

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 7-11 лет, завтрак, обед, полдник, 24 дня

День: 1 Понедельник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1054 | Колбаса п-к для школьного питания | 20 | 3,460 | 0,000 | 3,460 | 7,800 | 0,066 | 84,304 | 0,000 | 14,400 | 0,000 | 0,008 | 0,000 | 3,900 | 0,000 | 0,000 | 0,460 | 0,000 |
| 4035 | Каша жидкая на молоке (пшеничная) | 200 | 4,840 | 3,000 | 7,840 | 10,940 | 30,640 | 252,380 | 0,140 | 2,280 | 0,040 | 0,213 | 0,520 | 224,240 | 294,007 | 7,007 | 0,567 | 0,038 |
| 10052 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 2,800 | 0,240 | 3,040 | 4,040 | 20,600 | 130,920 | 0,040 | 1,400 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 132,000 | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,100 | 5,272 | 16,372 | 23,790 | 73,716 | 578,604 | 0,249 | 30,080 | 0,060 | 0,440 | 1,175 | 416,432 | 490,552 | 30,433 | 1,628 | 0,038 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1006 | Салат витаминный с маслом растительным | 60 | 0,000 | 0,642 | 0,642 | 9,096 | 6,240 | 109,392 | 0,018 | 14,790 | 0,000 | 0,018 | 2,650 | 100,520 | 46,160 | 8,460 | 0,576 | 0,007 |
| 2085.1 | Суп с горохом на мясном бульоне | 250 | 15,013 | 5,738 | 20,750 | 6,600 | 17,500 | 217,400 | 0,082 | 3,550 | 0,050 | 0,060 | 0,250 | 68,950 | 266,200 | 52,750 | 2,625 | 0,015 |
| 7014 | Гуляш из мяса отварного | 80 | 14,100 | 0,540 | 14,640 | 11,104 | 3,200 | 171,600 | 0,042 | 2,472 | 0,032 | 0,156 | 0,152 | 23,408 | 184,240 | 21,800 | 1,480 | 0,015 |
| 8001 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,760 | 2,025 | 7,785 | 7,725 | 38,250 | 257,625 | 0,315 | 0,000 | 0,045 | 0,120 | 0,570 | 14,400 | 184,605 | 123,105 | 4,065 | 0,006 |
| 10008-10010 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,000 | 1,020 | 1,020 | 0,000 | 21,000 | 88,000 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,040 | 1,120 | 34,000 | 29,780 | 11,400 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 34,873 | 13,861 | 48,733 | 35,431 | 114,616 | 974,217 | 0,626 | 21,624 | 0,127 | 0,514 | 5,722 | 281,058 | 753,197 | 235,315 | 10,606 | 0,043 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6003 | Суфле творожное запеченное | 100 | 13,580 | 0,700 | 14,280 | 9,830 | 13,120 | 198,070 | 0,030 | 0,650 | 0,060 | 0,025 | 0,350 | 347,300 | 299,700 | 13,200 | 0,510 | 0,015 |
| 14007 | Джем(повидло, варенье) | 20 | 0,000 | 0,100 | 0,100 | 0,000 | 14,300 | 55,200 | 0,095 | 0,413 | 0,000 | 0,089 | 2,400 | 0,000 | 0,000 | 0,092 | 0,000 | 0,000 |
| 10015-14008-14009 | Чай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 0,100 | 0,580 | 0,000 |
| | 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: | | 13,580 | 0,940 | 14,520 | 9,870 | 37,430 | 294,210 | 0,125 | 1,103 | 0,060 | 0,114 | 2,750 | 347,855 | 299,900 | 13,392 | 1,112 | 0,015 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 59,553 | 20,073 | 79,625 | 69,091 | 225,762 | 1847,031 | 1,000 | 52,807 | 0,247 | 1,068 | 9,647 | 1045,345 | 1543,649 | 279,140 | 13,346 | 0,096 |

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

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1004 | Сыр полутвердый | 20 | 5,200 | 0,000 | 5,200 | 5,360 | 0,000 | 69,040 | 0,006 | 0,560 | 0,042 | 0,076 | 0,100 | 208,000 | 174,667 | 10,000 | 0,240 | 0,000 |
| 4005 | Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком | 250 | 1,150 | 7,650 | 8,800 | 8,400 | 45,900 | 295,000 | 0,625 | 2,600 | 0,040 | 0,533 | 5,000 | 290,000 | 250,000 | 11,333 | 3,450 | 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 | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 6,750 | 10,142 | 16,892 | 17,730 | 80,360 | 550,180 | 0,677 | 3,200 | 0,082 | 0,649 | 5,400 | 557,795 | 424,867 | 27,833 | 5,252 | 0,000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1030 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,444 | 0,444 | 7,260 | 1,428 | 72,828 | 0,012 | 6,280 | 0,000 | 0,018 | 3,222 | 27,372 | 67,840 | 12,516 | 0,360 | 0,007 |
| 2004 | Щи из шпината со сметаной | 250 | 0,225 | 2,525 | 2,750 | 4,000 | 8,250 | 81,250 | 0,075 | 18,650 | 0,000 | 0,125 | 1,200 | 126,766 | 80,750 | 38,500 | 2,275 | 0,015 |
| 5003 | Яйцо куриное диетическое, сваренное | 26(1/2шт) | 3,299 | 0,000 | 3,299 | 3,000 | 0,179 | 40,919 | 0,010 | 0,000 | 0,010 | 0,059 | 0,000 | 27,201 | 50,001 | 3,890 | 0,051 | 0,014 |
| 7069-7070 | Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства | 100 | 15,180 | 1,390 | 16,570 | 18,670 | 10,200 | 288,920 | 0,070 | 0,330 | 0,010 | 0,190 | 0,550 | 48,120 | 187,270 | 23,860 | 1,310 | 0,025 |
| 8002 | Рис отварной | 150 | 0,030 | 3,675 | 3,705 | 6,675 | 37,560 | 225,135 | 0,045 | 0,000 | 0,045 | 0,021 | 0,075 | 6,450 | 230,250 | 26,400 | 0,450 | 0,015 |
| 10134 | Компот из лимонов | 200 | 0,000 | 0,180 | 0,180 | 0,020 | 32,440 | 114,520 | 0,026 | 15,500 | 0,100 | 0,026 | 2,040 | 16,460 | 4,400 | 4,100 | 0,200 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 18,734 | 12,110 | 30,844 | 40,531 | 118,483 | 953,772 | 0,387 | 40,772 | 0,165 | 0,559 | 8,067 | 292,149 | 662,723 | 127,066 | 6,106 | 0,076 |
| 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 | 0,040 | 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 | 0,040 | 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 | 0,080 | 0,124 | 0,960 | 291,195 | 279,300 | 42,400 | 0,697 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 32,794 | 28,442 | 61,236 | 72,261 | 272,663 | 1984,412 | 1,254 | 45,772 | 0,327 | 1,332 | 14,427 | 1141,139 | 1366,889 | 197,299 | 12,055 | 0,077 |

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

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая | 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 | 120 | 19,248 | 0,492 | 19,740 | 14,184 | 19,728 | 291,828 | 0,060 | 0,576 | 0,060 | 0,021 | 0,420 | 392,720 | 468,800 | 20,000 | 0,648 | 0,015 |
| 9004 | Молоко сгущенное с сахаром | 40 | 2,880 | 0,000 | 2,880 | 3,400 | 22,400 | 128,800 | 0,024 | 0,400 | 0,016 | 0,152 | 0,080 | 122,800 | 147,600 | 13,600 | 0,080 | 0,000 |
| 10053 | Какао с молоком | 200 | 2,900 | 0,380 | 3,280 | 3,440 | 14,840 | 104,520 | 0,180 | 10,000 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 127,300 | 157,900 | 21,900 | 0,480 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 25,028 | 2,424 | 27,452 | 21,554 | 67,618 | 579,748 | 0,310 | 10,976 | 0,096 | 0,373 | 0,800 | 672,440 | 774,300 | 58,700 | 1,688 | 0,015 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1040-1040.1 | Икра овощная | 60 | 0,000 | 0,720 | 0,720 | 2,820 | 4,620 | 46,800 | 0,018 | 5,760 | 0,000 | 0,018 | 0,000 | 19,200 | 18,000 | 7,800 | 0,480 | 0,006 |
| 2001 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 0,145 | 1,530 | 1,625 | 4,400 | 10,750 | 90,000 | 0,050 | 8,500 | 0,075 | 0,050 | 0,275 | 37,125 | 46,250 | 21,000 | 1,000 | 0,015 |
| 7017 | Печень, тушенная в соусе | 75 | 10,553 | 0,323 | 10,875 | 7,650 | 3,000 | 125,430 | 0,150 | 2,920 | 2,755 | 0,645 | 0,668 | 32,625 | 295,540 | 22,350 | 1,975 | 0,015 |
| 8005 | Пюре картофельное | 150 | 0,638 | 2,550 | 3,180 | 7,380 | 21,360 | 164,580 | 0,150 | 10,020 | 0,045 | 0,135 | 0,195 | 43,110 | 154,230 | 31,815 | 1,110 | 0,015 |
| 10011-14001-14002 | Кисель п/я | 200 | 0,000 | 1,050 | 1,050 | 0,000 | 14,400 | 61,800 | 0,060 | 3,000 | 0,050 | 0,600 | 3,500 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,100 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,735 | 10,069 | 21,746 | 23,166 | 99,856 | 689,810 | 0,578 | 33,212 | 2,925 | 1,608 | 5,618 | 192,840 | 556,232 | 100,765 | 6,725 | 0,051 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12009-10002-10004 | Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного производства | 100 | 6,975 | 4,025 | 11,000 | 16,600 | 31,000 | 317,400 | 0,180 | 0,200 | 0,041 | 0,170 | 0,600 | 49,450 | 149,000 | 20,000 | 1,590 | 0,001 |
| | Компот из плодов быстрозамороженных | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,100 | 15,480 | 63,380 | 0,000 | 2,800 | 0,000 | 0,000 | 0,060 | 7,200 | 5,600 | 4,800 | 0,080 | 0,000 |
| | Итого: | | 6,975 | 4,165 | 11,140 | 16,700 | 46,480 | 380,780 | 0,180 | 3,000 | 0,041 | 0,170 | 0,660 | 56,650 | 154,600 | 24,800 | 1,670 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 43,738 | 16,658 | 60,338 | 61,420 | 213,954 | 1650,338 | 1,067 | 47,188 | 3,062 | 2,151 | 7,078 | 921,930 | 1485,132 | 184,265 | 10,083 | 0,066 |

