

Неделя: вторая День: Понедельник

Возрастная категория: Школьники

[illegible]

[illegible]

	Сыр	15,6											
	Помидоры свежие	23,5											
	Зелень	4											
	Томатная паста	5											
	Яйца для смзки	1,5											
	Масло растительное	0,25											
	Груши свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06			20	
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,03	-	-	-	-	
	Чай	0,4											
	Сахар	10											
	<i>Итого за прием пищи</i>	6,48	11,21	57,76	382	168,84	5,87	0,16	0,19	22,37			
	<i>Всего за день</i>	50,27	47,28	232,86	1596,9	366,42	19,4	77,34	0,48	62,99			

Неделя: вторая День: Вторник

Возрастная категория: **Школьники**

[illegible]

	Вода	200															
	Сметана	10															
96 Уфа 2012	Плов из говядины	200	20,09	28,03	38,42	489,83	18,92	0,82	0,11	0,16	3,93						
	Говядина	94															
	Крупа рисовая	50															
	Морковь	12															
	Лук репчатый	15															
	Томат-паста	5															
	Масло растительное	17															
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,33	0,03	0,01	-						
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	0,02	-						
278 Уфа 2012	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	0,96	0,02		0,8						
	Сухофрукты	20															
	Сахар	20															
	Кислота лимонная	0,2															
Итого за прием пищи			29,36	42,33	133,46	1040,54	114,29	5,42	0,35	0,31	30,85						

Подник (9-15)

252 Уфа 2012	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	29,88	0,45	0,04	0,016	0,03						
	Мука пшеничная	35															
	Сахар	1,9															
	Масло сливочное	1,6															
	Яйца	1,9															
	Соль	0,5															
	Дрожжи	0,3															
	Мука пшеничная на подпыл	1,6															
	Творог	22,2															
	Яйца	2,2															
	Сахар	2,5															
	Мука пшеничная	1,1															
	Масло сливочное	1,1															
	Ванилин	0,003															
	Масло растительное	0,2															
	Блоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06		20						
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,03	-	-	-						
	Чай	0,4															
	Сахар	10															
	Итого за прием пищи		9	5,21	57,1	320	62,14	4,88	0,1	0,016	20,03						
	Всего за день		59,62	72,77	291,64	2084,2	521,43	13,77	0,7	0,496	51,36						

Неделя: вторая День: Среда

Возрастная категория: Школьники

[illegible]

	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,97	4,5	22,68	166,9	24,47	1,13	0,14	0,08	25
153Пермь 2008	Консервы из рыбы	26									
	Картофель	146									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	11,6									
	Рис	5									
	Масло растительное	2,5									
	Зелень	2									
	Вода питьевая	175									
	или Бульон рыбный	175									
90 Уфа 2012	Тефтели из говядины с рисом	80/40	19,53	20,4	31,55	392,1	44,18	2,84	0,38	0,16	3,17
	Фарш говяжий	51									
	Мука пшеничная	5									
	Лук репчатый	30									
	Масло растительное	4									
	Рис	7									
	Соль	2									
	Масло растительное	7									
	Масло сливочное	2									
	Мука пшеничная	2									
	Лук репчатый	1									
	Морковь	3,12									
	томатная паста	4									
	Масло сливочное	0,6									
	Сахар	0,4									
	Соль	0,5									
129 Уфа 2012	Картофель отварной	150/4	3,12	3,92	25,3	153,92	19,66	1,43	0,19	0,11	31
	Картофель	258									
	Масло сливочное	4									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,33	0,03	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	-	-

279	Уфа 2012	Компот из яблок	200	0,16	0,16	18,89	74,85	6,7	0,93	0,01	0,01	6,6
		Яблоки	45									
		Сахар	15									
		Кислота лимонная	0,2									
		Вода	172									
		<i>Итого за прием пищи</i>		35,66	33,58	132,97	989,55	115,27	7,87	0,8	0,36	70,97
Полдник (9-15)												
261	Булочка домашняя		50	3,5	5,9	26,7	174	7,7	0,42	0,04	0,02	-
	Мука пшеничная		34									
	Сахар		5,5									
	Сахар для отделки		1,5									
	Масло сливочное		7,5									
	Яйцо для смазки		1,1									
	Соль		0,3									
	Дрожжи		0,25									
268	Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,03	-	-	-
		Чай	0,4									
		Сахар	10									
		<i>Итого за прием пищи</i>		3,6	5,93	36,6	209	7,96	0,45	0,04	0,02	0
		<i>Всего за день</i>		57,11	68,37	240,76	1820,7	507,88	14,04	1,18	0,66	74,7

