

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 1-ый вариант

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,006
8007	Капуста тушеная	150	0,045	2,325	2,370	5,730	7,035	108,855	0,045	12,225	0,030	0,045	0,405	61,545	52,245	26,400	1,095	0,003
10016.1	Чай с лимоном	200	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,010	32,086	0,009	0,011	0,638	85,120	65,111	20,454	1,163	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,005	4,811	0,000	0,064	0,038	20,388	19,445	9,166	0,002	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		6,585	6,205	12,790	19,300	63,175	515,755	0,196	63,122	0,039	0,200	1,681	244,213	216,301	72,420	6,134	0,010
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	60	0,000	0,882	0,882	4,842	5,454	69,162	0,060	4,680	0,000	0,060	2,334	27,462	33,264	20,148	0,468	0,004
2020.2	Суп вермешелевый на мясном бульоне	250	3,450	2,125	5,575	11,025	14,750	192,025	0,013	0,862	0,011	0,040	0,199	18,052	204,173	18,035	3,494	0,033
7019	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,104	3,208	0,000	0,128	2,112	19,280	150,768	20,520	2,032	0,009
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,005	0,000	0,018	0,027	0,032	1,657	116,523	21,099	0,444	0,000
10054.1-1055	Сок фруктовый или нектар (фруктовый,фруктово-овощной,фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		15,266	15,367	30,633	33,639	119,212	957,319	0,481	9,564	0,029	0,420	5,957	180,449	594,079	119,474	9,816	0,046
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,855	0,745	8,600	5,120	10,285	124,680	0,004	0,044	0,011	0,032	0,359	74,002	148,497	10,146	0,222	0,000
9004	Молоко сгущенное	30	2,091	0,000	2,091	2,550	16,800	89,400	0,002	0,120	0,005	0,016	0,182	97,799	96,783	8,657	0,039	0,003
10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,001	0,481	0,176	0,086	0,000	259,099	271,052	23,764	0,131	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,600	1,600	0,220	8,200	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		33,546	2,345	35,891	14,290	44,285	449,680	0,075	0,645	0,192	0,174	0,841	460,520	516,332	45,767	0,872	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,397	23,917	79,314	67,229	226,672	1922,754	0,752	73,331	0,260	0,794	8,480	885,182	1326,713	237,661	16,821	0,058

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	10,145	10,145	5,135	131,210	0,050	0,905	0,032	0,100	0,285	24,900	79,400	11,930	0,685	0,002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,655	1,755	7,410	4,810	35,880	215,800	3,525	0,000	0,017	0,132	0,166	13,252	235,684	90,550	2,301	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,006	0,321	0,009	0,043	0,027	134,540	180,839	29,926	0,803	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,001	0,000	0,176	0,002	0,000	3,398	10,606	1,697	0,196	0,000
	Итого:		13,620	6,325	25,315	20,055	88,875	628,210	3,717	1,226	0,233	0,357	1,078	235,330	506,530	140,503	4,945	0,002
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,004	1,094	0,000	0,552	0,057	29,607	44,193	17,747	0,235	0,006
2002.2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	15,620	3,630	19,250	7,475	13,800	202,175	0,125	9,825	0,025	0,175	0,300	61,725	184,925	43,550	5,650	0,007
7010	Жаркое по-домашнему	220	18,194	2,728	20,922	22,924	21,186	284,790	0,264	27,830	45,430	0,330	0,594	37,290	291,104	54,714	3,938	0,075
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	8,000	8,000	0,120	26,480	92,260	0,003	0,224	0,000	0,011	0,064	37,803	44,105	18,960	0,509	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		33,814	20,918	54,732	35,479	99,966	816,825	0,691	38,986	45,455	1,228	2,295	235,825	606,539	155,971	12,273	0,087
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,012	0,249	0,004	0,008	3,972	12,084	54,800	8,377	0,405	0,001
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,010	1,042	0,035	0,080	0,000	244,232	0,000	0,000	0,131	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	13,900	66,300	437,000	0,022	1,291	0,040	0,088	3,972	256,317	54,800	8,377	0,536	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,729	32,319	92,418	69,434	255,141	1882,035	4,431	41,502	45,728	1,674	7,346	727,472	1167,868	304,851	17,754	0,090

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,775	5,350	12,125	14,675	40,975	345,925	0,055	7,817	0,011	0,013	0,120	29,626	254,075	57,182	1,241	0,068
10015	Фиточай или чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
	Итого:		11,775	8,690	20,465	19,655	70,885	556,565	0,191	7,863	0,011	0,093	0,720	106,456	257,249	66,957	2,884	0,068
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,000	0,642	0,642	9,090	6,204	110,376	0,002	4,286	0,000	0,442	0,029	21,159	20,753	7,139	0,376	0,000
2042	Суп картофельный с крупой (рис)	250	0,935	1,815	2,750	2,325	20,500	112,500	0,010	2,375	0,000	0,040	0,120	23,043	35,723	49,586	0,506	0,024
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,060	3,480	0,320	0,090	0,380	30,910	96,600	19,890	0,860	0,020
8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	0,270	6,228	6,498	8,046	34,704	240,228	0,009	0,000	0,016	0,024	0,029	7,550	61,888	7,822	0,588	0,000
10002-10004	Компот из плодов свежемороженых	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	15,073	0,000	0,032	0,000	7,518	9,133	4,940	0,131	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		6,085	17,045	23,130	35,491	138,028	955,574	0,403	31,726	0,336	0,827	2,357	184,280	287,110	125,977	4,403	0,044
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоками собственного производства	75	0,515	4,105	4,620	2,265	29,618	171,803	0,010	0,331	0,003	0,006	1,017	10,162	41,906	6,512	0,549	0,025
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	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	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		6,315	4,105	10,420	8,665	47,598	329,703	0,070	1,731	0,403	0,346	1,017	250,582	231,906	34,512	0,763	0,025
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,175	29,840	54,015	63,811	256,511	1841,842	0,664	41,320	0,750	1,266	4,094	541,317	776,265	227,445	8,051	0,137

