

Примерное меню для организации питания обучающихся, осваивающие образовательные программы в учреждениях с интернатом, со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовая-догоотовочная, возрастная категория 7-11 лет, завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин, 2-ой ужин, 10 дней)

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,005	0,211	0,020	0,051	0,126	180,686	143,053	8,927	0,174	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,283	3,760	0,012	0,017	0,031	5,712	27,385	2,968	0,290	0,005
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,139	0,265	0,089	0,000	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	0,343	0,000	0,000	0,016	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
14004	Печенье	20	0,800	0,400	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,730	0,000	2,857	0,348	0,000
	Итого:		11,815	5,894	17,709	18,960	69,910	525,140	0,398	3,986	0,031	0,121	0,913	264,071	170,704	20,556	1,523	0,005
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		0,000	2,080	2,080	0,240	32,720	145,600	0,064	24,652	0,000	0,049	0,240	77,285	69,986	35,240	1,594	0,000
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,000	0,822	0,822	6,054	4,992	78,348	0,010	0,720	0,000	0,011	0,882	20,250	25,012	4,047	0,593	0,005
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	15,000	2,125	17,125	6,225	17,350	193,925	0,121	8,564	0,023	0,267	0,157	27,733	296,902	40,575	2,427	0,008
7014	Гуляш из мяса отварного	70	12,338	0,473	12,810	9,716	2,800	150,150	0,029	0,813	0,013	0,150	0,167	17,792	143,994	17,029	0,938	0,011
8001	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,992	1,755	6,747	6,695	33,150	223,275	0,273	0,000	0,039	0,104	0,494	12,480	159,991	106,691	3,523	0,005
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,016	0,301	0,000	0,013	1,410	29,535	39,446	19,105	0,435	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		32,330	11,643	43,972	30,126	118,368	918,498	0,689	10,403	0,076	0,652	4,722	168,077	721,257	206,195	9,321	0,029
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,053	0,075	0,009	0,030	0,604	22,065	59,142	6,428	0,322	0,001
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,065	0,978	0,000	0,200	0,000	199,797	0,000	0,000	0,145	0,000
	Итого:		6,555	3,095	9,650	10,200	37,320	277,280	0,117	1,053	0,009	0,230	0,604	221,862	59,142	6,428	0,467	0,001
Ужин 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	180	24,444	1,260	25,704	17,694	23,616	356,526	0,044	0,190	0,016	0,202	0,511	234,074	381,869	14,763	0,738	0,004
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	50	0,000	0,040	0,040	0,000	12,820	50,735	0,000	0,002	0,000	0,000	0,016	2,626	4,425	0,177	0,109	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	66,183	0,000	0,067	0,352	8,617	3,709	2,500	2,898	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,019	0,005	0,000	2,780	9,537	1,785	0,217	0,000
	Итого:		24,724	5,284	30,008	19,414	92,596	664,701	0,159	66,376	0,035	0,328	1,636	299,558	399,539	24,939	4,657	0,004
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,049	0,451	0,019	0,020	0,000	206,747	241,071	24,997	0,290	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,049	0,451	0,019	0,020	0,000	206,747	241,071	24,997	0,290	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85,424	27,996	113,419	85,340	367,914	2705,219	1,476	106,921	0,170	1,400	8,114	1237,600	1661,699	318,354	17,852	0,038

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 (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
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	0,019	0,007	0,126	1,042	2,517	0,000	0,014	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	4,446	2,574	7,020	10,980	24,516	224,964	0,117	0,772	0,034	0,168	0,521	177,785	291,853	46,859	0,587	0,004
10033	Чай с молоком, с сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,195	0,002	0,027	0,000	56,148	53,924	3,563	0,354	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		5,896	5,818	11,714	21,910	58,316	479,384	0,243	0,967	0,054	0,255	1,402	286,436	348,294	56,136	1,651	0,004
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,019	0,084	0,000	0,009	0,288	23,547	22,038	2,830	0,001	0,000