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

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1005 | Ветчина вареная для детского питания | 20 | 4,520 | 0,000 | 4,520 | 4,180 | 0,000 | 55,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,400 | 53,600 | 7,000 | 0,520 | 0,000 |
| 4002 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 4,380 | 3,360 | 7,740 | 11,020 | 28,720 | 245,020 | 0,150 | 2,200 | 0,060 | 0,260 | 0,060 | 205,800 | 313,133 | 14,673 | 0,589 | 0,030 |
| 10033 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,400 | 0,140 | 1,540 | 1,620 | 12,420 | 70,420 | 0,020 | 1,200 | 0,010 | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 10,300 | 6,132 | 16,432 | 17,590 | 61,510 | 477,440 | 0,264 | 27,300 | 0,070 | 0,396 | 0,600 | 344,220 | 445,093 | 50,553 | 2,029 | 0,030 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1081 | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,516 | 0,516 | 4,434 | 4,788 | 62,706 | 0,024 | 1,956 | 0,000 | 0,024 | 1,440 | 9,984 | 33,394 | 12,204 | 0,504 | 0,007 |
| 2007 | Рассольник ленинградский | 250 | 0,153 | 1,860 | 2,013 | 4,575 | 13,375 | 104,900 | 0,100 | 15,375 | 0,030 | 0,093 | 0,250 | 22,825 | 62,325 | 22,500 | 0,925 | 0,004 |
| 7020 | Биточки мясные рубленые паровые собственного производства | 75 | 10,500 | 1,050 | 11,550 | 12,750 | 6,225 | 187,500 | 0,083 | 0,000 | 0,000 | 0,060 | 0,000 | 11,700 | 108,600 | 20,865 | 1,725 | 0,019 |
| 8004 | Изделия макаронные группы А отварные | 150 | 0,045 | 5,190 | 5,235 | 6,705 | 34,800 | 220,500 | 0,090 | 0,000 | 0,045 | 0,015 | 0,075 | 15,900 | 166,000 | 7,950 | 0,840 | 0,015 |
| 10005-10007 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,140 | 15,400 | 63,420 | 0,000 | 5,600 | 0,000 | 0,000 | 2,080 | 5,600 | 3,740 | 3,060 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 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 | 1,400 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 2,000 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,738 | 12,652 | 24,390 | 30,150 | 120,154 | 847,626 | 0,446 | 24,343 | 0,075 | 0,312 | 4,825 | 105,789 | 416,271 | 84,379 | 7,854 | 0,045 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6005 | Сырники из творога собственного производства | 75 | 11,633 | 1,118 | 12,750 | 7,800 | 15,975 | 185,100 | 0,045 | 0,338 | 0,045 | 0,030 | 0,338 | 115,875 | 167,775 | 20,550 | 0,450 | 0,004 |
| 12006 | Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства | 100 | 0,687 | 5,883 | 6,570 | 3,260 | 47,500 | 245,620 | 0,120 | 3,460 | 0,019 | 0,080 | 0,850 | 45,130 | 79,700 | 15,540 | 0,470 | 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: | | 12,320 | 7,601 | 19,920 | 11,060 | 82,875 | 508,960 | 0,165 | 21,408 | 0,064 | 0,210 | 1,468 | 170,925 | 250,275 | 38,890 | 1,889 | 0,005 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34,357 | 26,385 | 60,742 | 58,800 | 264,539 | 1834,026 | 0,875 | 73,051 | 0,209 | 0,918 | 6,893 | 620,934 | 1111,640 | 173,822 | 11,772 | 0,080 |

День: 5 Пятница
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7023-7024 | Изделия колбасные вареные отварные для детского питания | 50 (1шт) | 5,700 | 0,000 | 5,700 | 9,100 | 0,000 | 104,700 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,045 | 0,000 | 13,000 | 65,500 | 8,000 | 0,900 | 0,000 |
| 8001 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,760 | 2,025 | 7,785 | 7,725 | 38,250 | 257,625 | 0,315 | 0,000 | 0,045 | 0,120 | 0,570 | 14,400 | 184,605 | 123,105 | 4,065 | 0,006 |
| 10015-14008-14009 | Чай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 0,100 | 0,580 | 0,000 |
| 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 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: | | 11,460 | 4,197 | 15,657 | 17,875 | 70,670 | 514,265 | 0,404 | 12,040 | 0,045 | 0,224 | 1,225 | 84,247 | 271,050 | 142,411 | 6,048 | 0,006 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1064 | Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 0,000 | 0,822 | 0,822 | 6,054 | 4,992 | 78,348 | 0,012 | 4,428 | 0,000 | 0,024 | 1,886 | 22,938 | 46,794 | 11,448 | 0,738 | 0,007 |
| 2017 | Суп рыбный | 250 | 5,000 | 2,250 | 7,250 | 3,750 | 16,750 | 130,750 | 0,125 | 14,250 | 0,000 | 0,100 | 0,725 | 59,300 | 233,500 | 14,350 | 2,075 | 0,015 |
| 7021 | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 100 | 5,940 | 1,760 | 7,700 | 14,100 | 11,900 | 205,300 | 0,050 | 3,360 | 0,050 | 0,060 | 0,270 | 31,630 | 92,600 | 20,870 | 1,200 | 0,020 |
| 8007 | Капуста тушеная | 150 | 0,045 | 3,510 | 3,555 | 6,390 | 14,670 | 130,410 | 0,060 | 6,980 | 0,044 | 0,075 | 0,405 | 82,500 | 69,300 | 8,550 | 1,245 | 0,015 |
| 10008-10010 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,000 | 1,020 | 1,020 | 0,000 | 21,000 | 88,000 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,040 | 1,120 | 34,000 | 29,780 | 11,400 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 10,985 | 13,258 | 24,243 | 31,200 | 97,738 | 763,008 | 0,417 | 29,830 | 0,094 | 0,419 | 5,386 | 270,148 | 514,186 | 84,418 | 7,118 | 0,057 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13005 | Булочка "Любимая" собственного производства | 100 | 8,850 | 0,000 | 8,850 | 7,380 | 51,260 | 307,000 | 0,109 | 1,038 | 0,005 | 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: | | 14,650 | 0,000 | 14,650 | 13,780 | 60,660 | 423,000 | 0,189 | 3,638 | 0,005 | 0,061 | 0,000 | 247,309 | 406,438 | 7,969 | 0,675 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 37,095 | 17,455 | 54,550 | 62,855 | 229,068 | 1700,273 | 1,009 | 45,507 | 0,145 | 0,703 | 6,611 | 601,704 | 1191,675 | 234,798 | 13,841 | 0,064 |

День: 6 Суббота
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5003 | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 52 (1шт) | 6,599 | 0,000 | 6,599 | 6,001 | 0,359 | 81,838 | 0,020 | 0,000 | 0,020 | 0,118 | 0,000 | 54,402 | 100,001 | 7,779 | 0,101 | 0,028 |
| 4005 | Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком | 250 | 1,150 | 7,650 | 8,800 | 8,400 | 45,900 | 295,000 | 0,625 | 2,600 | 0,040 | 0,533 | 5,000 | 290,000 | 250,000 | 11,333 | 3,450 | 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 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 132,000 | 175,800 | 12,221 | 0,120 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 10,549 | 9,442 | 19,991 | 18,971 | 77,509 | 562,358 | 0,730 | 4,000 | 0,080 | 0,851 | 5,300 | 506,022 | 525,801 | 34,534 | 4,151 | 0,028 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1047-1047.1 | Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом | 60 | 0,762 | 0,570 | 1,332 | 8,538 | 1,614 | 88,626 | 0,004 | 1,668 | 0,006 | 0,035 | 0,788 | 22,371 | 86,647 | 5,845 | 0,059 | 0,003 |
| 2041.1 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне | 250 | 16,475 | 2,125 | 18,600 | 7,850 | 12,525 | 196,225 | 1,050 | 22,725 | 0,050 | 0,470 | 2,575 | 48,425 | 40,250 | 236,925 | 3,750 | 0,006 |
| 7009.1 | Мясо отварное к 1 блюду | 15 | 4,926 | 0,017 | 4,943 | 0,600 | 0,161 | 25,812 | 0,032 | 0,111 | 0,000 | 0,048 | 0,099 | 2,972 | 52,653 | 7,587 | 0,458 | 0,000 |
| 7076 | Котлеты рыбные любительские | 80 | 10,160 | 0,976 | 11,112 | 3,872 | 6,528 | 105,408 | 0,072 | 2,080 | 0,040 | 0,144 | 1,384 | 42,240 | 160,176 | 18,400 | 0,768 | 0,015 |
| 8006 | Картофель отварной | 150 | 0,000 | 0,000 | 2,985 | 6,780 | 24,060 | 173,580 | 0,165 | 9,370 | 0,045 | 0,105 | 1,545 | 18,345 | 131,625 | 26,475 | 1,335 | 0,015 |
| 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 32,323 | 7,704 | 42,988 | 28,586 | 91,114 | 793,451 | 1,476 | 38,966 | 0,141 | 0,926 | 7,371 | 180,833 | 532,763 | 316,032 | 7,980 | 0,038 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1004 | Сыр полутвердый | 30 | 7,800 | 0,000 | 7,800 | 8,040 | 0,000 | 103,560 | 0,009 | 0,840 | 0,063 | 0,114 | 0,150 | 312,000 | 262,000 | 15,000 | 0,360 | 0,000 |
| 10015-14008- | Фиточай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 0,100 | 0,580 | 0,000 |
| 14009 | Сахар | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 39,900 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,395 | 0,000 | 0,000 | 0,022 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,068 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 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 | 2,492 | 10,692 | 12,010 | 34,460 | 289,700 | 0,077 | 0,880 | 0,063 | 0,154 | 0,450 | 371,795 | 262,200 | 21,500 | 1,922 | 0,000 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 51,072 | 19,638 | 73,670 | 59,567 | 203,082 | 1645,509 | 2,284 | 43,846 | 0,284 | 1,931 | 13,121 | 1058,650 | 1320,765 | 372,066 | 14,053 | 0,066 |