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	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	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6002	Пудинг из творога запеченный	150	22,860	1,590	24,450	14,805	29,670	365,070	0,012	0,126	0,033	0,088	0,574	219,124	430,597	29,726	0,794	0,000
14007	Джем (повидло, варенье)	50	0,000	0,250	0,250	0,000	35,750	138,000	0,031	0,414	0,000	0,060	9,572	0,000	0,000	0,202	0,000	0,003
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,009	0,043	0,000	140,168	155,855	25,461	0,078	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		25,660	5,280	30,940	19,285	102,420	729,190	0,183	1,101	0,042	0,271	10,746	418,532	586,452	61,789	1,832	0,003
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,002	5,725	0,000	0,862	0,029	29,066	41,011	10,622	0,235	0,000
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,010	2,866	0,012	0,080	0,080	38,121	108,531	23,531	0,604	0,010
7025 - 7026	Рагу из птицы	250	9,725	3,200	12,925	23,475	24,600	364,025	0,175	27,100	0,025	0,275	0,300	56,025	307,175	60,850	2,625	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		12,525	12,584	25,109	42,190	95,198	882,508	0,508	68,566	0,037	1,442	1,826	250,657	543,988	134,643	6,304	0,010
Полдник																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,005	0,000	0,057	0,061	0,498	30,370	147,075	5,296	0,849	0,003
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		7,139	3,200	10,339	8,181	54,099	344,738	0,552	18,047	0,057	0,361	2,374	180,158	147,075	11,696	4,009	0,004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,324	21,064	66,388	69,656	251,717	1956,436	1,244	87,714	0,136	2,074	14,946	849,348	1277,515	208,128	12,145	0,017

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

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,018	0,003	0,160	1,274	2,799	0,000	0,013	0,000
7005-7007	Котлеты или биточки, или тефтели рыбные собственного производства	50	6,035	1,010	7,045	3,000	6,465	102,655	0,045	0,360	0,015	0,090	0,040	27,880	127,510	11,920	0,320	0,000
8002	Рис отварной	130	0,026	3,068	3,094	5,759	25,298	186,121	0,003	0,000	0,011	0,017	0,021	1,077	75,740	13,714	0,289	0,000
10016.1	Чай с лимоном	200	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,010	32,086	0,009	0,011	0,638	85,120	65,111	20,454	1,163	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,005	4,811	0,000	0,064	0,038	20,388	19,445	9,166	0,002	0,000
	Итого:		6,111	7,958	14,069	17,989	70,043	559,076	0,199	37,257	0,053	0,265	1,497	195,399	290,605	61,654	2,760	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,013	4,089	0,000	0,732	0,115	19,866	50,168	12,705	0,329	0,006
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,075	26,375	0,050	0,500	0,100	50,525	233,025	40,025	3,825	0,019
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,002
7016	Печень по-строгановски	100	14,300	0,510	14,810	10,330	7,820	179,500	0,220	25,390	6,380	1,620	0,820	39,180	282,480	20,240	5,210	0,000
8005	Пюре картофельное	180	3,600	3,420	7,020	5,580	16,938	145,800	0,026	9,142	0,016	0,053	0,201	45,854	148,463	27,514	0,764	0,052
10054.1-10055	Сок Фруктовый или нектар (фруктовый, овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Пастила (зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		41,247	13,399	54,646	32,088	111,322	963,510	0,644	67,013	6,446	3,208	2,520	293,901	838,327	144,996	14,250	0,080
Полдник																		
12008	Ватрушка с сыром собственного производства	75	4,628	4,710	9,338	10,163	21,968	216,750	0,068	0,360	0,068	0,113	1,583	166,058	127,875	14,430	0,630	0,001
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,420	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
	Итого:		8,888	4,950	13,838	14,583	42,468	357,210	0,101	5,972	0,068	0,113	1,583	166,227	128,170	14,515	1,009	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,246	26,307	82,553	64,660	223,832	1879,796	0,945	110,242	6,566	3,585	5,600	655,528	1257,102	221,165	18,019	0,081

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 ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,001	0,560	0,042	0,076	0,100	208,000	108,000	10,000	0,240	0,000
4001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220	4,840	4,224	9,064	11,682	45,298	323,202	0,054	11,906	0,010	0,006	0,105	10,489	125,971	25,057	0,560	0,135
10033	Чай с молоком	200	0,014	1,400	1,414	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,004	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,054	8,824	18,878	19,102	74,118	557,862	0,193	12,947	0,056	0,178	0,805	345,265	308,747	50,012	2,048	0,135
Обед																		
1064.1	Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,002	1,775	0,000	0,291	0,019	24,357	34,683	9,716	0,482	0,006
2009	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,000
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	250	10,400	7,750	18,150	38,025	29,375	532,375	0,000	0,170	0,022	0,482	0,160	48,262	0,000	2,334	9,961	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,960	0,000	0,040	0,000	47,600	35,040	27,200	0,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	
	Итого:		10,500	17,754	28,254	50,039	99,537	975,583	0,368	28,567	0,022	0,997	1,734	216,220	168,710	84,200	13,863	0,006
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,006	0,321	0,009	0,043	0,027	134,540	180,839	29,926	0,803	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		6,448	2,886	9,334	10,688	35,686	276,272	0,054	1,287	0,039	0,115	0,249	260,840	246,233	42,322	1,295	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,002	29,464	56,466	79,829	209,341	1809,717	0,615	42,801	0,117	1,290	2,788	822,325	723,689	176,534	17,206	0,141

