

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

День: 1 Понедельник

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,006
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,060	16,300	0,040	0,060	0,540	82,060	69,660	35,200	1,460	0,004
10016.1	Чай с лимоном	200	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,010	32,086	0,010	0,011	0,638	85,120	65,111	20,454	1,163	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,005	4,811	0,000	0,064	0,038	20,388	19,445	9,166	0,002	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		6,600	6,980	13,580	21,170	68,760	552,040	0,211	53,197	0,050	0,215	1,816	264,728	233,716	81,220	4,499	0,011
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,075	5,850	0,000	0,075	2,918	34,328	41,580	25,185	0,585	0,005
2020.2	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	3,450	2,125	5,575	11,025	14,750	192,025	0,013	0,862	0,012	0,040	0,199	18,052	204,173	18,035	3,494	0,033
7019	Азу из мяса отварного	100	14,720	1,000	15,720	10,040	5,360	175,740	0,130	4,010	0,000	0,160	2,640	24,100	188,460	25,650	2,540	0,011
8002	Рис отварной	230	0,046	5,428	5,474	10,189	44,758	329,291	0,006	0,000	0,022	0,031	0,037	1,905	134,001	24,264	0,511	0,000
10054.1-10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,216	16,496	34,712	38,147	130,726	1052,709	0,522	11,536	0,034	0,471	7,074	192,383	657,566	132,806	10,507	0,049
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	80	12,568	1,192	13,760	8,192	16,456	199,488	0,006	0,071	0,019	0,051	0,574	118,404	237,595	16,234	0,355	0,000
9004	Молоко сгущенное	30	2,091	0,000	2,091	2,550	16,800	89,400	0,002	0,120	0,006	0,016	0,182	97,799	96,783	8,657	0,039	0,003
10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,001	0,481	0,192	0,086	0,000	259,099	271,052	23,764	0,131	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		38,259	4,392	42,651	17,542	61,896	572,088	0,145	0,672	0,217	0,233	1,356	534,542	605,430	55,055	1,485	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,075	27,868	90,943	76,859	261,382	2176,837	0,879	65,404	0,301	0,919	10,246	991,653	1496,713	269,081	16,491	0,063

День: 2 Вторник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7069-7070	Котлеты или Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,005	0,066	0,002	0,074	0,152	25,549	137,935	10,125	0,428	0,024
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	5,422	0,000	0,029	0,203	0,255	20,388	362,591	139,308	3,540	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,006	0,321	0,010	0,043	0,027	134,540	180,839	29,926	0,803	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,001	0,000	0,192	0,002	0,000	3,398	10,606	1,697	0,196	0,000
	Итого:		15,965	7,250	23,215	22,045	110,275	732,930	5,570	0,387	0,233	0,402	1,034	243,115	691,971	187,456	5,927	0,024
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	75	0,000	0,900	0,900	5,100	7,125	78,000	0,005	1,368	0,000	0,691	0,072	37,009	55,242	22,183	0,294	0,007
2002,1	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	16,295	3,630	19,925	7,475	13,800	202,175	0,075	17,075	0,070	0,250	0,125	62,675	257,700	95,600	4,575	0,000
7010-10008-10010	Жаркое по-домашнему	250	20,675	3,100	23,775	26,050	24,075	323,625	0,032	4,380	0,024	0,127	0,518	58,138	521,333	64,354	3,511	0,102
10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,003	0,224	0,000	0,011	0,064	37,803	44,105	18,960	0,509	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		36,970	14,710	51,680	39,545	105,160	881,160	0,411	23,059	0,094	1,238	2,059	265,025	920,592	222,097	10,829	0,109
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,012	0,249	0,005	0,008	3,972	12,084	54,800	8,377	0,405	0,001
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,010	1,042	0,038	0,080	0,000	244,232	0,000	0,000	0,131	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	13,900	66,300	437,000	0,022	1,291	0,043	0,088	3,972	256,317	54,800	8,377	0,536	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,230	27,036	87,266	75,490	281,735	2051,090	6,002	24,737	0,371	1,729	7,065	764,457	1667,363	417,930	17,292	0,134

День: 3 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	6,570	8,130	17,610	17,610	49,170	415,110	0,510	23,400	0,030	0,060	0,090	33,480	206,970	80,850	2,280	0,057
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
	Итого:		11,570	11,470	25,950	22,550	82,320	625,750	0,646	23,446	0,030	0,140	0,690	110,309	210,145	90,625	3,923	0,057
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,285	0,285	11,348	7,748	137,963	0,003	5,358	0,000	0,552	0,036	26,449	25,941	8,924	0,470	0,000
2042	Суп картофельный с крупой (рис)	250	0,935	1,815	2,750	2,325	20,500	112,500	0,010	2,375	0,000	0,040	0,120	23,043	35,723	49,586	0,506	0,024
7021	Гёфтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,012	2,008	0,014	0,072	0,160	25,358	106,742	14,301	0,607	0,000
8004	Изделия макаронные группы А отварные	230	0,345	7,958	8,303	10,281	44,344	306,958	0,012	0,000	0,022	0,031	0,037	9,647	79,079	9,994	0,751	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	15,073	0,000	0,032	0,000	7,518	9,133	4,940	0,131	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		6,160	18,418	24,578	39,944	152,452	1049,891	0,358	31,326	0,037	0,926	2,152	186,115	319,631	124,345	4,408	0,024
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	75	1,695	2,925	4,620	2,265	29,618	171,803	0,010	0,331	0,004	0,006	1,017	10,162	41,906	6,512	0,549	0,025
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,008	0,561	0,192	0,091	0,000	254,851	279,891	23,764	0,131	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		7,495	2,925	10,420	8,665	47,598	329,703	0,017	0,892	0,196	0,097	1,017	265,433	321,797	30,276	0,694	0,025
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,225	32,813	60,948	71,159	282,369	2005,343	1,022	55,664	0,262	1,163	3,859	561,857	851,572	245,245	9,025	0,106

