

**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 11лет и старше, завтрак, обед, полдник, 24 дня**

День: 1 Понедельник

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

2вар.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1054	Колбаса полукопченая для детского (школьного) питания	30	5,190	0,000	5,190	11,700	0,099	126,456	0,000	21,600	0,000	0,012	0,000	5,850	0,000	0,000	0,690	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,120	293,200	0,160	2,280	0,040	0,280	0,520	224,240	215,120	40,340	1,100	0,002
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,005	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
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
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		12,830	7,920	20,750	27,740	91,219	702,176	0,314	37,280	0,045	0,551	1,475	448,002	411,665	66,967	2,871	0,002
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,285	0,285	11,348	7,748	137,963	0,023	18,488	0,000	0,023	2,063	125,650	57,700	10,575	0,720	0,012
2085	Суп с горохом на мясном бульоне	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,082	3,550	0,013	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,018
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
7019	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,104	3,208	0,000	0,128	2,112	19,280	150,768	20,520	2,032	0,008
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		21,076	19,495	40,571	33,943	153,521	1086,222	0,867	26,058	0,029	0,580	7,771	339,770	805,240	285,105	13,623	0,048
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,900	0,700	14,600	9,530	12,760	203,040	0,070	1,180	0,040	0,180	0,290	107,550	152,680	17,070	0,440	0,002
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,143	0,619	0,000	0,134	3,600	0,000	0,138	0,000	0,000	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		13,900	0,990	14,890	9,570	44,220	326,780	0,213	1,839	0,040	0,314	3,890	108,105	152,880	17,308	1,042	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,806	28,405	76,211	71,253	288,960	2115,178	1,393	65,177	0,114	1,444	13,135	895,877	1369,785	369,380	17,536	0,052

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,009	0,840	0,016	0,114	0,150	312,000	262,000	15,000	0,360	0,000
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	0,750	3,120	0,013	0,640	6,000	348,000	300,000	13,600	4,140	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		9,580	13,320	22,900	21,960	98,530	684,300	0,850	4,000	0,029	0,834	6,750	749,415	562,200	38,300	6,542	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,015	7,850	0,000	0,023	4,028	34,215	84,800	15,645	0,450	0,012
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,018
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26(1/2шт)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,010	0,000	0,003	0,059	0,000	27,201	50,001	3,890	0,051	0,017
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	8,170	1,380	9,550	20,290	10,270	262,420	0,070	0,330	0,003	0,190	0,550	48,120	187,270	23,860	1,310	0,030
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,024
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,026	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,734	15,425	27,159	46,785	123,134	1080,224	0,451	42,342	0,047	0,611	9,198	330,762	756,433	142,195	6,826	0,102
Полдник																		
13008	Булочка (Сдобная) собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,010	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,010	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,310	6,190	13,500	14,000	73,820	480,460	0,190	1,800	0,021	0,124	0,960	291,195	279,300	42,400	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,624	34,935	63,559	82,745	295,484	2244,984	1,491	48,142	0,097	1,569	16,908	1371,372	1597,933	222,895	14,065	0,103

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	150	23,055	0,615	23,670	15,630	25,005	348,480	0,075	0,720	0,020	0,027	0,525	365,900	586,000	25,000	0,810	0,023
9004	Молоко сгущенное	40	2,788	0,000	2,788	3,400	22,400	119,200	0,024	0,400	0,004	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	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
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		29,443	4,215	33,658	23,430	83,045	678,880	0,195	1,920	0,044	0,419	1,222	674,640	856,360	80,260	3,080	0,023
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,023	7,200	0,000	0,023	0,000	24,000	22,500	9,750	0,600	0,009
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	21,900	0,007	0,175	0,125	43,025	54,225	25,000	1,000	0,002
7010	Жаркое по-домашнему	230	19,021	2,852	21,873	23,966	22,149	297,735	0,276	29,095	12,425	0,345	0,621	38,985	304,336	57,201	4,117	0,095
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	30,000	0,131	0,600	3,500	1,000	0,000	0,000	0,100	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,196	11,545	31,741	36,219	117,807	833,663	0,654	91,207	12,562	1,343	5,526	196,410	423,273	112,951	8,357	0,105
Полдник																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожевом тесте собственного производства	100	5,655	4,025	9,680	12,310	22,580	248,550	0,180	0,200	0,011	0,170	0,600	49,450	149,000	20,000	1,590	0,001
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
	Итого:		5,655	4,205	9,860	12,310	39,840	318,310	0,180	3,000	0,011	0,170	0,660	56,650	154,600	24,800	1,670	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,294	19,965	75,259	71,959	240,692	1830,853	1,028	96,127	12,616	1,931	7,408	927,700	1434,233	218,011	13,107	0,129