День: 7 Понедельник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9001-9001.1 | Масло сладкосливочное | 10 | 0,005 | 0,000 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,010 | 0,100 | 1,200 | 1,900 | 0,000 | 0,020 | 0,000 |
| 4034 | Каша жидкая на молоке (пшено) | 200 | 5,134 | 3,450 | 8,584 | 8,860 | 28,880 | 225,620 | 0,187 | 18,200 | 0,040 | 0,200 | 0,040 | 194,640 | 328,373 | 9,087 | 0,519 | 0,038 |
| 10019-14001-14002 | Кофейный напиток из цикория с молоком Зефир(Пастила) | 200 | 4,000 | 0,280 | 4,280 | 4,480 | 20,600 | 139,840 | 0,060 | 1,800 | 0,028 | 0,200 | 0,000 | 171,600 | 364,600 | 13,200 | 0,340 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 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 |
| | Итого: | | 9,539 | 5,282 | 14,866 | 22,130 | 77,510 | 565,860 | 0,292 | 23,000 | 0,108 | 0,490 | 0,440 | 417,060 | 694,873 | 25,487 | 1,959 | 0,038 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1017 | Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | 60 | 0,000 | 0,708 | 0,708 | 4,254 | 5,730 | 63,930 | 0,030 | 2,730 | 0,000 | 0,030 | 2,064 | 27,882 | 44,400 | 20,910 | 0,360 | 0,003 |
| 2020.1-7053-7054 | Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы Филе птицы, тушенное в соусе томатном | 250 | 0,013 | 2,153 | 2,165 | 11,025 | 14,750 | 192,025 | 0,100 | 2,150 | 0,025 | 0,150 | 0,125 | 17,000 | 138,600 | 21,250 | 3,350 | 0,015 |
| 8002 | Рис отварной | 75 | 10,763 | 0,480 | 11,243 | 12,563 | 3,480 | 171,960 | 0,117 | 1,590 | 0,038 | 0,114 | 0,488 | 11,490 | 13,845 | 14,693 | 0,960 | 0,003 |
| 10002-10004 | Компот из плодов быстрозамороженных Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 150 | 0,030 | 3,675 | 3,705 | 6,675 | 37,560 | 225,135 | 0,045 | 0,000 | 0,045 | 0,021 | 0,075 | 6,450 | 230,250 | 26,400 | 0,450 | 0,015 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,100 | 15,480 | 63,380 | 0,000 | 2,800 | 0,000 | 0,000 | 0,060 | 7,200 | 5,600 | 4,800 | 0,080 | 0,000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 11001 | Груша свежая | 40 | 0,000 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13007 | Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка" | 100 | 2,420 | 6,600 | 9,020 | 6,700 | 50,800 | 299,600 | 0,120 | 0,460 | 0,050 | 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 | 7,600 | 10,020 | 6,700 | 73,800 | 393,600 | 0,140 | 2,460 | 0,050 | 0,160 | 0,950 | 104,700 | 159,600 | 32,611 | 1,675 | 0,001 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 22,764 | 24,454 | 47,263 | 64,743 | 270,126 | 1867,190 | 0,890 | 36,850 | 0,266 | 1,115 | 5,950 | 665,874 | 1345,725 | 169,732 | 10,294 | 0,075 |

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

Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6001 | Запеканка из творога | 120 | 19,248 | 0,492 | 19,740 | 14,184 | 19,728 | 291,828 | 0,060 | 0,576 | 0,060 | 0,021 | 0,420 | 392,700 | 468,800 | 20,000 | 0,648 | 0,015 |
| 14007 | Джем(повидло, варенье) | 20 | 0,000 | 0,100 | 0,100 | 0,000 | 14,300 | 55,200 | 0,095 | 0,413 | 0,000 | 0,089 | 2,400 | 0,000 | 0,000 | 0,092 | 0,000 | 0,000 |
| 14006 | Вафли | 20 | 0,280 | 0,280 | 0,560 | 0,660 | 15,460 | 70,000 | 0,006 | 0,000 | 0,040 | 0,008 | 0,000 | 3,200 | 7,200 | 2,000 | 0,300 | 0,000 |
| 10053 | Какао с молоком | 200 | 2,900 | 0,380 | 3,280 | 3,440 | 14,840 | 104,520 | 0,180 | 10,000 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 127,300 | 157,900 | 21,900 | 0,480 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 22,428 | 2,804 | 25,232 | 18,814 | 74,978 | 576,148 | 0,387 | 10,989 | 0,120 | 0,318 | 3,120 | 552,820 | 633,900 | 47,192 | 1,908 | 0,015 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1040-1040.1 | Икра овощная | 60 | 0,000 | 0,720 | 0,720 | 2,820 | 4,620 | 46,800 | 0,018 | 5,760 | 0,000 | 0,018 | 0,000 | 19,200 | 18,000 | 7,800 | 0,480 | 0,002 |
| 2007.1 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 250 | 14,590 | 1,860 | 16,450 | 7,100 | 13,750 | 187,050 | 0,138 | 15,750 | 0,153 | 0,465 | 0,250 | 32,950 | 213,875 | 39,575 | 3,450 | 0,004 |
| 7014 | Гуляш из мяса отварного | 80 | 14,100 | 0,540 | 14,640 | 11,104 | 3,200 | 171,600 | 0,042 | 2,472 | 0,032 | 0,156 | 0,152 | 23,408 | 184,240 | 21,800 | 1,480 | 0,015 |
| 8001 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,760 | 2,025 | 7,785 | 7,725 | 38,250 | 257,625 | 0,315 | 0,000 | 0,045 | 0,120 | 0,570 | 14,400 | 184,605 | 123,105 | 4,065 | 0,006 |
| 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 34,450 | 9,641 | 44,091 | 29,655 | 107,646 | 871,515 | 0,662 | 41,604 | 0,230 | 0,979 | 2,232 | 139,658 | 645,732 | 212,880 | 11,904 | 0,028 |
| 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 | 0,040 | 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 | 0,040 | 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 | 0,080 | 0,116 | 0,960 | 298,800 | 273,300 | 42,400 | 1,090 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 64,188 | 18,635 | 82,823 | 61,069 | 246,864 | 1878,223 | 1,218 | 53,593 | 0,430 | 1,413 | 6,312 | 991,278 | 1552,932 | 302,472 | 14,902 | 0,043 |

День: 9 Среда
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7069-7070 | Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства | 50 | 7,590 | 0,695 | 8,285 | 9,335 | 5,100 | 144,460 | 0,035 | 0,165 | 0,005 | 0,095 | 0,275 | 24,060 | 93,635 | 11,930 | 0,655 | 0,015 |
| 8004 | Изделия макаронные группы А отварные | 150 | 0,045 | 5,190 | 5,235 | 6,705 | 34,800 | 220,500 | 0,090 | 0,000 | 0,045 | 0,015 | 0,075 | 15,900 | 166,000 | 7,950 | 0,840 | 0,015 |
| 10015-14008-14009 | Чай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 0,100 | 0,580 | 0,000 |
| 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 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: | | 7,635 | 8,657 | 16,292 | 16,850 | 70,280 | 512,100 | 0,219 | 24,105 | 0,050 | 0,186 | 0,890 | 110,935 | 287,435 | 38,780 | 2,577 | 0,030 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1064 | Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 0,000 | 0,822 | 0,822 | 6,054 | 4,992 | 78,348 | 0,012 | 4,428 | 0,000 | 0,024 | 1,886 | 22,938 | 46,794 | 11,448 | 0,738 | 0,007 |
| 2009 | Суп из овощей | 250 | 0,100 | 2,000 | 2,100 | 2,900 | 10,000 | 74,500 | 0,050 | 15,650 | 0,000 | 0,025 | 0,275 | 26,600 | 56,775 | 23,950 | 0,700 | 0,015 |
| 7002 | Рыба (филе), тушенная в томате с овощами | 100 | 10,200 | 0,400 | 10,600 | 5,400 | 4,400 | 108,340 | 0,110 | 3,200 | 0,000 | 0,110 | 2,870 | 30,000 | 150,300 | 28,200 | 0,600 | 0,042 |
| 8005 | Пюре картофельное | 200 | 0,850 | 3,400 | 4,240 | 9,840 | 28,480 | 219,440 | 0,200 | 13,360 | 0,060 | 0,180 | 0,260 | 57,480 | 205,640 | 42,420 | 1,480 | 0,020 |
| 10005-10007 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,140 | 15,400 | 63,420 | 0,000 | 5,600 | 0,000 | 0,000 | 2,080 | 5,600 | 3,740 | 3,060 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| 14001-14002 | Пастила(Зефир) | 20 | 0,400 | 0,000 | 0,400 | 0,010 | 17,300 | 71,000 | 0,000 | 3,000 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 20,000 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,550 | 10,658 | 22,198 | 25,250 | 108,998 | 745,248 | 0,522 | 45,250 | 0,060 | 0,499 | 8,351 | 202,398 | 505,461 | 126,878 | 5,978 | 0,084 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13006 | Булочка "Творожная" собственного производства | 100 | 6,540 | 6,670 | 13,210 | 6,840 | 53,900 | 330,000 | 0,140 | 0,350 | 0,054 | 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 | 0,040 | 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: | | 12,340 | 6,670 | 19,010 | 13,240 | 71,880 | 487,900 | 0,200 | 1,750 | 0,094 | 0,234 | 1,000 | 322,995 | 309,700 | 48,800 | 0,697 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 31,525 | 25,985 | 57,500 | 55,340 | 251,158 | 1745,248 | 0,940 | 71,105 | 0,204 | 0,919 | 10,241 | 636,328 | 1102,596 | 214,458 | 9,252 | 0,115 |