	Итого:		0,000	1,480	1,480	0,480	34,760	150,400	0,035	0,836	0,000	0,022	0,288	60,032	64,424	22,471	1,595	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,010	5,370	0,000	0,012	4,056	23,778	36,876	11,174	0,261	0,002
2043.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,610	1,240	19,850	7,900	6,425	177,325	0,100	22,800	0,188	0,525	0,188	44,700	228,600	37,875	3,875	0,008
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,926	0,017	4,943	0,600	0,161	25,812	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского питания	100(2шт)	11,000	0,000	11,000	23,900	1,600	266,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,404	160,307	15,634	1,121	0,000
8005	Пюре картофельное	130	0,553	2,210	2,756	6,396	18,512	142,636	0,105	8,213	0,018	0,078	0,213	32,456	108,172	24,616	0,697	0,010
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,210	5,829	0,047	0,017	2,568	14,299	5,828	3,660	0,145	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		35,089	9,539	44,621	47,512	99,642	983,921	0,697	42,327	0,253	0,787	8,735	208,894	648,349	119,293	7,961	0,021
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	50	4,425	0,000	4,425	3,690	25,630	153,500	0,044	0,195	0,001	0,010	0,000	7,518	58,090	3,557	0,172	0,000
10061	Йогурт или биоюгurt вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	8,348	2,904	2,572	0,181	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,146	3,760	0,009	0,107	0,000	110,583	133,093	19,551	0,348	0,000
	Итого:		10,125	0,380	10,505	10,330	45,170	352,420	0,190	3,960	0,011	0,117	0,000	126,450	194,086	25,680	0,700	0,000
Ужин 1																		
4007.1	Макароны отварные с сыром	200	4,600	7,840	12,440	12,560	49,020	358,880	0,081	0,211	0,038	0,067	1,913	196,809	225,044	19,069	0,869	0,017
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,139	0,265	0,089	0,000	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	0,343	0,000	0,000	0,016	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,055	0,000	0,000	0,027	0,378	25,730	0,000	2,857	0,348	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,128	0,000	0,267	0,000	17,374	0,000	0,000	0,435	0,000
	Итого:		5,000	9,532	14,532	13,140	86,980	524,380	0,136	1,354	0,038	0,361	2,291	240,395	225,309	22,015	1,668	0,017
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,434	243,720	24,997	0,145	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,434	243,720	24,997	0,145	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,910	26,749	88,652	98,372	333,268	2598,505	1,332	49,669	0,543	1,716	12,717	1137,640	1724,183	270,591	13,719	0,042

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 (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	20	4,520	0,000	4,520	4,180	0,000	55,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,822	70,997	6,249	0,377	0,000
4019.1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,020	2,060	7,080	9,800	26,800	223,720	0,065	0,827	0,031	0,174	0,076	189,199	233,654	25,354	0,217	0,008
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,032	0,526	0,009	0,107	0,000	114,666	140,139	26,782	0,087	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		12,340	5,404	17,744	19,080	68,700	519,640	0,207	1,354	0,040	0,334	0,831	359,149	444,790	64,099	1,376	0,008
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,021	2,444	0,000	0,026	0,655	21,456	27,551	13,927	0,002	0,000
	Итого:		0,000	1,520	1,520	0,390	36,390	155,100	0,037	3,196	0,000	0,039	0,655	57,941	69,937	33,567	1,596	0,000
Обед																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,254	5,730	63,930	0,024	1,027	0,000	0,024	2,598	24,221	39,737	18,667	0,261	0,000
2007	Рассольник ленинградский	250	0,153	1,860	2,013	4,575	13,375	104,900	0,100	15,375	0,030	0,093	0,250	22,825	62,325	22,500	0,925	0,004
7069	Биточки рубленые из птицы паровые																	
7070	собственного производства	50	6,140	0,700	6,840	6,605	11,450	132,770	0,045	0,155	0,002	0,030	0,334	17,104	19,978	3,392	0,096	0,005
8002	Рис отварной	130	0,026	3,185	3,211	5,785	32,552	195,117	0,032	0,000	0,018	0,012	0,082	4,856	92,124	20,426	0,283	0,005
