

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-догоготовочные).

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

2вар.

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	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																		
1054	Колбаса полукопченая для детского (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	4,000	8,840	11,120	39,120	293,200	0,160	2,280	0,040	0,280	0,520	224,240	215,120	40,340	1,100	0,002
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,004	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		11,100	6,320	17,420	23,640	81,366	612,424	0,269	30,080	0,044	0,507	1,175	416,432	411,665	63,767	2,161	0,002
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,000	0,228	0,228	9,078	6,198	110,370	0,018	14,790	0,000	0,018	2,650	100,520	46,160	8,460	0,576	0,008
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,275	2,000	0,000	0,053	2,450	49,425	129,825	43,450	2,525	0,008
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,023	0,000	0,000	0,009	0,186	3,290	12,440	4,720	0,286	0,000
7019	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,104	3,208	0,000	0,128	2,112	19,280	150,768	20,520	2,032	0,007
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	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	0,046	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,901	17,163	36,064	29,623	128,351	928,029	0,905	20,810	0,009	0,488	10,068	260,695	595,790	229,455	11,344	0,031
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,900	0,700	14,600	9,530	12,760	203,040	0,030	0,650	0,013	0,025	0,350	347,300	299,700	13,200	0,510	0,018
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,143	0,619	0,000	0,134	3,600	0,000	0,000	0,138	0,000	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		13,900	0,990	14,890	9,570	44,220	326,780	0,173	1,309	0,013	0,159	3,950	347,855	299,900	13,438	1,112	0,018
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,901	24,473	68,374	62,833	253,937	1867,233	1,346	52,199	0,066	1,153	15,193	1024,982	1307,355	306,660	14,617	0,050

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	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																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,006	0,560	0,009	0,076	0,100	208,000	174,667	10,000	0,240	0,000
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	280	1,288	8,568	9,856	9,408	51,408	330,400	0,700	2,912	0,009	0,597	5,600	324,800	280,000	12,693	3,864	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		6,888	11,108	17,996	18,408	85,038	578,580	0,752	3,512	0,018	0,713	6,000	592,595	454,867	29,193	5,666	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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	0,008
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,018
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26(1/2шт)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,010	0,000	0,002	0,059	0,000	27,201	50,001	3,890	0,051	0,016
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	8,170	1,380	9,550	20,290	10,270	262,420	0,070	0,330	0,002	0,190	0,550	48,120	187,270	23,860	1,310	0,029
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,018
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,021	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	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	0,046	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,724	12,534	24,258	42,555	103,227	942,832	0,387	40,772	0,034	0,559	8,067	292,149	662,723	127,066	6,106	0,089
Полдник																		
13008	Булочка (Сдобная) собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,008	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	0,008	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	0,017	0,124	0,960	291,195	279,300	42,400	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,922	29,832	55,754	74,963	262,085	2001,872	1,329	46,084	0,069	1,396	15,027	1175,939	1396,889	198,659	12,469	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	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	18,444	0,492	18,936	12,504	20,004	278,784	0,060	0,576	0,013	0,021	0,420	392,720	468,800	20,000	0,648	0,018
9004	Молоко сгущенное	40	2,788	0,000	2,788	3,400	22,400	119,200	0,024	0,400	0,003	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		24,832	2,492	27,324	20,104	68,224	561,584	0,134	1,776	0,036	0,373	0,817	671,840	739,160	72,060	2,438	0,018
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
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	0,005	0,175	0,125	43,025	54,225	25,000	1,000	0,002
7010	Жаркое по-домашнему	230	19,021	2,852	21,873	23,966	22,149	297,735	0,276	29,095	47,495	0,345	0,621	38,985	304,336	57,201	4,117	0,078
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	3,000	0,010	0,600	3,500	1,000	0,000	0,000	0,100	0,000
14001-14002	Зефир(пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,196	9,724	29,920	34,808	106,623	768,772	0,646	61,687	47,511	1,340	7,560	170,252	434,037	120,149	7,745	0,084
Полдник																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожевом тесте собственного производства	100	5,655	4,025	9,680	12,310	22,580	248,550	0,180	0,200	0,009	0,170	0,600	49,450	149,000	20,000	1,590	0,001
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
	Итого:		5,655	4,205	9,860	12,310	39,840	318,310	0,180	3,000	0,009	0,170	0,660	56,650	154,600	24,800	1,670	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,683	16,421	67,104	67,222	214,687	1648,666	0,960	66,463	47,555	1,883	9,037	898,742	1327,797	217,009	11,853	0,103

