

Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоотовочные). Возрастная категория 7-11 лет, завтрак, обед, полдник, 24 дня 1-ый вариант

День: 1 Понедельник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккакл)	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 (1шт)	5.500	0.000	5.500	11.950	0.800	133.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	17.500	79.500	10.000	0.900	0.006
8007	Капуста тушеная	150	0.045	2.325	2.370	5.730	7.035	108.855	0.045	12.225	0.030	0.045	0.405	61.545	52.245	26.400	1.095	0.003
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
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
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
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1.040	0.000	1.040	0.640	17.140	78.400	0.000	14.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	0.000
	Итого:		6.585	6.205	12.790	19.300	63.175	515.755	0.196	63.122	0.039	0.200	1.681	244.213	216.301	72.420	6.134	0.010
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	60	0.000	0.882	0.882	4.842	5.454	69.162	0.060	4.680	0.000	0.060	2.334	27.462	33.264	20.148	0.468	0.004
2020.2	Суп вермешелевый на мясном бульоне	250	3.450	2.125	5.575	11.025	14.750	192.025	0.013	0.862	0.011	0.040	0.199	18.052	204.173	18.035	3.494	0.033
7019	Азу из мяса отварного	80	11.776	0.800	12.576	8.032	4.288	140.592	0.104	3.208	0.000	0.128	2.112	19.280	150.768	20.520	2.032	0.009
8002	Рис отварной	200	0.040	4.720	4.760	8.860	38.920	286.340	0.005	0.000	0.018	0.027	0.032	1.657	116.523	21.099	0.444	0.000
10054.1-1055	Сок фруктовый или нектар (фруктовый,фруктово-овощной,фруктовоовощной)	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
	Итого:		15.266	15.367	30.633	33.639	119.212	957.319	0.481	9.564	0.029	0.420	5.957	180.449	594.079	119.474	9.816	0.046
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7.855	0.745	8.600	5.120	10.285	124.680	0.004	0.044	0.011	0.032	0.359	74.002	148.497	10.146	0.222	0.000
9004	Молоко сгущенное	30	2.091	0.000	2.091	2.550	16.800	89.400	0.002	0.120	0.005	0.016	0.182	97.799	96.783	8.657	0.039	0.003
10060	Йогурт (Бийогурут) 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:		33.546	2.345	35.891	14.290	44.285	449.680	0.075	0.645	0.192	0.174	0.841	460.520	516.332	45.767	0.872	0.003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.397	23.917	79.314	67.229	226.672	1922.754	0.752	73.331	0.260	0.794	8.480	885.182	1326.713	237.661	16.821	0.058

День: 2 Вторник
 Неделя: 1-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																		
7069-7070	Биточки руоленные из птицы паровые собственного производства	50	4.085	0.690	10.145	10.145	5.135	131.210	0.050	0.905	0.032	0.100	0.285	24.900	79.400	11.930	0.685	0.002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.655	1.755	7.410	4.810	35.880	215.800	3.525	0.000	0.017	0.132	0.166	13.252	235.684	90.550	2.301	0.000
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
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:		13.620	6.325	25.315	20.055	88.875	628.210	3.717	1.226	0.233	0.357	1.078	235.330	506.530	140.503	4.945	0.002
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
2002.2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	15.620	3.630	19.250	7.475	13.800	202.175	0.125	9.825	0.025	0.175	0.300	61.725	184.925	43.550	5.650	0.007
7010	Жаркое по-домашнему	220	18.194	2.728	20.922	22.924	21.186	284.790	0.264	27.830	45.430	0.330	0.594	37.290	291.104	54.714	3.938	0.075
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0.000	8.000	8.000	0.120	26.480	92.260	0.003	0.224	0.000	0.011	0.064	37.803	44.105	18.960	0.509	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:		33.814	20.918	54.732	35.479	99.966	816.825	0.691	38.986	45.455	1.228	2.295	235.825	606.539	155.971	12.273	0.087
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1.495	5.076	6.571	7.500	56.900	321.000	0.012	0.249	0.004	0.008	3.972	12.084	54.800	8.377	0.405	0.001
10035	Молоко питьевое	200	5.800	0.000	5.800	6.400	9.400	116.000	0.010	1.042	0.035	0.080	0.000	244.232	0.000	0.000	0.131	0.000
	Итого:		7.295	5.076	12.371	13.900	66.300	437.000	0.022	1.291	0.040	0.088	3.972	256.317	54.800	8.377	0.536	0.001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54.729	32.319	92.418	69.434	255.141	1882.035	4.431	41.502	45.728	1.674	7.346	727.472	1167.868	304.851	17.754	0.090