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 ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4007 - 4007.1	Макароны, запеченные с сыром (Макароны отварные с сыром)	230	5,382	9,016	14,398	13,570	43,493	353,694	0,069	0,184	0,115	0,092	0,276	235,773	198,283	21,712	1,357	0,011
10015	Фиточай или чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,382	12,876	23,258	18,940	86,793	625,434	0,231	6,730	0,115	0,211	1,396	337,302	222,258	47,087	3,003	0,011
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	60	0,000	0,882	0,882	4,842	5,454	69,162	0,060	4,680	0,000	0,060	2,334	27,462	33,264	20,148	0,468	0,004
2013.1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	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	0,074
7019	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,104	3,208	0,000	0,128	2,112	19,280	150,768	20,520	2,032	0,009
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,830	2,430	10,260	6,660	49,680	298,800	4,880	0,000	0,024	0,183	0,230	18,349	326,332	125,377	3,186	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		34,076	15,257	49,333	28,414	128,147	976,794	5,515	90,479	0,086	1,056	6,990	194,675	826,701	239,421	19,839	0,087
Полдник																		
12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	6,390	6,900	13,290	15,000	46,680	376,450	0,019	0,986	0,018	0,040	4,403	94,868	198,767	16,312	0,542	0,002
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,010	1,042	0,035	0,080	0,000	244,232	0,000	0,000	0,131	0,000
	Итого:		12,190	6,900	19,090	21,400	56,080	492,450	0,030	2,028	0,053	0,120	4,403	339,101	198,767	16,312	0,673	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,648	35,033	91,681	68,754	271,020	2094,678	5,776	99,238	0,254	1,387	12,789	871,078	1247,725	302,820	23,514	0,100

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 ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1005	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	4,520	0,000	4,520	4,180	0,000	55,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,672	78,959	5,941	0,340	0,000
4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	230	5,957	3,220	9,177	12,236	52,509	358,708	0,036	7,561	0,030	0,068	0,110	243,304	361,143	43,648	0,481	0,063
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,009	0,043	0,000	140,168	155,855	25,461	0,078	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		13,277	6,660	19,937	20,896	89,509	640,628	0,177	8,122	0,039	0,191	0,710	447,385	595,957	81,450	1,859	0,063
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,002	5,725	0,000	0,862	0,029	29,066	41,011	10,622	0,235	0,000
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	0,105	22,725	0,050	0,470	2,113	48,425	236,925	40,250	3,750	0,024
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,002
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	9,656	1,616	11,272	4,800	10,344	164,248	0,009	0,231	0,011	0,039	0,102	47,368	300,538	16,187	0,334	0,000
8005	Пюре картофельное	180	3,600	3,420	7,020	5,580	16,938	145,800	0,198	22,806	0,036	0,126	0,198	43,182	100,782	32,418	1,170	0,007
10054.1-1055	Сок Фруктовый или нектар(фруктовый, овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		34,078	14,460	48,538	27,819	97,130	879,216	0,624	52,300	0,097	1,692	3,726	285,280	803,447	143,989	9,219	0,034
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2,480	6,370	8,850	7,380	51,260	307,000	0,015	0,168	0,031	0,321	0,220	61,791	161,070	13,876	0,745	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		8,280	6,370	14,650	13,780	59,260	425,000	0,075	1,568	0,431	0,661	0,220	301,791	351,070	41,876	0,945	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,635	27,490	83,125	62,495	245,899	1944,844	0,877	61,990	0,567	2,544	4,656	1034,456	1750,473	267,316	12,022	0,097

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 ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,006
8007	Капуста тушеная	150	0,045	2,325	2,370	5,730	7,035	108,855	0,045	12,225	0,030	0,045	0,405	61,545	52,245	26,400	1,095	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,420	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		9,805	6,845	16,650	22,780	54,455	529,115	0,221	46,700	0,030	0,189	1,062	181,780	172,697	56,125	3,334	0,010
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,013	4,089	0,000	0,732	0,115	19,866	50,168	12,705	0,329	0,006
2020.2	Суп вермешелевый на мясном бульоне	250	3,450	2,125	5,575	11,025	14,750	192,025	0,013	0,862	0,011	0,040	0,199	18,052	204,173	18,035	3,494	0,033
7014	Гуляш из мяса отварного	80	11,824	0,540	12,344	7,328	3,152	128,448	0,064	2,376	0,240	0,128	0,376	16,800	148,168	18,824	1,896	0,008
8002	Рис отварной	180	0,036	4,248	4,284	7,974	35,028	257,706	0,005	0,000	0,016	0,024	0,029	1,491	104,871	18,989	0,400	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,600	1,600	0,220	8,200	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		15,310	12,317	27,607	33,101	106,224	881,799	0,374	10,385	0,267	1,044	2,975	98,537	549,592	86,353	7,579	0,047
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,120	0,350	0,050	0,170	1,200	83,540	159,680	21,030	1,160	0,002
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,005	0,241	0,176	0,070	0,000	263,346	271,052	23,764	0,131	0,000
14008- 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	12,090	71,820	481,680	0,125	0,591	0,226	0,240	1,200	347,306	430,732	44,794	1,305	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,665	26,132	63,777	67,971	232,499	1892,594	0,720	57,676	0,523	1,473	5,238	627,622	1153,021	187,272	12,218	0,058

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 (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	120	16,680	0,840	17,520	11,436	15,312	243,648	0,011	0,568	0,021	0,058	0,555	137,046	269,897	17,385	0,345	0,026
9004	Молоко сгущенное	50	3,485	0,000	3,485	4,250	28,000	149,000	0,004	0,200	0,009	0,027	0,303	162,999	161,305	14,428	0,065	0,005
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,006	0,321	0,009	0,043	0,027	134,540	180,839	29,926	0,803	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		24,165	5,240	29,405	23,526	89,512	694,448	0,157	1,089	0,039	0,207	1,485	493,825	612,042	68,139	2,174	0,031
Обед																		
1013 - 1013.1	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	60	0,000	0,972	0,972	6,048	5,730	81,864	0,002	6,422	0,000	0,302	0,038	29,129	27,806	8,825	0,239	0,006
2011.2	Суп картофельный на бульоне из мяса птицы	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	0,100	24,000	0,125	0,100	1,175	18,250	77,200	31,125	1,125	0,024
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	80	5,216	0,512	5,704	10,960	3,608	135,200	0,048	2,072	0,256	0,096	0,208	10,704	87,200	12,368	0,768	0,016
8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	0,270	6,228	6,498	8,046	34,704	240,228	0,009	0,000	0,016	0,024	0,029	7,550	61,888	7,822	0,588	0,000
10134	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	1,800	1,800	0,020	32,440	130,660	0,003	10,222	0,044	0,070	3,254	17,479	6,482	3,480	0,131	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	0,002	0,000
	Итого:		6,011	18,332	24,319	29,284	140,842	937,727	0,462	54,728	0,441	0,776	6,224	171,712	315,988	95,419	4,793	0,046
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10033	Чай с молоком	200	0,014	1,400	1,414	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,004	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		2,862	3,086	5,948	4,918	35,606	211,092	0,051	2,650	0,034	0,195	0,222	215,073	140,169	20,951	1,171	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,038	26,658	59,672	57,728	265,960	1843,267	0,669	58,467	0,514	1,178	7,932	880,610	1068,199	184,509	8,138	0,077