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,600	80,400	10,500	0,780	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	5,475	6,775	12,250	14,675	40,975	345,925	0,188	2,750	0,020	0,325	0,075	257,250	391,417	18,342	0,737	0,038
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
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
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		13,655	11,195	24,850	23,205	82,755	646,845	0,347	27,850	0,022	0,501	0,915	427,490	550,177	60,922	2,917	0,038
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	75	0,000	0,645	0,645	5,543	5,985	78,383	0,030	2,445	0,000	0,030	1,800	12,480	41,743	15,255	0,630	0,012
2007	Рассольник ленинградский	250	0,415	1,860	2,275	5,000	10,275	120,000	0,075	7,150	0,025	0,050	0,300	35,900	73,675	27,725	0,925	0,004
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	75	8,550	0,998	9,548	11,835	6,458	156,983	0,083	0,000	0,000	0,060	0,000	11,700	108,600	20,865	1,725	0,023
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,016	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,024
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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		10,305	16,423	26,728	32,958	130,258	941,165	0,523	27,607	0,041	0,320	3,560	165,400	358,630	100,845	9,240	0,063
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	75	11,783	1,118	12,900	7,680	15,428	187,020	0,045	0,338	0,012	0,030	0,338	115,875	167,775	20,550	0,450	0,005
90011	Соус сладкий (из повидла, джема, варенья)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,090	0,000	0,000	0,012	1,785	2,499	0,300	0,081	0,000
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	75	1,695	2,925	4,620	2,265	29,618	171,803	0,090	2,595	0,004	0,060	0,638	33,848	59,775	11,655	0,353	0,001
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
	Итого:		13,478	4,667	18,144	9,945	72,137	467,504	0,135	20,633	0,015	0,190	1,267	161,428	232,849	35,305	1,853	0,006
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,438	32,284	69,722	66,108	285,150	2055,514	1,004	76,090	0,078	1,011	5,742	754,318	1141,656	197,072	14,009	0,107

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,020	0,000	0,000	0,045	0,000	13,000	65,500	8,000	0,900	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	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	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
	Итого:		14,200	6,520	20,720	20,270	97,410	657,540	0,554	12,040	0,016	0,304	1,715	118,667	332,585	186,646	7,883	0,010
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,015	5,535	0,000	0,030	2,358	28,673	58,493	14,310	0,923	0,012
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	133,500	14,350	2,075	0,018
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,013	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,024
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,080	9,306	0,015	0,100	0,540	110,000	92,400	11,400	1,660	0,024
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	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	0,091	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	0,104	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	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		11,730	17,155	28,885	37,203	120,140	950,245	0,845	48,263	0,029	0,710	6,293	421,003	448,985	93,330	10,598	0,079
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	0,000
	Итого:		12,170	2,480	14,650	13,780	60,660	423,000	0,189	3,638	0,001	0,061	0,000	247,309	406,438	7,969	0,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,100	26,155	64,255	71,253	278,210	2030,785	1,588	63,941	0,046	1,074	8,008	786,978	1188,008	287,945	19,156	0,090

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52 (1шт)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,020	0,000	0,005	0,118	0,000	54,402	100,001	7,779	0,101	0,034
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	0,750	3,120	0,013	0,640	6,000	348,000	300,000	13,600	4,140	0,000
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,005	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,779	12,620	23,399	20,521	95,679	661,958	0,901	4,520	0,023	0,998	6,600	593,642	575,801	40,000	5,321	0,034
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	75	0,953	0,608	1,560	10,710	1,433	108,360	0,005	2,085	0,002	0,044	0,985	27,964	108,309	7,307	0,074	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	0,013	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,007
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
7076	Котлеты рыбные любительские	80	10,136	0,976	11,112	3,872	6,528	105,408	0,072	2,080	0,010	0,144	1,384	42,240	160,176	18,400	0,768	0,018
8006	Картофель отварной	200	0,060	3,740	3,800	8,860	21,120	212,040	0,220	12,493	0,016	0,140	2,060	24,460	175,500	35,300	1,780	0,024
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	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	0,091	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	0,104	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	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		31,971	14,504	46,474	33,861	105,260	953,348	1,626	114,506	0,041	1,046	8,623	262,961	625,900	345,119	8,920	0,054
Полдник																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,009	0,840	0,016	0,114	0,150	312,000	262,000	15,000	0,360	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 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	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		8,200	4,140	12,340	11,880	43,450	330,300	0,145	0,880	0,016	0,194	0,750	401,415	262,200	24,700	2,402	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,949	31,264	82,213	66,262	244,389	1945,606	2,672	119,906	0,081	2,238	15,973	1258,018	1463,901	409,819	16,643	0,088

