

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) 2-ой 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	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																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт/52	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,012
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	1,040	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	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:		12,814	6,390	19,204	18,941	68,609	524,978	0,430	3,775	0,142	0,299	1,099	111,985	127,490	17,868	2,649	0,017
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 маслом растительным	80	0,000	1,232	1,232	8,072	6,656	104,464	0,013	0,959	0,000	0,014	1,176	27,000	33,349	5,396	0,791	0,006
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	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	10,346	0,473	10,819	6,412	2,758	112,392	0,029	0,813	0,013	0,150	0,167	17,792	143,994	17,029	0,938	0,011
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,045	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,006
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		17,396	13,310	30,706	23,804	130,774	861,391	0,735	10,642	0,082	0,671	5,092	176,748	754,208	223,958	10,061	0,032
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,105	0,150	0,019	0,060	1,209	44,129	118,284	12,856	0,645	0,002
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:		7,310	6,190	13,500	14,000	65,240	438,560	0,185	2,750	0,019	0,360	1,209	274,129	118,284	12,856	0,845	0,002
Ужин 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	200	27,800	1,400	29,200	19,060	25,520	406,080	0,049	0,211	0,018	0,225	0,568	260,082	424,298	16,403	0,820	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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:		28,080	5,520	33,600	20,120	92,840	700,255	0,164	66,397	0,037	0,350	1,692	325,566	441,969	26,579	4,739	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:		75,600	33,490	109,089	83,505	407,183	2844,784	1,626	108,669	0,298	1,750	9,331	1172,459	1753,008	341,498	20,178	0,054

День: 2 Вторник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	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																		
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)	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
10033	Чай с молоком	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		6,390	6,200	12,590	22,470	59,380	490,380	0,256	1,052	0,058	0,274	1,460	306,190	380,722	61,342	1,716	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 маслом растительным	80	0,000	0,592	0,592	9,680	1,904	97,104	0,013	7,160	0,000	0,016	5,408	31,703	49,168	14,898	0,348	0,003
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,075	26,375	0,050	0,500	0,100	50,525	233,025	40,025	3,825	0,019
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7023-7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного 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	150	3,000	2,850	5,850	4,650	14,115	121,500	0,121	9,476	0,021	0,090	0,245	37,449	124,814	28,403	0,804	0,012
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		36,947	10,927	47,874	48,264	93,869	1004,954	0,691	48,955	0,118	0,778	10,032	227,638	681,707	128,954	8,105	0,035
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,088	0,390	0,002	0,021	0,000	15,036	116,180	7,114	0,344	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	182,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		16,370	2,480	18,850	13,780	68,260	481,000	0,148	1,590	0,402	0,321	0,000	253,036	298,180	35,114	0,544	0,001
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	172,420	18,880	1,180	0,010
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	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	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,027	0,378	25,730	0,000	2,857	0,348	0,000
14001-14002	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:		5,080	9,580	14,660	12,050	74,950	467,100	0,115	1,303	0,100	0,374	0,618	248,606	172,685	21,826	1,978	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
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:		5,800	0,000	5,800	5,000	18,380	147,900	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,777	243,720	24,997	0,161	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,587	30,667	101,254	102,044	349,599	2741,734	1,277	53,963	0,866	1,943	12,398	1311,279	1841,439	294,704	14,099	0,049

День: 3 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	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																		
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,120	3,160	8,280	10,860	36,020	276,980	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
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 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		8,460	6,600	15,060	17,040	90,600	578,300	0,567	16,354	0,040	0,554	0,831	443,326	373,793	57,850	3,200	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 маслом растительным (с сахаром)	80	0,000	0,960	0,960	5,440	7,600	83,200	0,032	1,369	0,000	0,032	3,464	32,294	52,983	24,890	0,348	0,000
2006	Рассольник домашний	250	0,100	2,175	2,275	4,975	13,900	115,175	0,100	11,525	0,025	0,075	0,275	44,975	70,025	31,350	1,075	0,020
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	10,145	10,145	5,135	131,210	0,050	0,905	0,032	0,100	0,285	24,900	79,400	11,930	0,685	0,002
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,030	0,000	0,030	0,015	0,075	1,170	59,325	18,645	0,510	0,015
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	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:		4,485	13,385	23,240	28,915	116,295	826,900	0,598	17,677	0,087	0,402	5,786	208,102	325,063	109,848	4,240	0,037
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	50	1,210	3,335	4,545	3,370	25,830	151,645	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	3,335	14,545	9,770	42,830	325,645	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	150	23,055	0,615	23,670	15,630	25,005	348,480	0,061	0,271	0,035	0,260	0,661	209,266	445,055	33,478	0,587	0,006
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 плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	20,400	90,000	0,039	5,641	0,000	0,020	0,378	21,161	21,855	12,052	2,417	0,000
	Итого:		23,715	4,547	28,262	18,355	92,935	664,586	0,295	7,886	0,063	0,759	6,241	306,956	495,863	54,594	3,815	0,007
Ужин 2																		
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,060	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	0,060	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,670	29,387	88,427	80,870	388,450	2666,531	1,674	48,250	0,280	2,121	14,111	1480,306	1590,235	290,007	13,786	0,055