День: 3 Среда
 Неделя: 1-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																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6.775	5.350	12.125	14.675	40.975	345.925	0.055	7.817	0.011	0.013	0.120	29.626	254.075	57.182	1.241	0.068
10015-14008-14009	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
	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
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
	Итого:		11.775	8.690	20.465	19.655	70.885	556.565	0.191	7.863	0.011	0.093	0.720	106.456	257.249	66.957	2.884	0.068
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
2042	Суп картофельный с крупой (рис)	250	0.935	1.815	2.750	2.325	20.500	112.500	0.010	2.375	0.000	0.040	0.120	23.043	35.723	49.586	0.506	0.024
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
8004-10002-10004	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
13002.1	Компот из плодов свежемороженых	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
13003.1	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	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
	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:		6.085	17.045	23.130	35.491	138.028	955.574	0.403	31.726	0.336	0.827	2.357	184.280	287.110	125.977	4.403	0.044
Полдник																		
12006	Пирожки печенье из теста дрожжевого с яблоками собственного производства	75	0.515	4.105	4.620	2.265	29.618	171.803	0.010	0.331	0.003	0.006	1.017	10.162	41.906	6.512	0.549	0.025
10060-14008-14009	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
	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:		6.315	4.105	10.420	8.665	47.598	329.703	0.070	1.731	0.403	0.346	1.017	250.582	231.906	34.512	0.763	0.025
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24.175	29.840	54.015	63.811	256.511	1841.842	0.664	41.320	0.750	1.266	4.094	541.317	776.265	227.445	8.051	0.137

День: 4 Четверг
 Неделя: 1-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																		
6002	Пудинг из творога запеченный	150	22.860	1.590	24.450	14.805	29.670	365.070	0.012	0.126	0.033	0.088	0.574	219.124	430.597	29.726	0.794	0.000
14007	Джем (повидло, варенье)	50	0.000	0.250	0.250	0.000	35.750	138.000	0.031	0.414	0.000	0.060	9.572	0.000	0.000	0.202	0.000	0.003
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:		25.660	5.280	30.940	19.285	102.420	729.190	0.183	1.101	0.042	0.271	10.746	418.532	586.452	61.789	1.832	0.003
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
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2.800	1.860	4.660	10.175	10.850	153.575	0.010	2.866	0.012	0.080	0.080	38.121	108.531	23.531	0.604	0.010
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
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 свежий	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:		12.525	12.584	25.109	42.190	95.198	882.508	0.508	68.566	0.037	1.442	1.826	250.657	543.988	134.643	6.304	0.010
Полдник																		
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
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
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:		7.139	3.200	10.339	8.181	54.099	344.738	0.552	18.047	0.057	0.361	2.374	180.158	147.075	11.696	4.009	0.004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.324	21.064	66.388	69.656	251.717	1956.436	1.244	87.714	0.136	2.074	14.946	849.348	1277.515	208.128	12.145	0.017