День: 10 Четверг
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив,) | Б (раст,) | Б (итог,) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6003 | Суфле творожное запеченное | 100 | 13,580 | 0,700 | 14,280 | 9,830 | 13,120 | 198,070 | 0,030 | 0,650 | 0,060 | 0,018 | 0,350 | 387,300 | 199,700 | 16,533 | 0,510 | 0,010 |
| 9004 | Молоко сгущенное с сахаром | 40 | 2,880 | 0,000 | 2,880 | 3,400 | 22,400 | 128,800 | 0,024 | 0,400 | 0,016 | 0,152 | 0,080 | 122,800 | 147,600 | 13,600 | 0,080 | 0,000 |
| 10033 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,400 | 0,140 | 1,540 | 1,620 | 12,420 | 70,420 | 0,020 | 1,200 | 0,010 | 0,060 | 0,000 | 63,600 | 50,760 | 10,080 | 0,440 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 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: | | 17,860 | 2,872 | 20,732 | 15,860 | 70,350 | 508,290 | 0,143 | 14,250 | 0,086 | 0,289 | 1,085 | 629,992 | 418,805 | 51,419 | 1,511 | 0,010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1030 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,444 | 0,444 | 7,260 | 1,428 | 72,828 | 0,012 | 6,280 | 0,000 | 0,018 | 3,222 | 27,372 | 58,240 | 12,516 | 0,360 | 0,007 |
| 2043.1 | Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне | 250 | 18,610 | 1,240 | 19,850 | 7,900 | 6,425 | 177,325 | 0,100 | 22,800 | 0,188 | 0,525 | 0,188 | 44,700 | 228,600 | 37,875 | 3,875 | 0,008 |
| 7013 | Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе | 80 | 14,416 | 0,384 | 14,800 | 6,400 | 4,512 | 143,344 | 0,104 | 1,296 | 0,096 | 0,104 | 0,144 | 63,280 | 185,280 | 28,560 | 1,408 | 0,018 |
| 8002 | Рис отварной | 150 | 0,030 | 3,675 | 3,705 | 6,675 | 37,560 | 225,135 | 0,045 | 0,000 | 0,045 | 0,021 | 0,075 | 6,450 | 230,250 | 26,400 | 0,450 | 0,015 |
| 10008-10010 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,000 | 1,020 | 1,020 | 0,000 | 21,000 | 88,000 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,040 | 1,120 | 34,000 | 29,780 | 11,400 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 33,056 | 10,659 | 43,715 | 29,141 | 99,351 | 836,832 | 0,431 | 31,188 | 0,329 | 0,828 | 5,729 | 215,582 | 774,362 | 134,551 | 7,953 | 0,048 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12007 | Ватрушка с джемом(повидлом,вареньем) | 100 | 1,495 | 5,076 | 6,571 | 7,500 | 56,880 | 329,990 | 0,090 | 0,620 | 0,010 | 0,030 | 2,490 | 11,380 | 37,200 | 9,870 | 0,620 | 0,001 |
| 10060 | Йогурт или биоюгурт питьевой | 200 | 10,000 | 0,000 | 10,000 | 6,400 | 17,000 | 174,000 | 0,060 | 1,200 | 0,040 | 0,030 | 0,000 | 238,000 | 182,000 | 28,000 | 0,400 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,495 | 5,076 | 16,571 | 13,900 | 73,880 | 503,990 | 0,150 | 1,820 | 0,050 | 0,060 | 2,490 | 249,380 | 219,200 | 37,870 | 1,020 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 62,411 | 18,607 | 81,018 | 58,901 | 243,581 | 1849,112 | 0,723 | 47,258 | 0,465 | 1,177 | 9,303 | 1094,954 | 1412,367 | 223,840 | 10,484 | 0,059 |

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

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9001-9001.1 | Масло сладкосливочное | 10 | 0,005 | 0,000 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,010 | 0,100 | 1,200 | 1,900 | 0,000 | 0,020 | 0,000 |
| 4002 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 4,380 | 3,360 | 7,740 | 11,020 | 28,720 | 245,020 | 0,150 | 2,020 | 0,060 | 0,260 | 0,060 | 205,800 | 312,673 | 14,673 | 0,589 | 0,038 |
| 10015-14008-14009 | 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 |
| 13002.1 | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 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: | | 4,385 | 5,572 | 10,002 | 20,230 | 62,850 | 476,460 | 0,212 | 4,168 | 0,100 | 0,340 | 1,229 | 271,487 | 331,118 | 23,755 | 1,692 | 0,038 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1039 | Винегрет овощной | 60 | 0,000 | 1,164 | 1,164 | 6,114 | 5,694 | 83,520 | 0,102 | 10,200 | 0,000 | 0,072 | 2,736 | 18,708 | 34,056 | 14,970 | 0,504 | 0,002 |
| 2085.1 | Суп с горохом на мясном бульоне | 250 | 15,013 | 5,738 | 20,750 | 6,600 | 17,500 | 217,400 | 0,082 | 3,550 | 0,050 | 0,060 | 0,250 | 68,950 | 266,200 | 52,750 | 2,625 | 0,015 |
| 7052 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 230 | 13,731 | 4,416 | 18,147 | 22,356 | 21,344 | 359,168 | 0,095 | 12,504 | 0,005 | 0,079 | 1,742 | 87,228 | 198,247 | 43,236 | 2,312 | 0,000 |
| 10134 | Компот из лимонов | 200 | 0,000 | 0,180 | 0,180 | 0,020 | 32,440 | 114,520 | 0,026 | 15,500 | 0,100 | 0,026 | 2,040 | 16,460 | 4,400 | 4,100 | 0,200 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 28,744 | 15,394 | 44,137 | 35,996 | 105,404 | 904,808 | 0,455 | 41,766 | 0,155 | 0,357 | 7,748 | 231,126 | 545,115 | 132,856 | 7,101 | 0,017 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13007 | Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка" | 100 | 2,420 | 6,600 | 9,020 | 6,700 | 50,800 | 299,600 | 0,120 | 0,460 | 0,050 | 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 | 7,600 | 10,020 | 6,700 | 73,800 | 393,600 | 0,140 | 2,460 | 0,050 | 0,160 | 0,950 | 104,700 | 159,600 | 32,610 | 1,675 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 35,549 | 28,566 | 64,159 | 62,926 | 242,054 | 1774,868 | 0,807 | 48,394 | 0,305 | 0,857 | 9,927 | 607,314 | 1035,833 | 189,221 | 10,468 | 0,056 |

День: 12 Суббота

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7023-7024 | Изделия колбасные вареные отварные для детского 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 |
| 8006 | Картофель отварной | 150 | 0,000 | 0,000 | 2,985 | 6,780 | 24,060 | 173,580 | 0,165 | 9,370 | 0,045 | 0,105 | 1,545 | 18,345 | 131,625 | 33,975 | 1,335 | 0,018 |
| 10052 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 2,800 | 0,240 | 3,040 | 4,040 | 20,600 | 130,920 | 0,040 | 1,400 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 132,000 | 175,800 | 12,221 | 0,120 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 14005 | Ирис тираженный полутвердый | 20 | 0,540 | 0,000 | 0,540 | 1,740 | 14,340 | 75,200 | 0,036 | 1,500 | 0,000 | 0,022 | 0,000 | 88,000 | 0,000 | 0,000 | 0,440 | 0,000 |
| | Итого: | | 8,840 | 1,792 | 13,617 | 25,040 | 70,450 | 567,300 | 0,287 | 12,270 | 0,065 | 0,327 | 1,845 | 285,465 | 386,925 | 59,396 | 3,275 | 0,018 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1018 | Салат из моркови с изюмом с маслом растительным | 60 | 0,000 | 0,738 | 0,738 | 4,248 | 8,202 | 73,992 | 0,036 | 2,520 | 0,000 | 0,036 | 2,070 | 29,100 | 42,138 | 20,916 | 0,420 | 0,003 |
| 2016 | Суп молочный с крупой (пшено) | 250 | 1,950 | 5,075 | 7,025 | 8,550 | 21,775 | 192,500 | 0,150 | 2,200 | 0,053 | 0,250 | 0,080 | 209,250 | 193,250 | 17,825 | 0,650 | 0,007 |
| 7082 | Зразы "Школьные" | 100 | 12,650 | 0,890 | 13,540 | 6,870 | 10,440 | 149,620 | 0,130 | 1,730 | 0,033 | 0,190 | 0,100 | 45,580 | 115,280 | 17,890 | 1,550 | 0,025 |
| 8014 | Вермишель отварная | 150 | 0,033 | 6,102 | 6,135 | 6,150 | 31,260 | 207,375 | 0,060 | 0,000 | 0,030 | 0,015 | 0,075 | 6,315 | 37,650 | 8,295 | 0,810 | 0,015 |
| 10011 | Кисель п/я | 200 | 0,000 | 1,050 | 1,050 | 0,000 | 14,400 | 61,800 | 0,060 | 3,000 | 0,050 | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 15,033 | 17,751 | 32,784 | 26,734 | 131,803 | 886,487 | 0,586 | 12,462 | 0,165 | 0,711 | 6,805 | 351,025 | 449,730 | 82,726 | 5,590 | 0,050 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1004 | Сыр полутвердый | 30 | 7,800 | 0,000 | 7,800 | 8,040 | 0,000 | 103,560 | 0,009 | 0,840 | 0,063 | 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 | 0,040 | 0,008 | 0,000 | 3,200 | 7,200 | 2,000 | 0,300 | 0,000 |
| 10053 | Какао с молоком | 200 | 2,900 | 0,380 | 3,280 | 3,440 | 14,840 | 104,520 | 0,180 | 10,000 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 127,300 | 157,900 | 21,900 | 0,480 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,068 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 10,980 | 2,212 | 13,192 | 12,670 | 40,950 | 332,680 | 0,263 | 10,840 | 0,123 | 0,322 | 0,450 | 472,120 | 427,100 | 42,100 | 1,620 | 0,000 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34,853 | 21,755 | 59,593 | 64,444 | 243,203 | 1786,467 | 1,135 | 35,572 | 0,353 | 1,360 | 9,100 | 1108,610 | 1263,755 | 184,222 | 10,485 | 0,068 |