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	15	0,075	0,000	0,075	12,375	0,120	112,200	0,000	0,000	0,016	0,015	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	300	8,100	5,310	13,410	16,800	52,800	419,610	0,280	27,300	0,016	0,300	0,060	291,960	492,560	13,630	0,778	0,046
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,007	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		12,835	8,750	21,585	34,065	110,360	838,470	0,431	32,100	0,039	0,635	0,810	544,600	660,010	33,230	2,708	0,046
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	75	0,000	0,900	0,900	5,100	7,125	78,000	0,038	3,413	0,000	0,038	2,580	34,853	55,500	26,138	0,450	0,006
2020,1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	1,200	2,500	3,700	4,750	15,450	120,750	0,100	2,150	0,007	0,150	0,125	17,000	138,600	21,250	3,350	0,018
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,160	13,700	4,510	169,000	0,156	2,120	0,013	0,152	0,650	15,320	18,460	19,590	1,280	0,005
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,024
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	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	0,091	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	0,104	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	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		7,760	15,300	23,060	33,640	132,695	960,150	0,565	12,603	0,035	0,558	5,564	186,685	583,717	133,759	7,701	0,053
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,013	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
10054.1 10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	12,111	1,200	0,000
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,140	2,460	0,013	0,160	0,950	104,700	159,600	32,611	1,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,015	31,720	54,735	74,445	317,715	2195,910	1,136	47,163	0,087	1,353	7,324	835,985	1403,327	199,600	12,084	0,101

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 (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																		
6001	Запеканка из творога	150	23,055	0,615	23,670	15,630	25,005	348,480	0,075	0,720	0,020	0,027	0,525	365,875	586,000	25,000	0,810	0,023
14007	Джем (повидло, варенье)	40	0,000	0,200	0,200	0,000	28,600	110,400	0,191	0,825	0,000	0,178	4,800	0,000	0,000	0,184	0,000	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,010	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	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
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		26,935	4,695	31,630	20,690	104,705	740,080	0,367	2,345	0,050	0,453	5,942	555,015	715,960	68,844	3,300	0,023
Обед																		
1040-1040,1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,023	7,200	0,000	0,023	0,000	24,000	22,500	9,750	0,600	0,004
2007,1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,800	1,860	4,650	10,175	10,850	153,575	0,125	7,750	0,025	0,150	0,300	30,475	154,675	35,225	4,675	0,010
7014	Гуляш из мяса отварного	80	11,824	0,540	12,364	7,328	3,152	128,448	0,042	2,472	0,008	0,156	0,152	23,408	184,240	21,800	1,480	0,018
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		23,324	12,643	35,957	31,796	131,460	953,916	0,804	35,044	0,049	0,749	2,772	176,403	652,567	254,715	15,084	0,041
Полдник																		
13008	Булочка (Сдобная) из дрожжевого теста собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,010	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,890	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,010	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	Итого:		7,310	6,190	13,500	12,600	64,240	430,560	0,170	1,000	0,021	0,116	0,960	298,800	273,300	42,400	1,090	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,569	23,528	81,087	65,086	300,405	2124,556	1,341	38,389	0,120	1,317	9,674	1030,218	1641,827	365,959	19,474	0,065

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	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																		
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
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,080	0,000	0,060	0,020	0,100	7,900	46,680	10,240	1,000	0,065
10015	Чай или Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	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	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		4,385	12,030	21,785	19,765	83,065	585,870	0,269	24,845	0,092	0,236	1,225	133,395	153,880	44,270	3,247	0,067
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,014	6,075	0,000	0,035	3,368	32,093	35,243	17,828	1,178	0,011
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,000
7019	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,104	3,208	0,000	0,128	2,112	19,280	150,768	20,520	2,032	0,009
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
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	0,091	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	0,104	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	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
	Итого:		16,276	13,755	30,031	27,810	106,738	799,507	0,603	67,285	0,040	0,528	7,335	230,073	401,378	124,718	8,650	0,027
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,140	0,350	0,014	0,200	1,000	82,600	119,700	20,800	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,010	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	71,420	491,680	0,200	1,750	0,025	0,234	1,000	322,995	309,700	48,800	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,211	32,755	71,336	61,065	261,223	1877,057	1,072	93,880	0,156	0,998	9,560	686,463	864,958	217,788	12,594	0,096