День: 5 Пятница
 Неделя: 1-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
7005 - 7007	Котлеты или биточки, или тефтели рыбные собственного производства	50	6.035	1.010	7.045	3.000	6.465	102.655	0.045	0.360	0.015	0.090	0.040	27.880	127.510	11.920	0.320	0.000
8002	Рис отварной	130	0.026	3.068	3.094	5.759	25.298	186.121	0.003	0.000	0.011	0.017	0.021	1.077	75.740	13.714	0.289	0.000
10016.1 - 14008-14009	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
13002.1	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
11001	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
	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:		6.111	7.958	14.069	17.989	70.043	559.076	0.199	37.257	0.053	0.265	1.497	195.399	290.605	61.654	2.760	0.000
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
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
7016	Печень по-строгановски	100	14.300	0.510	14.810	10.330	7.820	179.500	0.220	25.390	6.380	1.620	0.820	39.180	282.480	20.240	5.210	0.000
8005	Пюре картофельное	180	3.600	3.420	7.020	5.580	16.938	145.800	0.026	9.142	0.016	0.053	0.201	45.854	148.463	27.514	0.764	0.052
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 - 14001-14002	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
	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:		41.247	13.399	54.646	32.088	111.322	963.510	0.644	67.013	6.446	3.208	2.520	293.901	838.327	144.996	14.250	0.080
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
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
	Итого:		8.888	4.950	13.838	14.583	42.468	357.210	0.101	5.972	0.068	0.113	1.583	166.227	128.170	14.515	1.009	0.001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56.246	26.307	82.553	64.660	223.832	1879.796	0.945	110.242	6.566	3.585	5.600	655.528	1257.102	221.165	18.019	0.081

День: 6 Суббота

Неделя: 1-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																		
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
4001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220	4.840	4.224	9.064	11.682	45.298	323.202	0.054	11.906	0.010	0.006	0.105	10.489	125.971	25.057	0.560	0.135
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
	Итого:		10.054	8.824	18.878	19.102	74.118	557.862	0.193	12.947	0.056	0.178	0.805	345.265	308.747	50.012	2.048	0.135
Обед																		
1064.1	Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным	60	0.000	0.924	0.924	6.054	4.992	78.348	0.002	1.775	0.000	0.291	0.019	24.357	34.683	9.716	0.482	0.006
2009	Суп из овощей	250	0.100	2.000	2.100	5.000	8.250	87.500	0.050	25.650	0.000	0.025	0.275	26.600	56.775	23.950	0.700	0.000
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	250	10.400	7.750	18.150	38.025	29.375	532.375	0.000	0.170	0.022	0.482	0.160	48.262	0.000	2.334	9.961	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:		10.500	17.754	28.254	50.039	99.537	975.583	0.368	28.567	0.022	0.997	1.734	216.220	168.710	84.200	13.863	0.006
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2.448	1.686	4.134	3.288	5.886	69.672	0.048	0.966	0.030	0.072	0.222	126.300	65.394	12.396	0.492	0.000
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
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:		6.448	2.886	9.334	10.688	35.686	276.272	0.054	1.287	0.039	0.115	0.249	260.840	246.233	42.322	1.295	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27.002	29.464	56.466	79.829	209.341	1809.717	0.615	42.801	0.117	1.290	2.788	822.325	723.689	176.534	17.206	0.141

День: 7 Понедельник

Неделя: 2-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																		
4007 - 4007.1	Макароны, запеченные с сыром (Макароны отварные с сыром)	230	5.382	9.016	14.398	13.570	43.493	353.694	0.069	0.184	0.115	0.092	0.276	235.773	198.283	21.712	1.357	0.011
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
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
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
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:		10.382	12.876	23.258	18.940	86.793	625.434	0.231	6.730	0.115	0.211	1.396	337.302	222.258	47.087	3.003	0.011
Обед																		
1040- 1040.1	Икра овощная	60	0.000	0.882	0.882	4.842	5.454	69.162	0.060	4.680	0.000	0.060	2.334	27.462	33.264	20.148	0.468	0.004
2013.1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	14.470	4.705	19.175	8.000	16.525	214.800	0.175	12.025	0.063	0.450	0.875	49.650	270.000	50.000	9.600	0.074
7019	Азу из мяса отварного	80	11.776	0.800	12.576	8.032	4.288	140.592	0.104	3.208	0.000	0.128	2.112	19.280	150.768	20.520	2.032	0.009
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
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:		34.076	15.257	49.333	28.414	128.147	976.794	5.515	90.479	0.086	1.056	6.990	194.675	826.701	239.421	19.839	0.087
Полдник																		
12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	6.390	6.900	13.290	15.000	46.680	376.450	0.019	0.986	0.018	0.040	4.403	94.868	198.767	16.312	0.542	0.002
10035	Молоко питьевое	200	5.800	0.000	5.800	6.400	9.400	116.000	0.010	1.042	0.035	0.080	0.000	244.232	0.000	0.000	0.131	0.000
	Итого:		12.190	6.900	19.090	21.400	56.080	492.450	0.030	2.028	0.053	0.120	4.403	339.101	198.767	16.312	0.673	0.002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56.648	35.033	91.681	68.754	271.020	2094.678	5.776	99.238	0.254	1.387	12.789	871.078	1247.725	302.820	23.514	0.100