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6002	Пудинг из творога запеченный	200	30,480	2,120	32,600	19,740	39,560	486,760	0,015	0,168	0,048	0,118	0,766	292,166	574,130	39,635	1,058	0,000
14007	Джем (повидло, варенье)	50	0,000	0,250	0,250	0,000	35,750	138,000	0,031	0,414	0,000	0,060	9,572	0,000	0,000	0,202	0,000	0,003
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043	0,000	140,168	155,855	25,461	0,078	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		33,280	5,810	39,090	24,180	115,550	850,880	0,187	1,144	0,058	0,300	10,938	491,574	729,985	71,698	2,096	0,003
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,002	7,156	0,000	1,078	0,036	36,332	51,264	13,278	0,294	0,000
2007,2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,010	2,866	0,012	0,080	0,080	38,121	108,531	23,531	0,604	0,010
7025 - 7026	Рагу из птицы	300	11,670	3,840	15,510	28,170	29,520	436,830	0,031	5,424	0,029	0,120	0,431	38,355	261,006	52,730	2,097	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		14,470	13,335	27,805	48,660	103,715	973,520	0,365	48,321	0,041	1,503	1,964	240,254	508,071	129,179	5,835	0,010
Полдник																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,005	0,000	0,063	0,061	0,498	30,370	147,075	5,296	0,849	0,003
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		7,139	3,200	10,339	8,141	57,339	344,738	0,192	3,047	0,063	0,141	2,374	92,158	147,075	11,696	1,809	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,889	22,345	77,234	80,981	276,604	2169,138	0,744	52,511	0,161	1,944	15,275	823,986	1385,131	212,573	9,740	0,016

День: 5 Пятница

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,019	0,003	0,160	1,274	2,799	0,000	0,013	0,000
7005-7007	Котлеты или биточки, или тефтели рыбные собственного производства	50	6,035	1,010	7,045	3,000	6,465	102,655	0,045	0,360	0,015	0,090	0,040	27,880	127,510	11,920	0,320	0,000
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,005	0,000	0,019	0,027	0,032	1,657	116,523	21,099	0,444	0,000
10016.1	Чай с лимоном	200	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,010	32,086	0,010	0,011	0,638	85,120	65,111	20,454	1,163	0,000
14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,005	4,811	0,000	0,064	0,038	20,388	19,445	9,166	0,002	0,000
	Итого:		6,125	9,610	15,735	21,050	86,905	659,295	0,201	37,257	0,063	0,274	1,508	195,979	331,388	69,039	2,916	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,016	5,111	0,000	0,915	0,144	24,832	62,710	15,882	0,411	0,007
2003.1	Ши из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,075	26,375	0,050	0,500	0,100	50,525	233,025	40,025	3,825	0,019
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,002
7016	Печень по-строгановски	100	14,300	0,510	14,810	10,330	7,820	179,500	0,028	3,263	2,794	0,233	2,393	39,438	360,927	15,319	3,214	0,000
8005	Пюре картофельное	250	5,000	4,750	9,750	7,750	23,525	202,500	0,036	12,698	0,024	0,074	0,279	63,686	206,198	38,213	1,061	0,073
10054.1																		
10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		42,647	15,020	57,667	35,747	122,572	1041,090	0,466	49,463	2,868	2,024	4,200	316,958	987,051	153,951	12,633	0,102
Полдник																		
12008	Ватрушка с сыром собственного производства	75	4,628	4,710	9,338	10,163	21,968	216,750	0,068	0,360	0,068	0,113	1,583	166,058	127,875	14,430	0,630	0,001
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
	Итого:		8,888	4,950	13,838	14,643	42,468	357,210	0,101	5,972	0,068	0,113	1,583	166,227	128,170	14,515	1,009	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,660	29,580	87,240	71,439	251,945	2057,595	0,768	92,692	2,998	2,411	7,291	679,164	1446,609	237,505	16,557	0,103

День: 6 Суббота

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,001	0,096	0,033	0,024	0,239	318,564	282,837	11,458	0,157	0,000
4001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	300	6,600	5,760	12,360	15,930	61,770	440,730	0,074	16,235	0,014	0,008	0,144	14,304	171,779	34,169	0,764	0,184
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,005	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		15,800	9,100	24,900	25,990	93,830	709,910	0,213	16,813	0,052	0,128	0,983	459,643	529,391	60,582	2,168	0,184
Обед																		
1064,1	Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,002	2,219	0,000	0,363	0,024	30,447	43,354	12,145	0,603	0,007
2009	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,013	10,092	0,000	0,074	0,080	28,246	83,636	20,327	0,457	0,000
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	300	12,480	9,300	21,780	45,630	35,250	638,850	0,000	0,204	0,029	0,578	0,191	57,915	0,000	2,801	11,953	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,003	0,224	0,000	0,011	0,064	37,803	44,105	18,960	0,509	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной одирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	
	Итого:		12,580	19,535	32,115	59,118	109,900	1101,645	0,313	12,752	0,029	1,186	1,639	223,811	213,306	75,233	15,462	0,007
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		6,448	2,886	9,334	10,688	35,686	276,272	0,053	1,766	0,050	0,232	0,239	253,000	188,154	47,656	1,722	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,828	31,521	66,349	95,796	239,416	2087,827	0,579	31,331	0,131	1,546	2,861	936,454	930,852	183,470	19,352	0,191