День: 13 Понедельник

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | 200 | 4,840 | 3,000 | 7,840 | 10,940 | 30,640 | 252,380 | 0,140 | 2,280 | 0,040 | 0,280 | 0,520 | 224,240 | 294,007 | 7,007 | 0,567 | 0,038 |
| 10019 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,000 | 0,280 | 4,280 | 4,480 | 20,600 | 139,840 | 0,060 | 1,800 | 0,028 | 0,200 | 0,000 | 171,600 | 364,600 | 13,200 | 0,340 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 15,620 | 4,832 | 20,452 | 22,220 | 61,890 | 530,520 | 0,246 | 4,080 | 0,068 | 0,520 | 0,820 | 432,060 | 739,007 | 33,907 | 2,167 | 0,038 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1047-1047.1 | Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом | 60 | 0,762 | 0,570 | 1,332 | 8,538 | 1,614 | 88,626 | 0,004 | 1,668 | 0,006 | 0,035 | 0,788 | 22,371 | 86,647 | 5,845 | 0,059 | 0,003 |
| 2017 | Суп рыбный | 250 | 5,000 | 2,250 | 7,250 | 3,750 | 16,750 | 130,750 | 0,125 | 14,250 | 0,000 | 0,100 | 0,725 | 59,300 | 133,500 | 44,350 | 2,075 | 0,015 |
| 7016 | Печень по-строгановски | 80 | 11,296 | 0,320 | 11,616 | 8,272 | 2,936 | 132,656 | 0,176 | 4,181 | 1,936 | 0,680 | 0,664 | 29,840 | 205,944 | 14,736 | 2,136 | 0,024 |
| 8001 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,760 | 2,025 | 7,785 | 7,725 | 38,250 | 257,625 | 0,315 | 0,000 | 0,045 | 0,120 | 0,570 | 14,400 | 184,605 | 123,105 | 4,065 | 0,006 |
| 10002-10004 | Компот из плодов быстрозамороженных | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,100 | 15,480 | 63,380 | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 22,818 | 9,201 | 32,019 | 29,291 | 103,456 | 803,237 | 0,770 | 22,911 | 1,987 | 1,055 | 3,787 | 172,891 | 658,508 | 210,636 | 9,875 | 0,048 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13005 | Булочка "Любимая" собственного производства | 100 | 8,850 | 0,000 | 8,850 | 7,380 | 51,260 | 307,000 | 0,109 | 1,038 | 0,005 | 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 | 0,040 | 0,026 | 0,000 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,20 | 0,00 |
| | Итого: | | 14,650 | 0,000 | 14,650 | 12,380 | 59,660 | 415,000 | 0,149 | 1,638 | 0,045 | 0,057 | 0,000 | 265,309 | 271,712 | 35,969 | 0,675 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 53,088 | 14,033 | 67,121 | 63,891 | 225,006 | 1748,757 | 1,164 | 28,629 | 2,100 | 1,632 | 4,607 | 870,260 | 1669,227 | 280,512 | 12,717 | 0,087 |

День: 14 Вторник

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6001-9007-14010-14001-14002 | Запеканка из творога соусомолочный сладкий(густа шоколадно-молочная) | 100 | 16,040 | 0,410 | 16,450 | 11,820 | 16,440 | 243,190 | 0,050 | 0,480 | 0,050 | 0,018 | 0,350 | 343,933 | 390,667 | 16,667 | 0,540 | 0,013 |
| 14001-14002 | Пастила(Зефир) | 20 | 1,640 | 0,000 | 1,640 | 6,120 | 11,320 | 107,200 | 0,006 | 0,000 | 0,000 | 0,031 | 0,000 | 148,343 | 47,874 | 6,729 | 0,116 | 0,000 |
| 10033 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,400 | 0,140 | 1,540 | 1,620 | 12,420 | 70,420 | 0,020 | 1,200 | 0,010 | 0,060 | 0,000 | 63,600 | 50,760 | 10,080 | 0,440 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 19,480 | 2,102 | 21,582 | 20,100 | 68,130 | 546,410 | 0,122 | 4,680 | 0,060 | 0,189 | 0,650 | 605,496 | 489,301 | 36,675 | 2,176 | 0,013 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1040-1040.1 | Икра овощная | 60 | 0,000 | 0,720 | 0,720 | 2,820 | 4,620 | 46,800 | 0,018 | 5,760 | 0,000 | 0,018 | 0,000 | 19,200 | 18,000 | 7,800 | 0,480 | 0,002 |
| 2002.2-7025-7026 | Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы Рагу из птицы | 250 | 16,850 | 3,075 | 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 | 0,007 |
| 10005-10007 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,140 | 15,400 | 63,420 | 0,000 | 5,600 | 0,000 | 0,000 | 2,080 | 5,600 | 3,740 | 3,060 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 33,530 | 10,411 | 43,941 | 33,421 | 81,726 | 796,275 | 0,343 | 42,287 | 0,150 | 0,608 | 3,705 | 181,375 | 691,292 | 188,448 | 8,435 | 0,035 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12011 | Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром | 60 | 6,630 | 1,722 | 8,352 | 14,976 | 7,020 | 196,272 | 0,060 | 0,078 | 0,054 | 0,084 | 0,108 | 21,990 | 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 | 0,054 | 0,184 | 0,388 | 61,530 | 219,200 | 23,562 | 2,391 | 0,000 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 60,040 | 15,635 | 75,675 | 71,897 | 190,076 | 1707,797 | 0,524 | 64,655 | 0,264 | 0,981 | 4,743 | 848,401 | 1399,793 | 248,685 | 13,002 | 0,048 |

День: 15 Среда

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7023-7024 | Изделия колбасные вареные отварные для детского питания | 1шт (50) | 4,680 | 0,000 | 4,680 | 7,540 | 0,000 | 89,270 | 0,005 | 0,000 | 0,000 | 0,025 | 0,000 | 9,625 | 0,000 | 0,000 | 0,710 | 0,000 |
| 8007 | Капуста тушеная | 100 | 0,030 | 2,340 | 2,370 | 4,260 | 9,780 | 86,940 | 0,040 | 4,530 | 0,030 | 0,050 | 0,270 | 55,000 | 46,200 | 5,700 | 0,830 | 0,007 |
| 10015 | Фиточай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 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 | 1,400 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 2,000 | 0,000 |
| | Итого: | | 5,750 | 4,032 | 9,782 | 13,010 | 47,580 | 350,150 | 0,091 | 5,970 | 0,030 | 0,115 | 0,570 | 94,800 | 46,400 | 9,000 | 4,622 | 0,007 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1030 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,444 | 0,444 | 7,260 | 1,428 | 72,828 | 0,012 | 6,280 | 0,000 | 0,018 | 3,222 | 27,372 | 58,240 | 12,516 | 0,360 | 0,007 |
| 2013 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 0,025 | 5,575 | 5,600 | 4,750 | 19,350 | 142,550 | 0,175 | 15,375 | 0,030 | 0,083 | 1,500 | 48,650 | 140,100 | 39,575 | 1,925 | 0,015 |
| 7045 | Фрикадельки мясные паровые собственного производства | 75 | 9,825 | 0,900 | 10,725 | 12,000 | 5,400 | 173,325 | 0,053 | 0,000 | 0,000 | 0,075 | 0,038 | 9,525 | 100,800 | 19,208 | 1,650 | 0,025 |
| 8004 | Изделия макаронные группы А отварные | 150 | 0,045 | 5,190 | 5,235 | 6,705 | 34,800 | 220,500 | 0,090 | 0,000 | 0,045 | 0,015 | 0,075 | 15,900 | 166,000 | 7,950 | 0,840 | 0,015 |
| 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 9,895 | 17,005 | 26,900 | 31,621 | 112,404 | 833,403 | 0,499 | 23,667 | 0,075 | 0,331 | 5,815 | 183,227 | 539,352 | 109,160 | 7,435 | 0,062 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13006 | Булочка "Творожная" собственного производства | 100 | 6,540 | 6,670 | 13,210 | 6,840 | 53,900 | 330,000 | 0,140 | 0,350 | 0,054 | 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 | 0,040 | 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: | | 12,340 | 6,670 | 19,010 | 13,240 | 71,880 | 487,900 | 0,200 | 1,750 | 0,094 | 0,234 | 1,000 | 322,995 | 309,700 | 48,800 | 0,697 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 27,985 | 27,707 | 55,692 | 57,871 | 231,864 | 1671,453 | 0,790 | 31,387 | 0,199 | 0,680 | 7,385 | 601,022 | 895,452 | 166,960 | 12,754 | 0,070 |