Неделя: вторая День: Четверг

Возрастная категория: **Школьники**

[illegible]

	Груши свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06		20
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	10,2	41	3,1	0,07	0	0	2,8
	Чай	0,4									
		10									
	Сахар										
	<i>Итого за прием пищи</i>		4,7	2,78	46,4	243	40,08	4,85	0,1	0,02	20
	<i>Всего за день</i>		53,16	59,88	285,95	1917,9	419,46	17,39	0,8	23,87	169,51

[illegible]

Неделя: **вторая** День: **Суббота**

Возрастная категория: **Школьники**

Возрастная категория: школьники												
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные		Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	B1	A (мкг)	C	
Завтрак (9-15)												
171.14	Фрикадельки тушеные в соусе	80/30	11,73	11,72	5	172,24	25,99	0,05	0,02		0,2	
	Фрикадельки мясные пром. произ-ва заморож.	100										
	Молоко	15										
	Масло сливочное	1										
	Мука	1										
	Соль йодир.	1										
	Сахар	0,4										
	Х Вода	15										
202 Уфа 2012	Макароны отварные	130/4	4,8	3,81	32,09	184,94	16,58	0,8	0,08			
	Макароны	46										
	Масло сливочное	4										
	Соль йодированная	2										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,33	0,03	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	-	-	
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,03	0	0	0	
	Чай	0,4										
	Вода	190										
	Сахар	10										
	Итого за прием пищи		20,89	16,16	71,83	517,88	59,33	2,38	0,18	0	0,2	
	Всего за день		20,89	16,16	71,83	517,9	59,33	2,38	0,18	0	0,2	

Неделя: первая День: Понедельник

Возрастная категория: Школьники

[illegible]

	Масло растительное	17																	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,01	-								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,30	10,50	1,17	0,050	0,02	-								
278 Уфа 2012	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,3	47,3	196,4	5,8	1,0	0,0	0,8	0,8								
	Сухофрукты	20																	
	Сахар	20																	
	Кислота лимонная	0,2																	
	<i>Итого за прием пищи</i>		28,4	31,4	131,2	932,4	64,1	4,3	0,3	1,1	22,0								
Подник (11-17)																			
252 Уфа 2012	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191,0	29,9	0,5	0,0	0,0	0,0								
	Мука пшеничная	35																	
	Сахар	1,9																	
	Масло сливочное	1,6																	
	Яйца	1,9																	
	Соль	0,5																	
	Дрожжи	0,3																	
	Мука пшеничная на подпыл	1,6																	
	Творог	22,2																	
	Яйца	2,2																	
	Сахар	2,5																	
	Мука пшеничная	1,1																	
	Масло сливочное	1,1																	
	Ванилин	0,003																	
	Масло растительное	0,2																	
	Яблочки свежие	200	0,8	0,1	19,6	94,0	32,0	4,4	0,1		20,0								
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	-	-	-								
	Чай	0,4																	
	Сахар	10																	
	<i>Итого за прием пищи</i>		9,0	5,2	57,1	320,0	62,1	4,9	0,1	0,0	20,0								
	<i>Всего за день</i>		58,56	60,62	265,16	1863,14	162	10,81	0,53	1,146	44,81								

Неделя: первая День: Вторник

Возрастная категория: **Школьники**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Неделя: первая День: Среда

Возрастная категория: Школьники

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	А (мкг)	С
Завтрак (9-15)											
173 М 2015	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200/10	8,6	13,1	44,02	329,54	142,18	1,51	0,25		1,3
	Пшено	50									
	Молоко	100									
	Вода	60									
	Сахар	6									
	Соль	2									
	Масло сливочное	10									
340.01	Йогурт/Бифилайф/Фруктовый	200	2,9	2,5	11	156	17,2	5,6	0,2	0,14	0,26
15 М 2015	Сыр	20	4,6	5,8		72	200	0,22	0,01		0,16
	Сыр	21									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,33	0,03	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	-	-
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,03	0	0	0
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи										
			20,46	22,03	89,76	718,24	376,14	8,86	0,54	0,14	1,72
Обед (9-15)											
71М 2015	Овощи натуральные свежие	25	0,2	0,03	0,65	3,5	5,75	0,15	0,01		2,5
	Огурцы свежие	26									
	или Помидоры свежие	26									
56 Уфа 2012	Рассольник Ленинградский	250/10	2,3	5,44	20,39	131	33,07	1,09	0,09	1	7,41
	Картофель	94									
	Крупа перловая	5									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	6									