День: 7 Понедельник

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4007 - 4007.1	Макароны, запеченные с сыром (Макароны отварные с сыром)	230	5,382	9,016	14,398	13,570	43,493	353,694	0,069	0,184	0,115	0,092	0,276	235,773	198,283	21,712	1,357	0,011
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,382	12,876	23,258	18,900	90,033	625,434	0,231	6,730	0,115	0,211	1,396	337,302	222,258	47,087	3,003	0,011
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,004	0,571	0,000	0,000	0,072	33,768	0,000	0,000	7,642	0,000
2013,1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	14,470	4,705	19,175	8,000	16,525	214,800	0,016	2,425	0,012	0,087	0,120	59,890	204,247	33,970	1,176	0,024
7015	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,010	0,420	0,000	0,501	0,242	25,001	231,431	21,388	1,416	0,008
8001	Каша гречневая рассыпчатая	230	10,005	3,105	13,110	8,510	63,480	381,800	6,236	0,000	0,033	0,234	0,294	23,446	416,980	160,204	4,071	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		36,251	16,153	52,404	31,435	146,551	1077,085	6,562	73,983	0,045	1,057	2,167	222,039	898,994	238,937	18,857	0,032
Полдник																		
12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	7,800	5,490	13,290	15,000	46,680	376,450	0,019	0,986	0,019	0,040	4,403	94,868	198,767	16,312	0,542	0,002
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,010	1,042	0,038	0,080	0,000	244,232	0,000	0,000	0,131	0,000
	Итого:		13,600	5,490	19,090	21,400	56,080	492,450	0,030	2,028	0,058	0,120	4,403	339,101	198,767	16,312	0,673	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,233	34,519	94,752	71,735	292,664	2194,969	6,823	82,741	0,218	1,388	7,966	898,442	1320,019	302,336	22,533	0,045

День: 8 Вторник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1005	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,008	118,438	8,911	0,509	0,000
4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	300	7,770	4,200	11,970	15,960	68,490	467,880	0,046	9,862	0,043	0,088	0,144	317,353	471,056	56,932	0,627	0,082
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043	0,000	140,168	155,855	25,461	0,078	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		17,350	7,640	24,990	26,670	108,730	777,700	0,188	10,423	0,053	0,211	0,744	523,770	745,349	97,704	2,175	0,082
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,002	7,156	0,000	1,078	0,036	36,332	51,264	13,278	0,294	0,000
2041,1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	0,006	4,590	0,000	0,689	0,080	54,713	111,588	22,724	0,572	0,024
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,002	0,000	0,000	0,001	0,048	3,440	51,322	4,108	0,230	0,004
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	9,656	1,616	11,272	4,800	10,344	164,248	0,009	0,231	0,012	0,039	0,102	47,368	300,538	16,187	0,334	0,000
8005	Пюре картофельное	200	4,000	3,800	7,800	6,200	18,820	162,000	0,220	25,340	0,040	0,140	0,220	47,980	111,980	36,020	1,300	0,008
10054,1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		34,478	14,951	49,429	30,214	102,609	913,623	0,538	38,130	0,052	2,112	1,766	303,833	716,043	131,989	6,107	0,036
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,015	0,168	0,034	0,321	0,220	61,791	161,070	13,876	0,745	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		12,170	2,480	14,650	13,780	59,260	425,000	0,075	1,568	0,434	0,661	0,220	301,791	351,070	41,876	0,945	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,998	25,071	89,069	70,664	270,599	2116,323	0,801	50,121	0,538	2,985	2,729	1129,394	1812,462	271,570	9,227	0,119

День: 9 Среда
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,006
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,060	16,300	0,040	0,060	0,540	82,060	69,660	35,200	1,460	0,004
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		9,820	7,620	17,440	24,710	60,040	565,400	0,236	50,775	0,040	0,204	1,197	202,295	190,112	64,925	3,699	0,011
Обед																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,016	5,111	0,000	0,915	0,144	24,832	62,710	15,882	0,411	0,007
2020.2	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	3,450	2,125	5,575	11,025	14,750	192,025	0,013	0,862	0,012	0,040	0,199	18,052	204,173	18,035	3,494	0,033
7014	Гуляш из мяса отварного	100	14,780	0,675	15,455	9,160	3,940	160,560	0,013	0,401	0,010	0,051	0,319	25,889	284,752	25,385	1,822	0,000
8002	Рис отварной	230	0,046	5,428	5,474	10,189	44,758	329,291	0,006	0,000	0,022	0,031	0,037	1,905	134,001	24,264	0,511	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,276	15,523	33,799	38,857	129,606	1053,976	0,396	9,433	0,044	1,197	3,255	142,626	727,849	104,565	8,179	0,040
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,018	0,140	0,026	0,054	1,595	87,711	176,331	17,653	0,310	0,002
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,005	0,241	0,192	0,070	0,000	263,346	271,052	23,764	0,131	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	12,090	71,820	481,680	0,023	0,381	0,218	0,123	1,595	351,477	447,383	41,417	0,455	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,646	30,113	70,759	75,657	261,466	2101,056	0,655	60,589	0,302	1,524	6,048	696,398	1365,344	210,907	12,333	0,053

День: 10 Четверг
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	200	27,800	1,400	29,200	19,060	25,520	406,080	0,018	0,946	0,038	0,096	0,925	228,410	449,829	28,975	0,575	0,044
9004	Молоко сгущенное	50	3,485	0,000	3,485	4,250	28,000	149,000	0,004	0,200	0,010	0,027	0,303	162,999	161,305	14,428	0,065	0,005
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		35,285	5,800	41,085	31,110	102,960	856,880	0,163	1,947	0,068	0,363	1,845	577,349	733,894	85,063	2,830	0,049
Обед																		
1013 - 1013.1	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	75	0,000	1,215	1,215	7,560	7,163	102,330	0,023	20,025	0,000	0,030	1,410	34,290	23,595	12,998	0,458	0,009
2011.2	Суп картофельный на бульоне из мяса птицы	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	0,023	5,422	0,000	0,060	0,279	26,122	229,216	35,158	3,070	0,024
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,130	13,700	4,510	169,000	0,060	2,590	0,320	0,120	0,260	13,380	109,000	15,460	0,960	0,019
8004	Изделия макаронные группы А отварные	230	0,345	7,958	8,303	10,281	44,344	306,958	0,012	0,000	0,022	0,031	0,037	9,647	79,079	9,994	0,751	0,000
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,003	10,222	0,048	0,070	3,254	17,479	6,482	3,480	0,131	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	4,009	0,000	0,054	0,032	16,990	16,204	7,638	0,001	0,000
	Итого:		7,390	18,813	26,173	35,731	156,057	1058,723	0,419	42,280	0,390	0,524	6,552	187,308	505,788	105,728	7,310	0,052
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,005	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		4,248	1,826	6,074	4,918	35,606	211,092	0,051	2,650	0,035	0,195	0,222	215,073	140,169	20,951	1,171	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,923	26,439	73,332	71,759	294,623	2126,695	0,633	46,876	0,493	1,082	8,620	979,730	1379,851	211,742	11,312	0,101