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	150	20,850	1,050	21,900	14,295	19,140	304,560	0,045	0,975	0,024	0,028	0,525	280,950	299,550	24,800	0,765	0,018
9004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40	2,788	0,000	2,788	3,400	22,400	119,200	0,024	0,400	0,004	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	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	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
	Итого:		25,038	4,870	29,908	20,195	85,360	645,780	0,203	14,575	0,030	0,338	1,560	553,262	518,655	62,886	2,246	0,018
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,015	7,850	0,000	0,023	4,028	34,215	72,800	15,645	0,450	0,012
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,100	22,800	0,049	0,525	0,188	44,700	228,600	37,875	3,875	0,010
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12,976	0,400	13,376	9,528	4,616	158,552	0,104	1,296	0,025	0,104	0,144	63,280	185,280	28,560	1,408	0,021
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,024
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		31,616	14,205	45,821	36,108	113,156	996,862	0,494	32,758	0,090	0,880	6,859	254,195	865,672	149,680	8,873	0,068
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,003	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,010	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	Итого:		11,495	5,076	16,571	13,900	73,900	495,000	0,150	1,820	0,013	0,060	2,490	249,380	219,200	37,870	1,020	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,149	24,151	92,300	70,203	272,416	2137,642	0,847	49,153	0,133	1,278	10,909	1056,837	1603,527	250,436	12,139	0,087

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	15	0,075	0,000	0,075	12,375	0,120	112,200	0,000	0,000	0,016	0,015	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	5,475	6,775	12,250	14,675	40,975	345,925	0,188	2,525	0,020	0,325	0,075	257,250	390,842	18,342	0,737	0,038
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	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	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		5,550	10,635	16,185	27,880	84,135	655,365	0,295	4,673	0,035	0,450	1,594	353,157	410,237	30,624	2,329	0,038
Обед																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,128	12,750	0,000	0,090	3,420	23,385	42,570	18,713	0,630	0,004
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,082	3,550	0,013	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,018
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	15	0,000	1,695	1,695	0,215	10,350	50,111	0,035	0,000	0,000	0,014	0,279	4,935	18,660	7,080	0,429	0,000
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,083	0,000	0,000	0,128	0,368	9,390	110,085	19,785	0,908	0,003
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
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		8,655	20,633	29,288	32,020	120,155	914,891	0,842	58,112	0,153	0,771	8,177	274,580	553,787	158,628	8,192	0,029
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,013	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
10054.1-10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	12,110	1,200	0,000
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,140	2,460	0,013	0,160	0,950	104,700	159,600	32,610	1,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,625	38,938	55,563	66,640	278,950	1967,546	1,277	65,245	0,201	1,381	10,720	732,437	1123,624	221,861	12,196	0,069

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
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	0,000
3001	Рагу из овощей	200	0,010	3,610	3,620	7,880	21,000	169,400	0,100	35,900	0,000	0,060	3,180	54,420	98,200	44,700	1,220	0,006
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,005	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	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	0,091	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	0,036	15,000	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		8,850	7,050	15,900	26,010	76,380	603,720	0,267	52,300	0,005	0,322	3,780	351,160	353,500	73,321	3,640	0,006
Обед																		
1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	75	0,000	0,923	0,923	5,310	10,253	92,490	0,045	3,150	0,000	0,045	2,588	36,375	52,673	26,145	0,525	0,006
2016	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,625	2,300	5,925	6,300	20,650	165,550	0,150	2,200	0,014	0,250	0,080	209,250	193,250	17,825	0,650	0,009
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	20,425	5,425	25,850	14,375	41,800	401,650	0,325	45,000	0,111	0,425	1,050	51,025	396,350	86,475	4,475	0,067
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	10,200	0,013	0,060	3,500	1,000	19,200	0,000	0,100	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		24,450	14,488	38,938	26,835	149,043	998,390	0,775	63,562	0,138	0,980	8,498	387,050	703,685	151,445	8,290	0,081
Полдник																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,009	0,840	0,016	0,114	0,150	312,000	262,000	15,000	0,360	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,010	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	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
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:		11,680	3,880	15,560	13,100	51,100	384,760	0,156	1,640	0,047	0,362	0,767	501,140	391,960	58,660	2,850	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,980	25,418	70,398	65,945	276,523	1986,870	1,198	117,502	0,190	1,664	13,045	1239,350	1449,145	283,426	14,780	0,087