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	1,053	0,000	0,000	0,076	6,255	7,418	4,285	0,058	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,146	2,820	0,000	0,073	0,000	38,222	0,000	0,000	0,159	0,000
	Итого:		6,589	12,041	18,630	23,625	124,833	782,497	0,586	20,435	0,051	0,340	4,951	173,769	277,494	88,019	3,188	0,014
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	50	1,210	3,300	4,510	3,350	25,400	149,800	0,049	0,086	0,012	0,047	0,598	27,233	84,507	9,151	0,446	0,002
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,049	0,451	0,019	0,020	0,000	206,747	241,071	24,997	0,290	0,000
	Итого:		11,210	3,300	14,510	9,750	42,400	323,800	0,097	0,538	0,031	0,067	0,598	233,980	325,579	34,148	0,735	0,002
Ужин 1																		
6001	Запеканка из творога	130	20,852	0,533	21,385	15,366	21,372	316,147	0,053	0,235	0,031	0,226	0,573	181,364	385,714	29,014	0,509	0,005
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,036	0,846	0,004	0,024	0,042	24,200	28,952	3,350	0,043	0,001
10011	Кисель п-я	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,049	1,128	0,023	0,401	4,406	0,869	0,000	0,000	0,072	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	26,700	120,000	0,039	5,641	0,000	0,020	0,378	21,161	21,855	12,052	2,417	0,000
	Итого:		21,512	5,419	26,931	18,751	88,662	645,553	0,287	7,849	0,058	0,724	6,153	279,054	436,522	50,130	3,737	0,006
Ужин 2																		
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,065	0,978	0,000	0,200	0,000	199,797	0,000	0,000	0,145	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,065	0,978	0,000	0,200	0,000	199,797	0,000	0,000	0,145	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,451	27,684	85,135	77,996	370,385	2542,590	1,279	34,350	0,180	1,704	13,187	1303,691	1554,322	269,963	10,776	0,031

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 (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,005	0,211	0,020	0,051	0,126	180,686	143,053	8,927	0,174	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,280	0,000	8,280	8,968	1,536	120,000	0,032	0,120	0,071	0,198	0,000	54,553	181,625	9,499	1,049	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,049	0,677	0,131	0,134	0,000	149,066	178,287	20,712	0,246	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		17,480	3,384	20,864	19,868	43,436	438,080	0,196	1,008	0,222	0,435	0,881	435,767	502,965	44,852	2,165	0,003
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,049	14,290	0,000	0,020	0,252	30,404	22,518	9,820	0,000	0,000
	Итого:		0,000	1,800	1,800	0,200	30,500	132,000	0,065	15,042	0,000	0,033	0,252	66,889	64,904	29,461	1,594	0,000
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0,000	0,810	0,810	4,326	5,448	63,966	0,029	1,652	0,000	0,007	2,493	19,566	29,527	11,359	0,265	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,145	1,530	1,675	4,400	10,750	90,000	0,040	2,580	0,012	0,019	0,346	32,250	46,630	16,415	0,623	0,005
7068	Макаронник с печенью	180	15,408	5,742	21,582	10,494	38,052	334,278	0,248	4,096	1,041	0,679	2,243	34,666	334,702	23,483	4,180	0,018
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,016	0,112	0,000	0,015	1,410	29,535	30,025	8,911	0,249	0,382
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		15,553	14,550	30,535	20,656	114,326	761,044	0,573	8,444	1,053	0,827	8,103	176,304	496,796	78,916	6,722	0,406
Полдник																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	3,630	2,250	5,880	8,205	22,980	189,285	0,085	0,238	0,005	0,061	0,491	146,095	222,317	4,108	0,265	0,011
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	66,183	0,000	0,067	0,352	8,617	3,709	2,500	2,898	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,055	0,000	0,000	0,027	0,378	25,730	0,000	2,857	0,348	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,265	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,449	0,000
	Итого:		4,670	4,402	9,072	9,375	70,170	400,525	0,140	71,686	0,005	0,154	1,221	180,443	226,026	9,464	4,959	0,011
Ужин 1																		
13036	Оладьи	150	4,230	8,295	12,525	9,270	59,100	369,930	0,194	0,146	0,012	0,097	1,662	109,584	201,140	37,872	1,242	0,003