День: 11 Пятница

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50(1 шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,583	117,112	8,487	0,588	0,007
8005	Пюре картофельное	230	4,600	4,370	8,970	7,130	21,643	186,300	0,021	11,682	0,022	0,068	0,257	2,103	0,000	0,325	0,017	0,067
10016	Чай с лимоном	200	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,010	32,086	0,000	0,011	0,638	85,120	65,111	20,454	1,163	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		10,100	8,290	18,390	19,930	65,513	519,500	0,194	50,268	0,022	0,197	2,015	190,166	203,024	51,266	2,744	0,074
Обед																		
1064,1	Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,002	2,219	0,000	0,363	0,024	30,447	43,354	12,145	0,603	0,007
2003	Ши из капусты свежей с картофелем	250	1,050	1,450	2,500	4,500	11,500	97,500	0,016	6,234	0,012	0,060	0,279	46,855	212,754	27,944	3,429	0,024
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	80	9,120	1,064	10,184	12,624	6,888	167,448	0,011	0,000	0,000	0,039	0,000	27,116	149,762	15,372	0,711	0,033
8001	Каша гречневая рассыпчатая	230	10,005	3,105	13,110	8,510	63,480	381,800	6,236	0,000	0,033	0,234	0,294	23,446	416,980	160,204	4,071	0,000
10054,1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,175	12,014	32,189	33,842	137,328	966,283	6,496	9,266	0,045	0,821	1,577	212,244	912,201	252,136	11,710	0,065
Полдник																		
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	100	8,170	2,170	10,340	5,750	16,720	160,660	0,130	18,000	0,170	0,170	0,420	20,410	158,540	34,590	1,790	0,022
9005	Соус сметанный	20	0,526	0,106	0,632	3,838	1,418	43,180	0,001	0,032	0,012	0,006	0,140	19,071	19,946	1,901	0,040	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		8,696	4,016	12,712	9,828	37,968	292,380	0,199	18,048	0,182	0,216	0,860	69,691	178,781	39,776	2,704	0,022
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,971	24,320	63,291	63,600	240,809	1778,163	6,889	77,582	0,249	1,235	4,452	472,100	1294,005	343,179	17,158	0,161

День: 12 Суббота

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	300	6,939	6,381	13,320	14,100	61,830	429,750	0,070	24,113	0,029	0,072	0,144	243,733	472,559	70,655	1,372	0,055
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043		140,168	155,855	25,461	0,078	
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,012	0,000	0,000	0,000	18,052	4,243	2,792	0,189	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		14,739	9,821	24,560	23,040	105,570	730,370	0,211	24,686	0,038	0,195	0,744	461,193	632,656	105,309	2,599	0,055
Обед																		
1016	Салат из моркови с маслом растительном	75	0,000	0,915	0,915	5,318	4,868	71,873	0,005	1,413	0,000	0,012	4,140	38,180	57,274	22,737	0,294	0,007
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,006	10,282	0,000	0,074	0,080	28,246	83,636	20,327	0,457	0,000
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,002	0,000	0,000	0,001	0,048	3,440	51,322	4,108	0,230	0,004
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,670	1,220	13,890	4,840	8,160	131,760	0,017	1,042	0,067	0,254	0,383	55,897	291,352	29,374	0,764	0,000
8010	Картофель тушеный с луком	250	0,038	4,950	4,988	13,100	28,500	262,425	0,061	19,042	0,024	0,067	4,228	49,749	226,527	47,910	1,519	0,000
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,000	40,000	0,000	0,000	2,140	11,000	6,600	6,200	0,260	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		17,155	15,140	32,295	30,587	104,452	835,313	0,387	71,791	0,091	0,568	12,298	255,913	758,923	151,656	5,464	0,012
Полдник																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,001	0,096	0,033	0,024	0,239	318,564	282,837	11,458	0,157	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,200	4,600	12,800	11,840	52,840	367,600	0,137	70,650	0,033	0,179	0,999	388,338	286,962	20,234	3,729	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,094	29,561	69,655	65,467	262,862	1933,283	0,735	167,128	0,163	0,942	14,040	1105,444	1678,541	277,198	11,793	0,067