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	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																		
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	5,420	9,800	11,740	32,780	276,740	0,150	2,200	0,013	0,260	0,060	205,800	313,133	14,673	0,589	0,036
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,002	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		10,300	8,240	18,540	17,980	64,740	502,160	0,264	27,300	0,015	0,396	0,600	344,220	445,093	50,553	2,029	0,036
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	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	0,008
2007	Рассольник ленинградский	250	0,415	1,860	2,275	5,000	10,275	120,000	0,100	15,375	0,006	0,093	0,250	22,825	62,325	22,500	0,925	0,005
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	75	8,550	0,998	9,548	11,835	6,458	156,983	0,083	0,000	0,000	0,135	0,413	11,528	118,800	21,540	0,975	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,090	0,000	0,009	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,018
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогатенная 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:		10,230	12,964	23,194	29,414	109,601	811,159	0,466	22,743	0,016	0,387	3,238	114,737	427,131	87,394	7,604	0,033
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	75	11,783	1,118	12,900	7,680	15,428	187,020	0,045	0,338	0,009	0,030	0,338	115,875	167,775	20,550	0,450	0,005
90011	Соус сладкий (из повидла, джема, варенья)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,090	0,000	0,000	0,012	1,785	2,499	0,300	0,081	0,000
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	75	1,695	2,925	4,620	2,265	29,618	171,803	0,090	2,595	0,003	0,060	0,638	33,848	59,775	11,655	0,353	0,001
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
	Итого:		13,478	4,667	18,144	9,945	72,137	467,504	0,135	20,633	0,012	0,190	1,267	161,428	232,849	35,305	1,853	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,008	25,870	59,878	57,339	246,478	1780,822	0,865	70,676	0,043	0,973	5,105	620,384	1105,074	173,252	11,486	0,074

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	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 (сосиски, сардельки) для детского (дошкольного и школьного) питания отварные	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
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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:		12,025	4,245	16,270	18,220	73,790	526,940	0,384	12,040	0,009	0,179	1,225	88,747	285,050	144,411	6,048	0,013
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,012	4,428	0,000	0,024	1,886	22,938	46,794	11,448	0,738	0,008
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	233,500	14,350	2,075	0,018
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,010	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,023
8007	Капуста тушеная	150	0,045	2,325	2,370	5,730	7,035	108,855	0,060	6,980	0,009	0,075	0,405	82,500	69,300	8,550	1,245	0,018
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	0,000
											0,000							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	0,046	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		11,715	14,549	26,264	33,579	106,727	846,773	0,777	44,830	0,020	0,639	5,386	358,148	514,186	84,418	9,318	0,067
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	0,000
	Итого:		12,170	2,480	14,650	13,780	60,660	423,000	0,189	3,638	0,001	0,061	0,000	247,309	406,438	7,969	0,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,910	21,274	57,184	65,579	241,177	1796,713	1,349	60,507	0,030	0,878	6,611	694,204	1205,675	236,798	16,041	0,082

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	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																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52 (1шт)	6.599	0,000	6.599	6.001	0,359	81,838	0,020	0,000	0,004	0,118	0,000	54,402	100,001	7,779	0,101	0,033
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	280	1,288	8,568	9,856	9,408	51,408	330,400	0,700	2,912	0,009	0,597	5,600	324,800	280,000	12,693	3,864	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	0,004	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		10,687	10,408	21,095	19,649	82,187	590,758	0,805	4,312	0,018	0,915	5,900	540,822	555,801	35,894	4,565	0,033
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,004	1,668	0,001	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	0,010	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,007
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7076	Котлеты рыбные любительские	80	10,136	0,976	11,112	3,872	6,528	105,408	0,072	2,080	0,008	0,144	1,384	42,240	160,176	18,400	0,768	0,018
8006	Картофель отварной	150	0,045	2,805	2,850	6,645	15,840	159,030	0,165	9,370	0,009	0,105	1,545	18,345	131,625	26,475	1,335	0,018
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		31,765	11,847	43,612	29,304	89,874	831,066	1,524	110,966	0,029	0,962	7,611	221,633	560,363	331,632	7,980	0,045
Полдник																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,009	0,840	0,013	0,114	0,150	312,000	262,000	15,000	0,360	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	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
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	2,540	10,740	11,680	33,630	282,700	0,077	0,880	0,013	0,154	0,450	371,795	262,200	21,500	1,922	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,652	24,795	75,447	60,633	205,690	1704,524	2,407	116,158	0,060	2,031	13,961	1134,250	1378,365	389,026	14,467	0,078