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 ценность (ккакл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50(1 шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,583	117,112	8,487	0,588	0,007
8005	Пюре картофельное	180	3,600	3,420	7,020	5,580	16,938	145,800	0,017	9,142	0,016	0,053	0,201	1,646	0,000	0,255	0,013	0,052
10016	Чай с лимоном	200	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,010	32,086	0,000	0,011	0,638	85,120	65,111	20,454	1,163	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		9,100	7,340	16,440	18,420	57,568	479,000	0,189	47,729	0,016	0,183	1,959	189,709	203,024	51,196	2,741	0,060
Обед																		
1064.1	Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,002	1,775	0,000	0,291	0,019	24,357	34,683	9,716	0,482	0,006
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	1,050	1,450	2,500	4,500	11,500	97,500	0,125	15,550	0,025	0,175	0,225	44,125	144,425	32,925	5,250	0,013
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	80	9,120	1,064	10,184	12,624	6,888	167,448	0,088	0,000	0,000	0,144	0,440	12,296	126,720	22,976	1,040	0,003
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,830	2,430	10,260	6,660	49,680	298,800	4,880	0,000	0,024	0,183	0,230	18,349	326,332	125,377	3,186	0,000
10054.1	Сок Фруктовый или нектар (фруктовый, овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,600	1,600	0,220	8,200	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,000	11,108	29,108	30,498	120,660	863,696	5,325	18,139	0,049	0,918	1,894	183,507	721,511	227,466	12,855	0,022
Полдник																		
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	100	8,170	2,170	10,340	5,750	16,720	160,660	0,130	18,000	0,170	0,170	0,420	20,410	158,540	34,590	1,790	0,022
9005	Соус сметанный	20	0,526	0,106	0,632	3,838	1,418	43,180	0,001	0,032	0,011	0,006	0,140	19,071	19,946	1,901	0,040	0,000
10015	Фиточай или чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		8,696	4,016	12,712	9,828	37,968	292,380	0,199	18,048	0,181	0,216	0,860	69,691	178,781	39,776	2,704	0,022
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,796	22,464	58,260	58,746	216,196	1635,076	5,713	83,915	0,245	1,317	4,713	442,906	1103,316	318,437	18,299	0,103

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 ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	220	5,089	4,679	9,768	10,340	45,342	315,150	0,396	44,110	0,044	0,198	0,066	168,322	235,246	61,050	1,540	0,041
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,009	0,043		140,168	155,855	25,461	0,078	
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,012	0,000	0,000	0,000	18,052	4,243	2,792	0,189	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		12,889	8,119	21,008	19,320	85,842	615,770	0,537	44,683	0,053	0,321	0,666	385,782	395,344	95,704	2,768	0,041
Обед																		
1016	Салат из моркови с маслом растительном	60	0,000	0,720	0,720	4,740	3,894	57,498	0,004	1,130	0,000	0,010	3,312	30,544	45,820	18,190	0,235	0,006
2009.1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,006	10,282	0,000	0,074	0,080	28,246	83,636	20,327	0,457	0,000
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,002
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,670	1,220	13,890	4,840	8,160	131,760	0,017	1,042	0,062	0,254	0,383	55,897	291,352	29,374	0,764	0,000
8010	Картофель тушеный с луком	200	0,030	3,960	3,990	10,480	22,800	209,940	0,049	15,233	0,018	0,054	3,382	39,799	181,222	38,328	1,215	0,000
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,000	16,035	0,009	0,573	0,000	1072,499	9,723	5,262	0,170	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		17,147	13,955	31,102	27,429	94,539	768,453	0,384	43,736	0,088	1,154	8,441	1299,625	688,802	137,321	5,134	0,008
Полдник																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	7,830	0,000	103,200	0,001	0,096	0,030	0,024	0,239	318,564	282,837	11,458	0,157	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,200	4,600	12,800	11,670	49,600	367,240	0,137	70,650	0,030	0,179	0,999	388,338	286,962	20,234	3,729	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,236	26,674	64,910	58,419	229,981	1751,463	1,058	159,069	0,171	1,654	10,106	2073,745	1371,108	253,258	11,631	0,049

