	<b>УЖИН</b>	<b>Плов</b>	<b>230</b>	<b>16,08</b>	<b>23,67</b>	<b>49,45</b>	<b>476,01</b>	<b>0,138</b>	<b>0,161</b>	<b>7,245</b>	<b>2,852</b>	<b>33,764</b>	<b>0</b>	<b>43,332</b>	<b>0</b>	<b>269,1</b>	<b>202,354</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,069</b>
		Говядина 1 кат.	115/57,5	10,70	9,20	0,00	125,35	0,034	0,086	0	1,552	5,175	0	12,65	0	187,45	108,1	0,004	0	0,036
		Лук репчатый	17,64/13,8	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
		Крупа рисовая	57,5/57,5	4,03	0,57	42,55	191,48	0,046	0,023	0	0,575	4,6	0	28,75	0	57,5	86,25	0,001	0,009	0,029
		Морковь	92/69	0,90	0,07	4,76	24,15	0,041	0,048	3,45	0,483	18,63	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,38/1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	5,36/5,36	0,26	0,00	1,02	5,31	0,008	0,009	2,412	0,123	1,072	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1,15/1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	13,8/13,8	0,00	13,79	0,00	124,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>268</b>	<b>УЖИН</b>	<b>Чай с сахаром взр180/0</b>	<b>180</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>9,04</b>	<b>36,52</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,126</b>	<b>1,062</b>	<b>14,202</b>	<b>0</b>	<b>7,254</b>	<b>0</b>	<b>31,518</b>	<b>10,386</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,306</b>
		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
<b>701.2</b>	<b>УЖИН</b>	<b>Хлеб пшеничный 40/40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,40</b>	<b>19,32</b>	<b>94,00</b>	<b>0,064</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>9,2</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0</b>	<b>53,2</b>	<b>34,8</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>
		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
<b>700</b>	<b>УЖИН</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,30</b>	<b>0,60</b>	<b>16,70</b>	<b>87,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>17,5</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>122,5</b>	<b>79</b>	<b>0,005</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
<b>281</b>	<b>УЖИН 2</b>	<b>Кефир 2,5</b>	<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>1,80</b>	<b>7,20</b>	<b>72,00</b>	<b>0,072</b>	<b>0,306</b>	<b>1,26</b>	<b>0,18</b>	<b>216</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		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
<b>701.2</b>	<b>УЖИН 2</b>	<b>Хлеб пшеничный 20/20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,20</b>	<b>9,66</b>	<b>47,00</b>	<b>0,032</b>	<b>0,012</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>17,4</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>
		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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2700</b>	<b>106,2</b>	<b>104,14</b>	<b>412,41</b>	<b>2994,13</b>	<b>1,5</b>	<b>2,147</b>	<b>100,417</b>	<b>30,369</b>	<b>967,273</b>	<b>0,55</b>	<b>326,224</b>	<b>3,08</b>	<b>2936,31</b>	<b>1023,486</b>	<b>0,135</b>	<b>0,058</b>	<b>1,352</b>





УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лица №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети с 11 и старше

№ 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 4																				
174	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,34	9,56	36,70	266,08	0,24	0,2	1,28	1,72	145,84	0	0,66	0	0,14	0	0	0	0,06
		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
		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
		Геркулес	44/44	5,41	2,73	27,19	154,88	0,198	0,044	0	1,584	22,88	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	98,4/98,4	2,85	3,15	4,62	59,04	0,039	0,148	1,279	0,098	118,08	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	66,4/66,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,988	0	0,664	0	0	0,002	0	0	0,066
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	0,012	0,022
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром взр180/0	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
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
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
267	ЗАВТРАК 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
590	ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,026	0,012	0	0,28	5,2	0	6	0	25,2	16,8	0	0	0
		Печенье сахарное из муки первого сорта	20/20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,026	0,012	0	0,28	5,2	0	6	0	25,2	16,8	0	0	0
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем взр	250	4,23	3,80	16,90	121,20	0,075	0,125	66,15	1,375	97,1	0	24,65	0	430	48,425	0	0	0,15
		Лук репчатый	11,68/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,005	0,002	1	0,08	3,1	0	1,4	0	17,5	5,8	0	0	0,003
		Капуста белокочанная	162,5/137,5	2,48	0,14	6,46	38,50	0,041	0,055	61,875	0,825	66	0,004	22	0	412,5	42,625	0,004	0	0,014
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,30	0	0,006	0	0,015	1,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	75/65	0,84	0,07	4,49	22,75	0,039	0,046	3,25	0,455	17,55	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	3,75/3,75	0,10	0,38	0,15	4,46	0,001	0,004	0,019	0,004	3,375	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
		Картофель молодой	38,75/30	0,60	0,12	4,89	23,10	0	0	0	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
		Вода	125/125	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	5,625	0	1,25	0	0	0,004	0	0	0,125
106	ОБЕД	Тефтели из говядины (паровые)	100	15,49	16,20	12,03	253,92	0,005	0,008	0,175	0,123	2,327	0,001	1,014	0,003	14,262	7,556	0	0	0,005
		Говядина 1 кат.	95/70	13,02	11,20	0,00	152,60	0,042	0,105	0	1,89	6,3	0	15,4	0	228,2	131,6	0,005	0	0,044
		Лук репчатый	40/32,5	0,46	0,06	2,66	13,32	0,016	0,006	3,25	0,26	10,075	0	4,55	0	56,875	18,85	0,001	0	0,01
		Масло топленое	3,3/3,3	0,01	3,27	0,00	29,44	0	0,003	0	0,007	0,198	0,022	0,013	0,059	0,165	0,66	0	0	0
		Сметана	10,8/10,8	0,29	1,08	0,42	12,85	0,003	0,011	0,054	0,011	9,72	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	3,3/3,3	0,34	0,04	2,28	11,02	0,013	0,013	0,02	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	13,3/13,3	0,39	0,43	0,63	7,98	0,005	0,02	0,173	0,013	15,96	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	31,7/31,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	1,427	0	0,317	0	0	0,001	0	0	0,032
		Хлеб пшеничный	12,5/12,5	0,99	0,12	6,04	26,70	0,025	0	0	0,238	2,875	0	0	0	0	0	0	0	0
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,70	5,09	34,51	215,14	0,252	0,126	0	4,068	19,35	0	1,278	0	0	0	0	0	0,126
		Крупа гречневая	61,2/61,2	7,71	2,02	34,76	188,50	0,263	0,122	0	4,1	12,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5,04/5,04	0,07	3,10	0,09	28,53	0,001	0,007	0	0,015	1,462	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	128,16/128,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	5,767	0	1,282	0	0	0,004	0	0	0,128
294	ОБЕД	Кисель из яблок сушеных	200	0,14	0,00	23,50	90,98	0	0	0,12	0,42	16,98	0	3,96	0	35,4	4,62	0	0	0,22
		Яблоки сушеные	10/6	0,13	0,01	3,54	15,18	0,001	0,002	0,12	0,36	6,66	0	1,8	0	34,8	4,62	0	0	0
		Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0	0	0	0,06	0,6	0	0	0	0,6	0	0	0	0
		Крахмал	6/6	0,00	0,00	0,00	0,00	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
		Вода	216/216	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,003	9,72	0	2,16	0	0	0,006	0	0	0,216
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
701.2	ОБЕД	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