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	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																		
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	201,260	17,800	0,280	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,049	0,677	0,131	0,134	0,000	149,066	178,287	20,712	0,246	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20																
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	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:		31,520	3,440	34,960	55,680	59,740	882,460	0,239	17,277	0,251	0,347	1,015	502,207	379,547	44,225	3,222	0,000
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 маслом растительным	80	0,000	1,080	1,080	5,768	7,264	85,288	0,039	2,203	0,000	0,009	3,323	26,088	39,369	15,146	0,354	0,002
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,250	2,250	2,500	4,500	13,250	102,500	0,100	10,600	0,025	0,175	0,275	49,750	142,325	35,200	5,150	0,004
7068	Макаронник с печенью	180	15,444	5,994	21,582	15,030	41,868	390,240	0,306	31,140	2,970	1,836	1,800	35,118	355,662	31,050	6,984	0,016
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		15,694	16,404	32,242	26,218	122,542	855,388	0,701	44,059	2,995	2,142	8,420	200,778	623,293	109,055	14,142	0,403
Полдник																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	3,630	3,000	6,630	8,340	29,340	219,900	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	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	5,200	9,870	9,180	75,700	424,140	0,140	71,686	0,005	0,154	1,221	180,443	226,026	9,464	4,959	0,011
Ужин 1																		
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	
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,139	0,265	0,089	0,000	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
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:		13,800	4,140	17,940	19,740	55,020	469,440	0,110	0,215	0,120	0,140	1,200	272,762	192,395	16,179	0,526	0,000
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:		71,484	30,984	102,612	117,418	351,502	2881,428	1,303	148,806	3,559	3,044	12,108	1431,563	1737,833	233,381	24,587	0,414

День: 5 Пятница
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	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																		
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)	250	6,750	4,425	11,175	14,000	44,000	349,675	0,283	8,555	0,023	0,167	0,063	211,351	322,930	49,570	0,833	0,010
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	122,760	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		10,400	8,025	18,425	26,650	79,720	635,675	0,398	9,355	0,062	0,387	0,961	390,554	448,206	90,543	2,773	0,010
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	200	2,000	1,000	3,000	1,800	17,080	108,400	0,000	39,409	0,038	0,000	0,453	79,224	92,720	26,068	1,652	0,000
	Итого:		2,000	1,000	3,000	1,800	17,080	108,400	0,000	39,409	0,038	0,000	0,453	79,224	92,720	26,068	1,652	0,000
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	80	1,016	0,648	1,664	11,424	1,528	115,584	0,006	2,106	0,008	0,048	1,222	30,991	125,703	8,232	0,067	0,004
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	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	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	150	21,150	0,285	21,435	12,600	6,195	282,300	0,036	0,205	0,005	0,057	0,264	60,982	240,823	15,208	0,084	0,000
8019	Картофель в молоке	200	1,648	2,153	3,801	8,860	21,120	212,040	0,162	10,311	0,019	0,080	0,378	16,244	137,649	34,174	1,101	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		44,636	11,186	55,822	43,063	95,303	1085,864	1,528	36,590	0,081	0,814	6,149	281,697	678,423	323,481	6,962	0,009
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
14006	Вафли	40	0,560	0,560	1,120	1,320	30,920	140,000	0,010	0,000	0,375	0,011	0,000	5,560	19,074	3,571	0,435	0,000
	Итого:		0,560	2,040	2,600	1,800	65,680	290,400	0,049	12,752	0,375	0,043	0,355	68,716	82,205	31,217	2,030	0,000
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	200	31,420	2,980	34,400	20,480	41,140	498,720	0,097	0,338	0,056	0,053	1,133	268,423	592,612	48,923	0,869	0,008
9005	Соус сметанный	50	1,315	0,265	1,580	9,595	3,545	107,950	0,012	0,064	0,026	0,027	0,252	33,670	38,777	4,424	0,076	0,002
10033	Чай с молоком	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		34,135	6,585	40,720	32,095	76,745	772,290	0,236	0,570	0,084	0,156	2,140	408,803	682,566	66,939	1,915	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
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:		5,800	0,000	5,800	5,000	18,380	147,900	0,032	0,226	0,188	0,174	0,000	215,777	243,720	24,997	0,161	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		97,531	28,836	126,367	110,408	352,908	3040,529	2,243	98,902	0,828	1,573	10,059	1444,771	2227,840	563,245	15,492	0,029

