

Примерное меню для организации питания обучающихся, осваивающие образовательные программы в учреждениях с интернатом, со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовая-догоготовочная, возрастная категория 7-11 лет, завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин, 2-ой ужин, 10 дней) 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	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																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,054	0,084	0,108	21,990	131,703	17,562	0,942	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,100	2,500	0,050	0,030	0,250	249,900	228,302	31,575	0,350	0,007
10032.1	Чай с лимоном	200/7	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14009-14008	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		12,845	8,112	20,957	27,916	75,270	639,412	0,224	2,618	0,104	0,138	0,958	311,265	395,004	65,637	3,174	0,007
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	14,935	10,800	0,002	0,000
	Итого:		0,000	1,480	1,480	0,480	34,760	150,400	0,056	14,000	0,000	0,044	0,240	61,200	51,142	232,800	2,202	0,000
Обед																		
1026.1	Салат из помидоров с маслом растительным	80	0,000	0,800	0,800	8,160	2,720	87,520	0,040	18,400	0,000	0,032	1,896	15,040	27,155	12,400	0,664	0,004
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	0,150	22,775	0,050	0,400	0,125	31,925	253,618	45,450	3,350	0,011
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	250	10,450	5,825	16,275	20,600	23,950	345,025	0,075	82,125	0,400	0,150	1,650	111,750	251,610	61,625	2,250	0,000
10009	Компот из плодов сухих (курага)	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 хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	14,600	0,980	0,000
	Итого:		10,975	16,205	27,180	32,530	106,630	828,080	0,509	124,272	0,450	0,726	4,951	225,675	649,985	174,475	8,824	0,015
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,065	0,200	0,020	0,045	0,480	25,400	50,520	7,200	0,445	0,001
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,800	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		6,555	3,095	9,650	10,200	37,320	277,280	0,145	2,800	0,020	0,345	0,480	255,400	50,520	7,200	0,645	0,001
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	100	10,660	1,150	11,810	12,750	7,470	192,640	0,110	0,000	0,000	0,170	0,490	12,520	166,077	26,380	1,210	0,004
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,060	0,160	0,760	19,200	278,499	164,140	5,420	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	176,000	0,000	0,100	0,280	9,920	3,168	2,800	4,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	8,147	2,000	0,300	0,000
	Итого:		19,640	7,930	27,570	21,210	117,170	768,080	0,600	176,000	0,460	0,462	2,130	54,040	490,690	208,520	11,730	0,004
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	205,927	28,000	0,200	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	205,927	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,015	36,822	96,837	98,736	388,150	2837,252	1,594	320,890	1,434	2,015	8,759	1145,580	1843,268	716,632	26,775	0,027

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	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	0,040	0,010	0,100	1,200	2,150	0,000	0,020	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,440	293,200	0,160	2,280	0,040	0,280	0,520	224,240	243,401	40,340	1,100	0,012
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	0,160	0,000	132,000	119,709	30,000	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		7,690	7,440	15,130	23,810	79,760	594,120	0,264	3,680	0,100	0,474	1,220	366,640	400,060	83,540	2,040	0,011
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	31,228	15,600	0,000	0,000
	Итого:		0,000	2,080	2,080	0,240	32,720	145,600	0,068	74,000	0,000	0,056	0,240	82,800	67,435	237,600	2,200	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	0,000	0,592	0,592	9,680	1,904	97,104	0,016	19,040	0,000	0,024	4,296	36,496	42,000	16,688	0,480	0,004
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	38,650	0,000	0,125	1,200	78,750	91,366	58,500	2,275	0,016
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26(1/2шт)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,010	0,000	0,010	0,109	0,000	27,201	56,574	3,890	0,051	0,019
7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	100	7,920	1,410	9,330	5,770	7,960	141,370	0,070	1,750	0,030	0,120	2,100	51,200	158,847	24,420	0,660	0,013
8005	Пюре картофельное	130	2,600	2,470	5,070	4,030	12,233	105,300	0,130	21,840	0,039	0,117	0,169	37,362	92,402	27,573	0,962	0,014
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,000	40,000	0,020	0,000	2,140	11,000	7,468	6,200	0,260	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	14,600	0,980	0,000
	Итого:		14,044	13,182	27,226	28,060	79,616	727,143	0,525	121,292	0,099	0,599	11,185	261,369	531,218	165,071	6,468	0,067
Полдник																		
13020	Плюшка «Эстонская с сыром»	100	8,800	4,000	12,800	15,200	41,510	354,000	0,110	0,170	0,120	0,140	1,200	255,280	214,130	12,800	0,220	
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,226	0,100	0,580	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		9,200	4,140	13,340	15,250	68,820	465,940	0,110	3,210	0,120	0,540	1,200	275,835	214,356	12,900	1,422	0,000
Ужин 1																		
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	8,550	0,998	9,548	11,835	6,458	156,983	0,060	0,000	0,000	0,083	0,000	11,700	122,877	20,865	1,725	0,016
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	0,150	3,460	3,610	4,470	19,280	133,460	0,040	0,000	0,030	0,010	0,050	3,950	26,408	5,120	0,500	0,032
10008	Компот из плодов сухих (изюм)	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 хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,095	0,000	0,001
	Итого:		8,700	8,998	17,698	16,785	83,798	543,003	0,279	1,373	0,030	0,246	3,050	72,450	219,126	66,480	3,805	0,050
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	208,190	28,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	208,190	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,434	35,840	81,274	89,145	353,114	2583,805	1,286	204,155	0,749	2,175	16,895	1307,094	1640,385	593,591	16,135	0,128