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,600	80,400	10,500	0,780	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	300	7,260	6,000	13,260	16,680	59,160	439,800	0,210	3,420	0,016	0,420	0,780	336,360	441,010	10,510	0,850	0,046
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,007	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		18,300	9,440	27,740	27,830	99,300	759,160	0,361	5,220	0,023	0,700	1,380	573,800	686,010	40,610	2,930	0,046
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	75	0,953	0,608	1,560	10,710	1,433	108,360	0,005	2,085	0,002	0,044	0,985	27,964	108,309	7,307	0,074	0,004
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	133,500	44,350	2,075	0,018
7016	Печень по-строгановски	80	11,440	0,408	11,848	8,264	6,256	143,600	0,176	4,181	0,716	0,680	0,664	29,840	205,944	14,736	2,936	0,029
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	0,002	0,000
	Итого:		27,343	14,216	41,558	32,269	144,799	1053,520	0,925	35,328	0,733	1,168	4,714	232,104	754,905	267,133	12,528	0,062
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,010	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	Итого:		12,170	2,480	14,650	12,380	59,660	415,000	0,149	1,638	0,012	0,057	0,000	265,309	271,712	35,969	0,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,813	26,136	83,948	72,479	303,759	2227,680	1,435	42,186	0,768	1,924	6,094	1071,213	1712,627	343,711	16,132	0,109

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	150	23,055	0,615	23,670	15,630	25,005	348,480	0,075	0,720	0,020	0,027	0,525	365,900	586,000	25,000	0,810	0,023
9007	Соус молочный (сладкий)	50	1,100	0,220	1,320	2,875	8,150	64,010	0,075	3,750	0,004	0,060	0,055	46,430	36,430	6,255	0,100	0,001
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		25,955	4,175	30,130	20,535	82,515	649,110	0,261	8,670	0,026	0,267	1,180	555,170	673,190	47,735	2,910	0,024
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,023	7,200	0,000	0,023	0,000	24,000	22,500	9,750	0,600	0,003
2002.2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	15,620	3,630	19,250	7,475	13,800	202,175	0,075	17,075	0,018	0,250	0,125	62,675	257,700	95,600	4,575	0,009
7025-7026	Рагу из птицы	250	9,725	3,200	12,925	23,475	24,600	364,025	0,125	17,300	0,026	0,275	0,650	67,650	462,050	80,235	1,900	0,040
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	0,091	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	0,104	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	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		25,345	15,013	40,358	38,243	106,778	944,733	0,486	117,587	0,044	0,744	2,375	279,245	816,462	227,585	9,915	0,051
Полдник																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,014	0,084	0,108	21,990	216,400	17,562	0,942	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		7,030	3,122	10,152	18,376	40,220	365,112	0,060	17,688	0,014	0,184	0,388	61,530	219,200	23,562	2,391	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,330	22,310	80,640	77,154	229,513	1958,955	0,807	143,945	0,085	1,194	3,943	895,945	1708,852	298,882	15,216	0,075

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	1 шт (50)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,008
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,080	9,060	0,015	0,100	0,540	110,000	92,400	11,400	1,660	0,016
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		6,600	6,440	13,040	20,670	56,970	492,680	0,171	23,100	0,015	0,180	1,140	187,295	172,100	27,900	6,122	0,024
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,015	7,850	0,000	0,023	4,028	34,215	72,800	15,645	0,450	0,012
2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	0,025	5,525	5,550	4,725	19,250	144,500	0,175	15,375	0,008	0,083	1,500	48,650	140,100	39,575	1,925	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,030
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,016	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,024
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	12,111	1,200	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		8,320	20,703	29,023	33,143	124,238	916,135	0,578	25,237	0,024	0,380	6,945	224,990	475,912	118,139	8,285	0,085
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,140	0,350	0,014	0,200	1,000	82,600	119,700	20,800	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,010	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	71,420	491,680	0,200	1,750	0,025	0,234	1,000	322,995	309,700	48,800	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,470	34,113	61,583	67,303	252,628	1900,495	0,949	50,087	0,064	0,794	9,085	735,280	957,712	194,839	15,104	0,110