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	50	0,000	0,040	0,040	0,000	12,820	50,735	0,000	0,002	0,000	0,000	0,025	2,584	4,199	0,391	0,084	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,139	0,265	0,089	0,000	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	0,343	0,000	0,000	0,016	0,000
	Итого:		4,230	8,475	12,705	9,310	81,930	460,565	0,194	0,164	0,012	0,097	1,687	112,651	205,604	38,352	1,342	0,003
Ужин 2																		
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,049	0,526	0,188	0,227	0,000	208,484	251,668	24,997	0,145	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,049	0,526	0,188	0,227	0,000	208,484	251,668	24,997	0,145	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,733	32,611	80,776	65,809	348,362	2310,214	1,217	96,870	1,480	1,775	12,144	1180,537	1747,963	226,042	16,926	0,424

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 (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
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	0,019	0,007	0,126	1,042	2,517	0,000	0,014	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,134	3,450	8,584	8,860	28,880	225,620	0,227	6,844	0,019	0,134	0,050	169,081	258,344	39,656	0,666	0,008
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,146	3,760	0,009	0,107	0,000	110,583	133,093	19,551	0,348	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		8,084	6,934	15,018	21,610	65,100	514,140	0,482	10,604	0,047	0,301	0,932	332,167	393,953	64,921	1,724	0,008
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	150	1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	78,300	0,000	29,557	0,028	0,000	0,340	59,418	69,540	19,551	1,239	0,000
	Итого:		1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	78,300	0,000	29,557	0,028	0,000	0,340	59,418	69,540	19,551	1,239	0,000
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом	60	0,762	0,570	1,332	8,538	1,614	88,626	0,004	1,579	0,006	0,036	0,917	23,243	94,277	6,174	0,050	0,003
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	1,050	22,725	0,050	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,006
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,926	0,017	4,943	0,600	0,161	25,812	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7037	Суфле паровое из рыбы(филе) отварной	75	10,718	0,000	10,718	6,300	3,098	141,150	0,018	0,102	0,002	0,029	0,132	30,491	120,412	7,604	0,042	0,000
8019	Картофель в молоке	130	1,071	1,399	2,470	5,759	13,728	137,826	0,105	6,702	0,012	0,052	0,245	10,559	89,472	22,213	0,716	0,000
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,003	1,128	0,000	0,003	0,000	61,797	25,432	2,607	0,097	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		33,951	9,679	43,630	30,523	88,001	848,039	1,452	32,353	0,070	0,745	5,580	237,773	478,408	301,858	6,518	0,008
Полдник																		
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
10054.2	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной) в индивидуальной упаковке	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
10055.1	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,188	0,005	0,000	2,780	9,537	1,785	0,217	0,000
	Итого:		0,280	1,760	2,040	1,140	50,220	220,400	0,044	12,752	0,188	0,037	0,355	65,936	72,668	29,432	1,812	0,000
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога собственного производства	150	23,265	2,235	25,500	15,600	31,950	370,200	0,073	0,254	0,042	0,040	0,850	201,317	444,459	36,692	0,652	0,006
9005	Соус сметанный	30	0,669	0,159	0,828	5,085	1,944	57,495	0,007	0,038	0,015	0,016	0,151	20,202	23,266	2,654	0,046	0,001
10033	Чай с молоком, с сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,167	0,002	0,023	0,000	55,248	51,177	7,879	0,274	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		25,334	5,638	30,972	23,365	67,614	607,315	0,206	0,460	0,059	0,132	1,756	328,229	518,902	52,939	1,667	0,007
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,434	243,720	24,997	0,145	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,434	243,720	24,997	0,145	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,949	24,761	99,710	82,988	292,145	2376,194	2,217	85,951	0,580	1,389	8,962	1238,957	1777,192	493,697	13,105	0,024