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"	150	13,47	10,24	43,32	319,79	0,12	0,09	2,7	1,515	17,445	0,015	14,49	0,06	146,58	96,03	0	0	0,075
		Говядина 1 кат.	33/24	4,46	3,84	0,00	52,32	0,014	0,036	0	0,648	2,16	0	5,28	0	78,24	45,12	0,002	0	0,015
		Пшеничная мука, высшего сорта	52,5/52,5	5,67	0,68	36,70	175,35	0,089	0,021	0	0,63	9,45	0	8,4	0	64,05	45,15	0,001	0,003	0,012
		Куриное филе	16,5/16,5	2,43	2,60	2,30	43,40	0	0	0	0	0	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
		Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0	0	0	0,009	0,09	0	0	0	0,09	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
		Сыр Голландский 8%	60/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	6/6	0,29	0,00	1,14	5,94	0,009	0,01	2,7	0,138	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Дрожжи сухие	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0,002	0,013	0	0,075	1,65	0,008	0,36	0,066	4,2	5,76	0,001	0,001	0,002
		Масло растительное	0,9/0,9	0,00	0,90	0,00	8,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	45/45	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,025	0	0,45	0	0	0,001	0	0	0,045
6	УЖИН	Салат из белокочанной капусты	100	2,79	5,15	9,27	95,97	0,05	0,07	69,6	0,99	81,1	0	23,68	0	444,06	45,88	0	0	0,01
		Капуста белокочанная	168/148	2,66	0,15	6,96	41,44	0,044	0,059	66,6	0,888	71,04	0,004	23,68	0	444	45,88	0,004	0	0,015
		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	0,2/0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лук зеленый	13/10	0,13	0,01	0,32	2,00	0,002	0,01	3	0,1	10	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	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
49	УЖИН	Сельдь с луком	100	14,25	4,13	1,48	100,26	0,01	0	1,8	0,14	5,58	0	2,52	0	31,5	10,44	0,04	0	0,01
		Лук репчатый	22/18	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
		Сельдь с/с	88/80	14,00	1,60	0,00	70,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
129	УЖИН	Картофель отварной с маслом	180	5,56	3,31	44,95	232,43	0	0	0	0,018	1,044	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
		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
		Картофель молодой	324/275,4	5,51	1,10	44,89	212,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
278	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	7,61	29,07	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	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	УЖИН	Хлеб ржаной 40/20	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:			2700	102,34	73,6	364,24	2538,1	1,282	1,565	154,551	23,099	948,994	0,12	177,506	0,943	1923,404	550,037	0,057	0,019	1,235

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лицез №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети с 11 и старше