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	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																		
5008	Цветная капуста запеченная под омлетом	150	11,595	1,275	12,870	13,380	5,115	191,910	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	1,040	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
14001-14002	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:		16,995	4,615	21,610	18,330	55,565	473,550	0,171	2,019	0,000	0,321	0,755	86,942	4,337	9,093	1,436	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	0,016	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 маслом растительным (с сахаром)	80	0,000	0,960	0,960	5,440	7,600	83,200	0,032	1,369	0,000	0,032	3,464	32,294	52,983	24,890	0,348	0,000
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,090	1,598	0,000	0,076	0,797	54,695	176,830	12,471	0,612	0,005
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	8,170	1,380	9,550	20,290	10,270	262,420	0,089	0,311	0,005	0,061	0,667	34,209	39,956	6,785	0,193	0,009
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,065	0,000	0,021	0,011	0,082	45,349	87,421	6,909	0,294	0,007
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		14,645	17,530	32,175	38,010	115,480	954,490	0,536	7,282	0,026	0,287	6,702	241,554	417,502	75,203	3,752	0,021
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	50	1,130	1,950	3,080	1,510	19,745	114,535	0,049	0,651	0,004	0,027	0,535	19,602	52,784	6,937	0,532	0,002
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:		6,930	1,950	8,880	7,910	29,145	230,535	0,129	3,251	0,004	0,327	0,535	249,602	52,784	6,937	0,732	0,002
Ужин 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,260	6,140	10,400	10,540	39,200	294,320	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
14004	Печенье	40	0,800	1,600	2,400	6,800	27,600	181,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		7,860	11,180	19,040	21,780	107,040	701,640	0,288	1,279	0,028	0,334	0,000	383,472	441,081	110,808	2,985	0,008
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:		56,430	37,355	93,785	92,670	356,950	2679,815	1,236	38,934	0,077	1,337	9,365	1245,601	1226,762	262,277	10,789	0,038

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	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	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,120	3,160	8,280	10,860	36,020	276,980	0,065	0,827	0,031	0,174	0,076	189,199	233,654	25,354	0,217	0,008
10033	Чай с молоком	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
	Итого:		11,570	6,500	18,070	25,630	71,660	591,900	0,191	1,025	0,051	0,257	0,957	313,951	290,228	42,237	1,491	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 маслом растительным	80	0,000	0,592	0,592	9,680	1,904	97,104	0,013	7,160	0,000	0,016	5,408	31,703	49,168	14,898	0,348	0,003
2038.1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	250	4,100	5,750	9,850	9,750	17,200	209,150	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 собственного производства	180	7,524	4,194	11,718	14,832	17,244	248,418	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	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		11,624	18,816	30,440	35,388	103,448	866,446	0,588	18,819	0,027	0,801	8,996	234,783	666,865	129,189	7,111	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	Совус 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	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
	Итого:		5,010	3,181	8,191	7,090	40,828	259,604	0,069	0,932	0,032	0,217	0,581	164,262	212,523	49,834	1,745	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
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	200	8,320	6,200	14,520	30,420	23,500	425,900	0,000	0,340	0,040	1,440	0,080	36,360	0,000	2,200	12,200	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	20,400	90,000	0,039	5,641	0,000	0,020	0,378	21,161	21,855	12,052	2,417	0,000
	Итого:		8,600	10,610	19,210	32,140	103,140	780,020	0,214	7,895	0,251	1,924	5,883	115,592	38,667	25,951	15,755	0,000
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:		42,604	40,907	83,511	106,848	358,976	2745,970	1,207	46,312	0,361	3,531	16,669	1125,476	1273,187	276,672	27,896	0,021