День: 6 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 (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,005	0,211	0,020	0,051	0,126	180,686	143,053	8,927	0,174	0,000
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,260	3,780	8,040	9,800	31,600	246,760	0,146	0,752	0,019	0,174	0,378	165,884	300,942	72,598	1,507	0,008
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,032	0,526	0,009	0,107	0,000	114,666	140,139	26,782	0,087	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
14004	Печенье	20	0,800	0,400	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,730	0,000	2,857	0,348	0,000
Итого:			13,060	7,524	20,584	23,660	87,300	646,520	0,293	1,489	0,048	0,385	1,259	538,428	584,134	116,878	2,811	0,008
Завтрак 2																		
10054.1	Сок илинектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
Итого:			0,000	2,080	2,080	0,240	32,720	145,600	0,064	24,652	0,000	0,049	0,240	77,285	69,986	35,240	1,594	0,000
Обед																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,254	5,730	63,930	0,024	1,027	0,000	0,024	2,598	24,221	39,737	18,667	0,261	0,000
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,090	1,598	0,000	0,076	0,797	54,695	176,830	12,471	0,612	0,005
7069	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	6,140	0,700	6,840	6,605	11,450	132,770	0,045	0,155	0,002	0,030	0,334	17,104	19,978	3,392	0,096	0,005
8004	Изделия макаронные группы А отварные	130	0,039	4,498	4,537	5,811	30,160	191,100	0,056	0,000	0,018	0,010	0,071	39,302	75,765	5,988	0,255	0,006
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	2,106	0,000	0,000	2,618	4,865	4,954	2,732	0,435	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
Итого:			11,179	13,744	24,923	21,996	118,566	766,770	0,455	4,891	0,021	0,247	8,030	200,474	373,177	61,998	3,064	0,016
Полдник																		
12006	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	50	0,344	2,942	3,285	1,630	23,750	122,810	0,049	0,651	0,004	0,027	0,535	19,602	52,784	6,937	0,532	0,002
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,065	0,978	0,000	0,200	0,000	199,797	0,000	0,000	0,145	0,000
Итого:			6,144	2,942	9,085	8,030	33,150	238,810	0,113	1,628	0,004	0,227	0,535	219,399	52,784	6,937	0,677	0,002
Ужин 1																		
5008.1	Цветная капуста запеченная под омлетом	150	11,630	1,275	12,905	13,680	2,160	179,565	0,061	0,846	0,000	0,000	0,000	0,625	1,192	0,000	0,000	0,007
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,139	0,265	0,089	0,000	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	0,343	0,000	0,000	0,016	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
10062	Продукт творожный	50-150	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	83,667	0,000	0,000	0,000	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,128	0,000	0,267	0,000	17,374	0,000	0,000	0,435	0,000
Итого:			17,030	4,519	21,549	19,290	54,270	474,165	0,171	1,989	0,000	0,321	0,755	153,609	1,457	5,803	1,146	0,007
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,049	0,451	0,019	0,020	0,000	206,747	241,071	24,997	0,290	0,000
Итого:			10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,049	0,451	0,019	0,020	0,000	206,747	241,071	24,997	0,290	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,412	30,809	88,221	79,616	343,006	2445,865	1,145	35,101	0,092	1,249	10,819	1395,941	1322,609	251,854	9,582	0,032

День: 7 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 (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	120	16,296	0,840	17,136	11,796	15,744	237,684	0,029	0,293	0,034	0,200	0,529	153,549	317,419	24,854	0,443	0,005
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,036	0,846	0,004	0,024	0,042	24,200	28,952	3,350	0,043	0,001
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,139	0,265	0,089	0,000	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	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,265	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,449	0,000
	Итого:		17,996	4,216	22,212	15,261	69,084	503,590	0,176	6,419	0,038	0,278	1,326	229,678	346,637	34,007	2,650	0,006