День: 8 Вторник
Неделя: 2-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																		
1005	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	4.520	0.000	4.520	4.180	0.000	55.800	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	4.672	78.959	5.941	0.340	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:		13.277	6.660	19.937	20.896	89.509	640.628	0.177	8.122	0.039	0.191	0.710	447.385	595.957	81.450	1.859	0.063
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
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16.475	2.125	18.600	7.850	12.525	196.225	0.105	22.725	0.050	0.470	2.113	48.425	236.925	40.250	3.750	0.024
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	0.198	22.806	0.036	0.126	0.198	43.182	100.782	32.418	1.170	0.007
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
	Итого:		34.078	14.460	48.538	27.819	97.130	879.216	0.624	52.300	0.097	1.692	3.726	285.280	803.447	143.989	9.219	0.034
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2.480	6.370	8.850	7.380	51.260	307.000	0.015	0.168	0.031	0.321	0.220	61.791	161.070	13.876	0.745	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
	Итого:		8.280	6.370	14.650	13.780	59.260	425.000	0.075	1.568	0.431	0.661	0.220	301.791	351.070	41.876	0.945	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.635	27.490	83.125	62.495	245.899	1944.844	0.877	61.990	0.567	2.544	4.656	1034.456	1750.473	267.316	12.022	0.097

День: 9 Среда

Неделя: 2-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	P	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 (1шт)	5.500	0.000	5.500	11.950	0.800	133.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	17.500	79.500	10.000	0.900	0.006
8007	Капуста тушеная	150	0.045	2.325	2.370	5.730	7.035	108.855	0.045	12.225	0.030	0.045	0.405	61.545	52.245	26.400	1.095	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	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	Апельсин свежий	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:		9.805	6.845	16.650	22.780	54.455	529.115	0.221	46.700	0.030	0.189	1.062	181.780	172.697	56.125	3.334	0.010
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
2020.2	Суп вермешелевый на мясном бульоне	250	3.450	2.125	5.575	11.025	14.750	192.025	0.013	0.862	0.011	0.040	0.199	18.052	204.173	18.035	3.494	0.033
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	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
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	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
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:		15.310	12.317	27.607	33.101	106.224	881.799	0.374	10.385	0.267	1.044	2.975	98.537	549.592	86.353	7.579	0.047
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6.750	6.970	13.720	7.090	53.440	333.780	0.120	0.350	0.050	0.170	1.200	83.540	159.680	21.030	1.160	0.002
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:		12.550	6.970	19.520	12.090	71.820	481.680	0.125	0.591	0.226	0.240	1.200	347.306	430.732	44.794	1.305	0.002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.665	26.132	63.777	67.971	232.499	1892.594	0.720	57.676	0.523	1.473	5.238	627.622	1153.021	187.272	12.218	0.058

День: 10 Четверг

Неделя: 2-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																		
6003	Суфле творожное запеченное	120	16.680	0.840	17.520	11.436	15.312	243.648	0.011	0.568	0.021	0.058	0.555	137.046	269.897	17.385	0.345	0.026
9004	Молоко сгущенное	50	3.485	0.000	3.485	4.250	28.000	149.000	0.004	0.200	0.009	0.027	0.303	162.999	161.305	14.428	0.065	0.005
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:		24.165	5.240	29.405	23.526	89.512	694.448	0.157	1.089	0.039	0.207	1.485	493.825	612.042	68.139	2.174	0.031
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
2011.2	Суп картофельный на бульоне из мяса птицы	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	0.024
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	80	5.216	0.512	5.704	10.960	3.608	135.200	0.048	2.072	0.256	0.096	0.208	10.704	87.200	12.368	0.768	0.016
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
10134	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
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	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
	Итого:		6.011	18.332	24.319	29.284	140.842	937.727	0.462	54.728	0.441	0.776	6.224	171.712	315.988	95.419	4.793	0.046
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2.448	1.686	4.134	3.288	5.886	69.672	0.048	0.966	0.030	0.072	0.222	126.300	65.394	12.396	0.492	0.000
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
14001-14002	Зефир (пастила)	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:		2.862	3.086	5.948	4.918	35.606	211.092	0.051	2.650	0.034	0.195	0.222	215.073	140.169	20.951	1.171	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33.038	26.658	59.672	57.728	265.960	1843.267	0.669	58.467	0.514	1.178	7.932	880.610	1068.199	184.509	8.138	0.077