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	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	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,008	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,400	3,540	8,940	11,200	35,200	279,740	0,187	18,200	0,008	0,200	0,040	194,640	328,373	9,087	0,519	0,044
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,006	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,110	6,980	17,090	24,340	92,720	661,200	0,338	23,000	0,023	0,530	0,740	446,680	694,873	28,687	2,439	0,044
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,030	2,730	0,000	0,030	2,064	27,882	44,400	20,910	0,360	0,004
2020,1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	1,200	2,500	3,700	4,750	15,450	120,750	0,100	2,150	0,005	0,150	0,125	17,000	138,600	21,250	3,350	0,018
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	75	4,890	0,480	5,348	10,275	3,383	126,750	0,045	1,943	0,240	0,090	0,195	10,035	81,750	11,595	0,720	0,015
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,018
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		6,120	12,180	18,278	26,780	110,593	783,115	0,386	11,743	0,255	0,441	4,268	142,659	559,157	108,537	6,421	0,053
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,010	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
10054.1 10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	12,111	1,200	0,000
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,140	2,460	0,010	0,160	0,950	104,700	159,600	32,611	1,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,650	26,830	45,458	57,860	277,973	1841,605	0,864	37,203	0,288	1,131	5,958	694,039	1413,630	169,835	10,534	0,099

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	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	18,444	0,492	18,936	12,504	20,004	278,784	0,060	0,576	0,013	0,021	0,420	392,700	468,800	20,000	0,648	0,018
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,143	0,619	0,000	0,134	3,600	0,000	0,000	0,138	0,000	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,008	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		22,324	2,922	25,246	17,364	82,734	595,184	0,259	1,995	0,041	0,363	4,337	552,220	598,760	60,598	2,658	0,018
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
7014	Гуляш из мяса отварного	80	11,824	0,540	12,364	7,328	3,152	128,448	0,042	2,472	0,007	0,156	0,152	23,408	184,240	21,800	1,480	0,018
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		21,149	10,147	31,286	28,535	106,476	806,025	0,691	32,524	0,041	0,706	4,616	145,445	601,796	220,878	13,117	0,038
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	0,008	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	0,008	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	0,017	0,116	0,960	298,800	273,300	42,400	1,090	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,783	19,259	70,032	58,499	253,450	1831,769	1,120	35,519	0,099	1,185	9,913	996,465	1473,856	323,876	16,865	0,057

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	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 рубленные из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	10,145	10,145	5,135	131,210	0,050	0,905	0,032	0,100	0,285	24,900	79,400	11,930	0,685	0,002
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,060	0,000	0,045	0,015	0,075	5,925	35,010	7,680	0,750	0,049
10015-14008-14009	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
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
11001	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		4,310	8,700	18,380	17,330	63,605	471,540	0,204	24,845	0,077	0,191	0,900	101,800	142,210	38,510	2,517	0,051
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,012	5,580	0,000	0,024	0,054	42,744	48,180	12,306	0,816	0,008
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,000
7019	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,104	3,208	0,000	0,128	2,112	19,280	150,768	20,520	2,032	0,009
8005	Пюре картофельное	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
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	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:		15,276	10,974	26,250	24,546	90,965	691,820	0,501	60,455	0,030	0,442	3,666	199,109	386,320	106,991	7,483	0,023
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,140	0,350	0,011	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	0,008	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	71,420	491,680	0,200	1,750	0,020	0,234	1,000	322,995	309,700	48,800	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,136	26,644	64,150	55,366	225,990	1655,040	0,904	87,050	0,126	0,867	5,566	623,904	838,230	194,301	10,697	0,075