День: 13 Понедельник
 Неделя: 3-я 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 (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1005	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	4,520	0,000	4,520	4,180	0,000	55,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,672	78,959	5,941	0,340	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	5,037	6,233	13,501	13,501	37,697	318,251	0,391	17,940	0,023	0,046	0,069	25,668	158,677	61,985	1,748	0,044
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,420	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		13,817	10,753	26,801	22,781	84,317	661,311	0,567	52,415	0,023	0,190	0,726	133,075	278,588	87,651	3,426	0,044
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,002	5,725	0,000	0,862	0,029	29,066	41,011	10,622	0,235	0,000
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,013	3,568	0,011	0,194	0,160	108,471	243,652	46,127	0,865	0,000
7017	Печень, тушенная в соусе	80	11,440	0,456	11,896	8,264	6,528	144,120	0,176	0,200	5,104	1,296	0,672	33,440	228,392	17,776	4,200	0,016
8002	Рис отварной	180	0,036	4,248	4,284	7,974	35,028	257,706	0,005	0,000	0,016	0,024	0,029	1,491	104,871	18,989	0,400	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,960	0,000	0,040	0,000	47,600	35,040	27,200	0,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		17,726	16,228	33,954	29,033	116,754	920,214	0,511	10,464	5,131	2,576	2,169	289,468	695,178	141,715	8,420	0,016
Полдник																		
12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	6,390	6,900	13,290	15,000	46,680	376,450	0,019	0,986	0,018	0,040	4,403	94,868	198,767	16,312	0,542	0,002
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,010	1,042	0,035	0,080	0,000	244,232	0,000	0,000	0,131	0,000
	Итого:		12,190	6,900	19,090	21,400	56,080	492,450	0,030	2,028	0,053	0,120	4,403	339,101	198,767	16,312	0,673	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,733	33,881	79,845	73,214	257,151	2073,975	1,108	64,908	5,207	2,887	7,298	761,643	1172,533	245,678	12,520	0,062

День: 14 Вторник
 Неделя: 3-я 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 (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком	250	1,150	7,650	8,800	8,400	45,900	295,000	0,081	1,042	0,018	0,187	7,976	307,945	368,277	23,764	2,253	0,000
1054	Колбаса полукопченая для детского (школьного) питания	30	5,190		5,190	11,700	0,099	126,456		21,600		0,012		5,850			0,690	
10033	Чай с молоком	200	0,014	1,400	1,414	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,004	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		6,354	12,250	18,604	22,160	74,819	587,076	0,219	23,123	0,022	0,295	8,576	440,571	443,052	38,719	4,191	0,000
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	60	0,000	0,882	0,882	4,842	5,454	69,162	0,060	4,680	0,000	0,060	2,334	27,462	33,264	20,148	0,468	0,004
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,800	1,860	4,650	10,175	10,850	153,575	0,125	7,750	0,025	0,150	0,300	30,475	154,675	35,225	4,675	0,010
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,002
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	8,880	0,400	9,280	5,030	4,270	131,660	0,001	0,365	0,000	0,021	3,685	29,212	231,941	13,138	0,111	0,073
8005	Пюре картофельное	200	4,000	3,800	7,800	6,200	18,820	162,000	0,028	10,158	0,018	0,059	0,223	50,949	164,959	30,571	0,849	0,058
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	15,073	0,000	0,032	0,000	7,518	9,133	4,940	0,131	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		21,067	12,977	34,034	29,216	106,689	870,672	0,523	52,038	0,043	0,512	7,827	218,256	671,023	129,862	10,526	0,147
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем)собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,012	0,249	0,004	0,008	3,972	12,084	54,800	8,377	0,405	0,001
14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	13,900	74,880	478,900	0,072	1,649	0,404	0,348	3,972	252,504	244,800	36,377	0,619	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,716	30,303	65,009	65,276	256,388	1936,648	0,814	76,810	0,469	1,156	20,376	911,331	1358,875	204,957	15,336	0,149

День: 15 Среда
 Неделя: 3-я 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 (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	100	15,780	0,000	15,780	10,420	16,670	232,320	0,006	0,084	0,022	0,094	0,351	137,322	271,023	18,171	0,405	0,029
9004	Молоко сгущенное	30	2,091	0,000	2,091	2,550	16,800	89,400	0,018	0,300	0,012	0,114	0,060	92,100	65,700	10,200	0,060	0,003
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,006	0,321	0,009	0,043	0,027	134,540	180,839	29,926	0,803	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		21,871	4,400	26,271	20,810	79,670	623,520	0,166	0,705	0,043	0,330	1,038	423,202	517,562	64,697	2,228	0,032
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,000	0,642	0,642	9,090	6,204	110,376	0,002	4,286	0,000	0,442	0,029	21,159	20,753	7,139	0,376	0,000
2001.1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	0,775	1,750	2,525	5,350	12,500	110,775	0,100	21,900	0,025	0,175	0,125	43,025	54,225	25,000	1,000	0,002
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12,976	0,400	13,376	9,528	4,616	158,552	0,064	1,320	0,384	0,136	0,504	21,360	154,200	21,424	1,416	0,001
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,830	2,430	10,260	6,660	49,680	298,800	4,880	0,000	0,024	0,183	0,230	18,349	326,332	125,377	3,186	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		21,581	11,222	32,803	31,668	121,600	918,983	5,363	31,518	0,433	1,096	2,247	188,013	602,122	205,340	8,818	0,003
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	75	1,815	5,003	6,818	5,055	38,745	227,468	0,090	0,293	0,038	0,090	0,870	117,360	89,918	14,595	0,998	0,003
11012	Салат фруктовый	100	1,000	0,500	1,500	0,900	8,540	54,200	0,000	51,120	0,040	0,040	0,220	45,600	35,000	14,600	1,140	0,000
10016.1	Чай с лимоном	200	0,000	0,200	0,200	0,060	0,060	4,000	0,010	32,086	0,009	0,011	0,638	85,120	65,111	20,454	1,163	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		2,815	5,703	8,518	6,015	57,325	325,568	0,100	83,499	0,086	0,141	1,728	248,500	190,029	49,649	3,314	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,267	21,325	67,592	58,493	258,595	1868,071	5,629	115,722	0,562	1,567	5,014	859,716	1309,713	319,686	14,361	0,038

