

День: 15 Среда
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	100	15.780	0.000	15.780	10.420	16.670	232.320	0.006	0.084	0.022	0.094	0.351	137.322	271.023	18.171	0.405	0.029
9004	Молоко сгущенное	30	2.091	0.000	2.091	2.550	16.800	89.400	0.018	0.300	0.012	0.114	0.060	92.100	65.700	10.200	0.060	0.003
10053	Какао с молоком	200	3.600	0.400	4.000	4.000	16.000	116.000	0.006	0.321	0.009	0.043	0.027	134.540	180.839	29.926	0.803	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
14004	Печенье	20	0.400	0.800	1.200	3.400	13.800	90.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого:		21.871	4.400	26.271	20.810	79.670	623.520	0.166	0.705	0.043	0.330	1.038	423.202	517.562	64.697	2.228	0.032
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0.000	0.642	0.642	9.090	6.204	110.376	0.002	4.286	0.000	0.442	0.029	21.159	20.753	7.139	0.376	0.000
2001.1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	0.775	1.750	2.525	5.350	12.500	110.775	0.100	21.900	0.025	0.175	0.125	43.025	54.225	25.000	1.000	0.002
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12.976	0.400	13.376	9.528	4.616	158.552	0.064	1.320	0.384	0.136	0.504	21.360	154.200	21.424	1.416	0.001
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.830	2.430	10.260	6.660	49.680	298.800	4.880	0.000	0.024	0.183	0.230	18.349	326.332	125.377	3.186	0.000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0.000	0.160	0.160	0.160	15.800	65.280	0.020	4.000	0.000	0.000	0.080	14.720	4.400	5.400	0.900	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
	Итого:		21.581	11.222	32.803	31.668	121.600	918.983	5.363	31.518	0.433	1.096	2.247	188.013	602.122	205.340	8.818	0.003
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	75	1.815	5.003	6.818	5.055	38.745	227.468	0.090	0.293	0.038	0.090	0.870	117.360	89.918	14.595	0.998	0.003
11012	Салат фруктовый	100	1.000	0.500	1.500	0.900	8.540	54.200	0.000	51.120	0.040	0.040	0.220	45.600	35.000	14.600	1.140	0.000
10016.1	Чай с лимоном	200	0.000	0.200	0.200	0.060	0.060	4.000	0.010	32.086	0.009	0.011	0.638	85.120	65.111	20.454	1.163	0.000
14008-14009	Сахар	10	0.000	0.000	0.000	0.000	9.980	39.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.419	0.000	0.000	0.014	0.000
	Итого:		2.815	5.703	8.518	6.015	57.325	325.568	0.100	83.499	0.086	0.141	1.728	248.500	190.029	49.649	3.314	0.003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.267	21.325	67.592	58.493	258.595	1868.071	5.629	115.722	0.562	1.567	5.014	859.716	1309.713	319.686	14.361	0.038