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	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																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,900	0,700	14,600	9,530	12,760	203,040	0,030	0,650	0,013	0,018	0,350	387,300	199,700	16,533	0,510	0,012
9004	Молоко сгущенное	40	2,788	0,000	2,788	3,400	22,400	119,200	0,024	0,400	0,003	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,002	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	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	0,046	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	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000	0,000
	Итого:		18,088	2,920	21,008	15,230	69,160	496,660	0,143	14,250	0,018	0,289	1,085	629,992	418,805	51,419	1,511	0,012
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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	0,008
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,100	22,800	0,039	0,525	0,188	44,700	228,600	37,875	3,875	0,009
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12,976	0,400	13,376	9,528	4,616	158,552	0,104	1,296	0,020	0,104	0,144	63,280	185,280	28,560	1,408	0,021
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,018
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	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	0,046	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		31,606	11,314	42,920	31,878	93,249	859,470	0,431	31,188	0,069	0,828	5,729	215,582	774,362	134,551	7,953	0,056
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,002	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Йогурт или биоюгurt питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,008	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	Итого:		11,495	5,076	16,571	13,900	73,900	495,000	0,150	1,820	0,010	0,060	2,490	249,380	219,200	37,870	1,020	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,189	19,310	80,499	61,008	236,309	1851,130	0,723	47,258	0,097	1,177	9,303	1094,954	1412,367	223,840	10,484	0,069

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	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	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,008	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	5,420	9,800	11,740	32,780	276,740	0,150	2,020	0,013	0,260	0,060	205,800	312,673	14,673	0,589	0,044
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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:		4,430	7,680	12,110	20,620	66,080	501,180	0,212	4,168	0,021	0,340	1,229	271,487	331,118	23,755	1,692	0,044
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	0,003
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,275	2,000	0,000	0,053	2,450	49,425	129,825	43,450	2,525	0,008
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
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,083	0,000	0,000	0,128	0,368	9,390	110,085	19,785	0,908	0,003
8007	Капуста тушеная	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
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,021	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	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	0,046	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		8,640	17,402	26,042	28,310	103,117	793,422	0,703	39,937	0,051	0,452	9,165	198,598	385,263	131,225	6,978	0,017
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,010	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
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	12,110	1,200	0,000
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,140	2,460	0,010	0,160	0,950	104,700	159,600	32,610	1,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,490	32,752	48,242	55,670	243,857	1691,892	1,055	46,565	0,082	0,952	11,343	574,785	875,981	187,590	10,345	0,063

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски или сардельки) для детского питания отварные	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,000
3001	Рагу из овощей	150	0,008	2,708	2,715	5,910	15,750	127,050	0,075	26,925	0,000	0,045	2,385	40,815	73,650	33,525	0,915	0,004
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,004	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	1,500	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		8,848	6,148	14,995	24,040	71,130	561,370	0,242	29,825	0,004	0,307	2,985	337,555	328,950	62,146	3,335	0,004
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	0,004
2016	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,625	2,300	5,925	6,300	20,650	165,550	0,150	2,200	0,011	0,250	0,080	209,250	193,250	17,825	0,650	0,008
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	20,425	5,425	25,850	14,375	41,800	401,650	0,325	45,000	0,089	0,425	1,050	51,025	396,350	86,475	4,475	0,064
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	3,000	0,010	0,060	3,500	1,000	19,200	0,000	0,100	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		24,450	12,703	37,153	25,573	137,172	932,292	0,721	55,732	0,110	0,931	7,680	350,155	693,150	143,016	7,705	0,076
Полдник																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,009	0,840	0,013	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	0,008	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	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:		11,680	2,280	13,960	12,900	41,280	337,160	0,088	1,640	0,042	0,322	0,467	471,520	391,960	55,460	2,370	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,978	21,131	66,108	62,513	249,582	1830,822	1,050	87,197	0,156	1,560	11,132	1159,230	1414,060	260,622	13,410	0,080