День: 16 Четверг
Неделя: 3-я 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 (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1 шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,583	117,112	8,487	0,588	0,007
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,008	6,534	0,018	0,016	0,861	87,138	102,617	29,875	0,954	0,000
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,001	0,000	0,176	0,002	0,000	3,398	10,606	1,697	0,196	0,000
	Итого:		5,840	6,720	12,560	20,730	52,050	484,280	0,145	6,550	0,194	0,098	1,461	168,948	230,630	46,544	3,091	0,007
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0,000	0,516	0,516	4,434	4,788	62,706	0,004	1,539	0,000	0,543	0,048	13,564	53,987	12,827	0,459	0,000
2004.2	Щи из шпината со сметаной на бульоне из птицы	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,013	8,889	0,011	0,054	0,279	102,206	138,399	58,837	1,764	0,048
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1/2 (26г)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,002	0,000	0,029	0,031	0,249	15,185	73,538	2,648	0,425	0,002
7053-7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,130	13,700	4,510	169,000	0,060	2,590	0,320	0,120	0,260	13,380	109,000	15,460	0,960	0,019
8005	Пюре картофельное	150	3,000	2,850	5,850	4,650	14,115	121,500	0,165	19,005	0,030	0,105	0,165	35,985	83,985	27,015	0,975	0,006
10054.1-1055	Сок Фруктовый или нектар(фруктовый, овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		13,584	13,596	27,150	33,104	97,232	832,175	0,903	47,838	0,390	1,237	2,281	382,319	548,259	156,459	10,159	0,076
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	75	1,950	2,925	4,875	2,265	29,618	171,803	0,010	0,331	0,004	0,006	1,017	10,162	41,906	6,512	0,549	0,025
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	1,800	1,800	0,020	32,440	130,660	0,003	10,222	0,044	0,070	3,254	17,479	6,482	3,480	0,131	0,000
	Итого:		1,950	4,725	6,675	2,285	62,058	302,463	0,012	10,553	0,048	0,076	4,271	27,641	48,388	9,991	0,679	0,025
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,374	25,041	46,385	56,119	211,340	1618,917	1,060	64,941	0,631	1,411	8,014	578,908	827,277	212,995	13,928	0,108

День: 17 Пятница
 Неделя: 3-я 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 (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001 - 9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,018	0,003	0,160	1,274	2,799	0,000	0,013	0,000
4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	230	5,957	3,220	9,177	12,236	52,509	358,708	0,036	7,561	0,030	0,068	0,110	243,304	361,143	43,648	0,481	0,063
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,009	0,043	0,000	140,168	155,855	25,461	0,078	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,807	6,660	15,467	24,966	89,589	659,628	0,177	8,122	0,057	0,193	0,870	443,987	519,797	75,509	1,532	0,063
Обед																		
1034.1	Салат из отварной свеклы с сыром, с маслом растительным	60	1,092	0,900	1,992	4,200	4,860	65,208	0,024	4,470	0,009	0,042	1,980	85,410	50,580	15,240	0,780	0,000
2009.2 - 7025 - 7026	Суп из овощей на бульоне из птицы	250	2,200	8,600	10,800	9,900	11,700	179,100	0,050	27,000	0,200	0,075	0,325	36,425	142,875	37,100	1,675	0,000
10058	Рагу из птицы	250	9,725	3,200	12,925	23,475	24,600	364,025	0,175	27,100	0,025	0,275	0,300	56,025	307,175	60,850	2,625	0,000
14005	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002.1	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
13003.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		13,557	19,660	33,217	40,585	121,090	998,073	0,931	150,636	0,234	0,886	4,565	370,494	567,767	152,166	11,835	0,000
Полдник																		
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,080	0,000	8,080	9,120	1,440	119,710	0,006	0,601	0,000	0,000	0,000	0,510	0,884	0,000	0,000	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,080	3,200	11,280	9,560	40,840	307,410	0,194	3,648	0,000	0,080	1,876	62,298	0,884	6,400	0,960	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,444	29,520	59,964	75,111	251,519	1965,111	1,302	162,406	0,291	1,159	7,310	876,779	1088,448	234,075	14,327	0,063

День: 18 Суббота
 Неделя: 3-я 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 (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	200	4,680	7,840	12,520	11,800	37,820	307,560	0,060	0,160	0,100	0,080	0,240	205,020	172,420	18,880	1,180	0,010
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	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	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,008	15,233	0,000	0,008	0,319	37,166	25,043	9,336	0,000	0,000
	Итого:		11,080	11,980	23,060	18,560	77,640	585,680	0,224	16,623	0,110	0,228	1,159	382,026	251,103	47,986	2,870	0,010
Обед																		
1026.1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0,000	0,600	0,600	6,120	2,040	65,640	0,004	5,532	0,000	0,813	0,038	11,978	26,516	7,893	0,325	0,006
2038	Суп-пюре из гороха	250	0,025	7,765	7,790	4,450	19,660	152,325	0,175	5,500	0,030	0,150	0,250	41,800	159,925	43,725	5,950	0,048
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,023	0,000	0,000	0,009	0,186	3,290	12,440	4,720	0,286	0,000
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	220	9,152	6,820	15,972	33,462	25,850	468,490	0,000	0,150	0,019	0,424	0,140	42,471	0,000	2,054	8,765	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,960	0,000	0,040	0,000	47,600	35,040	27,200	0,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		9,177	23,395	32,572	45,135	111,370	997,222	0,518	12,154	0,049	1,595	1,895	216,539	276,133	106,592	18,047	0,054
Полдник																		
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	100	0,460	3,060	3,520	3,360	18,360	118,000	0,032	0,417	0,008	0,075	3,191	123,178	147,311	9,506	0,901	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
10060	Йогурт (Бийогурут) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,001	0,481	0,176	0,086	0,000	259,099	271,052	23,764	0,131	0,000
	Итого:		24,060	6,260	30,320	10,200	43,760	401,200	0,169	0,898	0,184	0,241	3,791	441,517	418,363	39,670	1,992	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,317	41,635	85,952	73,895	232,770	1984,102	0,911	29,675	0,343	2,064	6,844	1040,081	945,599	194,247	22,909	0,064