День: 16 Четверг
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1 шт)	5.500	0.000	5.500	11.950	0.800	133.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	18.583	117.112	8.487	0.588	0.007
8007	Капуста тушеная	200	0.060	3.100	3.160	7.640	9.380	145.140	0.008	6.534	0.018	0.016	0.861	87.138	102.617	29.875	0.954	0.000
10015	Фиточай	200	0.000	0.140	0.140	0.040	0.030	1.040	0.000	0.016	0.000	0.000	0.000	0.170	0.295	0.085	0.379	0.000
14008-14009	Сахар	10	0.000	0.000	0.000	0.000	9.980	39.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.419	0.000	0.000	0.014	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
14006	Вафли	20	0.280	0.280	0.560	0.660	15.460	70.000	0.001	0.000	0.176	0.002	0.000	3.398	10.606	1.697	0.196	0.000
	Итого:		5.840	6.720	12.560	20.730	52.050	484.280	0.145	6.550	0.194	0.098	1.461	168.948	230.630	46.544	3.091	0.007
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0.000	0.516	0.516	4.434	4.788	62.706	0.004	1.539	0.000	0.543	0.048	13.564	53.987	12.827	0.459	0.000
2004.2	Щи из шпината со сметаной на бульоне из птицы	250	0.225	2.750	2.975	4.700	3.500	93.650	0.013	8.889	0.011	0.054	0.279	102.206	138.399	58.837	1.764	0.048
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1/2 (26г)	3.299	0.000	3.299	3.000	0.179	40.919	0.002	0.000	0.029	0.031	0.249	15.185	73.538	2.648	0.425	0.002
7053-7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6.520	0.640	7.130	13.700	4.510	169.000	0.060	2.590	0.320	0.120	0.260	13.380	109.000	15.460	0.960	0.019
8005	Пюре картофельное	150	3.000	2.850	5.850	4.650	14.115	121.500	0.165	19.005	0.030	0.105	0.165	35.985	83.985	27.015	0.975	0.006
10054.1-1055	Сок Фруктовый или нектар(фруктовый, овощной, фруктово-овощной)	200	0.000	1.000	1.000	0.000	23.000	94.000	0.003	0.802	0.000	0.005	0.000	44.599	47.139	18.672	1.437	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.540	0.000	0.540	1.740	14.340	75.200	0.360	15.000	0.000	0.220	0.000	88.000	0.000	0.000	2.200	0.000
	Итого:		13.584	13.596	27.150	33.104	97.232	832.175	0.903	47.838	0.390	1.237	2.281	382.319	548.259	156.459	10.159	0.076
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	75	1.950	2.925	4.875	2.265	29.618	171.803	0.010	0.331	0.004	0.006	1.017	10.162	41.906	6.512	0.549	0.025
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0.000	1.800	1.800	0.020	32.440	130.660	0.003	10.222	0.044	0.070	3.254	17.479	6.482	3.480	0.131	0.000
	Итого:		1.950	4.725	6.675	2.285	62.058	302.463	0.012	10.553	0.048	0.076	4.271	27.641	48.388	9.991	0.679	0.025
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21.374	25.041	46.385	56.119	211.340	1618.917	1.060	64.941	0.631	1.411	8.014	578.908	827.277	212.995	13.928	0.108

День: 17 Пятница
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001 - 9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0.050	0.000	0.050	8.250	0.080	74.800	0.000	0.000	0.018	0.003	0.160	1.274	2.799	0.000	0.013	0.000
4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	230	5.957	3.220	9.177	12.236	52.509	358.708	0.036	7.561	0.030	0.068	0.110	243.304	361.143	43.648	0.481	0.063
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2.800	0.240	3.040	4.040	20.600	130.920	0.005	0.561	0.009	0.043	0.000	140.168	155.855	25.461	0.078	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
	Итого:		8.807	6.660	15.467	24.966	89.589	659.628	0.177	8.122	0.057	0.193	0.870	443.987	519.797	75.509	1.532	0.063
Обед																		
1034.1	Салат из отварной свеклы с сыром, с маслом растительным	60	1.092	0.900	1.992	4.200	4.860	65.208	0.024	4.470	0.009	0.042	1.980	85.410	50.580	15.240	0.780	0.000
2009.2	Суп из овощей на бульоне из птицы	250	2.200	8.600	10.800	9.900	11.700	179.100	0.050	27.000	0.200	0.075	0.325	36.425	142.875	37.100	1.675	0.000
7025 - 7026	Рагу из птицы	250	9.725	3.200	12.925	23.475	24.600	364.025	0.175	27.100	0.025	0.275	0.300	56.025	307.175	60.850	2.625	0.000
10058	Отвар шиповника	200	0.000	0.600	0.600	0.000	19.400	78.240	0.000	70.554	0.000	0.075	0.160	10.534	4.125	2.376	2.613	0.000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.540	0.000	0.540	1.740	14.340	75.200	0.360	15.000	0.000	0.220	0.000	88.000	0.000	0.000	2.200	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
11001	Груша свежая	130	0.000	0.520	0.520	0.390	13.390	61.100	0.026	6.500	0.000	0.039	0.520	24.700	20.800	15.600	0.003	0.000
	Итого:		13.557	19.660	33.217	40.585	121.090	998.073	0.931	150.636	0.234	0.886	4.565	370.494	567.767	152.166	11.835	0.000
Полдник																		
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	100	8.080	0.000	8.080	9.120	1.440	119.710	0.006	0.601	0.000	0.000	0.000	0.510	0.884	0.000	0.000	0.000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0.000	0.000	0.000	0.000	23.000	92.500	0.052	3.047	0.000	0.000	1.276	2.549	0.000	0.000	0.000	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
	Итого:		8.080	3.200	11.280	9.560	40.840	307.410	0.194	3.648	0.000	0.080	1.876	62.298	0.884	6.400	0.960	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30.444	29.520	59.964	75.111	251.519	1965.111	1.302	162.406	0.291	1.159	7.310	876.779	1088.448	234.075	14.327	0.063