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		0,000	1,520	1,520	0,390	36,390	155,100	0,033	2,860	0,000	0,043	0,769	70,797	58,731	25,422	1,594	0,000
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с растительным	60	0,000	0,822	0,822	6,054	4,992	78,348	0,010	0,720	0,000	0,011	0,882	20,250	25,012	4,047	0,593	0,005
2007	Рассольник ленинградский	250	0,153	1,860	2,013	4,575	13,375	104,900	0,100	15,375	0,030	0,093	0,250	22,825	62,325	22,500	0,925	0,004
7076	Котлеты рыбные любительские	75	9,525	0,915	10,418	3,630	6,120	98,820	0,055	0,733	0,018	0,090	1,633	34,400	198,904	23,769	0,522	0,006
8005	Пюре картофельное	130	0,553	2,210	2,756	6,396	18,512	142,636	0,105	8,213	0,018	0,078	0,213	32,456	108,172	24,616	0,697	0,010
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,016	0,112	0,000	0,015	1,410	29,535	30,025	8,911	0,249	0,382
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		10,230	12,275	22,476	22,091	103,075	697,504	0,525	25,157	0,066	0,394	5,999	199,753	480,350	102,591	4,391	0,407
Полдник																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного производства	100	6,975	4,025	11,000	16,600	31,000	318,400	0,146	0,075	0,019	0,114	0,755	42,956	197,361	17,855	1,152	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,049	0,677	0,131	0,134	0,000	149,066	178,287	20,712	0,246	0,000
	Итого:		10,975	4,305	15,280	21,080	51,600	458,240	0,194	0,752	0,151	0,247	0,755	192,023	375,647	38,567	1,398	0,000
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	6,550	0,600	7,150	8,000	3,600	115,550	0,028	0,000	0,000	0,033	0,031	5,516	89,011	11,432	0,797	0,002
8007	Капуста тушеная	180	0,054	4,212	4,266	7,668	17,604	156,492	0,058	31,495	0,025	0,060	0,612	86,000	110,151	36,638	1,082	0,008
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	66,183	0,000	0,067	0,352	8,617	3,709	2,500	2,898	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем)	50	0,748	2,538	3,286	3,750	28,440	164,995	0,036	0,117	0,002	0,010	1,567	4,943	24,637	4,406	0,225	0,000
	Итого:		7,352	11,054	18,406	20,478	90,344	624,477	0,233	97,795	0,028	0,224	3,318	156,537	227,508	60,689	5,697	0,010
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,434	243,720	24,997	0,145	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,434	243,720	24,997	0,145	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,353	33,370	85,694	84,300	358,893	2546,911	1,194	133,209	0,470	1,360	12,167	1064,221	1732,593	286,273	15,876	0,423

День: 8 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 (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
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	0,019	0,007	0,126	1,042	2,517	0,000	0,014	0,000
4019.1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,020	2,060	7,080	9,800	26,800	223,720	0,065	0,827	0,031	0,174	0,076	189,199	233,654	25,354	0,217	0,008
10033	Чай с молоком, с сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,167	0,002	0,023	0,000	55,248	51,177	7,879	0,274	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
10061	Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	8,348	2,904	2,572	0,181	0,000
	Итого:		9,270	5,304	14,574	23,930	65,300	572,540	0,191	0,999	0,051	0,257	0,957	305,299	290,251	41,519	1,382	0,008
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,049	14,290	0,000	0,020	0,252	30,404	22,518	9,820	0,000	0,000
	Итого:		0,000	1,800	1,800	0,200	30,500	132,000	0,065	15,042	0,000	0,033	0,252	66,889	64,904	29,461	1,594	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,010	5,370	0,000	0,012	4,056	23,778	36,876	11,174	0,261	0,002
2038.1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,223	1,335	0,023	0,601	0,315	59,896	352,600	47,092	3,350	0,007
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	20	0,000	2,260	2,260	0,286	13,800	66,814	0,037	0,000	0,000	0,012	0,000	5,716	32,955	8,428	0,414	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	10,746	3,456	14,202	17,496	16,704	281,088	0,076	9,267	0,003	0,064	1,586	70,926	168,812	35,738	1,535	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	1,053	0,000	0,000	0,076	6,255	7,418	4,285	0,058	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		25,759	17,486	43,244	33,178	103,988	886,310	0,585	17,029	0,027	0,797	7,644	226,857	654,573	125,465	7,024	0,010