День: 13 Понедельник

Неделя: 3-я Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1005	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,008	118,438	8,911	0,509	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	6,570	8,130	14,700	17,610	49,170	415,110	0,066	9,381	0,014	0,016	0,144	35,552	304,889	68,618	1,489	0,082
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		17,610	12,650	30,260	29,000	99,030	786,070	0,242	43,856	0,014	0,160	0,801	145,295	464,280	97,255	3,338	0,082
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,002	7,156	0,000	1,078	0,036	36,332	51,264	13,278	0,294	0,000
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,013	3,568	0,012	0,194	0,160	108,471	243,652	46,127	0,865	0,000
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,300	0,570	14,870	10,330	8,160	180,150	0,026	10,282	2,904	0,236	0,319	46,192	384,069	25,292	3,462	0,000
8002	Рис отварной	230	0,046	5,428	5,474	10,189	44,758	329,291	0,006	0,000	0,022	0,031	0,037	1,905	134,001	24,264	0,511	0,000
10008-																		
10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,003	0,224	0,000	0,011	0,064	37,803	44,105	18,960	0,509	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,596	17,633	38,229	35,089	131,713	1046,036	0,345	21,242	2,938	1,709	1,895	300,103	899,304	148,921	7,581	0,000
Полдник																		
12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	7,800	5,490	13,290	15,000	46,680	376,450	0,019	0,986	0,019	0,040	4,403	94,868	198,767	16,312	0,542	0,002
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,010	1,042	0,038	0,080	0,000	244,232	0,000	0,000	0,131	0,000
	Итого:		13,600	5,490	19,090	21,400	56,080	492,450	0,030	2,028	0,058	0,120	4,403	339,101	198,767	16,312	0,673	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,806	35,773	87,579	85,489	286,823	2324,556	0,616	67,127	3,010	1,990	7,099	784,498	1562,350	262,488	11,592	0,084

День: 14 Вторник
 Неделя: 3-я Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	300	1,380	9,180	10,560	10,080	55,080	354,000	0,097	1,251	0,023	0,225	9,572	369,534	441,933	28,517	2,704	0,000
1054	Колбаса полукопченая для детского (школьного) питания	30	5,190		5,190	11,700	0,099	126,456	0,005			0,009		12,439	142,515	4,964	0,248	
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,004	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		7,970	12,520	20,490	23,800	87,239	646,076	0,240	1,732	0,027	0,330	10,172	508,749	659,223	48,436	4,199	0,000
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,075	5,850	0,000	0,075	2,918	34,328	41,580	25,185	0,585	0,005
2007,1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,010	2,866	0,012	0,080	0,080	38,121	108,531	23,531	0,604	0,010
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,002
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	8,880	0,400	9,280	5,030	4,270	131,660	0,001	0,365	0,000	0,021	3,685	29,212	231,941	13,138	0,111	0,073
8005	Пюре картофельное	250	5,000	4,750	9,750	7,750	23,525	202,500	0,036	12,698	0,024	0,074	0,279	63,686	206,198	38,213	1,061	0,073
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	15,073	0,000	0,032	0,000	7,518	9,133	4,940	0,131	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		22,067	14,148	36,215	31,937	115,997	928,463	0,429	36,864	0,036	0,472	8,246	245,506	674,435	130,847	4,785	0,163
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,012	0,249	0,005	0,008	3,972	12,084	54,800	8,377	0,405	0,001
14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,008	0,561	0,192	0,091	0,000	254,851	279,891	23,764	0,131	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	13,900	74,880	478,900	0,019	0,810	0,197	0,099	3,972	267,355	334,690	32,141	0,550	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,332	31,744	69,076	69,637	278,116	2053,439	0,689	39,405	0,261	0,901	22,390	1021,609	1668,349	211,424	9,534	0,164

День: 15 Среда
Неделя: 3-я Неделя
Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	180	27,666	0,738	28,404	18,756	30,006	418,176	0,012	0,152	0,043	0,169	0,632	247,180	487,841	32,708	0,729	0,052
9004	Молоко сгущенное	50	3,485	0,000	3,485	4,250	28,000	149,000	0,004	0,200	0,010	0,027	0,303	162,999	161,305	14,428	0,065	0,005
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		35,151	5,138	40,289	30,806	107,446	868,976	0,156	1,152	0,073	0,435	1,552	596,119	771,906	88,796	2,984	0,057
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,285	0,285	11,348	7,748	137,963	0,003	5,358	0,000	0,552	0,036	26,449	25,941	8,924	0,470	0,000
2001,1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	0,775	1,750	2,525	5,350	12,500	110,775	0,100	10,600	0,028	0,175	0,275	47,725	142,325	35,200	5,150	0,024
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16,220	0,500	16,720	11,910	5,770	198,190	0,017	0,649	0,058	0,134	0,367	83,995	52,590	196,052	1,150	0,048
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	5,422	0,000	0,029	0,203	0,255	20,388	362,591	139,308	3,540	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		25,695	11,235	36,930	37,008	133,058	1019,408	5,858	20,619	0,114	1,224	2,293	262,677	630,060	405,884	13,150	0,073
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,017	0,245	0,010	0,254	0,048	17,595	83,540	10,168	0,601	0,000
11012	Салат фруктовый	100	1,000	0,500	1,500	0,900	8,540	54,200	0,003	15,634	0,481	0,005	0,287	49,059	53,032	12,561	0,745	0,000
10016	Чай с лимоном	200	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,010	32,086	0,010	0,011	0,638	85,120	65,111	20,454	1,163	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		3,420	7,370	10,790	7,700	70,240	401,390	0,030	47,965	0,500	0,270	0,973	152,194	201,683	43,182	2,523	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,266	23,743	88,009	75,514	310,744	2289,774	6,044	69,736	0,687	1,930	4,818	1010,989	1603,649	537,862	18,657	0,130