День: 9 Четверг
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	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																		
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	201,260	17,800	0,280	0,000
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
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		34,020	3,440	37,460	59,100	46,200	869,020	0,222	3,156	0,129	0,320	1,015	484,807	344,279	53,586	1,352	0,000
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 маслом растительным	80	0,000	1,080	1,080	5,768	7,264	85,288	0,039	2,203	0,000	0,009	3,323	26,088	39,369	15,146	0,354	0,002
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,250	2,250	2,500	4,500	13,250	102,500	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	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,060	3,480	0,320	0,090	0,380	30,910	96,600	19,890	0,860	0,020
8002	Рис отварной	130	0,026	3,068	3,094	5,759	25,298	186,121	0,026	0,000	0,026	0,013	0,065	1,014	51,415	16,159	0,442	0,013
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
	Итого:		5,156	14,218	19,374	31,787	110,822	800,799	0,425	16,644	0,381	0,252	5,806	165,269	308,958	94,090	4,685	0,043
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,113	0,132	0,025	0,134	1,259	71,753	158,551	18,569	0,898	0,004
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
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:		12,550	6,970	19,520	13,490	71,420	491,680	0,162	0,658	0,213	0,361	1,259	280,581	410,219	43,566	1,059	0,004
Ужин 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	116,400	17,562	0,942	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	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
14001-14002	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:		11,970	7,922	19,892	27,626	81,210	653,372	0,300	2,079	0,092	0,592	1,442	288,845	440,946	75,430	2,740	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:		73,696	34,630	108,326	138,643	359,372	3134,471	1,222	47,641	0,834	1,594	9,763	1503,533	1815,459	326,909	11,720	0,051

День: 10 Пятница
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	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																		
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	5,400	3,540	8,940	11,200	35,200	279,740	0,227	6,844	0,019	0,134	0,050	169,081	258,344	39,656	0,666	0,008
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		9,710	6,980	16,690	24,330	75,420	590,200	0,385	7,521	0,169	0,327	0,932	370,650	439,147	66,081	1,623	0,008
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	150	1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	81,300	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	81,300	0,000	29,557	0,028	0,000	0,340	59,418	69,540	19,551	1,239	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	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	45,408	19,960	0,672	0,003
2041	Суп крестьянский с крупой	250	0,425	2,100	2,525	5,850	10,625	119,700	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	2,906	0,028	2,934	3,308	0,026	42,228	0,014	0,200	0,004	0,032	0,118	3,740	35,016	5,694	0,456	0,001
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	12,070	2,020	14,090	6,000	12,930	205,310	0,081	0,372	0,019	0,100	1,649	42,791	265,125	30,434	0,768	0,004
8010	Картофель тушеный с луком	200	0,030	3,960	3,990	10,480	22,800	209,940	0,081	4,858	0,019	0,067	2,644	29,605	141,755	33,103	1,101	0,032
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	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,130	0,005	0,000	0,053	0,856	8,826	55,913	13,034	0,710	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,291	5,641	0,000	0,147	0,000	76,444	0,000	0,000	0,319	0,000
	Итого:		15,971	15,620	31,591	36,410	122,153	1012,538	0,846	34,669	0,042	0,552	12,314	333,878	653,653	129,360	5,289	0,050
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	40	2,080	0,000	2,080	1,280	34,280	156,800	0,000	10,529	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,898	0,000
	Итого:		2,080	1,480	3,560	1,760	69,040	307,200	0,039	23,281	0,000	0,032	0,355	63,157	63,132	27,646	4,493	0,000
Ужин 1																		
6008	Вареники ленивые отварные	180	22,932	2,520	25,452	14,256	25,524	338,238	0,073	0,122	0,025	0,216	0,770	134,097	322,180	27,463	0,561	0,008
9005	Соус сметанный	50	1,315	0,265	1,580	9,595	3,545	107,950	0,012	0,064	0,026	0,027	0,252	33,670	38,777	4,424	0,076	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
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,110	0,000	0,000	0,053	0,755	51,461	0,000	5,714	0,695	0,000
	Итого:		34,247	5,985	40,232	30,651	65,709	715,388	0,244	0,637	0,070	0,317	1,778	425,975	602,028	62,597	1,622	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:		69,308	30,815	100,123	99,501	353,532	2814,626	1,546	95,891	0,496	1,401	15,718	1468,511	2071,220	330,233	14,410	0,068

(подпись)

(подпись)

/ Гребенщикова Наталья Исааковна/

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню для обучающихся ,осваивающих образовательные программы в учреждениях с интернатом

Столовая-догоготовочная

2 вариант

7-11 лет

Ноябрь-март

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко		X			X					
Груша			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			X		
Салат фруктовый										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					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					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					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 2-ой вариант

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