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	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																		
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	4,000	8,840	11,120	39,120	293,200	0,140	2,280	0,008	0,280	0,520	224,240	294,007	7,007	0,567	0,044
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,006	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		15,880	5,840	21,720	22,070	69,440	564,960	0,246	4,080	0,014	0,520	0,820	432,060	739,007	33,907	2,167	0,044
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растит.	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,004	1,668	0,001	0,035	0,788	22,371	86,647	5,845	0,059	0,003
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	133,500	44,350	2,075	0,018
7016	Печень по-строгановски	80	11,440	0,408	11,848	8,264	6,256	143,600	0,176	4,181	0,404	0,680	0,664	29,840	205,944	14,736	2,136	0,028
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	0,002	0,000
	Итого:		24,977	11,819	36,796	28,077	120,892	901,248	0,773	34,911	0,415	1,079	4,027	192,091	671,708	221,436	9,878	0,056
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,008	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	Итого:		12,170	2,480	14,650	12,380	59,660	415,000	0,149	1,638	0,009	0,057	0,000	265,309	271,712	35,969	0,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,027	20,139	73,166	62,527	249,992	1881,208	1,168	40,629	0,438	1,656	4,847	889,460	1682,427	291,312	12,719	0,102

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	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	100	15,370	0,410	15,780	10,420	16,670	232,320	0,050	0,480	0,010	0,018	0,350	343,933	390,667	16,667	0,540	0,015
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,045	2,250	0,002	0,036	0,033	27,858	21,858	3,753	0,060	0,001
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
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,002	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		17,830	3,882	21,712	14,175	70,920	507,346	0,206	6,930	0,014	0,234	0,983	514,631	463,285	36,900	2,600	0,015
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
2002.2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	15,620	3,630	19,250	7,475	13,800	202,175	0,075	17,075	0,015	0,250	0,125	62,675	257,700	95,600	4,575	0,008
7025-7026	Рагу из птицы	200	7,780	2,560	10,340	18,780	19,680	291,220	0,100	13,840	0,017	0,220	0,520	54,120	369,640	64,188	1,520	0,031
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		23,400	12,552	35,952	32,137	90,674	807,037	0,453	111,607	0,031	0,686	4,279	239,557	734,816	218,736	8,923	0,043
Полдник																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,011	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	0,011	0,184	0,388	61,530	219,200	23,562	2,391	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,260	19,556	67,816	64,688	201,814	1679,495	0,719	136,225	0,057	1,104	5,650	815,718	1417,301	279,198	13,914	0,059

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	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 (сардельки или сосиски) для детского (дошкольного и школьного) питания отварные	1шт (50)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,000
8007	Капуста тушеная	100	0,030	1,550	1,580	3,820	4,690	72,570	0,040	4,530	0,006	0,050	0,270	55,000	46,200	5,700	0,830	0,008
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		6,570	4,890	11,460	16,850	52,280	420,110	0,131	5,970	0,006	0,130	0,870	132,295	125,900	22,200	5,292	0,008
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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	0,008
2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	0,025	5,525	5,550	4,725	19,250	144,500	0,175	15,375	0,006	0,083	1,500	48,650	140,100	39,575	1,925	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,029
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,090	0,000	0,009	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,018
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
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		8,245	17,262	25,507	28,893	104,421	783,598	0,499	23,667	0,016	0,331	5,815	183,227	539,352	109,160	7,435	0,073
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,140	0,350	0,011	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	0,008	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	71,420	491,680	0,200	1,750	0,020	0,234	1,000	322,995	309,700	48,800	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,365	29,122	56,487	59,233	228,121	1695,388	0,830	31,387	0,041	0,695	7,685	638,517	974,952	180,160	13,424	0,081