День: 19 Понедельник
 Неделя: 4-я 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 (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,013	1,002	0,022	0,080	0,518	265,364	297,237	26,798	0,229	0,000
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,005	0,000	0,057	0,061	0,498	30,370	147,075	5,296	0,849	0,003
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,006	0,321	0,009	0,043	0,027	134,540	180,839	29,926	0,803	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		16,014	5,850	21,864	19,541	57,559	509,438	0,160	1,323	0,088	0,264	1,643	489,514	625,151	68,420	2,841	0,003
Обед																		
1013-1013.1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	60	0,000	0,972	0,972	6,048	5,730	81,864	0,002	6,422	0,000	0,302	0,038	29,129	27,806	8,825	0,239	0,006
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	0,100	24,000	0,125	0,100	1,175	18,250	77,200	31,125	1,125	0,004
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12,976	0,400	13,376	9,528	4,616	158,552	0,064	1,320	0,384	0,136	0,504	21,360	154,200	21,424	1,416	0,001
8002	Рис отварной	180	0,036	4,248	4,284	7,974	35,028	257,706	0,005	0,000	0,016	0,024	0,029	1,491	104,871	18,989	0,400	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		13,537	15,200	28,737	27,680	123,494	908,377	0,493	64,617	0,525	0,786	3,163	197,675	451,347	120,003	6,020	0,011
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	75	1,121	3,807	4,928	5,625	42,675	240,750	0,009	0,186	0,003	0,006	2,979	9,063	41,100	6,283	0,304	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,005	0,241	0,176	0,070	0,000	263,346	271,052	23,764	0,131	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		6,921	3,807	10,728	10,625	61,055	388,650	0,014	0,427	0,179	0,076	2,979	272,829	312,152	30,047	0,449	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,472	24,857	61,329	57,846	242,108	1806,465	0,667	66,367	0,792	1,126	7,786	960,018	1388,650	218,469	9,310	0,015

День: 20 Вторник
 Неделя: 4-я 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 (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,001	0,560	0,042	0,076	0,100	208,000	108,000	10,000	0,240	0,000
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,260	6,140	10,400	10,540	39,200	294,320	0,054	6,093	0,009	0,027	0,096	10,704	205,646	78,981	2,051	0,000
10015	Фиточай или чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,005	4,811	0,000	0,064	0,038	20,388	19,445	9,166	0,002	0,000
	Итого:		9,460	9,960	19,420	16,860	77,370	555,900	0,195	11,480	0,051	0,247	0,834	298,921	333,386	104,632	3,646	0,000
Обед																		
1048	Салат из свеклы с огурцами консервированными с маслом растительным	60	0,000	0,876	0,876	6,054	3,900	74,034	0,002	1,804	0,000	0,005	1,723	19,356	34,409	9,482	0,427	0,006
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,075	26,375	0,050	0,500	0,100	50,525	233,025	40,025	3,825	0,019
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,002
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	9,656	1,616	11,272	4,800	10,344	164,248	0,009	0,231	0,011	0,039	0,102	47,368	300,538	16,187	0,334	0,000
8005	Пюре картофельное	180	3,600	3,420	7,020	5,580	16,938	145,800	0,017	9,142	0,016	0,053	0,201	1,646	0,000	0,255	0,013	0,052
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	15,073	0,000	0,032	0,000	7,518	9,133	4,940	0,131	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		36,603	14,197	50,800	29,888	102,812	934,132	0,411	52,637	0,076	0,818	3,411	199,053	654,156	96,728	7,023	0,080
Полдник																		
4013	Запеканка рисовая с грушей	150	1,650	2,220	3,870	4,965	32,865	195,750	0,010	0,728	0,007	0,016	0,168	51,464	119,300	20,216	0,558	0,000
90011	Соус из повидла, джема, варенья	50	0,000	0,040	0,040	0,000	12,820	50,735	0,000	0,060	0,000	0,000	0,032	3,159	6,136	0,424	0,088	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		1,650	2,400	4,050	5,005	55,695	287,425	0,010	0,804	0,007	0,016	0,199	55,212	125,730	20,726	1,040	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,713	26,557	74,270	51,753	235,877	1777,457	0,617	64,921	0,134	1,082	4,444	553,187	1113,272	222,086	11,708	0,080

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 ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001 - 9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,018	0,003	0,160	1,274	2,799	0,000	0,013	0,000
7023-7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	50 (1 шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,583	117,112	8,487	0,588	0,007
8007	Капуста тушеная	150	0,045	2,325	2,370	5,730	7,035	108,855	0,006	4,901	0,013	0,012	0,646	65,353	76,963	22,406	0,715	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	0,040		132,000	105,800	30,000	0,120	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,395	5,765	14,160	30,410	44,915	542,775	0,182	6,301	0,051	0,135	1,406	276,451	302,674	67,293	2,396	0,007
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,013	4,089	0,000	0,732	0,115	19,866	50,168	12,705	0,329	0,006
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,013	3,568	0,011	0,194	0,160	108,471	243,652	46,127	0,865	0,000
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,060	3,480	0,320	0,090	0,380	30,910	96,600	19,890	0,860	0,020
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,830	2,430	10,260	6,660	49,680	298,800	4,880	0,000	0,024	0,183	0,230	18,349	326,332	125,377	3,186	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,960	15,254	34,214	32,989	141,194	1004,630	5,314	14,195	0,355	1,359	3,440	249,544	758,965	225,100	7,181	0,026
Полдник																		
6006	Лапшевник с творогом запеченный	80	5,016	1,944	6,960	7,664	16,336	169,496	0,005	0,029	0,018	0,024	0,179	51,879	114,643	8,107	0,376	0,002
9004	Молоко сгущенное	20	1,394	0,000	1,394	1,700	11,200	59,600	0,002	0,080	0,004	0,011	0,121	65,199	64,522	5,771	0,026	0,002
10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,001	0,481	0,176	0,086	0,000	259,099	271,052	23,764	0,131	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,600	1,600	0,220	8,200	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		30,010	3,544	33,554	15,984	44,736	464,696	0,075	0,590	0,197	0,160	0,600	405,797	450,218	40,842	1,013	0,004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,365	24,563	81,928	79,383	230,845	2012,101	5,571	21,086	0,603	1,654	5,446	931,792	1511,856	333,235	10,590	0,037