№ 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 5																				
73	ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом 200/0	200	8,96	10,20	42,04	296,98	0,12	0,34	2,74	0,64	256,72	0	20	0	40,08	60	0	0	0,02
		Крупа рисовая	40/40	2,80	0,40	29,60	133,20	0,032	0,016	0	0,4	3,2	0	20	0	40	60	0,001	0,006	0,02
		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
		Сахарный песок	2,5/2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0	0	0	0,008	0,075	0	0	0	0,075	0	0	0	0
		Молоко	210/210	6,09	6,72	9,87	126,00	0,084	0,315	2,73	0,21	252	0	0	0	0	0	0	0	0
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	20/25/5	1,65	3,28	9,74	71,02	0	0	0	0,003	0,048	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
		Сыр Голландский 8%	25/25	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0	0	0,38	4,6	0	0	0	0	0	0	0	0
269	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	3,14	3,20	14,72	100,20	0,04	0,16	1,42	1,12	130,2	0	6,16	0	30,06	9,9	0	0	0,2
		Чай черный	1,2/1,2	0,24	0,00	0,05	2,29	0,001	0,012	0,12	0,984	5,94	0,001	5,28	0	29,76	9,888	0	0	0,12
		Сахарный песок	10/10	0,00	0,00	9,98	37,90	0	0	0	0,03	0,3	0	0	0	0,3	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
		Вода	88/88	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	3,96	0	0,88	0	0	0,003	0	0	0,088
458е	ЗАВТРАК	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
		Мандарин	120/100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка" дети	20	1,03	0,78	7,51	40,81	0,016	0,008	0	0,14	2,664	0,002	1,726	0	17,274	9,092	0,008	0	0,002
		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	8,6/8,6	0,93	0,11	6,01	28,72	0,015	0,003	0	0,103	1,548	0	1,376	0	10,492	7,396	0	0,001	0,002
		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	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0	0,001	0	0,003	0,29	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	0,1/0,1	0,01	0,00	0,01	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
272	ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток на молоке 180/180	180	5,36	5,85	14,47	132,19	0,054	0,234	1,998	0,18	184,068	0	0,072	0	0,18	0	0	0	0
		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
		Кофейный напиток	6,66/6,66	0,93	0,96	1,00	16,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	153/153	4,44	4,90	7,19	91,80	0,061	0,23	1,989	0,153	183,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	6,3/6,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0,284	0	0,063	0	0	0	0	0	0,006
		Вода	0/0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский взросл	260	2,63	5,72	17,94	134,58	0,026	0,026	1,846	0,338	21,372	0	3,796	0	18,044	19,812	0	0	0,104
		Лук репчатый	7,02/5,2	0,07	0,01	0,43	2,13	0,003	0,001	0,52	0,042	1,612	0	0,728	0	9,1	3,016	0	0	0,002
		Крупа перловая	5,2/5,2	0,48	0,06	3,48	16,38	0,006	0,003	0	0,094	1,976	0	2,08	0	8,944	16,796	0	0	0,003
		Масло сливочное	7,8/7,8	0,10	4,80	0,13	44,15	0,001	0,01	0	0,023	2,262	0	0	0	0	0	0	0	0
		Огурцы соленые	27,82/15,6	0,12	0,02	0,27	2,03	0,003	0,003	0,78	0,094	3,588	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	13/10,4	0,14	0,01	0,72	3,64	0,006	0,007	0,52	0,073	2,808	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	5,2/5,2	0,14	0,52	0,20	6,19	0,002	0,005	0,026	0,005	4,68	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	96,2/78	1,56	0,31	12,71	60,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	98,8/98,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	4,446	0	0,988	0	0	0,003	0	0	0,099
120	ОБЕД	Куры отварные 100/0,,	100	18,63	18,78	0,37	244,60	0	0	0,45	0,04	1,39	0	0,63	0	7,88	2,61	0	0	0
		Лук репчатый	5,5/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	0,002	0,001	0,45	0,036	1,395	0	0,63	0	7,875	2,61	0	0	0,001
		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
		Куры потрошенные	190/170	30,94	31,28	0,00	404,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	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
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	4,25	4,88	28,96	177,26	0,018	0,054	0,36	0,036	34,398	0	0	0	0	0	0	0	0
		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
		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
		Картофель молодой	315/169,2	3,38	0,68	27,58	130,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	28,26/27,36	0,79	0,88	1,29	16,42	0,011	0,041	0,356	0,027	32,832	0	0	0	0	0	0	0	0
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	7,61	29,07	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	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	ОБЕД	Хлеб ржаной 60/40	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
		Хлеб ржаной	60/60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0,001	28,2	0	147	94,8	0,003	0,003	0,021
701.2	ОБЕД	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

267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	
		Молоко	211/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный в350/20	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
		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
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	0,01
		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	120	33,08	37,06	8,95	484,73	0,276	0,636	0,96	8,424	27,336	0	39,432	0	522,48	454,368	0,072	0	0,048
		Лук репчатый	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,002	0,001	0,48	0,038	1,488	0	0,672	0	8,4	2,784	0	0	0,001
		Язык говяжий	201,6/201,6	32,26	24,39	4,44	348,77	0,242	0,605	0	8,266	16,128	0	38,304	0	514,08	451,584	0	0	0
		Морковь	9,6/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	0,005	0,006	0,42	0,059	2,268	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
		Мука пшеничная	4,8/4,8	0,49	0,05	3,31	16,03	0,019	0,019	0,029	0,058	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	12/12	0,00	11,99	0,00	107,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	45,6/45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,052	0	0,456	0	0	0,001	0	0	0,046
208	УЖИН	Макаронные отварные с овощами	200	8,86	2,76	51,38	271,14	0,06	0,06	6,92	0,78	14,48	0	0	0	0	0	0	0	0
		Макаронные	65,2/65,2	7,17	0,85	45,44	222,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Зелень свежая	1,6/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	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
		Горошек зеленый консервированный	3/3	0,69	0,04	1,60	9,08	0,024	0,006	0	0,282	3,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	35,6/28,6	0,37	0,03	1,97	10,01	0,017	0,02	1,43	0,2	7,722	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	12,2/12,2	0,59	0,00	2,32	12,08	0,018	0,021	5,49	0,281	2,44	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	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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
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:			2700	117,8	103,73	352,99	2817,42	1,274	2,364	67,554	23,989	1271,002	0,012	195,916	0	1615,242	880,982	0,091	0,012	0,64

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лицей №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети с 11 и старше