День: 16 Четверг

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4002 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 | 5,475 | 4,200 | 9,675 | 13,775 | 35,900 | 306,275 | 0,188 | 25,250 | 0,075 | 0,325 | 0,075 | 257,250 | 391,417 | 35,008 | 0,737 | 0,038 |
| 10061 | Йогурт или биоЙогурт вязкий в индивидуальной упаковке | 80-120 | 2,800 | 0,000 | 2,800 | 3,200 | 4,700 | 94,400 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,610 | 2,880 | 3,290 | 0,290 | 0,000 |
| 10053 | Какао с молоком | 200 | 2,900 | 0,380 | 3,280 | 3,440 | 14,840 | 104,520 | 0,180 | 10,000 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 127,300 | 157,900 | 21,900 | 0,480 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,175 | 6,132 | 17,307 | 20,945 | 66,090 | 559,795 | 0,413 | 35,280 | 0,095 | 0,525 | 0,375 | 423,780 | 552,197 | 63,398 | 1,987 | 0,038 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1064 | Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 0,000 | 0,822 | 0,822 | 6,054 | 4,992 | 78,348 | 0,012 | 4,428 | 0,000 | 0,024 | 1,886 | 22,938 | 43,544 | 11,448 | 0,738 | 0,007 |
| 2006 | Рассольник домашний | 250 | 0,100 | 1,950 | 2,050 | 4,400 | 13,100 | 104,225 | 0,075 | 32,575 | 0,025 | 0,050 | 0,150 | 48,275 | 61,075 | 26,050 | 0,825 | 0,020 |
| 7069-7070 | Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства | 75 | 11,385 | 1,043 | 12,428 | 14,003 | 7,650 | 216,690 | 0,053 | 0,248 | 0,008 | 0,143 | 0,413 | 36,090 | 140,453 | 17,895 | 0,983 | 0,019 |
| 8005 | Пюре картофельное | 150 | 0,638 | 2,550 | 3,180 | 7,380 | 21,360 | 164,580 | 0,150 | 10,020 | 0,045 | 0,135 | 0,195 | 43,110 | 154,230 | 31,815 | 1,110 | 0,015 |
| 10008-10010 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,000 | 1,020 | 1,020 | 0,000 | 21,000 | 88,000 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,040 | 1,120 | 34,000 | 29,780 | 11,400 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 12,123 | 11,281 | 23,396 | 32,743 | 96,528 | 782,043 | 0,459 | 48,083 | 0,078 | 0,512 | 4,744 | 224,193 | 471,294 | 116,408 | 5,516 | 0,061 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11012 | Салат фруктовый | 100 | 1,000 | 0,500 | 1,500 | 0,900 | 8,540 | 52,200 | 0,000 | 12,400 | 0,040 | 0,000 | 0,180 | 45,600 | 135,000 | 14,600 | 1,140 | 0,000 |
| 10015 | Чай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 0,100 | 0,580 | 0,000 |
| 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) | 100 | 1,495 | 5,076 | 6,571 | 7,500 | 56,880 | 329,990 | 0,090 | 0,620 | 0,010 | 0,030 | 2,490 | 11,380 | 37,200 | 9,870 | 0,620 | 0,001 |
| | Итого: | | 2,495 | 5,716 | 8,211 | 8,440 | 75,430 | 423,130 | 0,090 | 13,060 | 0,050 | 0,030 | 2,670 | 57,535 | 172,400 | 24,570 | 2,362 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 25,793 | 23,129 | 48,914 | 62,128 | 238,048 | 1764,968 | 0,962 | 96,423 | 0,223 | 1,067 | 7,789 | 705,508 | 1195,890 | 204,376 | 9,864 | 0,100 |

День: 17 Пятница

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7005-7007.7042 | Изделия формованные из фарша рыбного (котлеты, биточки и тефтели) запеченные из п/ф промышленного производства или собственного производства | 75 | 8,648 | 0,000 | 8,648 | 10,650 | 16,425 | 196,140 | 0,000 | 0,000 | 0,030 | 0,075 | 0,045 | 36,938 | 185,500 | 0,000 | 0,683 | 0,000 |
| 8002 | Рис отварной | 150 | 0,030 | 3,675 | 3,705 | 6,675 | 37,560 | 225,135 | 0,045 | 0,000 | 0,045 | 0,021 | 0,075 | 6,450 | 280,250 | 26,400 | 0,450 | 0,020 |
| 10052 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 2,800 | 0,240 | 3,040 | 4,040 | 20,600 | 130,920 | 0,040 | 1,400 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 132,000 | 175,800 | 12,221 | 0,120 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 14006 | Вафли | 20 | 0,280 | 0,280 | 0,560 | 0,660 | 15,460 | 70,000 | 0,006 | 0,000 | 0,040 | 0,008 | 0,000 | 3,200 | 7,200 | 2,000 | 0,300 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,758 | 5,747 | 17,505 | 22,555 | 100,695 | 676,795 | 0,137 | 1,400 | 0,135 | 0,304 | 0,420 | 208,208 | 648,750 | 43,821 | 2,033 | 0,020 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1025.1 | Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,516 | 0,516 | 9,078 | 1,674 | 90,462 | 0,018 | 10,080 | 0,000 | 0,012 | 2,764 | 11,322 | 49,176 | 7,104 | 0,618 | 0,007 |
| 2009 | Суп из овощей | 250 | 0,100 | 2,000 | 2,100 | 2,900 | 10,000 | 74,500 | 0,050 | 15,650 | 0,000 | 0,025 | 0,275 | 26,600 | 56,775 | 23,950 | 0,700 | 0,015 |
| 7021 | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 100 | 5,940 | 1,760 | 7,700 | 14,100 | 11,900 | 205,300 | 0,050 | 3,360 | 0,050 | 0,060 | 0,270 | 31,630 | 92,600 | 20,870 | 1,200 | 0,025 |
| 8001 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,760 | 2,025 | 7,785 | 7,725 | 38,250 | 257,625 | 0,315 | 0,000 | 0,045 | 0,120 | 0,570 | 14,400 | 184,605 | 123,105 | 4,065 | 0,006 |
| 10002-10004 | Компот из плодов быстрозамороженных | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,100 | 15,480 | 63,380 | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 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: | | 11,800 | 10,857 | 22,657 | 35,199 | 119,120 | 882,567 | 0,599 | 34,010 | 0,095 | 0,367 | 5,688 | 165,244 | 447,313 | 203,411 | 8,124 | 0,053 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10060 | Ряженка | 200 | 5,800 | 0,000 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 0,040 | 0,026 | 0,000 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,20 | 0,00 |
| 13005 | Булочка "Любимая" собственного производства | 75 | 6,638 | 0,000 | 6,638 | 5,535 | 38,445 | 230,250 | 0,082 | 0,778 | 0,004 | 0,023 | 0,000 | 12,982 | 65,784 | 5,977 | 0,356 | 0,001 |
| | Итого: | | 12,438 | 0,000 | 12,438 | 10,535 | 46,845 | 338,250 | 0,122 | 1,378 | 0,044 | 0,049 | 0,000 | 260,982 | 249,784 | 33,977 | 0,556 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 35,995 | 16,604 | 52,599 | 68,289 | 266,660 | 1897,612 | 0,857 | 36,789 | 0,274 | 0,720 | 6,108 | 634,434 | 1345,847 | 281,209 | 10,712 | 0,074 |

День: 18 Суббота

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9001-9001.1 | Масло сладкосливочное | 10 | 0,005 | 0,000 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,010 | 0,100 | 1,200 | 1,900 | 0,000 | 0,020 | 0,000 |
| 4005 | Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком | 250 | 1,150 | 7,650 | 8,800 | 8,400 | 45,900 | 295,000 | 0,625 | 2,600 | 0,040 | 0,533 | 5,000 | 290,000 | 250,000 | 11,333 | 3,450 | 0,000 |
| 10019 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,000 | 0,280 | 4,280 | 4,480 | 20,600 | 139,840 | 0,060 | 1,800 | 0,028 | 0,200 | 0,000 | 171,600 | 364,600 | 13,200 | 0,340 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 5,155 | 9,482 | 14,682 | 21,660 | 77,230 | 564,240 | 0,731 | 4,400 | 0,108 | 0,783 | 5,400 | 492,420 | 616,500 | 27,733 | 4,290 | 0,000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1006 | Салат витаминный с маслом растительным | 60 | 0,000 | 0,642 | 0,642 | 9,096 | 6,240 | 109,392 | 0,018 | 14,790 | 0,000 | 0,018 | 2,650 | 100,520 | 46,160 | 8,460 | 0,576 | 0,007 |
| 2004 | Щи из шпината со сметаной | 250 | 0,225 | 2,525 | 2,750 | 4,000 | 8,250 | 81,250 | 0,075 | 18,650 | 0,000 | 0,125 | 1,200 | 126,766 | 80,750 | 38,500 | 2,275 | 0,015 |
| 7020 | Биточки мясные рубленые паровые собственного производства | 75 | 10,500 | 1,050 | 11,550 | 12,750 | 6,225 | 187,500 | 0,083 | 0,000 | 0,000 | 0,060 | 0,000 | 11,700 | 108,600 | 20,865 | 1,725 | 0,019 |
| 8006 | Картофель отварной | 150 | 0,000 | 0,000 | 2,985 | 6,780 | 24,060 | 173,580 | 0,165 | 9,370 | 0,045 | 0,105 | 1,545 | 18,345 | 131,625 | 33,975 | 1,335 | 0,015 |
| 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 10,725 | 8,233 | 21,943 | 33,572 | 91,001 | 755,522 | 0,494 | 45,822 | 0,045 | 0,432 | 6,375 | 303,811 | 428,547 | 122,600 | 7,521 | 0,056 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6008 | Вареники ленивые отварные собственного производства | 75 | 9,750 | 0,900 | 10,650 | 5,550 | 10,500 | 135,690 | 0,030 | 0,300 | 0,030 | 0,016 | 0,255 | 94,950 | 138,600 | 17,550 | 0,375 | 0,012 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,068 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 10060 | Йогурт или биоЙогурт питьевой | 200 | 10,000 | 0,000 | 10,000 | 6,400 | 17,000 | 174,000 | 0,060 | 1,200 | 0,040 | 0,030 | 0,000 | 238,000 | 182,000 | 28,000 | 0,400 | 0,000 |
| | Итого: | | 19,750 | 2,452 | 22,202 | 12,480 | 38,150 | 364,290 | 0,158 | 1,500 | 0,070 | 0,086 | 0,555 | 362,570 | 320,600 | 48,750 | 1,255 | 0,012 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 35,630 | 20,167 | 58,827 | 67,712 | 206,381 | 1684,052 | 1,383 | 51,722 | 0,223 | 1,301 | 12,330 | 1158,801 | 1365,647 | 199,083 | 13,066 | 0,068 |