День: 18 Суббота
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	200	4.680	7.840	12.520	11.800	37.820	307.560	0.060	0.160	0.100	0.080	0.240	205.020	172.420	18.880	1.180	0.010
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5.000	0.000	5.000	4.500	3.500	74.500	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	17.000	2.880	3.290	0.290	0.000
10033	Чай с молоком	200	1.400	0.140	1.540	1.620	12.420	70.420	0.020	1.200	0.010	0.060	0.000	63.600	50.760	10.080	0.440	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
11001	Мандарин свежий	100	0.000	0.800	0.800	0.200	7.500	38.000	0.008	15.233	0.000	0.008	0.319	37.166	25.043	9.336	0.000	0.000
	Итого:		11.080	11.980	23.060	18.560	77.640	585.680	0.224	16.623	0.110	0.228	1.159	382.026	251.103	47.986	2.870	0.010
Обед																		
1026.1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0.000	0.600	0.600	6.120	2.040	65.640	0.004	5.532	0.000	0.813	0.038	11.978	26.516	7.893	0.325	0.006
2038	Суп-пюре из гороха	250	0.025	7.765	7.790	4.450	19.660	152.325	0.175	5.500	0.030	0.150	0.250	41.800	159.925	43.725	5.950	0.048
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0.000	1.130	1.130	0.143	6.900	33.407	0.023	0.000	0.000	0.009	0.186	3.290	12.440	4.720	0.286	0.000
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	220	9.152	6.820	15.972	33.462	25.850	468.490	0.000	0.150	0.019	0.424	0.140	42.471	0.000	2.054	8.765	0.000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0.000	1.240	1.240	0.080	24.120	102.160	0.020	0.960	0.000	0.040	0.000	47.600	35.040	27.200	0.780	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
	Итого:		9.177	23.395	32.572	45.135	111.370	997.222	0.518	12.154	0.049	1.595	1.895	216.539	276.133	106.592	18.047	0.054
Полдник																		
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	100	0.460	3.060	3.520	3.360	18.360	118.000	0.032	0.417	0.008	0.075	3.191	123.178	147.311	9.506	0.901	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	23.600	0.000	23.600	6.400	9.000	188.000	0.001	0.481	0.176	0.086	0.000	259.099	271.052	23.764	0.131	0.000
	Итого:		24.060	6.260	30.320	10.200	43.760	401.200	0.169	0.898	0.184	0.241	3.791	441.517	418.363	39.670	1.992	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44.317	41.635	85.952	73.895	232.770	1984.102	0.911	29.675	0.343	2.064	6.844	1040.081	945.599	194.247	22.909	0.064

День: 19 Понедельник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5.815	2.250	8.065	9.100	24.800	216.400	0.013	1.002	0.022	0.080	0.518	265.364	297.237	26.798	0.229	0.000
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6.599	0.000	6.599	6.001	0.359	81.838	0.005	0.000	0.057	0.061	0.498	30.370	147.075	5.296	0.849	0.003
10053	Какао с молоком	200	3.600	0.400	4.000	4.000	16.000	116.000	0.006	0.321	0.009	0.043	0.027	134.540	180.839	29.926	0.803	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
	Итого:		16.014	5.850	21.864	19.541	57.559	509.438	0.160	1.323	0.088	0.264	1.643	489.514	625.151	68.420	2.841	0.003
Обед																		
1013-1013.1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	60	0.000	0.972	0.972	6.048	5.730	81.864	0.002	6.422	0.000	0.302	0.038	29.129	27.806	8.825	0.239	0.006
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	0.525	2.500	3.025	2.850	19.800	118.175	0.100	24.000	0.125	0.100	1.175	18.250	77.200	31.125	1.125	0.004
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12.976	0.400	13.376	9.528	4.616	158.552	0.064	1.320	0.384	0.136	0.504	21.360	154.200	21.424	1.416	0.001
8002	Рис отварной	180	0.036	4.248	4.284	7.974	35.028	257.706	0.005	0.000	0.016	0.024	0.029	1.491	104.871	18.989	0.400	0.000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0.000	0.160	0.160	0.160	15.800	65.280	0.020	4.000	0.000	0.000	0.080	14.720	4.400	5.400	0.900	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
11001	Апельсин	120	0.000	1.080	1.080	0.240	9.720	51.600	0.006	28.863	0.000	0.064	0.057	43.325	40.658	13.240	0.000	0.000
	Итого:		13.537	15.200	28.737	27.680	123.494	908.377	0.493	64.617	0.525	0.786	3.163	197.675	451.347	120.003	6.020	0.011
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	75	1.121	3.807	4.928	5.625	42.675	240.750	0.009	0.186	0.003	0.006	2.979	9.063	41.100	6.283	0.304	0.001
10060	Ряженка	200	5.800	0.000	5.800	5.000	8.400	108.000	0.005	0.241	0.176	0.070	0.000	263.346	271.052	23.764	0.131	0.000
14008-14009	Сахар	10	0.000	0.000	0.000	0.000	9.980	39.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.419	0.000	0.000	0.014	0.000
	Итого:		6.921	3.807	10.728	10.625	61.055	388.650	0.014	0.427	0.179	0.076	2.979	272.829	312.152	30.047	0.449	0.001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.472	24.857	61.329	57.846	242.108	1806.465	0.667	66.367	0.792	1.126	7.786	960.018	1388.650	218.469	9.310	0.015