№ 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 жидкая 250/0	250	10,50	11,73	43,98	324,23	0,15	0,35	2,85	0,65	274	0	7,025	0	50,875	33,15	0	0	0
		Крупа манная	39/39	4,02	0,39	27,53	129,87	0,055	0,016	0	0,39	7,8	0	7,02	0	50,7	33,15	0	0	0,008
		Масло сливочное	7/7	0,09	4,30	0,12	39,62	0,001	0,009	0	0,021	2,03	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	6/6	0,00	0,00	5,99	22,74	0	0	0	0,018	0,18	0	0	0	0,18	0	0	0	0
		Молоко	220/220	6,38	7,04	10,34	132,00	0,088	0,33	2,86	0,22	264	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	15/5	1,25	3,24	7,33	60,48	0,006	0,001	0	0,06	0,982	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5,03/5,03	0,07	3,09	0,09	28,44	0,001	0,007	0	0,015	1,457	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	0,03	0	0	0,285	3,45	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	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,016	0,004	0	0,16	2,2	0	1,8	0	14,2	10	0	0	0
		Пряники заварные	20/20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,016	0,004	0	0,16	2,2	0	1,8	0	14,2	10	0	0	0
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 180/0	180	5,96	6,23	14,17	137,30	0,072	0,27	2,34	0,864	220,086	0	12,996	0	46,332	20,052	0	0	0
		Сахарный песок	5,4/5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0	0	0	0,016	0,162	0	0	0	0,162	0	0	0	0
		Какао-порошок	3,06/3,06	0,74	0,46	0,31	8,84	0,003	0,006	0	0,673	3,917	0	13,005	0	46,175	20,043	0	0	0,007
		Молоко	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
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем взр	250	4,23	3,80	16,90	121,20	0,075	0,125	66,15	1,375	97,1	0	24,65	0	430	48,425	0	0	0,15
		Лук репчатый	11,68/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,005	0,002	1	0,08	3,1	0	1,4	0	17,5	5,8	0	0	0,003
		Капуста белокочанная	162,5/137,5	2,48	0,14	6,46	38,50	0,041	0,055	61,875	0,825	66	0,004	22	0	412,5	42,625	0,004	0	0,014
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,30	0	0,006	0	0,015	1,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	75/65	0,84	0,07	4,49	22,75	0,039	0,046	3,25	0,455	17,55	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	3,75/3,75	0,10	0,38	0,15	4,46	0,001	0,004	0,019	0,004	3,375	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
		Картофель молодой	38,75/30	0,60	0,12	4,89	23,10	0	0	0	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
		Вода	125/125	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	5,625	0	1,25	0	0	0,004	0	0	0,125
76	ОБЕД	Рыба отварная с соусом по польски	120	40,43	18,35	5,23	353,82	0,006	0,006	0,067	0,022	0,785	0,001	0,918	0,322	10,251	6,088	0,001	0,001	0,013
		Горбуша	253,5/147	30,14	9,56	0,00	205,80	0,294	0,235	1,323	0,882	29,4	0,044	44,1	16,023	492,45	294	0,074	0,066	0,632
		Лук репчатый	6/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	0,002	0,001	0,45	0,036	1,395	0	0,63	0	7,875	2,61	0	0	0,001
		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
		Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0	0,002	0	0,004	0,435	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	5,7/4,5	0,06	0,00	0,31	1,58	0,003	0,003	0,225	0,032	1,215	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,006	0,006	0,009	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,24/0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Петрушка	1,2/0,9	0,03	0,00	0,07	0,44	0	0	1,35	0,017	2,205	0,009	0,765	0	7,2	0,855	0	0	0
		Лимонная кислота	0,14/0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	3,6/3,6	0,46	0,41	0,03	5,65	0,003	0,016	0	0,09	1,98	0,009	0,432	0,079	5,04	6,912	0,001	0,001	0,002
		Бульон рыбный	30/30	9,39	1,89	3,24	74,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая взр	180	4,55	3,74	47,50	241,92	0,011	0,007	0	0,133	2,531	0	6,678	0	12,816	19,224	0	0,004	0,032
		Крупа рисовая	64,08/64,08	4,49	0,64	47,42	213,39	0,051	0,026	0	0,641	5,126	0	32,04	0	64,08	96,12	0,001	0,01	0,032
		Масло сливочное	5,04/5,04	0,07	3,10	0,09	28,53	0,001	0,007	0	0,015	1,462	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	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
		Вода	134,64/134,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	6,059	0	1,346	0	0,004	0	0	0	0,135
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	7,61	29,07	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	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	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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018

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
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный вз50/0	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
		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
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	200	17,36	20,30	20,68	336,06	0,1	0,18	28,4	2,88	51,2	0	27,38	0	425,06	166,68	0	0	0,06
		Говядина 1 кат.	97,6/72	13,39	11,52	0,00	156,96	0,043	0,108	0	1,944	6,48	0	15,84	0	234,72	135,36	0,005	0	0,045
		Лук репчатый	28/24	0,34	0,05	1,97	9,84	0,012	0,005	2,4	0,192	7,44	0	3,36	0	42	13,92	0,001	0	0,007
		Лук репчатый	1,2/0,8	0,01	0,00	0,07	0,33	0	0	0,08	0,006	0,248	0	0,112	0	1,4	0,464	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	2,4/2,4	0,26	0,03	1,68	8,02	0,004	0,001	0	0,029	0,432	0	0,384	0	2,928	2,064	0	0	0,001
		Капуста белокочанная	60,8/48	0,86	0,05	2,26	13,44	0,014	0,019	21,6	0,288	23,04	0,001	7,68	0	144	14,88	0,001	0	0,005
		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	0,8/0,8	0,01	0,49	0,01	4,53	0	0,001	0	0,002	0,232	0	0	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
		Морковь	50,4/40,8	0,53	0,04	2,82	14,28	0,024	0,029	2,04	0,288	11,016	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	2,8/2,4	0,03	0,00	0,17	0,84	0,001	0,002	0,12	0,017	0,648	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	4,8/4,8	0,23	0,00	0,91	4,75	0,007	0,008	2,16	0,11	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	78,4/62,4	1,25	0,25	10,17	48,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	6,4/6,4	0,00	6,39	0,00	57,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Бульон мясной	40,8/40,8	0,41	0,00	0,00	1,63	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, папайя, 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 вз50/30	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
		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
700	УЖИН	Хлеб ржаной 70/40	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,73	24,5	0	32,9	0	171,5	110,6	0,007	0	0,028
		Хлеб ржаной	70/70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,73	24,5	0,001	32,9	0	171,5	110,6	0,004	0,004	0,025
281	УЖИН 2	Йогурт	180	5,40	6,30	32,40	208,62	0,072	0,36	1,08	0,18	219,6	0,036	27	0	264,6	172,8	0,018	0	0,036
		Йогурт 3,5% жирности	180/180	9,00	5,76	6,30	122,40	0,072	0,36	1,08	0,18	219,6	0,04	27	0	264,6	172,8	0,016	0,004	0,036
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20/0	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2700</b>	<b>118,04</b>	<b>83,47</b>	<b>386,12</b>	<b>2776,92</b>	<b>1,1</b>	<b>1,817</b>	<b>118,673</b>	<b>23,804</b>	<b>1063,272</b>	<b>0,161</b>	<b>307,001</b>	<b>1,202</b>	<b>2647,556</b>	<b>955,125</b>	<b>0,039</b>	<b>0,031</b>	<b>1,129</b>