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мг	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,260	6,140	10,400	10,540	39,200	294,320	0,420	15,200	0,020	0,100	0,060	10,080	157,953	93,060	3,140	0,004
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	138,899	35,260	1,230	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		8,260	9,740	18,000	14,950	92,140	576,520	0,489	19,000	0,040	0,684	0,677	165,980	331,651	141,520	5,770	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	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	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	23,534	15,600	0,003	0,000
	Итого:		0,000	1,520	1,520	0,390	36,390	155,100	0,046	8,500	0,000	0,059	0,520	66,700	59,741	237,600	2,203	0,000
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками растительным маслом	80	0,000	0,688	0,688	5,912	6,384	83,608	0,040	5,120	0,000	0,040	2,704	17,032	55,288	20,152	0,936	0,006
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,075	17,250	0,225	0,075	0,300	37,700	179,224	34,900	2,100	0,006
7071-7071.1	Филе отварное из мяса птицы	50	15,075	0,025	15,100	0,880	0,180	69,000	0,065	0,145	0,000	0,135	0,000	10,910	125,033	13,245	0,900	0,005
3001	Рагу из овощей	200	0,010	3,610	3,620	7,880	21,000	169,400	0,100	35,900	0,000	0,060	3,180	54,420	111,110	44,700	1,220	0,009
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,978	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	14,600	0,980	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,180	7,500	0,000	0,110	0,000	44,000	0,000	0,000	0,220	0,000
	Итого:		18,155	12,203	30,358	26,577	114,064	819,043	0,944	91,427	0,325	0,784	9,504	199,882	558,195	144,897	7,356	0,027
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	123,726	16,350	1,140	0,001
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	205,927	28,000	0,200	0,000
	Итого:		16,370	2,480	18,850	13,780	68,260	481,000	0,180	1,620	0,470	0,438	1,200	296,190	329,653	44,350	1,340	0,001
Ужин 1																		
6001	Запеканка из творога	150	23,055	0,615	23,670	15,630	25,005	348,480	0,075	0,720	0,075	0,390	0,525	240,900	380,173	37,500	0,810	0,008
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,045	2,250	0,009	0,036	0,033	27,858	24,732	3,753	0,060	0,002
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	20,400	90,000	0,048	15,000	0,000	0,030	0,300	24,360	18,669	13,500	3,336	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		25,515	4,687	30,202	19,985	99,655	713,506	0,252	22,170	0,087	0,940	1,458	385,918	509,133	78,033	6,046	0,010
Ужин 2																		
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,100	30,630	104,730	82,082	419,909	2861,169	1,991	145,317	0,922	3,205	13,359	1344,670	1788,374	646,400	22,915	0,041