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	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																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	5,475	6,775	12,250	14,675	40,975	345,925	0,188	25,250	0,016	0,325	0,075	257,250	391,417	35,008	0,737	0,044
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
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		14,075	8,775	22,850	23,375	70,295	584,025	0,238	26,080	0,036	0,525	0,392	430,570	517,057	76,758	2,737	0,044
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,012	4,428	0,000	0,024	1,886	22,938	43,544	11,448	0,738	0,008
2006	Рассольник домашний	250	0,100	2,175	2,275	4,975	13,900	115,175	0,075	32,575	0,005	0,050	0,150	48,275	61,075	26,050	0,825	0,023
7069-7070	Биточки рубленные из птицы паровые собственного производства	75	6,128	1,035	7,163	15,218	7,703	196,815	0,053	0,248	0,002	0,143	0,413	36,090	140,453	17,895	0,983	0,022
8005	Пюре картофельное	150	3,000	2,850	5,850	4,650	14,115	121,500	0,150	10,020	0,009	0,135	0,195	43,110	154,230	31,815	1,110	0,018
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	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	0,046	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		9,228	12,464	21,692	31,617	91,050	741,598	0,459	48,083	0,016	0,512	4,744	224,193	471,294	116,408	5,516	0,071
Полдник																		
11012	Салат фруктовый	100	1,000	0,500	1,500	0,900	8,540	54,200	0,000	12,400	0,008	0,000	0,180	45,600	135,000	14,600	1,140	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,002	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
	Итого:		2,495	5,716	8,211	8,440	75,450	416,140	0,090	13,060	0,010	0,030	2,670	57,535	172,400	24,570	2,362	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,798	26,955	52,753	63,432	236,795	1741,763	0,787	87,223	0,062	1,067	7,806	712,298	1160,750	217,736	10,614	0,117

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 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																		
7005 - 7007	Котлеты или биточки, или тефтели рыбные собственного производства	75	9,053	1,515	10,568	4,500	9,698	153,983	0,068	0,540	0,005	0,135	0,060	41,820	191,265	17,880	0,480	0,000
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	280,250	26,400	0,450	0,023
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,004	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	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	0,046	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	0,008	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	Итого:		12,163	7,175	19,338	16,045	84,768	617,258	0,204	1,940	0,027	0,364	0,435	213,090	654,515	61,701	1,830	0,023
Обед																		
1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	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	0,008
2009.1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,000
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12,976	0,400	13,376	9,528	4,616	158,552	0,064	1,320	0,080	0,136	0,504	21,360	154,200	21,424	1,416	0,002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		19,601	9,881	29,482	30,186	112,810	843,974	0,613	41,970	0,090	0,443	5,922	154,974	508,913	203,965	8,340	0,017
Полдник																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,008	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	75	4,778	1,860	6,638	5,535	38,445	230,250	0,082	0,778	0,001	0,023	0,000	12,982	65,784	5,977	0,356	0,001
	Итого:		10,578	1,860	12,438	10,535	46,845	338,250	0,122	1,378	0,009	0,049	0,000	260,982	249,784	33,977	0,556	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,341	18,916	61,257	56,766	244,423	1799,482	0,939	45,289	0,125	0,856	6,357	629,046	1413,212	299,643	10,726	0,041

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 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	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,008	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	280	1,288	8,568	9,856	9,408	51,408	330,400	0,700	2,912	0,009	0,597	5,600	324,800	280,000	12,693	3,864	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,006	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		5,598	10,408	16,006	22,338	81,808	593,260	0,806	4,712	0,024	0,847	6,000	527,220	646,500	29,093	4,704	0,000
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,000	0,228	0,228	9,078	6,198	110,370	0,018	14,790	0,000	0,018	2,650	100,520	46,160	8,460	0,576	0,008
2004	Ши из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,018
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	11,400	1,330	12,730	15,780	8,610	209,310	0,110	0,000	0,000	0,180	0,550	15,370	158,400	28,720	1,300	0,004
8006	Картофель отварной	150	0,045	2,805	2,850	6,645	15,840	159,030	0,165	9,370	0,009	0,105	1,545	18,345	131,625	33,975	1,335	0,018
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,670	11,473	23,143	36,883	78,168	773,560	0,522	45,822	0,009	0,552	6,925	307,481	478,347	130,455	7,096	0,047
Полдник																		
6008	Вареники ленивые отварные	75	9,555	1,050	10,605	5,940	10,635	140,933	0,030	0,300	0,006	0,016	0,255	94,950	138,600	17,550	0,375	0,014
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
10060	Йогурт или биойогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,008	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	Итого:		19,555	2,650	22,205	12,540	37,455	362,533	0,158	1,500	0,015	0,086	0,555	362,570	320,600	48,750	1,255	0,014
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,823	24,531	61,354	71,761	197,431	1729,353	1,485	52,034	0,048	1,485	13,480	1197,271	1445,447	208,298	13,055	0,061