День: 20 Вторник
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	20	5.200	0.000	5.200	5.360	0.000	69.040	0.001	0.560	0.042	0.076	0.100	208.000	108.000	10.000	0.240	0.000
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4.260	6.140	10.400	10.540	39.200	294.320	0.054	6.093	0.009	0.027	0.096	10.704	205.646	78.981	2.051	0.000
10015	Фиточай или чай	200	0.000	0.140	0.140	0.040	0.030	1.040	0.000	0.016	0.000	0.000	0.000	0.170	0.295	0.085	0.379	0.000
14008-14009	Сахар	10	0.000	0.000	0.000	0.000	9.980	39.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.419	0.000	0.000	0.014	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
11001	Яблоко свежее	120	0.000	0.480	0.480	0.480	11.760	56.400	0.005	4.811	0.000	0.064	0.038	20.388	19.445	9.166	0.002	0.000
	Итого:		9.460	9.960	19.420	16.860	77.370	555.900	0.195	11.480	0.051	0.247	0.834	298.921	333.386	104.632	3.646	0.000
Обед																		
1048	Салат из свеклы с огурцами консервированными с маслом растительным	60	0.000	0.876	0.876	6.054	3.900	74.034	0.002	1.804	0.000	0.005	1.723	19.356	34.409	9.482	0.427	0.006
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18.600	1.450	20.050	7.725	7.675	183.575	0.075	26.375	0.050	0.500	0.100	50.525	233.025	40.025	3.825	0.019
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4.347	0.015	4.362	1.449	0.095	30.915	0.012	0.000	0.000	0.030	0.005	3.240	34.839	4.841	0.353	0.002
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	9.656	1.616	11.272	4.800	10.344	164.248	0.009	0.231	0.011	0.039	0.102	47.368	300.538	16.187	0.334	0.000
8005	Пюре картофельное	180	3.600	3.420	7.020	5.580	16.938	145.800	0.017	9.142	0.016	0.053	0.201	1.646	0.000	0.255	0.013	0.052
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0.000	0.180	0.180	0.000	17.260	69.760	0.000	15.073	0.000	0.032	0.000	7.518	9.133	4.940	0.131	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
14004	Печенье	20	0.400	0.800	1.200	3.400	13.800	90.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого:		36.603	14.197	50.800	29.888	102.812	934.132	0.411	52.637	0.076	0.818	3.411	199.053	654.156	96.728	7.023	0.080
Полдник																		
4013	Запеканка рисовая с грушей	150	1.650	2.220	3.870	4.965	32.865	195.750	0.010	0.728	0.007	0.016	0.168	51.464	119.300	20.216	0.558	0.000
90011	Соус из повидла, джема, варенья	50	0.000	0.040	0.040	0.000	12.820	50.735	0.000	0.060	0.000	0.000	0.032	3.159	6.136	0.424	0.088	0.000
10015	Чай	200	0.000	0.140	0.140	0.040	0.030	1.040	0.000	0.016	0.000	0.000	0.000	0.170	0.295	0.085	0.379	0.000
14008-14009	Сахар	10	0.000	0.000	0.000	0.000	9.980	39.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.419	0.000	0.000	0.014	0.000
	Итого:		1.650	2.400	4.050	5.005	55.695	287.425	0.010	0.804	0.007	0.016	0.199	55.212	125.730	20.726	1.040	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.713	26.557	74.270	51.753	235.877	1777.457	0.617	64.921	0.134	1.082	4.444	553.187	1113.272	222.086	11.708	0.080