День: 16 Четверг

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	6,570	8,130	14,700	17,610	49,170	415,110	0,225	30,300	0,024	0,390	0,090	308,700	469,700	42,010	0,884	0,046
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	0,036	0,000	0,000	0,000	20,400	3,456	3,948	0,348	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
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		15,170	11,730	26,900	26,510	88,310	700,810	0,321	31,136	0,044	0,630	0,707	515,040	595,916	87,618	3,422	0,046
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,015	5,535	0,000	0,030	2,358	28,673	54,430	14,310	0,923	0,012
2006	Рассольник домашний	250	0,100	2,175	2,275	4,975	13,900	115,175	0,075	32,575	0,007	0,050	0,150	48,275	61,075	26,050	0,825	0,024
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	75	6,128	1,035	7,163	15,218	7,703	196,815	0,053	0,248	0,002	0,143	0,413	36,090	140,453	17,895	0,983	0,023
8005	Пюре картофельное	200	4,000	3,800	7,800	6,200	18,820	162,000	0,200	13,360	0,016	0,180	0,260	57,480	205,640	42,420	1,480	0,024
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		10,228	15,245	25,473	34,880	106,823	849,285	0,558	52,530	0,024	0,603	5,581	273,918	533,590	133,075	6,750	0,083
Полдник																		
11012	Салат фруктовый	100	1,000	0,500	1,500	0,900	8,540	54,200	0,000	12,400	0,010	0,000	0,180	45,600	35,000	14,600	1,140	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,003	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
	Итого:		2,495	5,716	8,211	8,440	75,450	416,140	0,090	13,060	0,013	0,030	2,670	57,535	72,400	24,570	2,362	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,893	32,691	60,584	69,830	270,583	1966,235	0,968	96,726	0,081	1,263	8,958	846,493	1201,906	245,263	12,534	0,131

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7005 - 7007	Котлеты или биточки, или тефтели рыбные собственного производства	75	9,053	1,515	10,568	4,500	9,698	153,983	0,068	0,540	0,006	0,135	0,060	41,820	191,265	17,880	0,480	0,000
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	373,667	35,200	0,600	0,032
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,005	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	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	0,091	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	0,006	0,000	0,010	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	Итого:		12,173	9,955	22,128	18,460	104,318	736,443	0,265	1,940	0,037	0,411	0,760	244,860	747,932	73,701	2,460	0,032
Обед																		
1025,1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	75	0,000	0,645	0,645	11,348	2,093	113,078	0,023	12,600	0,000	0,015	2,205	14,153	61,470	8,880	0,773	0,012
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,000
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12,976	0,400	13,376	9,528	4,616	158,552	0,064	1,320	0,100	0,136	0,504	21,360	154,200	21,424	1,416	0,002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	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	0,091	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	0,104	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	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		21,776	12,285	34,061	34,506	136,849	997,190	0,768	44,490	0,116	0,526	5,853	192,225	582,742	249,976	10,329	0,024
Полдник																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,010	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	75	4,778	1,860	6,638	5,535	38,445	230,250	0,082	0,778	0,001	0,023	0,000	12,982	65,784	5,977	0,356	0,001
	Итого:		10,578	1,860	12,438	10,535	46,845	338,250	0,122	1,378	0,012	0,049	0,000	260,982	249,784	33,977	0,556	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,526	24,100	68,626	63,501	288,011	2071,882	1,154	47,809	0,165	0,986	6,613	698,067	1580,458	357,654	13,345	0,057

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	15	0,075	0,000	0,075	12,375	0,120	112,200	0,000	0,000	0,016	0,015	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030	0,000
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	0,750	3,120	0,013	0,640	6,000	348,000	300,000	13,600	4,140	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,007	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		5,715	12,620	18,335	27,335	95,340	701,860	0,901	4,920	0,036	0,935	6,750	580,640	467,450	33,200	5,470	0,000
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,285	0,285	11,348	7,748	137,963	0,023	18,488	0,000	0,023	3,313	125,650	57,700	10,575	0,720	0,011
2004	Ши из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,018
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	11,400	1,330	12,730	15,780	8,610	209,310	0,110	0,000	0,000	0,180	0,550	15,370	158,400	28,720	1,300	0,004
8006	Картофель отварной	200	0,060	3,740	3,800	8,860	21,120	212,040	0,220	12,493	0,016	0,140	2,060	24,460	175,500	45,300	1,780	0,024
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженом	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,685	14,065	25,750	41,568	94,818	901,763	0,627	52,643	0,016	0,632	8,403	368,346	533,762	147,095	8,165	0,057
Полдник																		
6008	Вареники ленивые отварные	100	12,740	1,400	14,140	7,920	14,180	187,910	0,040	0,400	0,010	0,021	0,340	126,600	184,800	23,400	0,500	0,019
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 или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,010	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	Итого:		22,740	4,600	27,340	14,720	50,820	457,110	0,236	1,600	0,021	0,131	0,940	423,840	366,800	57,800	1,860	0,019
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,140	31,285	71,425	83,623	240,978	2060,733	1,764	59,163	0,072	1,698	16,093	1372,826	1368,012	238,095	15,495	0,076