Полдник																		
13036	Оладьи	50	1,410	2,765	4,175	3,090	19,700	123,310	0,065	0,132	0,012	0,057	0,554	36,528	88,084	14,418	0,482	0,002
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	20	0,000	0,016	0,016	0,000	5,128	20,294	0,000	0,001	0,000	0,000	0,010	1,034	1,680	0,156	0,034	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,146	3,760	0,009	0,107	0,000	110,583	133,093	19,551	0,348	0,000
	Итого:		4,310	3,161	7,471	6,530	39,668	248,124	0,210	3,893	0,021	0,164	0,564	148,145	222,856	34,125	0,863	0,002
Ужин 1																		
1038	Томаты свежие	30	0,000	0,330	0,330	0,060	1,140	6,420	0,011	0,786	0,000	0,004	0,264	2,962	7,275	4,199	0,153	0,000
7066	Запеканка картофельная с печенью	150	12,900	0,975	13,875	6,990	25,215	219,270	0,291	18,580	2,760	1,162	1,209	27,220	417,457	41,821	4,542	0,000
10011	Кисель п-я	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,049	1,128	0,023	0,401	4,406	0,869	0,000	0,000	0,072	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,188	0,005	0,000	2,780	9,537	1,785	0,217	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	26,700	120,000	0,039	5,641	0,000	0,020	0,378	21,161	21,855	12,052	2,417	0,000
	Итого:		13,180	6,339	19,519	9,370	104,215	586,690	0,505	26,135	2,971	1,646	7,012	106,452	456,125	65,571	8,097	0,000
Ужин 2																		
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,065	0,978	0,000	0,200	0,000	199,797	0,000	0,000	0,145	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,065	0,978	0,000	0,200	0,000	199,797	0,000	0,000	0,145	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,319	34,090	92,408	79,608	353,071	2541,664	1,621	64,075	3,070	3,097	16,428	1053,439	1688,709	296,141	19,105	0,020

День: 9 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 (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,005	0,211	0,020	0,051	0,126	180,686	143,053	8,927	0,174	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,280	0,000	8,280	8,968	1,536	120,000	0,032	0,120	0,071	0,198	0,000	54,553	181,625	9,499	1,049	0,003
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,032	0,526	0,009	0,107	0,000	114,666	140,139	26,782	0,087	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		16,280	3,344	19,624	19,428	43,436	429,160	0,180	0,857	0,100	0,409	0,881	401,367	464,817	50,922	2,005	0,003
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		0,000	2,080	2,080	0,240	32,720	145,600	0,064	24,652	0,000	0,049	0,240	77,285	69,986	35,240	1,594	0,000
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0,000	0,810	0,810	4,326	5,448	63,966	0,029	1,652	0,000	0,007	2,493	19,566	29,527	11,359	0,265	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,145	1,530	1,675	4,400	10,750	90,000	0,040	6,957	0,035	0,033	0,346	32,250	61,261	18,748	0,724	0,008
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,040	1,263	0,023	0,040	0,340	27,476	122,655	18,632	0,869	0,000
8014	Вермишель отварная	130	0,029	5,288	5,317	5,330	27,092	179,725	0,042	0,000	0,012	0,009	0,082	4,754	43,221	6,418	0,509	0,010
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	2,106	0,000	0,000	2,618	4,865	4,954	2,732	0,435	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		6,114	14,976	21,090	29,732	109,666	787,211	0,392	11,983	0,071	0,196	7,490	149,198	317,530	76,636	4,208	0,020
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	50	3,270	3,335	6,605	3,420	26,950	165,000	0,057	0,066	0,013	0,067	0,629	35,877	79,275	9,285	0,449	0,002
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,049	0,526	0,188	0,227	0,000	208,484	251,668	24,997	0,145	0,000
	Итого:		9,070	3,335	12,405	9,820	34,950	283,000	0,105	0,592	0,200	0,294	0,629	244,361	330,943	34,281	0,594	0,002
Ужин 1																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	20	4,520	0,000	4,520	4,180	0,000	55,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,822	70,997	6,249	0,377	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	4,940	2,860	7,800	12,200	27,240	249,960	0,130	0,857	0,038	0,187	0,579	197,539	324,281	52,065	0,652	0,004