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 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																		
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80 - 120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	250	5,475	2,313	7,788	12,725	33,250	280,075	0,233	26,250	0,016	0,275	0,075	229,525	382,542	9,417	0,675	0,044
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,475	5,653	16,128	17,665	66,400	490,715	0,324	26,320	0,016	0,355	0,675	306,320	385,622	19,207	2,527	0,044
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0,000	0,516	0,516	4,434	4,788	62,706	0,024	4,050	0,000	0,024	0,192	44,064	36,150	10,812	0,510	0,004
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,630	3,750	4,500	17,500	125,000	0,050	1,682	0,004	0,025	0,125	50,725	81,525	75,850	1,525	0,018
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,300	0,570	14,870	10,330	8,160	180,150	0,200	5,227	0,462	0,995	0,890	43,500	260,720	29,800	2,600	0,029
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,090	0,000	0,009	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,018
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	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:		15,685	15,386	31,071	27,649	128,248	890,926	0,582	40,271	0,475	1,215	2,582	249,489	618,607	163,212	9,835	0,068
Полдник																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	100	0,860	2,410	3,270	3,320	21,160	130,500	0,030	2,260	0,002	0,030	0,430	134,480	244,920	8,990	0,570	0,018
9004	Молоко сгущенное	20	1,394	0,000	1,394	1,700	11,200	59,600	0,012	0,200	0,002	0,076	0,040	61,400	73,800	6,800	0,040	0,000
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		8,054	4,010	12,064	11,620	51,580	353,700	0,168	5,060	0,004	0,176	0,770	455,500	637,446	18,990	1,290	0,018
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,214	25,049	59,263	56,934	246,228	1735,341	1,073	71,651	0,495	1,746	4,027	1011,309	1641,675	201,409	13,652	0,130

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	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																		
6003	Суфле творожное запеченное	120	16,680	0,840	17,520	11,436	15,312	243,648	0,036	0,780	0,015	0,022	0,420	324,760	239,640	19,840	0,612	0,015
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,143	0,619	0,000	0,134	3,600	0,000	0,000	0,138	0,000	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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:		17,080	4,010	21,090	15,556	82,152	561,988	0,247	13,439	0,015	0,214	4,675	411,227	260,585	34,484	2,175	0,015
Обед																		
1013-1013.1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	60	0,000	0,972	0,972	6,048	5,748	81,312	0,016	22,500	0,000	0,041	5,742	29,412	18,894	10,416	0,840	0,006
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,120	15,950	0,043	0,150	0,375	31,825	143,750	33,575	1,950	0,005
7025-7026	Рагу из птицы	200	7,780	2,560	10,340	18,780	19,680	291,220	0,100	13,840	0,017	0,220	0,520	54,120	369,620	64,188	2,320	0,031
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,021	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	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	0,046	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		10,580	9,812	20,392	35,663	94,938	784,367	0,411	67,802	0,081	0,557	9,657	171,597	578,876	130,079	6,770	0,042
Полдник																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,011	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	0,011	0,195	0,388	75,910	219,200	20,362	2,131	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,560	16,144	50,704	67,065	210,680	1658,467	0,737	99,679	0,107	0,966	14,720	658,734	1058,661	184,925	11,076	0,057

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	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 (колбаски, сосиски) для детского питания отварные	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	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,004	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	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	0,046	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	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		15,865	3,865	19,730	22,380	89,760	638,920	0,401	15,400	0,014	0,320	0,870	193,520	439,905	148,526	7,565	0,007
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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	0,008
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	233,500	14,350	2,075	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,029
8007	Капуста тушеная	150	0,045	2,325	2,370	5,730	7,035	108,855	0,060	6,980	0,009	0,075	0,405	82,500	69,300	8,550	1,245	0,020
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	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	0,046	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		14,290	13,112	27,402	27,848	81,256	724,123	0,419	28,322	0,009	0,428	6,490	252,477	533,832	83,824	7,190	0,075
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,002	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,008	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	13,900	74,880	478,900	0,150	2,020	0,010	0,064	2,490	251,775	227,200	37,870	0,842	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,450	22,053	59,503	64,128	245,896	1841,943	0,970	45,742	0,033	0,812	9,850	697,772	1200,937	270,220	15,597	0,084