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	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																		
5004	Омлет с сыром запеченный	100	13,110	0,000	13,110	25,080	1,230	284,200	0,040	1,300	0,060	0,080	0,130	150,840	113,859	8,900	0,140	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,280	0,200	0,000	171,600	152,295	23,200	0,340	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 хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		17,910	3,440	21,350	31,700	55,710	595,060	0,524	18,100	0,340	0,524	0,730	419,640	300,955	45,300	3,480	0,000
Завтрак 2																		
10054.1 10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	19,235	11,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	1,800	1,800	0,200	30,500	132,000	0,080	40,000	0,000	0,050	0,200	77,000	55,442	233,000	2,200	0,000
Обед																		
1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	80	0,000	0,688	0,688	12,104	2,232	120,616	0,024	13,440	0,000	0,016	2,352	15,096	26,657	12,408	0,496	0,004
2074.1	Суп с клецками на мясном бульоне	250	2,475	3,600	6,075	2,475	24,250	144,575	0,150	6,200	0,000	0,150	0,575	36,350	173,341	34,900	2,475	0,013
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	16,340	4,340	20,680	11,500	33,440	321,320	0,300	34,200	0,040	0,320	0,820	40,820	357,068	69,180	3,360	0,044
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	4,978	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,815	14,628	33,443	27,079	111,762	826,991	0,718	57,852	0,040	0,590	5,107	126,346	644,606	149,688	9,011	0,061
Полдник																		
13036	Оладьи	100	1,974	3,871	5,845	4,326	27,580	172,634	0,112	0,490	0,035	0,119	0,616	58,870	105,340	22,610	0,931	0,004
9008	Соус клюквенный	20	0,000	0,012	0,012	0,004	2,950	12,126	0,002	0,036	0,000	0,004	0,000	4,156	3,562	2,318	0,104	0,000
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	208,190	28,000	0,200	0,000
	Итого:		7,774	3,883	11,657	9,330	38,930	292,760	0,154	1,126	0,435	0,383	0,616	311,026	317,091	52,928	1,235	0,004
Ужин 1																		
1037	Огурцы консервированные без уксуса	30	0,000	0,240	0,240	0,030	0,480	3,150	0,006	1,500	0,000	0,006	0,030	6,900	8,147	4,200	0,180	0,000
7018	Суфле из печени	100	17,090	0,640	17,730	8,250	9,570	183,860	0,260	27,780	7,110	1,920	2,210	52,300	353,787	21,440	6,050	0,005
8014	Вермишель отварная	200	0,040	7,920	7,960	8,340	50,820	310,680	0,140	0,000	0,520	0,000	1,160	18,440	73,636	11,740	1,140	0,022
10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	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
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
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		18,170	13,240	31,410	17,740	121,770	773,450	0,490	44,240	7,630	1,990	4,000	134,440	505,409	77,780	10,950	0,027
Ужин 2																		
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	214,979	28,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	214,979	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,469	36,991	105,460	92,449	366,672	2738,261	2,026	162,718	8,845	3,877	10,653	1308,452	2038,482	586,696	27,076	0,092