10015-14008-14009	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,139	0,265	0,089	0,000	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	0,343	0,000	0,000	0,016	0,000
13002.1-14001-14002	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,128	0,000	0,267	0,000	17,374	0,000	0,000	0,435	0,000
	Итого:		9,860	6,104	15,964	17,490	75,850	525,860	0,240	2,001	0,038	0,508	1,334	270,678	395,542	64,117	2,175	0,004
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,049	0,451	0,019	0,020	0,000	206,747	241,071	24,997	0,290	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,049	0,451	0,019	0,020	0,000	206,747	241,071	24,997	0,290	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,324	29,839	81,163	83,110	313,622	2344,831	1,029	40,536	0,428	1,476	10,575	1349,635	1819,891	286,194	10,865	0,029

День: 10 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 (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное н	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,019	0,007	0,126	1,042	2,517	0,000	0,014	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	180	4,621	3,105	7,726	7,974	25,992	203,058	0,204	6,160	0,017	0,120	0,045	152,173	232,509	35,690	0,600	0,007
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,049	0,677	0,131	0,134	0,000	149,066	178,287	20,712	0,246	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		8,671	6,489	15,160	21,764	67,972	526,898	0,363	6,836	0,167	0,314	0,927	353,742	413,313	62,116	1,556	0,007
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	150	1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	78,300	0,000	29,557	0,028	0,000	0,340	59,418	69,540	19,551	1,239	0,000
	Итого:		1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	78,300	0,000	29,557	0,028	0,000	0,340	59,418	69,540	19,551	1,239	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,102	10,200	0,000	0,072	2,736	18,708	34,056	14,970	0,504	0,002
2041	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	0,100	2,100	2,200	5,100	12,250	103,700	0,000	8,865	0,000	0,000	2,644	34,270	85,004	18,815	0,471	0,010
2037	Фрикадельки мясные к супу	20	3,528	0,028	3,556	4,184	0,182	52,608	0,014	0,200	0,004	0,032	0,118	3,740	35,016	5,694	0,456	0,001
7005	Биточки (котлеты) рыбные собственного производства	50	6,350	1,010	7,360	3,980	6,705	92,550	0,040	0,186	0,009	0,050	0,825	21,396	132,563	15,217	0,384	0,002
8010	Картофель, тушенный с луком	130	0,020	2,574	2,594	6,812	14,820	136,461	0,053	3,158	0,012	0,043	1,718	19,243	92,141	21,517	0,716	0,021
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,003	1,128	0,000	0,003	0,000	61,797	25,432	2,607	0,097	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,146	2,820	0,000	0,073	0,000	38,222	0,000	0,000	0,159	0,000
	Итого:		10,268	12,444	22,712	28,536	103,697	764,839	0,597	26,562	0,026	0,381	9,652	257,662	460,124	97,567	4,192	0,036
Полдник																		
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
10054.2	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной) в индивидуальной упаковке	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,265	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,449	0,000
	Итого:		1,040	1,480	2,520	1,120	51,900	228,800	0,039	18,017	0,000	0,032	0,355	63,157	63,132	27,646	3,044	0,000
Ужин 1																		
6008	Вареники ленивые отварные собственного производства	150	20,850	1,830	22,680	11,880	21,270	281,865	0,061	0,102	0,021	0,180	0,642	111,747	268,483	22,886	0,467	0,007
9005	Соус сметанный	30	0,669	0,159	0,828	5,085	1,944	57,495	0,007	0,038	0,015	0,016	0,151	20,202	23,266	2,654	0,046	0,001
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,049	0,451	0,019	0,020	0,000	206,747	241,071	24,997	0,290	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		31,519	5,093	36,612	24,425	61,514	622,560	0,227	0,591	0,055	0,270	1,548	390,157	532,821	56,250	1,498	0,008
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,434	243,720	24,997	0,145	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,434	243,720	24,997	0,145	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,797	26,256	85,053	82,195	306,293	2329,397	1,258	81,789	0,464	1,170	12,822	1339,570	1782,650	288,128	11,674	0,051