261	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,93	5,18	30,91	184,38	0,06	0,03	0	0,485	10,16	0,005	5,625	0	43,115	31,385	0	0	0,01
		Меланж	1,1/1	0,13	0,12	0,01	1,57	0,001	0,004	0	0,025	0,55	0,003	0,12	0	1,4	1,92	0	0	0,001
		Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,009	1,104	0	0,066	0	0,027	0,225	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	34/34	3,67	0,44	23,77	113,56	0,058	0,014	0	0,408	6,12	0	5,44	0	41,48	29,24	0,001	0,002	0,007
		Масло сливочное	7,5/7,5	0,10	4,61	0,13	42,45	0,001	0,01	0	0,022	2,175	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	5,5/5,5	0,00	0,00	5,49	20,84	0	0	0	0,016	0,165	0	0	0	0,165	0	0	0	0
		Сахарный песок	1,5/1,5	0,00	0,00	1,50	5,68	0	0	0	0,004	0,045	0	0	0	0,045	0	0	0	0
		Дрожжи сухие	0,25/0,25	0,03	0,01	0,02	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
13	УЖИН	Салат из свежих огурцов	100	0,86	6,11	3,26	71,43	0,03	0,04	9,6	0,61	23,28	0,01	13,44	0	140,46	42,72	0,06	0	0,02
		Лук репчатый	18,3/15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,008	0,003	1,5	0,12	4,65	0	2,1	0	26,25	8,7	0	0	0,005
		Огурец свежий	101,7/81	0,65	0,08	2,02	11,34	0,024	0,032	8,1	0,486	18,63	0,008	11,34	0	114,21	34,02	0,002	0	0,014
		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
		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
116	УЖИН	Голубцы ленивые взр	200	19,50	23,90	18,96	370,36	0,12	0,24	6	3,5	89,84	0,02	46,68	0,22	698,98	226,4	0,02	0	0,08
		Говядина 1 кат.	100/73,4	13,65	11,74	0,00	160,01	0,044	0,11	0	1,982	6,606	0	16,148	0	239,284	137,992	0,005	0	0,046
		Лук репчатый	20,8/17,6	0,25	0,04	1,44	7,22	0,009	0,004	1,76	0,141	5,456	0	2,464	0	30,8	10,208	0,001	0	0,005
		Лук репчатый	1,2/1	0,01	0,00	0,08	0,41	0	0	0,1	0,008	0,31	0	0,14	0	1,75	0,58	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	2,4/2,4	0,26	0,03	1,68	8,02	0,004	0,001	0	0,029	0,432	0	0,384	0	2,928	2,064	0	0	0,001
		Крупа рисовая	2,4/10	0,70	0,10	7,40	33,30	0,008	0,004	0	0,1	0,8	0	5	0	10	15	0	0,002	0,005
		Капуста белокочанная	166,6/133,4	2,40	0,13	6,27	37,35	0,04	0,053	60,03	0,8	64,032	0,004	21,344	0	400,2	41,354	0,004	0	0,013
		Масло сливочное	5,8/5,8	0,08	3,57	0,10	32,83	0,001	0,008	0	0,017	1,682	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	0,8/0,8	0,01	0,49	0,01	4,53	0	0,001	0	0,002	0,232	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	8,4/8,4	0,11	5,17	0,14	47,54	0,001	0,011	0	0,025	2,436	0	0	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	0,018	0	0	0	0	0
		Морковь	3,2/2,4	0,03	0,00	0,17	0,84	0,001	0,002	0,12	0,017	0,648	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
		Томат-паста	5/5	0,24	0,00	0,95	4,95	0,008	0,008	2,25	0,115	1	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	10/10	1,27	1,15	0,07	15,70	0,007	0,044	0	0,25	5,5	0,026	1,2	0,22	14	19,2	0,002	0,003	0,006
		Бульон мясной	45/45	0,45	0,00	0,00	1,80	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
		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
700	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
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
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:			2700	132,29	113,94	350,4	2959,55	1,157	2,193	39,945	21,228	1345,013	0,219	278,785	1,502	2344,474	1170,848	0,106	0,021	0,739

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лицез №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети с 11 и старше