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	130	18,070	0,910	18,980	12,389	16,588	263,952	0,012	0,615	0,023	0,063	0,601	148,467	292,389	18,834	0,374	0,028
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,018	0,248	0,000	0,036	5,743	0,000	0,000	0,121	0,000	0,002
10033	Чай с молоком	200	0,014	1,400	1,414	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,004	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	0,002	0,000
14001-14002	Пастила (зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		18,484	6,140	24,624	14,939	95,918	639,772	0,172	14,547	0,027	0,325	7,185	315,680	380,364	44,710	2,015	0,030
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,002	5,725	0,000	0,862	0,029	29,066	41,011	10,622	0,235	0,000
2002.1	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	0,120	3,630	3,750	4,500	17,500	125,000	0,125	9,825	0,025	0,175	0,300	61,725	184,925	43,550	5,650	0,000
7014	Гуляш из мяса отварного	80	11,824	0,540	12,344	7,328	3,152	128,448	0,064	2,376	0,240	0,128	0,376	16,800	148,168	18,824	1,896	0,008
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,030	0,000	0,030	0,015	0,075	1,170	59,325	18,645	0,510	0,015
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,974	14,594	26,548	26,613	103,470	794,471	0,517	88,492	0,295	1,415	2,219	188,695	479,766	115,018	12,844	0,023
Полдник																		
12008	Ватрушка с сыром собственного производства	75	4,628	4,710	9,338	10,163	21,968	216,750	0,068	0,360	0,068	0,113	1,583	166,058	127,875	14,430	0,630	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	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	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		10,428	4,710	15,138	16,563	39,948	374,650	0,128	1,760	0,468	0,453	1,583	406,477	317,875	42,430	0,844	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,886	25,444	66,310	58,115	239,336	1808,893	0,816	104,799	0,790	2,193	10,986	910,851	1178,005	202,158	15,703	0,055

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	250	1,150	7,650	8,800	8,400	45,900	295,000	0,081	1,042	0,019	0,187	7,976	307,945	368,277	23,764	2,253	0,000
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,005	0,000	0,057	0,061	0,498	30,370	147,075	5,296	0,849	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,420	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,600	1,600	0,220	8,200	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		12,009	9,490	21,499	19,041	74,959	564,898	0,187	6,655	0,076	0,289	8,774	368,105	515,647	32,345	3,961	0,003
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,004	1,094	0,000	0,552	0,057	29,607	44,193	17,747	0,235	0,006
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	2,800	1,860	4,650	10,175	10,850	153,575	0,125	7,750	0,025	0,150	0,300	30,475	154,675	35,225	4,675	0,004
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,130	13,700	4,510	169,000	0,060	2,590	0,320	0,120	0,260	13,380	109,000	15,460	0,960	0,019
8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	0,270	6,228	6,498	8,046	34,704	240,228	0,009	0,000	0,016	0,024	0,029	7,550	61,888	7,822	0,588	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,008	15,233	0,000	0,008	0,319	37,166	25,043	9,336	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		9,590	16,248	25,798	37,241	111,864	903,683	0,522	30,680	0,361	1,015	2,325	202,298	441,411	111,989	9,298	0,029
Полдник																		
12003	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	75	1,860	3,548	5,408	3,885	26,715	175,793	0,011	0,878	0,003	0,010	2,058	20,707	55,562	9,007	0,402	0,000
10054.1 - 10055	Сок Фруктовый или нектар (фруктовый,овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,400	0,000	0,400	1,400	15,600	76,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		2,260	4,548	6,808	5,285	65,315	345,793	0,013	1,680	0,003	0,015	2,058	65,306	102,702	27,679	1,839	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,859	30,286	54,104	61,567	252,138	1814,373	0,722	39,014	0,441	1,318	13,157	635,709	1059,760	172,013	15,098	0,033

День: 24 Суббота
Неделя: 4-я Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккакл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
1054	Колбаса полукопченая для детского (школьного) питания	20	3,460		3,460	7,800	0,066	84,304		14,400		0,008		3,900			0,460	
4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	200	4,626	4,254	8,880	9,400	41,220	286,500	0,360	40,100	0,040	0,180	0,060	153,020	213,860	55,500	1,400	0,037
10015	Фиточай или чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14001-14002	Пастила (зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		8,486	7,594	16,080	17,690	84,996	577,944	0,496	55,719	0,040	0,375	0,660	237,987	214,155	61,985	3,605	0,037
Обед																		
1026.1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0,000	0,600	0,600	6,120	2,040	65,640	0,004	5,532	0,000	0,813	0,038	11,978	26,516	7,893	0,325	0,006
2041	Суп крестьянский с крупой	250	0,425	2,100	2,525	5,850	10,625	119,700	0,006	4,590	0,000	0,689	0,080	54,713	111,588	22,724	0,572	0,024
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	80	6,536	1,104	16,232	16,232	8,216	209,936	0,080	1,448	0,050	0,160	0,456	39,840	127,040	19,088	1,096	0,003
3001	Рагу из овощей	180	0,009	3,249	3,258	7,092	18,900	152,460	0,090	32,310	0,000	0,054	2,862	48,978	88,380	40,230	1,098	0,004
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,000	16,035	0,009	0,573	0,000	1072,499	9,723	5,262	0,170	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		6,970	13,093	28,655	36,214	91,121	798,576	0,476	59,927	0,059	2,448	4,716	1297,408	405,459	116,197	5,201	0,038
Полдник																		
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	80	6,464	0,000	6,464	7,296	1,152	95,768	0,005	0,481	0,000	0,000	0,000	0,408	0,707	0,000	0,000	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,200	3,200	0,440	16,400	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		12,264	3,200	15,464	14,136	35,532	348,868	0,201	1,881	0,400	0,420	0,600	300,067	190,707	34,400	1,174	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,720	23,887	60,199	68,040	211,649	1725,388	1,173	117,527	0,499	3,244	5,976	1835,462	810,320	212,582	9,980	0,074