День: 16 Четверг

Неделя: 3-я Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1 шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,583	117,112	8,487	0,588	0,007
8007	Капуста тушеная	300	0,090	4,650	4,740	11,460	14,070	217,710	0,012	9,801	0,029	0,024	1,292	130,707	153,925	44,812	1,430	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,001	0,000	0,192	0,002	0,000	3,398	10,606	1,697	0,196	0,000
	Итого:		5,870	8,270	14,140	24,510	59,980	556,850	0,148	9,817	0,221	0,106	1,892	212,517	281,938	61,481	3,567	0,007
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	75	0,000	0,645	0,645	5,543	5,985	78,383	0,005	1,924	0,000	0,678	0,060	16,956	67,483	16,034	0,573	0,000
2004.2	Ши из шпината со сметаной на бульоне из мяса птицы	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,013	8,889	0,012	0,054	0,279	102,206	138,399	58,837	1,764	0,048
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	99,840	6,240	1,300	0,001
7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	120	7,824	0,732	8,556	16,440	5,412	202,800	0,072	3,108	0,384	0,144	0,312	16,056	130,800	18,552	1,152	0,035
8005	Пюре картофельное	250	5,000	4,750	9,750	7,750	23,525	202,500	0,275	31,675	0,050	0,175	0,275	59,975	139,975	45,025	1,625	0,010
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		20,188	15,717	35,905	43,013	112,161	1003,570	0,700	46,410	0,576	1,445	2,518	337,791	665,848	184,360	9,791	0,095
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	75	1,950	2,925	4,875	2,265	29,618	171,803	0,010	0,331	0,004	0,006	1,017	10,162	41,906	6,512	0,549	0,025
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,003	10,222	0,048	0,070	3,254	17,479	6,482	3,480	0,131	0,000
	Итого:		1,950	3,105	5,055	2,285	62,058	302,463	0,012	10,553	0,052	0,076	4,271	27,641	48,388	9,991	0,679	0,025
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,008	27,092	55,100	69,808	234,198	1862,883	0,860	66,781	0,849	1,627	8,682	577,949	996,175	255,833	14,037	0,127

День: 17 Пятница
Неделя: 3-я Неделя
Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	20	0,100	0,000	0,100	16,500	0,160	149,600	0,000	0,000	0,038	0,005	0,319	2,549	5,598	0,000	0,026	0,000
4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	300	7,770	4,200	11,970	15,960	68,490	467,880	0,046	9,862	0,043	0,088	0,144	317,353	471,056	56,932	0,627	0,082
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043	0,000	140,168	155,855	25,461	0,078	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,670	7,640	18,310	36,900	108,890	843,600	0,188	10,423	0,091	0,216	1,063	519,310	632,509	88,793	1,692	0,082
Обед																		
1034,1	Салат из отварной свеклы с сыром с маслом растительным	75	1,365	1,125	2,490	5,250	6,075	81,510	0,004	2,240	0,005	0,024	0,084	113,369	93,137	16,168	0,637	0,000
2009,2	Суп из овощей на бульоне из птицы	250	2,200	8,600	10,800	9,900	11,700	179,100	0,006	10,282	0,000	0,074	0,080	28,246	83,636	20,327	0,457	0,000
7025-7026	Рагу из птицы	300	11,670	3,840	15,510	28,170	29,520	436,830	0,031	5,424	0,029	0,120	0,431	38,355	261,006	52,730	2,097	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		15,775	20,525	36,300	46,290	130,465	1087,180	0,363	95,012	0,034	0,492	2,554	284,604	504,915	128,201	7,746	0,000
Полдник																		
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,080	0,000	8,080	9,120	1,440	119,710	0,006	0,601	0,000	0,000	0,000	0,510	0,884	0,000	0,000	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,080	3,200	11,280	9,520	44,080	307,410	0,194	3,648	0,000	0,080	1,876	62,298	0,884	6,400	0,960	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,525	31,365	65,890	92,710	283,435	2238,190	0,745	109,083	0,126	0,789	5,493	866,212	1138,308	223,394	10,397	0,082

День: 18 Суббота
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	220	5,148	8,624	13,772	12,980	41,602	338,316	0,009	0,071	0,053	0,024	0,421	239,477	279,393	17,626	0,848	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
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,013	2,028	0,000	0,000	0,000	11,320	8,485	3,972	0,379	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,008	15,233	0,000	0,008	0,319	37,166	25,043	9,336	0,000	0,000
	Итого:		11,548	12,764	24,312	19,700	84,662	616,436	0,165	17,362	0,053	0,112	1,340	364,203	315,801	40,624	2,477	0,000
Обед																		
1026,1	Салат из помидоров с маслом растительным	75	0,000	0,750	0,750	7,650	2,550	82,050	0,005	6,915	0,000	1,016	0,048	14,973	33,145	9,866	0,407	0,007
2038	Суп-пюре из гороха	250	0,025	7,765	7,790	4,450	19,660	152,325	0,175	5,500	0,030	0,150	0,250	41,800	159,925	43,725	5,950	0,048
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,023	0,000	0,000	0,009	0,186	3,290	12,440	4,720	0,286	0,000
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	230	9,568	7,130	16,698	34,983	27,025	489,785	0,000	0,157	0,022	0,443	0,147	44,401	0,000	2,147	9,164	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,003	0,224	0,000	0,011	0,064	37,803	44,105	18,960	0,509	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		9,593	23,855	33,448	48,146	116,295	1034,927	0,501	12,808	0,052	1,789	1,974	211,667	291,827	100,419	18,256	0,056
Полдник																		
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	200	0,920	6,120	7,040	6,720	36,720	236,000	0,065	0,834	0,015	0,150	6,381	246,356	294,622	19,011	1,803	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,001	0,481	0,192	0,086	0,000	259,099	271,052	23,764	0,131	0,000
	Итого:		24,520	9,320	33,840	13,520	65,360	519,200	0,201	1,315	0,208	0,316	6,981	564,695	565,674	49,175	2,893	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,661	45,939	91,600	81,366	266,317	2170,563	0,868	31,486	0,312	2,216	10,296	1140,564	1173,302	190,218	23,626	0,056