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
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
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	250	5,475	2,313	7,788	12,725	33,250	280,075	0,233	26,250	0,020	0,275	0,075	229,525	382,542	9,417	0,675	0,038
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,475	5,653	16,128	17,665	66,400	490,715	0,324	26,320	0,020	0,355	0,675	306,320	385,622	19,207	2,527	0,038
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками маслом растительным	75	0,000	0,645	0,645	5,543	5,985	78,383	0,038	4,800	0,000	0,038	2,535	15,968	45,810	18,893	0,878	0,006
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,630	3,750	4,500	17,500	125,000	0,050	1,682	0,005	0,025	0,125	50,725	81,525	75,850	1,525	0,018
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,300	0,570	14,870	10,330	8,160	180,150	0,200	5,227	0,840	0,995	0,890	43,500	260,720	29,800	3,600	0,030
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,016	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,024
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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
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:		15,760	18,845	34,605	31,193	148,905	1020,933	0,671	53,621	0,861	1,274	5,250	256,313	550,267	177,143	11,963	0,079
Полдник																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	100	0,860	2,410	3,270	3,320	21,160	130,500	0,030	2,260	0,003	0,030	0,430	134,480	244,920	8,990	0,570	0,018
9004	Молоко сгущенное	20	1,394	0,000	1,394	1,700	11,200	59,600	0,012	0,200	0,002	0,076	0,040	61,400	73,800	6,800	0,040	0,000
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,054	5,610	13,664	11,820	61,400	401,300	0,213	5,060	0,005	0,216	1,070	485,120	637,446	22,190	1,770	0,018
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,289	30,108	64,397	60,678	276,705	1912,948	1,208	85,001	0,885	1,845	6,995	1047,753	1573,335	218,539	16,260	0,135

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	150	20,850	1,050	21,900	14,295	19,140	304,560	0,045	0,975	0,024	0,028	0,525	280,950	299,550	24,800	0,765	0,019
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,143	0,619	0,000	0,134	3,600	0,000	0,000	0,138	0,000	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	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	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		21,250	5,820	27,070	18,615	95,800	670,500	0,302	13,634	0,024	0,260	5,080	397,037	320,495	42,644	2,808	0,019
Обед																		
1013-1013.1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	75	0,000	1,215	1,215	7,560	7,185	101,640	0,020	28,125	0,118	0,051	1,410	66,765	46,618	13,020	1,050	0,012
2007,2	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,120	15,950	0,054	0,150	0,375	31,825	143,750	33,575	1,950	0,005
7025 - 7026	Рагу из птицы	200	7,780	2,560	10,340	18,780	19,680	291,220	0,100	13,840	0,021	0,220	0,520	54,120	369,620	64,188	2,320	0,032
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,026	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		10,580	11,655	22,235	37,375	106,195	852,295	0,461	73,427	0,219	0,607	5,625	238,570	606,600	135,883	7,460	0,049
Полдник																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,014	0,084	0,108	21,990	216,400	17,562	0,942	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	15,000	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		7,170	2,322	9,492	16,716	40,760	349,712	0,096	32,688	0,014	0,206	0,388	119,910	219,200	20,362	2,351	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,000	19,797	58,797	72,706	242,755	1872,507	0,858	119,749	0,257	1,073	11,093	755,517	1146,295	198,889	12,619	0,069

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
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	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,005	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогатенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		18,040	6,140	24,180	24,430	113,380	769,520	0,551	15,400	0,021	0,400	1,360	227,940	501,440	192,761	9,400	0,010
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,015	7,850	0,000	0,023	4,028	34,215	72,800	15,645	0,450	0,012
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	233,500	14,350	2,075	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,030
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,080	9,306	0,015	0,100	0,540	110,000	92,400	11,400	1,660	0,028
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		14,305	15,598	29,903	31,773	93,778	826,215	0,488	32,218	0,015	0,498	7,730	316,440	571,492	93,003	8,375	0,089
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,003	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,010	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	13,900	74,880	478,900	0,150	2,020	0,013	0,064	2,490	251,775	227,200	37,870	0,842	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,640	26,814	66,454	70,103	282,038	2074,635	1,189	49,638	0,049	0,962	11,580	796,155	1300,132	323,634	18,617	0,100