День: 21 Среда
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001 -	Масло сладко-сливочное	10	0.050	0.000	0.050	8.250	0.080	74.800	0.000	0.000	0.018	0.003	0.160	1.274	2.799	0.000	0.013	0.000
7023-7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1 шт)	5.500	0.000	5.500	11.950	0.800	133.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	18.583	117.112	8.487	0.588	0.007
8007	Капуста тушеная	150	0.045	2.325	2.370	5.730	7.035	108.855	0.006	4.901	0.013	0.012	0.646	65.353	76.963	22.406	0.715	0.000
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2.800	0.240	3.040	4.040	20.600	130.920	0.040	1.400	0.020	0.040		132.000	105.800	30.000	0.120	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
	Итого:		8.395	5.765	14.160	30.410	44.915	542.775	0.182	6.301	0.051	0.135	1.406	276.451	302.674	67.293	2.396	0.007
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0.000	1.164	1.164	6.114	5.694	83.520	0.013	4.089	0.000	0.732	0.115	19.866	50.168	12.705	0.329	0.006
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6.250	4.000	10.250	4.575	16.850	168.200	0.013	3.568	0.011	0.194	0.160	108.471	243.652	46.127	0.865	0.000
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4.880	1.820	6.700	14.760	13.170	186.410	0.060	3.480	0.320	0.090	0.380	30.910	96.600	19.890	0.860	0.020
8001	Каша гречневая рассычатая	180	7.830	2.430	10.260	6.660	49.680	298.800	4.880	0.000	0.024	0.183	0.230	18.349	326.332	125.377	3.186	0.000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0.000	0.000	0.000	0.000	23.000	92.500	0.052	3.047	0.000	0.000	1.276	2.549	0.000	0.000	0.000	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
	Итого:		18.960	15.254	34.214	32.989	141.194	1004.630	5.314	14.195	0.355	1.359	3.440	249.544	758.965	225.100	7.181	0.026
Полдник																		
6006	Лапшевник с творогом запеченный	80	5.016	1.944	6.960	7.664	16.336	169.496	0.005	0.029	0.018	0.024	0.179	51.879	114.643	8.107	0.376	0.002
9004	Молоко гущенное	20	1.394	0.000	1.394	1.700	11.200	59.600	0.002	0.080	0.004	0.011	0.121	65.199	64.522	5.771	0.026	0.002
10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	23.600	0.000	23.600	6.400	9.000	188.000	0.001	0.481	0.176	0.086	0.000	259.099	271.052	23.764	0.131	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0.000	1.600	1.600	0.220	8.200	47.600	0.068	0.000	0.000	0.040	0.300	29.620	0.000	3.200	0.480	0.000
	Итого:		30.010	3.544	33.554	15.984	44.736	464.696	0.075	0.590	0.197	0.160	0.600	405.797	450.218	40.842	1.013	0.004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57.365	24.563	81.928	79.383	230.845	2012.101	5.571	21.086	0.603	1.654	5.446	931.792	1511.856	333.235	10.590	0.037