День: 19 Понедельник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10062 | Продукт творожный | 50-150 | 5,000 | 0,000 | 5,000 | 4,500 | 3,500 | 74,500 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 19,610 | 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 | 0,075 | 0,275 | 0,075 | 229,525 | 382,542 | 9,417 | 0,675 | 0,038 |
| 10015-14008-14009 | 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 |
| | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 10,475 | 4,005 | 14,480 | 17,795 | 57,410 | 450,115 | 0,279 | 26,320 | 0,075 | 0,315 | 0,375 | 279,310 | 385,622 | 16,007 | 2,047 | 0,038 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1081 | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,516 | 0,516 | 4,434 | 4,788 | 62,706 | 0,024 | 1,956 | 0,000 | 0,024 | 1,440 | 9,984 | 33,394 | 12,204 | 0,504 | 0,007 |
| 2002 | Борщ сибирский | 250 | 0,120 | 3,055 | 3,175 | 2,925 | 13,375 | 92,500 | 0,050 | 1,682 | 0,020 | 0,025 | 0,125 | 50,725 | 81,525 | 75,850 | 1,525 | 0,015 |
| 7017 | Печень, тушенная в соусе | 100 | 14,070 | 0,430 | 14,500 | 10,200 | 4,000 | 167,240 | 0,200 | 5,227 | 2,211 | 0,995 | 0,890 | 43,500 | 260,720 | 29,800 | 2,600 | 0,025 |
| 8004 | Изделия макаронные группы А отварные | 150 | 0,045 | 5,190 | 5,235 | 6,705 | 34,800 | 220,500 | 0,090 | 0,000 | 0,045 | 0,015 | 0,075 | 15,900 | 166,000 | 7,950 | 0,840 | 0,015 |
| 10005-10007 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,140 | 15,400 | 63,420 | 0,000 | 5,600 | 0,000 | 0,000 | 2,080 | 5,600 | 3,740 | 3,060 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 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 | 1,400 | 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: | | 15,275 | 14,307 | 29,582 | 26,190 | 127,649 | 866,566 | 0,562 | 39,777 | 2,276 | 1,215 | 5,830 | 206,289 | 615,191 | 162,264 | 9,329 | 0,062 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4009 | Запеканка манная с плодами свежими | 100 | 2,410 | 0,860 | 3,270 | 3,050 | 21,820 | 127,810 | 0,030 | 2,260 | 0,010 | 0,030 | 0,430 | 134,480 | 244,920 | 8,990 | 0,570 | 0,015 |
| 9004 | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,440 | 0,000 | 1,440 | 1,700 | 11,200 | 64,400 | 0,012 | 0,200 | 0,008 | 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 |
| | Итого: | | 9,650 | 0,860 | 10,510 | 11,150 | 42,420 | 308,210 | 0,122 | 5,060 | 0,018 | 0,136 | 0,470 | 425,880 | 637,446 | 15,790 | 0,810 | 0,015 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 35,400 | 19,172 | 54,572 | 55,135 | 227,479 | 1624,891 | 0,962 | 71,157 | 2,369 | 1,666 | 6,675 | 911,479 | 1638,259 | 194,061 | 12,186 | 0,115 |

День: 20 Вторник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив,) | Б (раст,) | Б (итог,) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6003 | Суфле творожное запеченное | 120 | 16,296 | 0,840 | 17,136 | 11,796 | 15,744 | 237,684 | 0,036 | 0,780 | 0,072 | 0,022 | 0,420 | 324,760 | 239,640 | 19,840 | 0,612 | 0,013 |
| 14007 | Джем(повидло, варенье) | 20 | 0,000 | 0,100 | 0,100 | 0,000 | 14,300 | 55,200 | 0,095 | 0,413 | 0,000 | 0,089 | 2,400 | 0,000 | 0,000 | 0,092 | 0,000 | 0,000 |
| 10015 | Чай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 0,100 | 0,580 | 0,000 |
| 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 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: | | 16,696 | 3,912 | 20,608 | 16,246 | 76,264 | 535,424 | 0,200 | 13,233 | 0,072 | 0,170 | 3,475 | 411,227 | 260,585 | 34,438 | 2,175 | 0,013 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1013 | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,972 | 0,972 | 6,048 | 5,748 | 81,312 | 0,016 | 22,500 | 0,036 | 0,041 | 1,128 | 53,412 | 37,294 | 10,416 | 0,840 | 0,007 |
| 2007.2 | Рассольник ленинградский на бульоне из мяса | 250 | 8,215 | 1,860 | 10,075 | 9,900 | 14,125 | 186,875 | 0,120 | 15,950 | 0,208 | 0,150 | 0,375 | 31,825 | 143,750 | 33,575 | 1,950 | 0,004 |
| 7025-7026 | Рагу из птицы | 200 | 16,680 | 2,580 | 19,260 | 22,080 | 19,480 | 353,680 | 0,100 | 13,840 | 0,080 | 0,220 | 0,520 | 54,120 | 369,620 | 64,188 | 2,320 | 0,026 |
| 10134 | Компот из лимонов | 200 | 0,000 | 0,180 | 0,180 | 0,020 | 32,440 | 114,520 | 0,026 | 15,500 | 0,100 | 0,026 | 2,040 | 16,460 | 4,400 | 4,100 | 0,200 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 24,895 | 9,488 | 34,383 | 38,954 | 100,219 | 866,587 | 0,411 | 67,802 | 0,424 | 0,557 | 5,043 | 195,597 | 597,276 | 130,079 | 6,770 | 0,038 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12011 | Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром | 60 | 6,630 | 1,722 | 8,352 | 14,976 | 7,020 | 196,272 | 0,060 | 0,078 | 0,054 | 0,084 | 0,108 | 21,990 | 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 | 10 | 0,270 | 0,000 | 0,270 | 0,870 | 7,170 | 37,600 | 0,018 | 0,750 | 0,000 | 0,011 | 0,000 | 44,000 | 0,000 | 0,000 | 0,220 | 0,000 |
| | Итого: | | 6,900 | 2,322 | 9,222 | 15,846 | 33,590 | 312,112 | 0,078 | 18,438 | 0,054 | 0,195 | 0,388 | 75,910 | 219,200 | 20,362 | 2,131 | 0,000 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 48,491 | 15,722 | 64,213 | 71,046 | 210,073 | 1714,123 | 0,689 | 99,473 | 0,550 | 0,921 | 8,906 | 682,734 | 1077,062 | 184,879 | 11,076 | 0,050 |

День: 21 Среда

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7023-7024 | Изделия колбасные вареные отварные для детского 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 | 150 | 5,760 | 2,025 | 7,785 | 7,725 | 38,250 | 257,625 | 0,315 | 0,000 | 0,045 | 0,120 | 0,570 | 14,400 | 184,605 | 123,105 | 4,065 | 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 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 132,000 | 175,800 | 12,221 | 0,120 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 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 |
| | Итого: | | 14,460 | 3,817 | 18,277 | 24,255 | 87,600 | 647,145 | 0,401 | 4,400 | 0,065 | 0,360 | 0,870 | 213,520 | 439,905 | 148,526 | 6,165 | 0,006 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1030 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,444 | 0,444 | 7,260 | 1,428 | 72,828 | 0,012 | 6,280 | 0,000 | 0,018 | 3,222 | 27,372 | 58,240 | 12,516 | 0,360 | 0,007 |
| 2017 | Суп рыбный | 250 | 5,000 | 2,250 | 7,250 | 3,750 | 16,750 | 130,750 | 0,125 | 14,250 | 0,000 | 0,100 | 0,725 | 59,300 | 233,500 | 14,350 | 2,075 | 0,015 |
| 7045 | Фрикадельки мясные паровые собственного производства | 75 | 9,825 | 0,900 | 10,725 | 12,000 | 5,400 | 173,325 | 0,053 | 0,000 | 0,000 | 0,075 | 0,038 | 9,525 | 100,800 | 19,208 | 1,650 | 0,025 |
| 8007 | Капуста тушеная | 150 | 0,045 | 3,510 | 3,555 | 6,390 | 14,670 | 130,410 | 0,060 | 6,980 | 0,044 | 0,075 | 0,405 | 82,500 | 69,300 | 8,550 | 1,245 | 0,017 |
| 10008-10010 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,000 | 1,020 | 1,020 | 0,000 | 21,000 | 88,000 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,040 | 1,120 | 34,000 | 29,780 | 11,400 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 14,870 | 12,020 | 26,890 | 30,306 | 87,674 | 725,513 | 0,419 | 28,322 | 0,044 | 0,428 | 6,490 | 252,477 | 533,832 | 83,824 | 7,190 | 0,064 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12007 | Ватрушка с джемом(повидлом, вареньем) | 100 | 1,495 | 5,076 | 6,571 | 7,500 | 56,880 | 329,990 | 0,090 | 0,620 | 0,010 | 0,030 | 2,490 | 11,380 | 37,200 | 9,870 | 0,620 | 0,001 |
| 10060 | Кефир | 200 | 5,800 | 0,000 | 5,800 | 6,400 | 8,000 | 118,000 | 0,060 | 1,400 | 0,040 | 0,034 | 0,000 | 240,000 | 190,000 | 28,000 | 0,200 | 0,000 |
| | Итого: | | 7,295 | 5,076 | 12,371 | 13,900 | 64,880 | 447,990 | 0,150 | 2,020 | 0,050 | 0,064 | 2,490 | 251,380 | 227,200 | 37,870 | 0,820 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 36,625 | 20,913 | 57,538 | 68,461 | 240,154 | 1820,648 | 0,970 | 34,742 | 0,159 | 0,852 | 9,850 | 717,377 | 1200,937 | 270,220 | 14,175 | 0,072 |