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	15	0,075	0,000	0,075	12,375	0,120	112,200	0,000	0,000	0,016	0,015	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	300	8,100	5,310	13,410	16,800	52,800	419,610	0,280	27,300	0,016	0,230	0,060	291,960	492,560	13,630	0,778	0,046
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	0,091	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	0,006	0,000	0,010	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	Итого:		12,055	9,190	21,245	34,235	104,020	813,010	0,382	28,100	0,062	0,493	0,827	482,900	625,370	57,290	3,298	0,046
Обед																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,128	12,750	0,000	0,090	3,420	23,385	42,570	18,713	0,630	0,004
2003	Ши из капусты свежей с картофелем	250	1,050	1,450	2,500	4,500	11,500	97,500	0,053	22,325	0,008	0,053	0,190	31,700	34,525	16,025	0,625	0,010
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,013	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,024
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	107,000	35,200	0,600	0,024
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		5,970	15,465	21,435	36,603	124,008	919,610	0,485	41,247	0,037	0,391	5,320	171,915	324,507	116,608	5,075	0,062
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,010	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	Итого:		12,170	2,480	14,650	12,380	59,660	415,000	0,149	1,638	0,012	0,057	0,000	265,309	271,712	35,969	0,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,195	27,135	57,330	83,218	287,688	2147,620	1,016	70,985	0,110	0,940	6,147	920,124	1221,589	209,866	9,048	0,109

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6002	Гудинг из творога запеченный	150	22,860	1,590	24,450	14,805	29,670	365,070	0,090	0,600	0,028	0,027	0,360	287,500	321,750	25,450	1,305	0,023
9004	Молоко сгущенное	40	2,788	0,000	2,788	3,400	22,400	119,200	0,024	0,400	0,004	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10017	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
Итого:			27,448	4,930	32,378	20,235	101,430	720,890	0,225	5,200	0,035	0,359	1,040	553,140	520,110	55,530	3,385	0,023
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	75	0,953	0,608	1,560	10,710	1,433	108,360	0,005	2,085	0,002	0,044	0,985	27,964	108,309	7,307	0,074	0,004
2013.2-7053-7054	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из мяса птицы	250	14,470	4,705	19,175	8,000	16,525	214,800	0,175	12,025	0,016	0,450	0,875	49,650	270,000	50,000	9,600	0,018
8004	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,160	13,700	4,510	169,000	0,156	2,120	0,013	0,152	0,650	15,320	18,460	19,590	1,280	0,005
10030-10040-11001	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,016	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,024
13002,1	Компот из смеси плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
13003,1	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,038	12,326	0,000	0,023	0,296	48,621	26,718	8,154	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			22,243	20,053	42,295	42,530	121,288	1042,580	0,690	34,168	0,047	0,849	6,266	237,755	557,439	119,711	14,614	0,052
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	100	2,260	3,900	6,160	3,020	39,490	229,070	0,120	3,460	0,005	0,080	0,850	45,130	79,700	15,540	0,475	0,001
10054.1-10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	1,200	0,000
Итого:			2,260	4,900	7,160	3,020	62,490	323,070	0,140	5,460	0,005	0,100	0,850	87,130	111,700	37,540	1,675	0,001
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,951	29,883	81,833	65,785	285,208	2086,540	1,055	44,828	0,087	1,307	8,156	878,025	1189,249	212,781	19,674	0,075

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 (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,236	10,000	0,007	0,025	0,025	26,575	220,675	3,325	0,400	0,026
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	0,036	0,000	0,000	0,000	20,400	3,456	3,948	0,348	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,007	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		15,475	5,690	21,165	18,490	85,740	597,560	0,387	14,836	0,014	0,345	0,625	297,815	388,731	26,873	2,648	0,026
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	75	0,000	0,900	0,900	5,100	7,125	78,000	0,038	3,413	0,000	0,038	2,580	34,853	55,500	11,138	0,450	0,006
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	0,013	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,007
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
7002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	8,880	0,400	9,280	5,030	4,270	131,660	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,050
8006	Картофель отварной	230	0,069	4,301	4,370	10,189	24,288	243,846	0,253	14,367	0,018	0,161	2,369	28,129	201,825	52,095	2,047	0,028
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	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	0,091	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		29,771	13,701	43,472	30,498	102,143	929,446	1,681	46,828	0,031	0,991	11,773	220,478	561,940	359,945	9,395	0,091
Полдник																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,600	80,400	10,500	0,780	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
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
	Итого:		7,820	3,800	11,620	7,310	56,180	335,540	0,136	31,610	0,000	0,180	0,880	75,760	83,200	19,700	4,709	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,066	23,191	76,257	56,298	244,063	1862,546	2,204	93,274	0,045	1,516	13,278	594,053	1033,871	406,518	16,752	0,117