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	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,008	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,400	3,540	8,940	11,200	35,200	279,740	0,187	18,200	0,008	0,153	0,040	194,640	328,373	9,087	0,519	0,044
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	0,008	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	Итого:		9,330	5,820	15,150	24,310	76,560	588,140	0,243	19,000	0,045	0,371	0,457	355,360	460,233	49,547	2,549	0,044
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	0,003
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	1,050	1,450	2,500	4,500	11,500	97,500	0,053	22,325	0,006	0,053	0,190	31,700	34,525	16,025	0,625	0,009
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,010	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,023
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	80,250	26,400	0,450	0,018
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		5,960	12,394	18,354	32,659	103,034	779,545	0,399	38,697	0,026	0,326	4,311	135,468	289,243	100,865	4,319	0,053
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,008	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	Итого:		12,170	2,480	14,650	12,380	59,660	415,000	0,149	1,638	0,009	0,057	0,000	265,309	271,712	35,969	0,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,460	20,694	48,154	69,349	239,254	1782,685	0,791	59,335	0,081	0,754	4,768	756,137	1021,188	186,380	7,543	0,099

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	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																		
6002	Пудинг из творога запеченный	100	15,240	1,060	16,300	9,870	19,780	243,380	0,060	0,400	0,015	0,018	0,240	191,667	214,500	16,967	0,870	0,015
9004	Молоко сгущенное	40	2,788	0,000	2,788	3,400	22,400	119,200	0,024	0,400	0,003	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,002	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		19,828	2,800	22,628	15,100	81,720	551,600	0,150	5,000	0,020	0,310	0,620	427,687	412,860	43,847	2,470	0,015
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,004	1,668	0,001	0,035	0,788	22,371	86,647	5,845	0,059	0,003
2013,2	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	0,013	0,450	0,875	49,650	270,000	50,000	9,600	0,018
7053-7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	75	4,890	0,480	5,348	10,275	3,383	126,750	0,045	1,943	0,240	0,090	0,195	10,035	81,750	11,595	0,720	0,015
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,090	0,000	0,009	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,018
10030	Компот из смеси плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,038	12,326	0,000	0,023	0,296	48,621	26,718	8,154	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,347	16,441	36,766	34,528	100,414	864,328	0,502	33,573	0,264	0,733	5,289	191,957	677,067	104,404	13,279	0,053
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	100	2,260	3,900	6,160	3,020	39,490	229,070	0,120	3,460	0,004	0,080	0,850	45,130	79,700	15,540	0,475	0,001
10054.1-10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	1,200	0,000
	Итого:		2,260	4,900	7,160	3,020	62,490	323,070	0,140	5,460	0,004	0,100	0,850	87,130	111,700	37,540	1,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,435	24,141	66,554	52,648	244,624	1738,998	0,792	44,033	0,288	1,143	6,759	706,774	1201,627	185,791	17,424	0,068

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 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																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	200	4,652	1,800	6,452	7,280	19,840	173,120	0,189	8,000	0,004	0,020	0,020	21,260	376,540	2,660	0,320	0,020
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
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,006	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		14,312	5,240	19,552	16,670	80,780	554,280	0,340	12,830	0,010	0,340	0,620	289,100	744,020	25,550	2,510	0,020
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,030	2,730	0,000	0,030	2,064	27,882	44,400	8,910	0,360	0,004
2041	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	0,010	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,007
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	8,880	0,400	9,280	5,030	4,270	131,660	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,049
8006	Картофель отварной	200	0,060	3,740	3,800	8,860	21,120	212,040	0,220	12,493	0,013	0,140	2,060	24,460	175,500	45,300	1,780	0,023
10012 - 14002	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		29,762	11,360	41,122	27,949	87,730	834,440	1,595	44,271	0,023	0,922	10,648	180,219	524,515	347,722	8,558	0,082
Полдник																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,600	80,400	10,500	0,780	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	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
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	2,200	10,020	7,110	46,360	287,940	0,068	19,010	0,000	0,140	0,580	46,140	83,200	16,500	4,229	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,894	18,800	70,694	51,729	214,870	1676,660	2,003	76,111	0,033	1,402	11,848	515,459	1351,735	389,772	15,297	0,102