День: 22 Четверг

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9001-9001.1 | Масло сладкосливочное | 10 | 0,005 | 0,000 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,010 | 0,100 | 1,200 | 1,900 | 0,000 | 0,020 | 0,000 |
| 4034 | Каша жидкая на молоке (пшено) | 200 | 5,134 | 3,450 | 8,584 | 8,860 | 28,880 | 225,620 | 0,187 | 18,200 | 0,040 | 0,153 | 0,040 | 194,640 | 328,373 | 9,087 | 0,519 | 0,038 |
| 10053 | Какао с молоком | 200 | 2,900 | 0,380 | 3,280 | 3,440 | 14,840 | 104,520 | 0,180 | 10,000 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 127,300 | 157,900 | 21,900 | 0,480 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 14006 | Вафли | 20 | 0,280 | 0,280 | 0,560 | 0,660 | 15,460 | 70,000 | 0,006 | 0,000 | 0,040 | 0,008 | 0,000 | 3,200 | 7,200 | 2,000 | 0,300 | 0,000 |
| | Итого: | | 8,319 | 5,662 | 14,026 | 21,740 | 69,910 | 529,540 | 0,418 | 28,200 | 0,140 | 0,371 | 0,440 | 355,960 | 495,373 | 36,187 | 1,799 | 0,038 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1039 | Винегрет овощной | 60 | 0,000 | 1,164 | 1,164 | 6,114 | 5,694 | 83,520 | 0,102 | 10,200 | 0,000 | 0,072 | 2,736 | 18,708 | 34,056 | 14,970 | 0,504 | 0,002 |
| 2043 | Щи из капусты свежей | 250 | 0,135 | 1,240 | 1,375 | 4,275 | 5,950 | 68,500 | 0,053 | 22,325 | 0,030 | 0,053 | 0,190 | 31,700 | 34,525 | 16,025 | 0,625 | 0,008 |
| 7021 | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 100 | 5,940 | 1,760 | 7,700 | 14,100 | 11,900 | 205,300 | 0,050 | 3,360 | 0,050 | 0,060 | 0,270 | 31,630 | 92,600 | 20,870 | 1,200 | 0,020 |
| 8002 | Рис отварной | 150 | 0,030 | 3,675 | 3,705 | 6,675 | 37,560 | 225,135 | 0,045 | 0,000 | 0,045 | 0,021 | 0,075 | 6,450 | 80,250 | 26,400 | 0,450 | 0,015 |
| 10002-10004 | Компот из плодов быстрозамороженных | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,100 | 15,480 | 63,380 | 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 6,105 | 11,875 | 17,980 | 32,170 | 105,010 | 776,035 | 0,399 | 38,697 | 0,125 | 0,326 | 4,311 | 135,468 | 289,243 | 100,865 | 4,319 | 0,045 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13005 | Булочка "Любимая" собственного производства | 100 | 8,850 | 0,000 | 8,850 | 7,380 | 51,260 | 307,000 | 0,109 | 1,038 | 0,005 | 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 | 0,040 | 0,026 | 0,000 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,20 | 0,00 |
| | Итого: | | 14,650 | 0,000 | 14,650 | 12,380 | 59,660 | 415,000 | 0,149 | 1,638 | 0,045 | 0,057 | 0,000 | 265,309 | 271,712 | 35,969 | 0,675 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 29,074 | 17,537 | 46,656 | 66,290 | 234,580 | 1720,575 | 0,966 | 68,535 | 0,310 | 0,754 | 4,751 | 756,737 | 1056,328 | 173,020 | 6,793 | 0,084 |

День: 23 Пятница

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6002 | Пудинг из творога запеченный | 100 | 15,640 | 1,060 | 16,700 | 9,900 | 19,700 | 234,700 | 0,060 | 0,400 | 0,071 | 0,018 | 0,240 | 191,667 | 214,500 | 16,967 | 0,870 | 0,013 |
| 9004 | Молоко сгущенное с сахаром | 40 | 2,880 | 0,000 | 2,880 | 3,400 | 22,400 | 128,800 | 0,024 | 0,400 | 0,016 | 0,152 | 0,080 | 122,800 | 147,600 | 13,600 | 0,080 | 0,000 |
| 10033-14001-14002 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,400 | 0,140 | 1,540 | 1,620 | 12,420 | 70,420 | 0,020 | 1,200 | 0,010 | 0,060 | 0,000 | 63,600 | 50,760 | 10,080 | 0,440 | 0,000 |
| 13002.1 | 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 |
| | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 20,320 | 2,752 | 23,072 | 15,460 | 82,470 | 559,520 | 0,150 | 5,000 | 0,097 | 0,310 | 0,620 | 427,687 | 412,860 | 43,847 | 2,470 | 0,013 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1047-1047.1 | Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом | 60 | 0,762 | 0,570 | 1,332 | 8,538 | 1,614 | 88,626 | 0,004 | 1,668 | 0,006 | 0,035 | 0,788 | 22,371 | 86,647 | 5,845 | 0,059 | 0,003 |
| 2013.2-7053-7054 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из птицы | 250 | 14,470 | 4,705 | 19,175 | 8,000 | 16,525 | 214,800 | 0,175 | 12,025 | 0,063 | 0,450 | 0,875 | 49,650 | 270,000 | 50,000 | 9,600 | 0,015 |
| 8004 | Филе птицы , тушенное в соусе томатном | 75 | 10,763 | 0,480 | 11,243 | 12,563 | 3,480 | 171,960 | 0,117 | 1,590 | 0,038 | 0,114 | 0,488 | 11,490 | 13,845 | 14,693 | 0,960 | 0,003 |
| 10030-10040 | Изделия макаронные группы А отварные | 150 | 0,045 | 5,190 | 5,235 | 6,705 | 34,800 | 220,500 | 0,090 | 0,000 | 0,045 | 0,015 | 0,075 | 15,900 | 166,000 | 7,950 | 0,840 | 0,015 |
| 11001 | Компот из смеси плодов свежих | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,140 | 15,400 | 63,420 | 0,000 | 5,600 | 0,000 | 0,000 | 2,080 | 5,600 | 3,740 | 3,060 | 0,600 | 0,000 |
| 13002.1 | 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 |
| 13003.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40 | 0,000 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 26,040 | 15,781 | 41,821 | 37,052 | 107,745 | 927,506 | 0,574 | 33,221 | 0,151 | 0,757 | 5,581 | 193,412 | 609,162 | 107,502 | 13,519 | 0,036 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12006 | Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства | 100 | 0,687 | 5,883 | 6,570 | 3,260 | 47,500 | 245,620 | 0,120 | 3,460 | 0,019 | 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: | | 0,687 | 6,883 | 7,570 | 3,260 | 70,500 | 339,620 | 0,140 | 5,460 | 0,019 | 0,100 | 0,850 | 87,130 | 111,700 | 37,540 | 1,675 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 47,047 | 25,416 | 72,463 | 55,772 | 260,715 | 1826,646 | 0,864 | 43,681 | 0,267 | 1,167 | 7,051 | 708,229 | 1133,722 | 188,889 | 17,664 | 0,049 |

День: 24 Суббота

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4026 | Вермишель отварная в молоке жидкая | 200 | 4,652 | 1,800 | 6,452 | 7,280 | 19,840 | 173,120 | 0,189 | 8,000 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 21,260 | 376,540 | 2,660 | 0,320 | 0,017 |
| 10061 | Йогурт или биоЙогурт вязкий в индивидуальной упаковке | 80-120 | 2,800 | 0,000 | 2,800 | 3,200 | 4,700 | 94,400 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,610 | 2,880 | 3,290 | 0,290 | 0,000 |
| 10019 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,000 | 0,280 | 4,280 | 4,480 | 20,600 | 139,840 | 0,060 | 1,800 | 0,028 | 0,200 | 0,000 | 171,600 | 364,600 | 13,200 | 0,340 | 0,000 |
| 14001-14002 | Пастила(Зефир) | 20 | 0,400 | 0,000 | 0,400 | 0,010 | 17,300 | 71,000 | 0,000 | 3,000 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 20,000 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,852 | 3,632 | 15,484 | 15,500 | 73,090 | 532,960 | 0,294 | 12,830 | 0,048 | 0,300 | 0,320 | 252,090 | 744,020 | 22,350 | 2,030 | 0,017 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1017 | Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | 60 | 0,000 | 0,708 | 0,708 | 4,254 | 5,730 | 63,930 | 0,030 | 2,730 | 0,000 | 0,030 | 2,064 | 27,882 | 44,400 | 8,910 | 0,360 | 0,003 |
| 2041.1 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне | 250 | 16,475 | 2,125 | 18,600 | 7,850 | 12,525 | 196,225 | 1,050 | 22,725 | 0,050 | 0,470 | 2,575 | 48,425 | 40,250 | 236,925 | 3,750 | 0,006 |
| 7009.1 | Мясо отварное к 1 блюду | 15 | 4,926 | 0,017 | 4,943 | 0,600 | 0,161 | 25,812 | 0,032 | 0,111 | 0,000 | 0,048 | 0,099 | 2,972 | 52,653 | 7,587 | 0,458 | 0,000 |
| 7002 | Рыба (филе), тушенная в томате с овощами | 100 | 10,200 | 0,400 | 10,600 | 5,400 | 4,400 | 108,340 | 0,110 | 3,200 | 0,000 | 0,110 | 2,870 | 30,000 | 150,300 | 28,200 | 0,600 | 0,042 |
| 8006 | Картофель отварной | 200 | 0,000 | 0,000 | 3,980 | 9,040 | 32,080 | 231,440 | 0,220 | 12,493 | 0,060 | 0,140 | 2,060 | 24,460 | 175,500 | 45,300 | 1,780 | 0,020 |
| 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 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 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 31,601 | 7,266 | 42,847 | 28,090 | 101,122 | 829,547 | 1,595 | 44,271 | 0,110 | 0,922 | 10,648 | 180,219 | 524,515 | 347,722 | 8,558 | 0,070 |
| 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 муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,068 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 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 | 1,400 | 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 | 2,152 | 9,972 | 7,440 | 47,190 | 294,940 | 0,068 | 19,010 | 0,000 | 0,140 | 0,580 | 46,140 | 83,200 | 16,500 | 4,229 | 0,000 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 51,273 | 13,050 | 68,303 | 51,030 | 221,402 | 1657,447 | 1,957 | 76,111 | 0,158 | 1,362 | 11,548 | 478,449 | 1351,735 | 386,572 | 14,817 | 0,087 |