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	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	0,040	0,010	0,100	1,200	2,150	0,000	0,020	0,000
4019.1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,120	3,160	8,280	10,860	36,020	276,980	0,020	2,280	0,680	0,340	0,520	200,100	211,358	30,280	0,460	0,004
10032.1	Чай с лимоном	200/77	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		5,170	6,500	11,670	19,550	65,750	487,920	0,084	2,320	0,720	0,374	1,220	211,055	248,508	43,580	1,882	0,004
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	150	1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	81,300	0,000	78,600	0,060	0,000	0,270	68,400	59,402	21,900	1,710	0,000
	Итого:		1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	81,300	0,000	78,600	0,060	0,000	0,270	68,400	59,402	21,900	1,710	0,000
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	80	0,000	1,080	1,080	5,768	7,264	85,288	0,048	15,800	0,000	0,008	0,176	49,576	44,109	19,392	0,488	0,004
2081.1	Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	250	0,200	2,400	2,600	3,725	11,950	97,050	0,100	13,850	0,025	0,075	0,350	40,300	74,139	27,525	1,200	0,014
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	20	5,796	0,020	5,816	1,932	0,126	41,220	0,016	0,000	0,000	0,040	0,006	4,320	52,559	6,454	0,470	0,003
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	30	0,000	3,390	3,390	0,429	20,700	100,221	0,069	0,000	0,000	0,027	0,000	9,870	42,226	14,160	0,858	0,000
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	12,070	2,020	14,090	6,000	12,930	205,310	0,090	0,720	0,030	0,180	0,080	55,760	288,547	23,840	0,640	0,000
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	67,124	18,645	0,510	0,015
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,400	7,600	0,000	0,800	0,000	2,400	0,000	0,000	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,096	18,290	36,386	25,339	141,200	1011,544	0,977	37,982	0,085	1,249	1,967	182,756	651,266	137,816	5,946	0,036
Полдник																		
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	23,534	15,600	0,003	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	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	8,147	2,000	0,300	0,000
	Итого:		0,280	1,800	2,080	1,050	51,850	225,100	0,052	8,500	0,400	0,067	0,520	69,900	67,888	239,600	2,503	0,000
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	200	31,420	2,980	34,400	20,480	41,140	498,720	0,120	0,900	0,120	0,080	0,900	309,000	447,400	54,800	1,200	0,011
9005	Соус сметанный	30	0,789	0,159	0,948	5,757	2,127	64,770	0,009	0,102	0,033	0,024	0,120	23,256	17,565	2,973	0,063	0,002
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	176,000	0,000	0,100	0,280	9,920	3,168	2,800	4,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		32,209	6,939	39,148	26,637	82,307	736,930	0,193	177,002	0,153	0,228	1,900	351,376	502,933	73,773	6,063	0,013
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	208,190	28,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	208,190	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,055	34,279	97,334	78,926	362,317	2650,794	1,346	305,004	1,818	2,178	5,877	1131,487	1738,186	544,669	18,304	0,053

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт/52г	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	112,966	6,240	1,300	0,012
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,400	3,540	8,940	11,200	35,200	279,740	0,120	2,280	0,680	0,340	0,140	222,240	262,115	50,300	0,980	0,004
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	0,160	0,000	132,000	119,709	30,000	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
Итого:			15,199	7,780	22,979	25,041	89,599	678,298	0,260	3,680	0,830	0,753	1,052	421,660	529,590	102,940	3,680	0,016
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	31,228	15,600	0,000	0,000
Итого:			0,000	2,080	2,080	0,240	32,720	145,600	0,068	74,000	0,000	0,056	0,240	82,800	67,435	237,600	2,200	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	80	0,000	1,552	1,552	8,152	7,592	111,360	0,136	13,600	0,000	0,096	3,648	24,944	51,378	19,960	0,672	0,003
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	1,200	2,500	3,700	4,750	15,450	120,750	0,100	2,150	0,025	0,150	0,125	17,000	156,821	21,250	5,350	0,011
7025 - 7026	Рагу из птицы	200	7,780	2,560	10,340	18,780	19,680	291,220	0,100	21,840	0,080	0,220	0,520	109,620	280,898	54,120	2,320	0,044
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	6,336	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	14,600	0,980	0,000
Итого:			8,980	12,632	21,612	32,522	96,022	768,290	0,560	40,402	0,105	0,570	5,633	178,124	577,994	127,930	10,202	0,058
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	80	1,808	3,120	4,928	2,416	31,592	183,256	0,096	2,768	0,015	0,064	0,680	36,104	72,142	12,432	1,176	0,004
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
Итого:			7,608	3,120	10,728	8,816	40,992	299,256	0,176	5,368	0,015	0,364	0,680	266,104	72,142	12,432	1,376	0,004
Ужин 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	195,087	18,880	1,180	0,010
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,226	0,100	0,580	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	3,259	3,290	0,290	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
Итого:			10,080	11,180	21,260	16,750	88,270	589,200	0,124	3,230	0,100	0,504	0,840	251,775	233,372	35,470	3,472	0,010
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	205,927	28,000	0,200	0,000
Итого:			10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	205,927	28,000	0,200	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,867	36,792	88,659	89,769	364,603	2654,644	1,248	127,880	1,450	2,547	8,445	1438,463	1686,461	544,372	21,130	0,088