День: 22 Четверг
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	130	18.070	0.910	18.980	12.389	16.588	263.952	0.012	0.615	0.023	0.063	0.601	148.467	292.389	18.834	0.374	0.028
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0.000	0.150	0.150	0.000	21.450	82.800	0.018	0.248	0.000	0.036	5.743	0.000	0.000	0.121	0.000	0.002
10033	Чай с молоком	200	0.014	1.400	1.414	1.620	12.420	70.420	0.003	0.481	0.004	0.016	0.000	67.536	74.775	8.555	0.287	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
11001	Яблоко свежее	120	0.000	0.480	0.480	0.480	11.760	56.400	0.004	12.000	0.000	0.024	0.240	19.200	13.200	10.800	0.002	0.000
14001-14002	Пастила (зефир)	20	0.400	0.000	0.400	0.010	17.300	71.000	0.000	1.203	0.000	0.107	0.000	21.238	0.000	0.000	0.392	0.000
	Итого:		18.484	6.140	24.624	14.939	95.918	639.772	0.172	14.547	0.027	0.325	7.185	315.680	380.364	44.710	2.015	0.030
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0.000	0.444	0.444	7.260	1.428	72.828	0.002	5.725	0.000	0.862	0.029	29.066	41.011	10.622	0.235	0.000
2002.1	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	0.120	3.630	3.750	4.500	17.500	125.000	0.125	9.825	0.025	0.175	0.300	61.725	184.925	43.550	5.650	0.000
7014	Гуляш из мяса отварного	80	11.824	0.540	12.344	7.328	3.152	128.448	0.064	2.376	0.240	0.128	0.376	16.800	148.168	18.824	1.896	0.008
8002	Рис отварной	150	0.030	3.540	3.570	6.645	29.190	214.755	0.030	0.000	0.030	0.015	0.075	1.170	59.325	18.645	0.510	0.015
10058	Отвар шиповника	200	0.000	0.600	0.600	0.000	19.400	78.240	0.000	70.554	0.000	0.075	0.160	10.534	4.125	2.376	2.613	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
	Итого:		11.974	14.594	26.548	26.613	103.470	794.471	0.517	88.492	0.295	1.415	2.219	188.695	479.766	115.018	12.844	0.023
Полдник																		
12008	Ватрушка с сыром собственного производства	75	4.628	4.710	9.338	10.163	21.968	216.750	0.068	0.360	0.068	0.113	1.583	166.058	127.875	14.430	0.630	0.001
10060	Кефир	200	5.800	0.000	5.800	6.400	8.000	118.000	0.060	1.400	0.400	0.340	0.000	240.000	190.000	28.000	0.200	0.000
14008-14009	Сахар	10	0.000	0.000	0.000	0.000	9.980	39.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.419	0.000	0.000	0.014	0.000
	Итого:		10.428	4.710	15.138	16.563	39.948	374.650	0.128	1.760	0.468	0.453	1.583	406.477	317.875	42.430	0.844	0.001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.886	25.444	66.310	58.115	239.336	1808.893	0.816	104.799	0.790	2.193	10.986	910.851	1178.005	202.158	15.703	0.055

День: 23 Пятница
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	250	1.150	7.650	8.800	8.400	45.900	295.000	0.081	1.042	0.019	0.187	7.976	307.945	368.277	23.764	2.253	0.000
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6.599	0.000	6.599	6.001	0.359	81.838	0.005	0.000	0.057	0.061	0.498	30.370	147.075	5.296	0.849	0.003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.260	0.240	4.500	4.420	20.500	140.460	0.034	5.612	0.000	0.000	0.000	0.170	0.295	0.085	0.379	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0.000	1.600	1.600	0.220	8.200	47.600	0.068	0.000	0.000	0.040	0.300	29.620	0.000	3.200	0.480	0.000
	Итого:		12.009	9.490	21.499	19.041	74.959	564.898	0.187	6.655	0.076	0.289	8.774	368.105	515.647	32.345	3.961	0.003
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0.000	0.720	0.720	4.080	5.700	62.400	0.004	1.094	0.000	0.552	0.057	29.607	44.193	17.747	0.235	0.006
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	2.800	1.860	4.650	10.175	10.850	153.575	0.125	7.750	0.025	0.150	0.300	30.475	154.675	35.225	4.675	0.004
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6.520	0.640	7.130	13.700	4.510	169.000	0.060	2.590	0.320	0.120	0.260	13.380	109.000	15.460	0.960	0.019
8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	0.270	6.228	6.498	8.046	34.704	240.228	0.009	0.000	0.016	0.024	0.029	7.550	61.888	7.822	0.588	0.000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0.000	0.160	0.160	0.160	15.800	65.280	0.020	4.000	0.000	0.000	0.080	14.720	4.400	5.400	0.900	0.000
11001	Мандарин свежий	100	0.000	0.800	0.800	0.200	7.500	38.000	0.008	15.233	0.000	0.008	0.319	37.166	25.043	9.336	0.000	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
	Итого:		9.590	16.248	25.798	37.241	111.864	903.683	0.522	30.680	0.361	1.015	2.325	202.298	441.411	111.989	9.298	0.029
Полдник																		
12003	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	75	1.860	3.548	5.408	3.885	26.715	175.793	0.011	0.878	0.003	0.010	2.058	20.707	55.562	9.007	0.402	0.000
10054.1 - 10055	Сок Фруктовый или нектар (фруктовый, овощной, фруктово-овощной)	200	0.000	1.000	1.000	0.000	23.000	94.000	0.003	0.802	0.000	0.005	0.000	44.599	47.139	18.672	1.437	0.000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0.400	0.000	0.400	1.400	15.600	76.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого:		2.260	4.548	6.808	5.285	65.315	345.793	0.013	1.680	0.003	0.015	2.058	65.306	102.702	27.679	1.839	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23.859	30.286	54.104	61.567	252.138	1814.373	0.722	39.014	0.441	1.318	13.157	635.709	1059.760	172.013	15.098	0.033