№ 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 8																				
186	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,82	7,81	41,34	262,97	0,132	0,396	1,452	1,012	247,236	0	22,528	0	130,834	108,9	0	0	0,066
		Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,10	34,87	0,001	0,008	0	0,018	1,786	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	5,28/5,28	0,00	0,00	5,27	20,01	0	0	0	0,016	0,158	0	0	0	0,158	0	0	0	0
		Крупа пшеничная	44/44	5,59	0,48	31,06	143,00	0,088	0,22	0	0,88	110	0,004	22	0	132	110	0,004	0,008	0
		Молоко	110,88/110,88	3,22	3,55	5,21	66,53	0,044	0,166	1,441	0,111	133,056	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	73,92/73,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	3,326	0	0,739	0	0	0,002	0	0	0,074
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром взр180/0	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
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 20	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
		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
		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	180	6,14	6,71	15,75	148,39	0,072	0,27	2,34	0,198	216,198	0	0	0	0,18	0	0	0	0
		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
		Кофейный напиток	6,66/6,66	0,93	0,96	1,00	16,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	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
590	ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,026	0,012	0	0,28	5,2	0	6	0	25,2	16,8	0	0	0
		Печенье сахарное из муки первого сорта	20/20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,026	0,012	0	0,28	5,2	0	6	0	25,2	16,8	0	0	0
55	ОБЕД	Свекольник	250	2,52	4,35	16,88	117,00	0,006	0,006	1,452	0,127	4,54	0	2,325	0	37,79	4,988	0,017	0	0,019
		Свекла	81,75/65	0,98	0,07	5,72	27,30	0,013	0,026	6,5	0,91	24,05	0,001	14,3	0	187,2	27,95	0,005	0	0,013
		Лук репчатый	13,25/11,75	0,16	0,02	0,96	4,82	0,006	0,002	1,175	0,094	3,642	0	1,645	0	20,562	6,815	0	0	0,004
		Картофель	53,25/43,25	0,86	0,17	7,05	33,30	0,052	0,03	8,65	0,389	4,325	0,001	9,947	0	245,66	25,085	0,002	0	0,013
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,30	0	0,006	0	0,015	1,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	1,75/1,75	0,00	0,00	1,75	6,63	0	0	0	0,005	0,052	0	0	0	0,052	0	0	0	0
		Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,006	0,007	0,5	0,07	2,7	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
		Соль пищевая йодированная	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
		Томат-паста	1,25/1,25	0,06	0,00	0,24	1,24	0,002	0,002	0,562	0,029	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1,25/1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	9	0	2	0	0	0,006	0	0	0,2
99	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	100	18,48	16,77	14,19	278,11	0	0	0,005	0,005	0,089	0	0,002	0	0,017	0,009	0	0	0
		Лук репчатый	0,8/0,7	0,01	0,00	0,06	0,29	0	0	0,07	0,006	0,217	0	0,098	0	1,225	0,406	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	1,7/1,7	0,18	0,02	1,19	5,68	0,003	0,001	0	0,02	0,306	0	0,272	0	2,074	1,462	0	0	0
		Специи	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
		Морковь	2,1/1,7	0,02	0,00	0,12	0,60	0,001	0,001	0,085	0,012	0,459	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	5,8/5,8	0,00	5,79	0,00	52,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	24,2/24,2	0,70	0,77	1,14	14,52	0,01	0,036	0,315	0,024	29,04	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
		Томат-паста	4,2/4,2	0,20	0,00	0,80	4,16	0,006	0,007	1,89	0,097	0,84	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	18,3/18,3	1,45	0,18	8,84	39,09	0,037	0	0	0,348	4,209	0	0	0	0	0	0	0	0
		Бульон мясной	31,7/31,7	0,32	0,00	0,00	1,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сухари панировочные	8,3/8,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	1,7/1,7	0,02	1,05	0,03	9,62	0	0,002	0	0,005	0,493	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	0,4/0,4	0,00	0,00	0,40	1,52	0	0	0	0,001	0,012	0	0	0	0,012	0	0	0	0
		Говядина (котлетное мясо)	100/74,2	14,84	7,27	0,00	124,66	0,052	0,134	0	2,152	7,42	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лук репчатый	1,67/1,42	0,02	0,00	0,12	0,58	0,001	0	0,142	0,011	0,44	0	0,198	0	2,481	0,822	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	2,08/2,08	0,23	0,03	1,46	6,96	0,004	0,001	0	0,025	0,375	0	0,334	0	2,544	1,793	0	0	0
		Бульон мясной	45,87/45,87	0,46	0,00	0,00	1,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	2,08/2,08	0,03	1,28	0,04	11,80	0	0,003	0	0,006	0,605	0	0	0	0	0	0	0	0
144	ОБЕД	Рагу из овощей	200	5,86	13,04	32,74	274,22	0,1	0,1	18	1,4	78,82	0	20,36	0	351,02	45,62	0,04	0	0,08
		Лук репчатый	25,2/20,8	0,29	0,04	1,71	8,53	0,01	0,004	2,08	0,166	6,448	0	2,912	0	36,4	12,064	0,001	0	0,006
		Лук репчатый	1/0,8	0,01	0,00	0,07	0,33	0	0	0,08	0,006	0,248	0	0,112	0	1,4	0,464	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	1/1	0,11	0,01	0,70	3,34	0,002	0	0	0,012	0,18	0	0,16	0	1,22	0,86	0	0	0
		Капуста белокочанная	130/104	1,87	0,10	4,89	29,12	0,031	0,042	46,8	0,624	49,92	0,003	16,64	0	312	32,24	0,003	0	0,01

		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	0,8/0,8	0,01	0,49	0,01	4,53	0	0,001	0	0,002	0,232	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	0,2/0,2	0,00	0,00	0,20	0,76	0	0	0	0,001	0,006	0	0	0,006	0	0	0	0	0
		Морковь	72/60	0,78	0,06	4,14	21,00	0,036	0,042	3	0,42	16,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	4,8/4	0,05	0,00	0,28	1,40	0,002	0,003	0,2	0,028	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	6/6	0,29	0,00	1,14	5,94	0,009	0,01	2,7	0,138	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	160/120	2,40	0,48	19,56	92,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,8/0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	10/10	0,00	9,99	0,00	89,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,43	0	0,54	0	0	0,002	0	0	0,054
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	0,135	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	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 ,20/40	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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
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
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный вз50/0	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
		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
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)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0	0	9,6	0	0	28	13	0	0	0	0	0	0
		Икра кабачковая	100/100	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	200	28,10	23,04	56,26	550,68	0,008	0,022	0,184	0,3	2,45	0,002	0,344	0,016	4,228	2,45	0	0	0
		Лук репчатый	22,4/18,4	0,26	0,04	1,51	7,54	0,009	0,004	1,84	0,147	5,704	0	2,576	0	32,2	10,672	0,001	0	0,006
		Макароны	78/78	8,58	1,01	54,37	266,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Говядина (котлетное мясо)	122,4/90,4	18,08	8,86	0,00	151,87	0,063	0,163	0	2,622	9,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сухари панировочные	4,8/4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17	0	0,006	0	0,014	1,392	0	0	0	0	0	0	0	0
		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
		Масло сливочное	3,2/3,2	0,04	1,97	0,05	18,11	0	0,004	0	0,01	0,928	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	8/8	0,10	4,92	0,14	45,28	0,001	0,01	0	0,024	2,32	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	7,2/7,2	0,91	0,83	0,05	11,30	0,005	0,032	0	0,18	3,96	0,019	0,864	0,158	10,08	13,824	0,001	0,002	0,004
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 вз50/70	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
		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
700	УЖИН	Хлеб ржаной 70/40	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,73	24,5	0	32,9	0	171,5	110,6	0,007	0	0,028
		Хлеб ржаной	70/70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,73	24,5	0,001	32,9	0	171,5	110,6	0,004	0,004	0,025
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
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:			2700	103,34	84,24	415,18	2842,99	1,02	1,468	53,527	16,88	930,693	28,082	227,121	0,016	1672,684	602,963	0,069	0,019	1,018

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лицез №12

Шелехова Н.О.

01.11.2023г.