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	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																		
7023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания отварные	1шт/50	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	89,952	10,000	0,900	0,000
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,080	93,060	0,060	0,100	0,540	110,000	104,547	45,600	1,660	0,011
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
14001-14002	Пастила(зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		7,360	6,440	13,800	21,620	59,540	514,760	0,164	97,260	0,063	0,584	1,140	220,300	280,059	78,880	4,400	0,011
Завтрак 2																		
10054.1-10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	14,935	10,800	0,002	0,000
	Итого:		0,000	1,480	1,480	0,480	34,760	150,400	0,056	14,000	0,000	0,044	0,240	61,200	51,142	232,800	2,202	0,000
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	80	0,000	1,232	1,232	8,072	6,656	104,464	0,016	7,440	0,000	0,032	0,072	56,992	36,478	16,408	1,088	0,018
2007	Рассольник ленинградский	250	0,415	1,860	2,275	5,000	10,275	120,000	0,125	19,750	0,025	0,075	0,300	22,750	87,689	26,375	1,125	0,005
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,670	1,220	13,890	4,840	8,160	131,760	0,090	2,600	0,050	0,180	1,730	52,800	226,542	35,500	0,960	0,011
8005	Пюре картофельное	150	3,000	2,850	5,850	4,650	14,115	121,500	0,150	25,200	0,045	0,135	0,195	43,110	106,618	31,815	1,110	0,016
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,000	40,000	0,020	0,000	2,140	11,000	7,468	6,200	0,260	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	14,600	0,980	0,000
	Итого:		16,085	13,122	29,207	23,442	93,046	726,524	0,605	95,002	0,140	0,526	5,717	206,012	547,356	144,098	6,323	0,051
Полдник																		
13020	Плюшка «Эстонская с сыром»	100	8,800	4,000	12,800	15,200	41,510	354,000	0,110	0,170	0,120	0,140	1,200	255,280	189,250	12,800	0,220	
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,978	4,100	0,200	0,000
	Итого:		8,800	4,180	12,980	15,220	73,950	484,660	0,370	25,670	0,220	0,400	3,240	271,740	194,228	16,900	0,420	0,000
Ужин 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	150	20,850	1,050	21,900	14,295	19,140	304,560	0,045	0,975	0,090	0,375	0,525	220,950	338,931	34,800	0,765	0,008
9007	Соус молочный (сладкий)	50	1,100	0,220	1,320	2,875	8,150	64,010	0,075	3,750	0,015	0,060	0,055	46,430	41,219	6,255	0,100	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	152,295	23,200	0,340	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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:		27,250	4,710	31,960	22,690	84,570	682,630	0,244	20,525	0,133	0,659	1,180	448,180	567,245	77,455	4,005	0,011
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	208,190	28,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	208,190	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,295	29,932	95,227	88,452	354,266	2666,974	1,479	253,057	0,956	2,473	11,517	1455,432	1848,221	578,133	17,550	0,073