День: 24 Суббота
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1054	Колбаса полукопченая для детского (школьного) питания	20	3.460		3.460	7.800	0.066	84.304		14.400		0.008		3.900			0.460	
4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	200	4.626	4.254	8.880	9.400	41.220	286.500	0.360	40.100	0.040	0.180	0.060	153.020	213.860	55.500	1.400	0.037
10015	Фиточай или чай	200	0.000	0.140	0.140	0.040	0.030	1.040	0.000	0.016	0.000	0.000	0.000	0.170	0.295	0.085	0.379	0.000
14008-14009	Сахар	10	0.000	0.000	0.000	0.000	9.980	39.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.419	0.000	0.000	0.014	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
14001-14002	Пастила (зефир)	20	0.400	0.000	0.400	0.010	17.300	71.000	0.000	1.203	0.000	0.107	0.000	21.238	0.000	0.000	0.392	0.000
	Итого:		8.486	7.594	16.080	17.690	84.996	577.944	0.496	55.719	0.040	0.375	0.660	237.987	214.155	61.985	3.605	0.037
Обед																		
1026.1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0.000	0.600	0.600	6.120	2.040	65.640	0.004	5.532	0.000	0.813	0.038	11.978	26.516	7.893	0.325	0.006
2041	Суп крестьянский с крупой	250	0.425	2.100	2.525	5.850	10.625	119.700	0.006	4.590	0.000	0.689	0.080	54.713	111.588	22.724	0.572	0.024
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	80	6.536	1.104	16.232	16.232	8.216	209.936	0.080	1.448	0.050	0.160	0.456	39.840	127.040	19.088	1.096	0.003
3001	Рагу из овощей	180	0.009	3.249	3.258	7.092	18.900	152.460	0.090	32.310	0.000	0.054	2.862	48.978	88.380	40.230	1.098	0.004
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0.000	0.200	0.200	0.040	18.540	75.640	0.000	16.035	0.009	0.573	0.000	1072.499	9.723	5.262	0.170	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0.000	2.640	2.640	0.440	16.400	80.000	0.160	0.012	0.000	0.080	0.680	10.160	42.212	14.600	0.980	0.000
	Итого:		6.970	13.093	28.655	36.214	91.121	798.576	0.476	59.927	0.059	2.448	4.716	1297.408	405.459	116.197	5.201	0.038
Полдник																		
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	80	6.464	0.000	6.464	7.296	1.152	95.768	0.005	0.481	0.000	0.000	0.000	0.408	0.707	0.000	0.000	0.000
10060	Кефир	200	5.800	0.000	5.800	6.400	8.000	118.000	0.060	1.400	0.400	0.340	0.000	240.000	190.000	28.000	0.200	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0.000	3.200	3.200	0.440	16.400	95.200	0.136	0.000	0.000	0.080	0.600	59.240	0.000	6.400	0.960	0.000
14008-14009	Сахар	10	0.000	0.000	0.000	0.000	9.980	39.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.419	0.000	0.000	0.014	0.000
	Итого:		12.264	3.200	15.464	14.136	35.532	348.868	0.201	1.881	0.400	0.420	0.600	300.067	190.707	34.400	1.174	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27.720	23.887	60.199	68.040	211.649	1725.388	1.173	117.527	0.499	3.244	5.976	1835.462	810.320	212.582	9.980	0.074



/Маркова Екатерина Николаевна/

(подпись)



/Гребенщикова Наталья Исаковна/

(подпись)