Категория: Дети с 11 и старше осен

№ 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.	Ne, мг.	Пл. цена, руб.
				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	0	17,50
		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	0	2,35
		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	0	1,50
		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	0	0,00
		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	0	13,66
		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	0	0,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром взр180/0	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	0	0,45
		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	0	0,00
		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	0	0,45
		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	0	0,00
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	0	16,90
		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	0	16,90
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 0/20		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	0/0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
700	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной 70/0	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,73	24,5	0	32,9	0	171,5	110,6	0,007	0	0,028	0	0,00
		Хлеб ржаной	70/70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,73	24,5	0,001	32,9	0	171,5	110,6	0,004	0,004	0,025	0	2,80
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 180/0	180	5,96	6,23	14,17	137,30	0,072	0,27	2,34	0,864	220,086	0	12,996	0	46,332	20,052	0	0	0	0	1,84
		Сахарный песок	5,4/5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0	0	0	0,016	0,162	0	0	0	0,162	0	0	0	0	0	0,27
		Какао-порошок	3,06/3,06	0,74	0,46	0,31	8,84	0,003	0,006	0	0,673	3,917	0	13,005	0	46,175	20,043	0	0	0,007	0	1,56
		Молоко	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	0	0,00
608	ЗАВТРАК 2	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,016	0,004	0	0,16	2,2	0	1,8	0	14,2	10	0	0	0	0	0,00
		Пряники заварные	20/20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,016	0,004	0	0,16	2,2	0	1,8	0	14,2	10	0	0	0	0	0,00
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	0	5,71
		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	0	2,00
		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	0	1,40
		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	0	1,23
		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	0	0,05
		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	0	0,00
		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	0	0,25
		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	0	0,78
		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	0	0,00
		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	0	0,00
69	ОБЕД	Уха рыбацкая	250	22,87	8,42	16,90	235,28	0,225	0,2	5,275	1,075	50,975	0,025	36,25	10,9	378,75	214,5	0,05	0,05	0,725	0	5,50
		Горбуша	125/100	20,50	6,50	0,00	140,00	0,2	0,16	9,9	0,6	20	0,03	30	10,9	335	200	0,05	0,045	0,43	0	0,00
		Лук репчатый	25/25	0,35	0,05	2,05	10,25	0,012	0,005	2,5	0,2	7,75	0	3,5	0	43,75	14,5	0,001	0	0,008	0	1,25
		Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	0	0,003	0	0,008	0,725	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,63
		Морковь	50/37,5	0,49	0,04	2,59	13,12	0,022	0,026	1,875	0,262	10,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
		Соль пищевая йодированная	1,88/1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Картофель молодой	93,75/75	1,50	0,30	12,22	57,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,63
		Вода	275/275	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,003	12,375	0	2,75	0	0	0,008	0	0	0,275	0	0,00
122	ОБЕД	Плов из курицы 200/0	200	29,82	38,38	36,26	609,38	0,06	0,04	2,36	0,66	9,16	0	24,22	0	58,16	73,72	0	0	0,02	0	3,56
		Лук репчатый	12,6/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71	0,003	0,001	0,66	0,053	2,046	0	0,924	0	11,55	3,828	0	0	0,002	0	0,63
		Крупа рисовая	46,6/46,6	3,26	0,47	34,48	155,18	0,037	0,019	0	0,466	3,728	0	23,3	0	46,6	69,9	0,001	0,007	0,023	0	2,66
		Морковь	13,4/10,6	0,14	0,01	0,73	3,71	0,006	0,007	0,53	0,074	2,862	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,27
		Соль пищевая йодированная	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Томат-паста	2,6/2,6	0,12	0,00	0,49	2,57	0,004	0,004	1,17	0,06	0,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Куры потрошенные	278/240	43,68	44,16	0,00	571,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Специи	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		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	0	0,00
		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	0	0,00
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	0	1,89
		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	0	1,58
		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	0	0,23
		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	0	0,09
		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	0	0,00
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный 30/20	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</		

		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	0	0,00
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	0	10,00
		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	0	10,00
264	ПОЛДНИК	Булочка "Розовая"50/0	50	3,05	1,18	20,73	107,22	0,115	0,12	0,46	0,44	5,12	0	1,55	0,02	15,77	7,275	0	0	0,015	0	0,79
		Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,017	2,208	0	0,132	0	0,054	0,45	0	0	0	0	0,01
		Свекла	3,75/3	0,04	0,00	0,26	1,26	0,001	0,001	0,3	0,042	1,11	0	0,66	0	8,64	1,29	0	0	0,001	0	0,09
		Масло сливочное	1,25/1,25	0,02	0,77	0,02	7,08	0	0,002	0	0,004	0,362	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,31
		Сахарный песок	1,9/1,9	0,00	0,00	1,90	7,20	0	0	0	0,006	0,057	0	0	0	0,057	0	0	0	0	0	0,09
		Мука пшеничная	25,5/25,5	2,63	0,28	17,60	85,17	0,102	0,102	0,153	0,306	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Мука пшеничная	1,25/1,25	0,13	0,01	0,86	4,18	0,005	0,005	0,008	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Дрожжи прессованные	1/1	0,13	0,03	0,08	1,09	0,006	0,007	0	0,032	0,27	0	0,51	0	5,9	4	0	0	0	0	0,20
		Яйцо	0,8/0,8	0,10	0,09	0,01	1,26	0,001	0,004	0	0,02	0,44	0,002	0,096	0,018	1,12	1,536	0	0	0	0	0,08
		Вода	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0,675	0	0,15	0	0	0	0	0	0,015	0	0,00
25	УЖИН	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	3,12	10,91	79,05	0,02	0,05	12,4	1,74	46,62	0	27,32	0	357,14	53,47	0,01	0	0,02	0	3,60
		Соль поваренная пищевая	0,2/0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,006	0,736	0	0,044	0	0,018	0,15	0	0	0	0	0,00
		Свекла	150/124	1,86	0,12	10,91	52,08	0,025	0,05	12,4	1,736	45,88	0,002	27,28	0	357,12	53,32	0,009	0	0,025	0	3,60
		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	0	0,00
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	0	43,44
		Говядина 1 кат.	171,34/126,4	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	0	35,98
		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	0	0,73
		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	0	0,00
		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	0	0,00
		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	0	6,72
		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	0	0,00
268	УЖИН	Чай с сахаром взр180/0	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	0	0,45
		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	0	0,00
		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	0	0,45
		Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,695	0	1,71	0	0,005	0	0	0	0,171	0	0,00
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный вз70/20	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	0	0,00
		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	0	0,00
700	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02	0	0,00
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018	0	2,00
281	УЖИН 2	Кефир	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	0,00
		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	0,00
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	0,00
		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	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2700	141,37	123,46	351,73	3100,11	1,422	2,296	80,167	27,051	926,271	0,445	327,534	14,18	2768,552	1355,319	0,156	0,102	1,858	0	111,63

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лица №12

Шелехова Н.О.