День: 19 Понедельник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	300	6,978	2,700	9,678	10,920	29,760	259,680	0,015	1,203	0,029	0,096	0,622	318,437	356,684	32,158	0,274	0,000
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,005	0,000	0,063	0,061	0,498	30,370	147,075	5,296	0,849	0,003
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		17,177	6,300	23,477	21,321	65,759	552,718	0,161	2,003	0,111	0,398	1,737	534,746	626,519	79,114	3,313	0,003
Обед																		
1013-1013.1	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	75	0,000	1,215	1,215	7,560	7,163	102,330	0,003	8,028	0,000	0,377	0,048	36,412	34,758	11,031	0,299	0,007
2011,1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	0,023	5,422	0,000	0,060	0,279	26,122	229,216	35,158	3,070	0,024
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16,220	0,500	16,720	11,910	5,770	198,190	0,017	0,649	0,058	0,134	0,367	83,995	52,590	196,052	1,150	0,048
8002	Рис отварной	230	0,046	5,428	5,474	10,189	44,758	329,291	0,006	0,000	0,022	0,031	0,037	1,905	134,001	24,264	0,511	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		16,791	16,723	33,514	33,749	139,051	1040,066	0,370	46,974	0,080	0,826	2,148	275,879	537,835	306,145	7,869	0,080
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,012	0,249	0,005	0,008	3,972	12,084	54,800	8,377	0,405	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,005	0,241	0,192	0,070	0,000	263,346	271,052	23,764	0,131	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	12,500	75,280	468,900	0,017	0,489	0,197	0,078	3,972	275,850	325,852	32,141	0,550	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,263	28,099	69,362	67,570	280,089	2061,684	0,548	49,466	0,388	1,302	7,857	1086,475	1490,206	417,400	11,732	0,084

День: 20 Вторник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,001	0,096	0,033	0,024	0,239	318,564	282,837	11,458	0,157	0,000
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	300	6,390	9,210	15,600	15,810	58,800	441,480	0,081	9,140	0,014	0,040	0,144	16,056	308,469	118,472	3,076	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,005	4,811	0,000	0,064	0,038	20,388	19,445	9,166	0,002	0,000
	Итого:		14,190	13,030	27,220	24,770	100,210	737,580	0,223	14,063	0,048	0,208	1,021	414,837	611,046	145,580	4,588	0,000
Обед																		
1048	Салат из свеклы с огурцами консервированными с маслом растительным	75	0,000	1,095	1,095	7,568	4,875	92,543	0,003	2,255	0,000	0,006	2,154	24,195	43,011	11,852	0,534	0,007
2003,1	Ши из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,016	6,234	0,012	0,060	0,279	46,855	212,754	27,944	3,429	0,024
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,002	0,000	0,000	0,001	0,048	3,440	51,322	4,108	0,230	0,004
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	9,656	1,616	11,272	4,800	10,344	164,248	0,009	0,231	0,012	0,039	0,102	47,368	300,538	16,187	0,334	0,000
8005	Пюре картофельное	250	5,000	4,750	9,750	7,750	23,525	202,500	0,023	12,698	0,024	0,074	0,279	2,286	0,000	0,354	0,018	0,073
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	15,073	0,000	0,032	0,000	7,518	9,133	4,940	0,131	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		38,003	15,746	53,749	33,532	113,614	1009,341	0,349	36,502	0,048	0,372	4,142	201,063	658,970	86,384	6,616	0,108
Полдник																		
4013	Запеканка рисовая с грушей	200	2,200	2,960	5,160	6,620	43,820	261,000	0,013	0,970	0,010	0,021	0,223	68,619	159,066	26,955	0,745	0,000
90011	Соус из повидла, джема, варенья	50	0,000	0,040	0,040	0,000	12,820	50,735	0,000	0,060	0,000	0,000	0,032	3,159	6,136	0,424	0,088	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008- 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		2,200	3,140	5,340	6,660	66,650	352,675	0,013	1,046	0,010	0,021	0,255	72,367	165,496	27,464	1,226	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,393	31,916	86,309	64,962	280,474	2099,596	0,585	51,611	0,105	0,602	5,418	688,267	1435,512	259,429	12,430	0,108

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	20	0,100	0,000	0,100	16,500	0,160	149,600	0,000	0,000	0,038	0,005	0,319	2,549	5,598	0,000	0,026	0,000
7023-7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1 шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,583	117,112	8,487	0,588	0,007
8007	Капуста тушеная	250	0,075	3,875	3,950	9,550	11,725	181,425	0,010	8,168	0,024	0,020	1,077	108,922	128,271	37,343	1,192	0,000
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043		140,168	155,855	25,461	0,078	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,475	7,315	15,790	42,440	52,925	690,145	0,151	8,729	0,072	0,148	1,996	329,462	406,836	77,692	2,844	0,007
Обед																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,016	5,111	0,000	0,915	0,144	24,832	62,710	15,882	0,411	0,007
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,013	3,568	0,012	0,194	0,160	108,471	243,652	46,127	0,865	0,000
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,012	2,008	0,014	0,072	0,160	25,358	106,742	14,301	0,607	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	230	10,005	3,105	13,110	8,510	63,480	381,800	6,236	0,000	0,033	0,234	0,294	23,446	416,980	160,204	4,071	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		21,135	16,220	37,355	36,328	159,658	1108,510	6,624	13,746	0,060	1,576	3,312	254,056	872,296	257,514	7,896	0,007
Полдник																		
6006	Лапшевник с творогом запеченный	100	6,270	2,430	8,700	9,580	20,420	211,870	0,006	0,036	0,022	0,029	0,223	64,849	143,304	10,134	0,470	0,003
9004	Молоко сгущенное	50	3,485	0,000	3,485	4,250	28,000	149,000	0,004	0,200	0,010	0,027	0,303	162,999	161,305	14,428	0,065	0,005
10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,001	0,481	0,192	0,086	0,000	259,099	271,052	23,764	0,131	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		33,355	5,630	38,985	20,630	77,060	644,070	0,147	0,718	0,224	0,222	1,126	546,186	575,662	54,726	1,626	0,008
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,965	29,165	92,130	99,398	289,643	2442,725	6,922	23,193	0,356	1,946	6,435	1129,704	1854,793	389,931	12,366	0,022