День: 11 Пятница

Неделя: 2-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
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
10016	Чай с лимоном	200	0.000	0.200	0.200	0.060	0.060	4.000	0.010	32.086	0.000	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
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	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:		9.100	7.340	16.440	18.420	57.568	479.000	0.189	47.729	0.016	0.183	1.959	189.709	203.024	51.196	2.741	0.060
Обед																		
1064.1	Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным	60	0.000	0.924	0.924	6.054	4.992	78.348	0.002	1.775	0.000	0.291	0.019	24.357	34.683	9.716	0.482	0.006
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	1.050	1.450	2.500	4.500	11.500	97.500	0.125	15.550	0.025	0.175	0.225	44.125	144.425	32.925	5.250	0.013
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	80	9.120	1.064	10.184	12.624	6.888	167.448	0.088	0.000	0.000	0.144	0.440	12.296	126.720	22.976	1.040	0.003
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
10054.1	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	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
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:		18.000	11.108	29.108	30.498	120.660	863.696	5.325	18.139	0.049	0.918	1.894	183.507	721.511	227.466	12.855	0.022
Полдник																		
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	100	8.170	2.170	10.340	5.750	16.720	160.660	0.130	18.000	0.170	0.170	0.420	20.410	158.540	34.590	1.790	0.022
9005	Соус сметанный	20	0.526	0.106	0.632	3.838	1.418	43.180	0.001	0.032	0.011	0.006	0.140	19.071	19.946	1.901	0.040	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
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 хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.600	1.600	0.200	9.820	47.600	0.068	0.000	0.000	0.040	0.300	29.620	0.000	3.200	0.480	0.000
	Итого:		8.696	4.016	12.712	9.828	37.968	292.380	0.199	18.048	0.181	0.216	0.860	69.691	178.781	39.776	2.704	0.022
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.796	22.464	58.260	58.746	216.196	1635.076	5.713	83.915	0.245	1.317	4.713	442.906	1103.316	318.437	18.299	0.103

День: 12 Суббота
 Неделя: 2-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																		
4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	220	5.089	4.679	9.768	10.340	45.342	315.150	0.396	44.110	0.044	0.198	0.066	168.322	235.246	61.050	1.540	0.041
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		140.168	155.855	25.461	0.078	
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	0.012	0.000	0.000	0.000	18.052	4.243	2.792	0.189	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:		12.889	8.119	21.008	19.320	85.842	615.770	0.537	44.683	0.053	0.321	0.666	385.782	395.344	95.704	2.768	0.041
Обед																		
1016	Салат из моркови с маслом растительном	60	0.000	0.720	0.720	4.740	3.894	57.498	0.004	1.130	0.000	0.010	3.312	30.544	45.820	18.190	0.235	0.006
2009.1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0.100	2.000	2.100	5.000	8.250	87.500	0.006	10.282	0.000	0.074	0.080	28.246	83.636	20.327	0.457	0.000
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
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12.670	1.220	13.890	4.840	8.160	131.760	0.017	1.042	0.062	0.254	0.383	55.897	291.352	29.374	0.764	0.000
8010	Картофель тушеный с луком	200	0.030	3.960	3.990	10.480	22.800	209.940	0.049	15.233	0.018	0.054	3.382	39.799	181.222	38.328	1.215	0.000
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:		17.147	13.955	31.102	27.429	94.539	768.453	0.384	43.736	0.088	1.154	8.441	1299.625	688.802	137.321	5.134	0.008
Полдник																		
1004	Сыр полутвердый	30	7.800	0.000	7.800	7.830	0.000	103.200	0.001	0.096	0.030	0.024	0.239	318.564	282.837	11.458	0.157	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
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
	Итого:		8.200	4.600	12.800	11.670	49.600	367.240	0.137	70.650	0.030	0.179	0.999	388.338	286.962	20.234	3.729	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.236	26.674	64.910	58.419	229.981	1751.463	1.058	159.069	0.171	1.654	10.106	2073.745	1371.108	253.258	11.631	0.049