02.09.2024г.

Категория: Дети с 11 и старше

№ 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 взросл	200	36,62	25,06	28,68	482,80	0,1	0,64	1,02	1,1	339,14	0,18	48,9	0,08	247,42	459,08	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	200/200	33,40	18,00	4,00	310,60	0,08	0,6	1	0,8	328	0,16	46	0	224	440	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	7,8/7,8	0,10	4,80	0,13	44,15	0,001	0,01	0	0,023	2,262	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
		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
		Молоко сгущенное	16/16	1,12	1,26	1,52	21,60	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 взр180/0	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	180/1,26	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	0,005	0	0	0	0,171
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный вз50/20	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
		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
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
700	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	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
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка" дети	20	1,03	0,78	7,51	40,81	0,016	0,008	0	0,14	2,664	0,002	1,726	0	17,274	9,092	0,008	0	0,002
		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	8,6/8,6	0,93	0,11	6,01	28,72	0,015	0,003	0	0,103	1,548	0	1,376	0	10,492	7,396	0	0,001	0,002
		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	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0	0,001	0	0,003	0,29	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	0,1/0,1	0,01	0,00	0,01	0,11	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	0,005	0	0	0	0,165
65	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,95	6,13	18,05	139,88	0,025	0,025	15,025	0,525	39,75	0	12,2	0	124,7	47,4	0,05	0	0,2
		Лук репчатый	11,75/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,005	0,002	1	0,08	3,1	0	1,4	0	17,5	5,8	0	0	0,003
		Крупа перловая	10/10	0,93	0,11	6,69	31,50	0,012	0,006	0	0,18	3,8	0	4	0	17,2	32,3	0	0	0,006
		Капуста белокочанная	38,25/30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,009	0,012	13,5	0,18	14,4	0,001	4,8	0	90	9,3	0,001	0	0,003
		Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,006	0,007	0,5	0,07	2,7	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	7,5/7,5	0,20	0,75	0,29	8,93	0,002	0,008	0,038	0,008	6,75	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,25/1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	60/50	1,00	0,20	8,15	38,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	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
		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	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	9	0	2	0	0,006	0	0	0	0,2
80	ОБЕД	Рыба "Аппетитная" взр	250	26,10	28,22	20,35	442,60	0,325	0,325	15	2,225	130,5	0,05	63,5	10,9	905,95	285,25	0,1	0,05	0,525
		Горбуша	179,25/99,25	20,35	6,45	0,00	138,95	0,199	0,159	0,893	0,596	19,85	0,03	29,775	10,818	332,488	198,5	0,05	0,044	0,427
		Лук репчатый	59,25/50	0,70	0,10	4,10	20,50	0,025	0,01	5	0,4	15,5	0	7	0	87,5	29	0,002	0	0,016
		Капуста белокочанная	187,5/160	2,88	0,16	7,52	44,80	0,048	0,064	72	0,96	76,8	0,005	25,6	0	480	49,6	0,005	0	0,016
		Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,21	0,001	0,009	0	0,02	1,958	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	12,5/12,5	0,34	1,25	0,49	14,88	0,004	0,012	0,062	0,012	11,25	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	5/5	0,52	0,05	3,45	16,70	0,02	0,02	0,03	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	6,75/6,75	0,70	0,07	4,66	22,54	0,027	0,027	0,041	0,081	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
		Сыр Голландский 8%	4,25/4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1,25/1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	4,25/4,25	0,54	0,49	0,03	6,67	0,003	0,019	0	0,106	2,338	0,011	0,51	0,094	5,95	8,16	0,001	0,001	0,002
		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
		Масло растительное	10,5/10,5	0,00	10,49	0,00	94,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	62,5/62,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,812	0	0,625	0	0,002	0	0	0	0,062
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																	

		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 40	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
		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
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	211/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
458е	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	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
94	УЖИН	Язык отварной с соусом взр	120	33,08	37,06	8,95	484,73	0,276	0,636	0,96	8,424	27,336	0	39,432	0	522,48	454,368	0,072	0	0,048
		Лук репчатый	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,002	0,001	0,48	0,038	1,488	0	0,672	0	8,4	2,784	0	0	0,001
		Язык говяжий	201,6/201,6	32,26	24,39	4,44	348,77	0,242	0,605	0	8,266	16,128	0	38,304	0	514,08	451,584	0	0	0
		Морковь	9,6/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	0,005	0,006	0,42	0,059	2,268	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
		Мука пшеничная	4,8/4,8	0,49	0,05	3,31	16,03	0,019	0,019	0,029	0,058	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	12/12	0,00	11,99	0,00	107,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	45,6/45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,052	0	0,456	0	0	0,001	0	0	0,046
202	УЖИН	Макаронные изделия отварные	180	9,41	5,87	59,78	329,76	0,144	0,036	0	1,368	18,324	0	13,536	0	104,058	73,602	0	0	0,018
		Макаронны из муки в/с	84,6/84,6	9,31	1,10	59,64	285,95	0,144	0,034	0	1,354	16,074	0	13,536	0	104,058	73,602	0,001	0	0,019
		Масло сливочное	7,74/7,74	0,10	4,76	0,13	43,81	0,001	0,01	0	0,023	2,245	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
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	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
		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
700	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
281	УЖИН 2	Кефир	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2700</b>	<b>150,68</b>	<b>115,96</b>	<b>391,67</b>	<b>3209,08</b>	<b>1,742</b>	<b>2,652</b>	<b>55,099</b>	<b>31,34</b>	<b>1187,374</b>	<b>0,252</b>	<b>392,356</b>	<b>10,98</b>	<b>3336,798</b>	<b>1804,488</b>	<b>0,242</b>	<b>0,074</b>	<b>1,651</b>