День: 22 Четверг
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	200	27,800	1,400	29,200	19,060	25,520	406,080	0,018	0,946	0,038	0,096	0,925	228,410	449,829	28,975	0,575	0,044
14007	Джем (повидло, варенье)	50	0,000	0,250	0,250	0,000	35,750	138,000	0,031	0,414	0,000	0,060	9,572	0,000	0,000	0,202	0,000	0,003
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,005	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	4,009	0,000	0,054	0,032	16,990	16,204	7,638	0,001	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		29,600	5,470	35,070	21,570	122,390	837,100	0,191	7,052	0,043	0,413	11,129	393,414	540,808	51,770	2,215	0,047
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,002	7,156	0,000	1,078	0,036	36,332	51,264	13,278	0,294	0,000
2002,1	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	16,295	3,630	19,925	7,475	13,800	202,175	0,125	9,825	0,028	0,175	0,300	61,725	184,925	43,550	5,650	0,000
7014	Гуляш из мяса отварного	80	11,824	0,540	12,344	7,328	3,152	128,448	0,064	2,376	0,240	0,128	0,376	16,800	148,168	18,824	1,896	0,008
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,040	0,000	0,040	0,020	0,100	1,560	79,100	24,860	0,680	0,020
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		28,159	15,885	44,024	33,578	113,097	961,438	0,527	89,923	0,308	1,636	2,251	196,351	509,794	123,888	13,073	0,028
Полдник																		
12008	Ватрушка с сыром собственного производства	75	4,628	4,710	9,338	10,163	21,968	216,750	0,068	0,360	0,068	0,113	1,583	166,058	127,875	14,430	0,630	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,008	0,561	0,192	0,091	0,000	254,851	279,891	23,764	0,131	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		10,428	4,710	15,138	16,563	39,948	374,650	0,075	0,921	0,260	0,203	1,583	421,328	407,766	38,194	0,775	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,187	26,065	94,232	71,711	275,435	2173,188	0,793	97,897	0,611	2,252	14,963	1011,093	1458,368	213,852	16,063	0,076

День: 23 Пятница
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	300	1,380	9,180	10,560	10,080	55,080	354,000	0,097	1,251	0,023	0,225	9,572	369,534	441,933	28,517	2,704	0,000
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,005	0,000	0,063	0,061	0,498	30,370	147,075	5,296	0,849	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		12,239	12,620	24,859	20,961	95,579	671,498	0,271	6,863	0,086	0,366	10,670	459,314	589,303	40,298	4,892	0,003
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	75	0,000	0,900	0,900	5,100	7,125	78,000	0,005	1,368	0,000	0,691	0,072	37,009	55,242	22,183	0,294	0,007
2007,2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,010	2,866	0,012	0,080	0,080	38,121	108,531	23,531	0,604	0,010
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,160	13,700	4,510	169,000	0,008	1,620	0,014	0,024	0,160	23,531	163,397	15,693	0,797	0,029
8004	Изделия макаронные группы А отварные	230	0,345	7,958	8,303	10,281	44,344	306,958	0,012	0,000	0,022	0,031	0,037	9,647	79,079	9,994	0,751	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,008	15,233	0,000	0,008	0,319	37,166	25,043	9,336	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		9,665	18,158	27,823	40,456	126,169	986,013	0,358	25,099	0,049	0,994	2,027	229,595	477,905	107,137	5,286	0,046
Полдник																		
12003	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	75	1,800	3,548	5,348	3,885	26,715	175,793	0,011	0,878	0,004	0,010	2,058	20,707	55,562	9,007	0,402	0,000
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		2,340	4,548	6,888	5,625	64,055	344,993	0,013	1,680	0,004	0,015	2,058	65,306	102,702	27,679	1,839	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,244	35,326	59,569	67,042	285,803	2002,503	0,642	33,642	0,138	1,375	14,754	754,214	1169,909	175,113	12,017	0,049

День: 24 Суббота
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1054	Колбаса полукопченая для детского (школьного) питания	30	5,190		5,190	11,700	0,099	126,456	0,005			0,009		12,439	142,515	4,964	0,248	
4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	300	6,939	6,381	13,320	14,100	61,830	429,750	0,070	24,113	0,029	0,072	0,144	243,733	472,559	70,655	1,372	0,055
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		12,529	9,721	22,250	26,250	108,879	763,346	0,211	25,331	0,029	0,268	0,744	337,239	615,369	82,104	3,365	0,055
Обед																		
1026,1	Салат из помидоров с маслом растительным	75	0,000	0,750	0,750	7,650	2,550	82,050	0,005	6,915	0,000	1,016	0,048	14,973	33,145	9,866	0,407	0,007
2041	Суп крестьянский с крупой	250	0,425	2,100	2,525	5,850	10,625	119,700	0,006	4,590	0,000	0,689	0,080	54,713	111,588	22,724	0,572	0,024
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	80	6,536	1,104	7,640	16,232	8,216	209,936	0,007	0,106	0,004	0,118	0,242	40,878	220,695	16,200	0,685	0,039
3001	Рагу из овощей	230	0,012	4,152	4,163	9,062	24,150	194,810	0,115	41,285	0,000	0,069	3,657	62,583	112,930	51,405	1,403	0,006
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,000	40,000	0,000	0,000	2,140	11,000	6,600	6,200	0,260	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		6,973	14,146	21,118	39,674	100,121	857,336	0,430	92,908	0,004	2,052	7,447	253,547	527,170	127,396	5,266	0,076
Полдник																		
5001,1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,080	0,000	8,080	9,120	1,440	119,710	0,006	0,601	0,000	0,000	0,000	0,510	0,884	0,000	0,000	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,008	0,561	0,192	0,091	0,000	254,851	279,891	23,764	0,131	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	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		13,880	3,200	17,080	15,920	39,060	372,810	0,150	1,163	0,192	0,171	0,600	315,020	280,775	30,164	1,105	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,382	27,067	60,448	81,844	248,060	1993,492	0,790	119,402	0,225	2,491	8,791	905,806	1423,314	239,664	9,735	0,131