День: 13 Понедельник

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																		
1005	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	4.520	0.000	4.520	4.180	0.000	55.800	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	4.672	78.959	5.941	0.340	0.000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	5.037	6.233	13.501	13.501	37.697	318.251	0.391	17.940	0.023	0.046	0.069	25.668	158.677	61.985	1.748	0.044
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	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	Апельсин свежий	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:		13.817	10.753	26.801	22.781	84.317	661.311	0.567	52.415	0.023	0.190	0.726	133.075	278.588	87.651	3.426	0.044
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
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
7017	Печень, тушенная в соусе	80	11.440	0.456	11.896	8.264	6.528	144.120	0.176	0.200	5.104	1.296	0.672	33.440	228.392	17.776	4.200	0.016
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
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:		17.726	16.228	33.954	29.033	116.754	920.214	0.511	10.464	5.131	2.576	2.169	289.468	695.178	141.715	8.420	0.016
Полдник																		
12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	6.390	6.900	13.290	15.000	46.680	376.450	0.019	0.986	0.018	0.040	4.403	94.868	198.767	16.312	0.542	0.002
10035	Молоко питьевое	200	5.800	0.000	5.800	6.400	9.400	116.000	0.010	1.042	0.035	0.080	0.000	244.232	0.000	0.000	0.131	0.000
	Итого:		12.190	6.900	19.090	21.400	56.080	492.450	0.030	2.028	0.053	0.120	4.403	339.101	198.767	16.312	0.673	0.002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.733	33.881	79.845	73.214	257.151	2073.975	1.108	64.908	5.207	2.887	7.298	761.643	1172.533	245.678	12.520	0.062

День: 14 Вторник
 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																		
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком	250	1.150	7.650	8.800	8.400	45.900	295.000	0.081	1.042	0.018	0.187	7.976	307.945	368.277	23.764	2.253	0.000
1054	Колбаса полукопченая для детского (школьного) питания	30	5.190		5.190	11.700	0.099	126.456		21.600		0.012		5.850			0.690	
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
	Итого:		6.354	12.250	18.604	22.160	74.819	587.076	0.219	23.123	0.022	0.295	8.576	440.571	443.052	38.719	4.191	0.000
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	60	0.000	0.882	0.882	4.842	5.454	69.162	0.060	4.680	0.000	0.060	2.334	27.462	33.264	20.148	0.468	0.004
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	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	0.010
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
7002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	8.880	0.400	9.280	5.030	4.270	131.660	0.001	0.365	0.000	0.021	3.685	29.212	231.941	13.138	0.111	0.073
8005	Пюре картофельное	200	4.000	3.800	7.800	6.200	18.820	162.000	0.028	10.158	0.018	0.059	0.223	50.949	164.959	30.571	0.849	0.058
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
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1.040	0.000	1.040	0.640	17.140	78.400	0.000	14.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	0.000
	Итого:		21.067	12.977	34.034	29.216	106.689	870.672	0.523	52.038	0.043	0.512	7.827	218.256	671.023	129.862	10.526	0.147
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1.495	5.076	6.571	7.500	56.900	321.000	0.012	0.249	0.004	0.008	3.972	12.084	54.800	8.377	0.405	0.001
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
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
	Итого:		7.295	5.076	12.371	13.900	74.880	478.900	0.072	1.649	0.404	0.348	3.972	252.504	244.800	36.377	0.619	0.001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.716	30.303	65.009	65.276	256.388	1936.648	0.814	76.810	0.469	1.156	20.376	911.331	1358.875	204.957	15.336	0.149