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe	І
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	0,040	0,010	0,100	1,200	2,150	0,000	0,020	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,440	293,200	0,160	2,280	0,040	0,280	0,520	224,240	243,401	40,340	1,100	0,012
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14005-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		4,890	7,340	12,230	19,810	69,170	504,140	0,224	2,320	0,080	0,314	1,220	235,195	280,551	53,640	2,522	0,012
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	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	23,534	15,600	0,003	0,000
	Итого:		0,000	1,520	1,520	0,390	36,390	155,100	0,046	8,500	0,000	0,059	0,520	66,700	59,741	237,600	2,203	0,000
Обед																		
1026.1	Салат из помидоров с маслом растительным	80	0,000	0,800	0,800	8,160	2,720	87,520	0,040	18,400	0,000	0,032	1,896	15,040	27,155	12,400	0,664	0,004
2038.1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	250	4,100	5,750	9,850	9,750	17,200	209,150	0,275	3,550	0,050	0,900	0,250	68,950	301,196	52,750	4,625	0,011
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	20	0,000	2,260	2,260	0,286	13,800	66,814	0,046	0,000	0,000	0,018	0,000	6,580	28,151	9,440	0,572	0,000
7019	Азу из мяса отварного	70	10,304	0,700	11,004	7,028	3,752	123,018	0,077	5,877	0,024	0,179	1,638	19,348	187,140	53,746	1,842	0,008
8001	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,655	1,755	7,410	4,810	35,880	215,800	0,273	0,000	0,039	0,104	0,494	12,480	181,024	106,691	3,523	0,000
10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	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 хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,059	18,345	38,404	30,954	133,512	979,662	0,955	28,799	0,113	1,377	5,558	189,358	842,268	290,027	13,786	0,023
Полдник																		
13036	Оладьи	100	1,974	3,871	5,845	4,326	27,580	172,634	0,112	0,490	0,035	0,119	0,616	58,870	105,340	22,610	0,931	0,004
9008	Соус клюквенный	20	0,000	0,012	0,012	0,004	2,950	12,126	0,002	0,036	0,000	0,004	0,000	4,156	3,562	2,318	0,104	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	214,979	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,774	3,883	11,657	10,730	48,510	342,660	0,174	1,926	0,435	0,463	0,616	303,421	323,880	52,928	1,257	0,004
Ужин 1																		
1044	Огурцы свежие	40	0,000	0,280	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800	0,000	0,008	0,040	6,800	13,578	5,600	0,200	0,000
7027	Суфле из отварной птицы	100	10,240	0,320	10,560	20,140	4,140	239,200	0,080	0,420	0,790	0,200	0,200	62,880	203,087	20,390	1,440	0,018
8002	Рис отварной	100	0,020	2,360	2,380	4,430	19,460	143,170	0,020	0,000	0,020	0,010	0,050	0,780	44,749	12,430	0,340	0,010
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,400	7,600	0,000	0,800	0,000	2,400	0,000	0,000	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	8,147	2,000	0,300	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	3,259	3,290	0,290	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	20,400	90,000	0,048	15,000	0,000	0,030	0,300	24,360	18,669	13,500	3,336	0,000
	Итого:		15,540	7,040	22,580	30,770	106,360	808,970	0,630	25,850	1,210	1,080	1,190	126,620	326,288	70,410	6,706	0,028
Ужин 2																		
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,063	38,128	92,191	99,054	403,342	2906,532	2,109	69,995	1,838	3,593	9,104	1151,294	1832,729	704,605	26,674	0,067

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	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																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	4,940	2,860	7,800	12,200	27,240	249,960	0,160	2,280	0,080	0,280	0,460	227,400	277,006	58,320	0,900	0,004
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	138,899	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		8,940	6,460	15,400	16,610	80,180	532,160	0,229	6,080	0,100	0,864	1,077	383,300	450,704	106,780	3,530	0,004
Завтрак 2																		
10054.1-10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	19,235	11,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	1,800	1,800	0,200	30,500	132,000	0,080	40,000	0,000	0,050	0,200	77,000	55,442	233,000	2,200	0,000
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	80	0,000	1,080	1,080	5,768	7,264	85,288	0,048	15,800	0,000	0,008	0,176	49,576	44,109	19,392	0,488	0,004
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,250	2,250	2,500	4,500	13,250	102,500	0,050	18,500	0,075	0,050	0,275	37,125	52,330	21,000	1,000	0,011
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	31,630	104,774	20,870	1,200	0,000
8014	Вермишель отварная	130	0,026	5,148	5,174	5,421	33,033	201,942	0,052	0,000	0,026	0,013	0,065	5,473	36,920	7,189	0,702	0,014
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	4,978	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	14,600	0,980	0,000
	Итого:		5,156	16,298	21,454	31,449	118,557	816,620	0,444	41,672	0,151	0,235	2,146	157,884	325,673	101,651	6,070	0,030
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	4,050	4,182	8,232	4,254	32,064	200,268	0,084	0,210	0,032	0,120	0,600	49,560	81,262	12,480	0,744	0,003
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	214,979	28,000	0,200	0,000
	Итого:		9,850	4,182	14,032	10,654	40,064	318,268	0,144	1,610	0,432	0,460	0,600	289,560	296,241	40,480	0,944	0,003
Ужин 1																		
5004	Омлет с сыром запеченный	200	26,220	0,000	26,220	50,160	2,460	568,400	0,080	2,600	0,120	0,160	0,260	301,680	227,719	17,800	0,280	0,000
10008	Компот из плодов сухих (изюм)	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 хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,095	0,000	0,001
	Итого:		26,220	4,540	30,760	50,640	60,520	820,960	0,259	3,973	0,120	0,313	3,260	358,480	297,559	58,295	1,860	0,001
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	205,927	28,000	0,200	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	205,927	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,166	33,280	93,446	115,953	346,821	2794,008	1,216	94,535	1,203	2,222	7,283	1504,224	1631,545	568,206	14,804	0,038