25,55%

	Масло растительное	5																
	Огурцы соленые	28																
	Вода	190																
	Сметана	10																
293 М 2015	Птица жареная	75/5	19,24	16,18	0,1	228,34	14,99	0,07	0,01	0,01	0,02							
	Голень, части тушек цыплят-бройлеров	119																
	Масло растительное	4																
	Сметана	2																
	Соль	2																
	Масло сливочное	5																
202 Уфа 2012	Макароны отварные	150/4	5,53	3,88	36,97	208,53	17,91	0,91	0,09	0,03								
	Макаронные изделия	53																
	Масло сливочное	4																
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,33	0,03	-	-							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	-	-							
279 Уфа 2012	Компот из яблок	200	0,16	0,16	18,89	74,85	6,7	0,93	0,01		6,6							
	Яблоки	45																
	Сахар	15																
	Кислота лимонная	0,2																
	Вода	172																
	Итого за прием пищи		31,69	26,29	101,84	771,92	94,92	4,65	0,29	1,04	16,53							

Поддник (9-15)

420 М2008	Сосиска в тесте	100	9,4	11,4	26,8	250	13,06	0,88	0,01	0,02	-							
	Мука пшеничная	36,7																
	Дрожжи	1,5																
	Сахар	2,5																
	Соль	0,5																
	Маргарин	1,1																
	Сосиски	51,3																
	Мука на подпыл	1,7																
	Яйцо	3																
	Масло растительное	1																
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	10,2	41	3,1	0,07	0	0	2,8							

31,01%

	Чай	0,4											
	Сахар	10											
	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06			20	
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>10,4</i>	<i>11,88</i>	<i>56,6</i>	<i>385</i>	<i>48,16</i>	<i>5,35</i>	<i>0,07</i>	<i>0,02</i>		<i>22,8</i>	
	<i>Всего за день</i>		<i>62,55</i>	<i>60,2</i>	<i>248,2</i>	<i>1875,2</i>	<i>519,22</i>	<i>18,86</i>	<i>0,9</i>	<i>1,2</i>		<i>41,05</i>	

14,48%
70%

	Соль	0,4											
	Изюм	1,8											
	Груши свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06			20	
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	10,2	41	3,1	0,07	0	0		2,8	
	Чай	0,4											
	Сахар	10											
	Итого за прием пищи		4,9	3,18	56,6	284	43,18	4,92	0,1	0,02		22,8	
	Всего за день		58,16	60,74	189,8	1561	430,8	13,16	0,65	0,63		160,2	

[illegible]

	Сахар	4,8										
	Яйцо	5										
	Яйцо	0,5										
	Яблоки свежие	200	0,8	0,1	19,6	94,0	32,0	4,4	0,1			20,0
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	-		-	-
	Чай	0,4										
	Сахар	10										
	<i>Итого за прием пищи</i>		4,8	2,81	56,3	278	40,34	4,88	0,1	0,02	20	
	<i>Всего за день</i>		53,71	56,03	286,1	1882	469,1	15,63	77,06	0,4	35,85	

Неделя: **первая** День: **Суббота**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	А (мкг)	С
Завтрак (9-15)											
392 М 2015	Пельмени мясные пром. пр-ва отварные	180/4	16,7	23,3	41,8	444,1	16,2	0,1	0,02	0,0	
	Пельмени мясные промышленного производства заморож.	167,4									
	Соль	2									
	Масло сливочное	4									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,01	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,30	10,50	1,17	0,050	0,02	-
270 Уфа 2012	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,07	0	0	2,8
	Чай	0,4									
	Вода	183									
	Лимон	7									
	Сахар	10									
	Итого за прием пищи		21,18	23,98	76,82	610,78	35,79	1,64	0,1	0,07	2,8
	Всего за день		21,18	23,98	76,82	610,8	35,79	1,64	0,1	0,07	2,8