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мг	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	0,040	0,010	0,100	1,200	2,150	0,000	0,020	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	230	5,037	2,128	7,165	11,707	30,595	257,669	0,138	2,254	0,076	0,276	0,150	214,176	227,473	39,560	0,644	0,002
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	152,295	23,200	0,340	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		9,347	5,568	14,915	24,837	70,815	568,129	0,262	4,054	0,144	0,510	0,850	396,176	416,719	75,960	1,804	0,002
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	150	1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	81,300	0,000	78,600	0,060	0,000	0,270	68,400	59,402	21,900	1,710	0,000
	Итого:		1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	81,300	0,000	78,600	0,060	0,000	0,270	68,400	59,402	21,900	1,710	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	80	0,000	1,552	1,552	8,152	7,595	111,360	0,024	7,440	0,000	0,008	1,480	23,920	43,358	16,160	0,536	0,004
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,530	196,225	0,105	22,725	0,050	0,470	2,113	48,425	268,073	40,250	3,750	0,024
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	20	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	39,419	4,841	0,353	0,002
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	12,070	2,020	14,090	6,000	12,932	205,310	0,010	0,990	0,040	0,150	1,310	49,290	226,474	34,090	1,060	0,005
8010	Картофель тушеный с луком	200	0,030	3,960	3,990	10,480	22,800	209,940	0,140	12,920	0,040	0,100	2,100	34,080	121,090	37,080	1,520	0,044
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,780	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	6,336	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	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	47,761	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	0,440	0,000
	Итого:		33,462	15,692	49,154	36,511	123,592	1073,910	0,875	61,887	0,130	1,082	8,347	273,515	787,311	165,021	9,519	0,080
Полдник																		
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	31,228	15,600	0,000	0,000
10054.2-10055.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной) в индивидуальной упаковке	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	36,207	222,000	2,200	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:		1,040	2,080	3,120	0,880	49,860	224,000	0,068	88,000	0,000	0,056	0,240	82,800	67,435	237,600	4,200	0,000
Ужин 1																		
6002	Пудинг из творога запеченный	200	30,480	2,120	32,600	19,740	39,560	486,760	0,120	0,420	0,100	0,440	0,480	275,140	440,978	46,000	1,620	0,000
9005	Соус сметанный	50	1,315	0,265	1,580	9,595	3,550	107,950	0,015	0,170	0,055	0,040	0,200	38,760	33,124	4,955	0,105	0,003
10015-14008-	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,226	0,100	0,580	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		31,795	5,725	37,520	29,775	72,760	730,850	0,199	0,630	0,155	0,504	1,280	323,655	509,128	64,255	3,127	0,003
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	208,190	28,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	208,190	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,944	29,815	112,759	98,353	338,237	2786,189	1,444	233,771	0,889	2,412	10,987	1392,546	2048,184	592,736	20,560	0,085

(подпись)

(подпись)

/ Гребенщикова Наталья Исаковна/

**Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню для обучающихся ,осваивающих образовательные программы в учреждениях
с интернатом
Столовая-догоготовочная
1 вариант
7-11 лет**

Ноябрь- Март

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X						X			
Груша			X		X			X		
Мандарин				X					X	
Апельсин		X				X				X
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					X

Апрель

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X			X			X			
Груша			X		X			X		X
Киви		X				X			X	
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					X

Май

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X				X		x			
Груша		X				x				X
Киви			X					X		
Апельсин				X					X	
Салат фруктовый										X
Яблоко печеное			X					X		

Июнь

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Банан			X					X		
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					

Июль-Август

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Абрикос			X					X		
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					

Сентябрь

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X					X				
Груша		X			X		X			X
Персик			X					X		
Нектарин				X					X	
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					X

Октябрь

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X				X				X	
Груша		X				X				X
Слива			X					X		
Апельсин				X			X			
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					X

Сезонная замена салатов (после 1 марта)
Школы-интернаты 1-ый вариант

Заменяемый салат	Сезонный салат
Салат из моркови с растительным маслом (сахаром) 3-й	Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным