

Согласовано

Директор МАОУ СОШ  
им.С.Е.Кузнецова с.Чемодановка

  
Пугачева Е.В.  
«23» октября 2025г.



Утверждаю

ИП Лисенков Н.Н.

  
Лисенков Н.Н.  
«23» октября 2025г.



**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся 7-11 лет на осенне-зимний период  
с 23 октября 2025г.**

Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|           |                                        |              | Б                | Ж     | У      |                                | В             | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1         | 2                                      | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|           | <b>Завтрак</b>                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 262//2013 | Каша манная молочная жидкая            | 150          | 4,65             | 5,59  | 23,14  | 161,55                         | 0,058         | 1,035 | 0,039 | 0,39  | 99,6                      | 90,9   | 15,15  | 0,33  |
|           | Крупа манная-23,1                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Молоко -79,5                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Сахар -3,75                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Масло сливочное -3,75                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 501//2013 | Кофейный напиток с молоком             | 200          | 3,2              | 2,7   | 15,9   | 79                             | 0,04          | 1,3   | 0,02  | 0     | 126                       | 90     | 14     | 0,1   |
|           | Кофейный напиток-5                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | сахар-10                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | молоко-100                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 109//2013 | Хлеб ржаной                            | 25           | 1,65             | 0,3   | 8,35   | 43,5                           | 0,045         | 0     | 0     | 0,35  | 8,75                      | 39,5   | 11,75  | 0,975 |
|           | Хлеб ржаной-25                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 108//2013 | Хлеб пшеничный                         | 25           | 1,9              | 0,2   | 12,3   | 58,75                          | 0,028         | 0     | 0     | 0,275 | 5                         | 16,25  | 3,5    | 0,275 |
|           | Хлеб пшеничный-25                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 300//2013 | Яйцо вареное                           | 40           | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                             | 0,03          | 0     | 0,1   | 0,24  | 22                        | 77     | 5      | 1     |
|           | яйцо-40                                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 14//2013  | Салат из моркови с яблоками и курагой  | 60           | 0,78             | 3,66  | 6,24   | 61,2                           | 0,024         | 2,4   | 0     | 1,8   | 27,6                      | 28,2   | 19,8   | 1,08  |
|           | морковь- 55,56                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | яблоки свежие- 8,58                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | курага- 3,36                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | сахар- 0,72                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | масло растительное- 3,6                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | <b>ИТОГО за завтрак</b>                | 500          | 17,28            | 17,05 | 66,23  | 467                            | 0,225         | 4,735 | 0,159 | 3,055 | 288,95                    | 341,85 | 69,2   | 3,76  |
|           | <b>Обед</b>                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 25//2004  | Салат "Степной" из разных картофеля-18 | 60           | 1,14             | 4,62  | 5,76   | 69,6                           | 0,04          | 6     | 0     |       | 0,02                      | 33,78  | 14,4   | 0,48  |
|           | горошек консервированный-              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | лук репчатый - 12                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | морковь-14,4                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | огурцы соленные-12,6                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Заправка для салатов-15                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 156       | Суп-лапша домашняя                     | 250          | 2,55             | 5,58  | 13,9   | 111                            | 0,03          | 0,37  | 0,01  | 2,5   | 9                         | 29,75  | 4,5    | 0,4   |
|           | Лук репчатый -12                       |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Пшеничная мука, в/с-17,5               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Мука пшеничная-1,2                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Соль пищевая йодированная-0,3          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Яйцо- 5                                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Масло растительное-5                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Бульон куриный -237,5                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Вода - 3,5                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 404       | Птица отварная                         | 20           | 4,71             | 3,26  | 0,11   | 48,57                          | 0,01          | 0,94  | 0,01  | 0,11  | 7,14                      | 31,71  | 4,57   | 0,31  |
|           | Курица, 1 категория -32                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Морковь-0,86                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Петрушка -0,86                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 406//2013 | Плов из отварной птицы                 | 150          | 11,42            | 11,36 | 27,1   | 256,4                          | 0,03          | 1,21  | 0,02  | 0,17  | 31,67                     | 94,67  | 16,4   | 0,41  |
|           | курица-148,2                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | масло растительное-8                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | лук репчатый-15,7                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | морковь-10                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | рис-35                                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 494//2013 | Чай с лимоном                          | 200          | 0,1              | 0     | 15,2   | 61                             | 0             | 2,8   | 0     | 0     | 14,2                      | 4      | 2      | 0,4   |
|           | чай-1                                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | Сахар-15                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | лимон - 8                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 108//2013 | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,5                           | 0,033         | 0     | 0     | 0,33  | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33  |
|           | Хлеб пшеничный-30                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 109//2013 | Хлеб ржаной                            | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2                           | 0,054         | 0     | 0     | 0,42  | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
|           | Хлеб ржаной-30                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>                   | 740          | 24,18            | 25,42 | 86,85  | 669,27                         | 0,197         | 11,32 | 0,04  | 3,53  | 78,53                     | 260,81 | 60,17  | 3,5   |
|           | <b>Полдник</b>                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 112//2013 | Фрукт сезонный                         | 200          | 0,8              | 0,8   | 19,6   | 94                             | 0,06          | 20    | 0     | 0,4   | 32                        | 22     | 18     | 4,4   |
|           | Фрукт сезонный 200                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом                    | 100          | 11,8             | 4,36  | 69,38  | 350,51                         | 0,8           | 0,66  | 0,02  | 1,69  | 30,97                     | 66,91  | 17,36  | 0,49  |
|           | мука пшеничная-59,6                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | сахар-3,2                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | масло сливочное-2,6                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | яйцо-5,2                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | соль-1                                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | дрожжи-1,8                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | масло растительное-0,4                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | фарш творожный-30                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | творог-27,45                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | яйцо-1,2                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | сахар-1,5                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | мука пшеничная-1,2                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | ванилин-0,003                          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|           | <b>Итого за полдник</b>                | 300          | 12,6             | 5,16  | 88,98  | 444,51                         | 0,86          | 20,66 | 0,02  | 2,09  | 62,97                     | 88,91  | 35,36  | 4,89  |
|           | <b>ВСЕГО за день</b>                   | 1540         | 54,06            | 47,63 | 242,06 | 1580,78                        | 1,282         | 36,72 | 0,219 | 8,675 | 430,45                    | 691,57 | 164,73 | 12,15 |

Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

| № рецеп.  | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|           |                                                    |              | (г)              |       |        |                         | В             | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
|           |                                                    |              | Б                | Ж     | У      |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 1         | 2                                                  | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
|           | <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 267//2013 | Каша молочная пшеничная жидкая                     | 150          | 5,85             | 7,1   | 26,5   | 212,7                   | 0,14          | 1,095 | 0,042 | 0,12 | 108,48                    | 144,79 | 32,25  | 0,9  |
|           | Крупа пшеничная-30                                 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | Молоко -84                                         |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | Сахар -3,75                                        |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | Масло сливочное -3,75                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 96//2013  | сыр сычужный твердый порциями                      | 15           | 3,8              | 3,9   | 0      | 51,5                    | 0,02          | 0,1   | 0,03  | 0,2  | 6                         | 12     | 3      | 0,4  |
|           | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 112//2013 | Фрукт сезонный                                     | 200          | 0,8              | 0,8   | 19,6   | 94                      | 0,06          | 20    | 0     | 0,4  | 32                        | 22     | 18     | 4,4  |
|           | фрукт сезонный 200                                 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 497//2013 | Какао с молоком (I вариант)                        | 200          | 5                | 4,4   | 31,7   | 180                     | 0,06          | 1,7   | 0,03  | 0    | 163                       | 150    | 39     | 1,3  |
|           | Какао-порошок-5                                    |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | Молоко-130                                         |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | Сахар-25                                           |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 111//2013 | Батон нарезной                                     | 15           | 1,13             | 0,44  | 7,7    | 39,34                   | 0,02          | 0     | 0     | 0,26 | 2,85                      | 9,76   | 1,95   | 0,2  |
|           | Батон нарезной-15                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | ИТОГО за завтрак                                   | 580          | 16,58            | 16,64 | 85,5   | 577,54                  | 0,3           | 22,9  | 0,102 | 0,98 | 312,33                    | 338,55 | 94,2   | 7,2  |
|           | <b>Обед</b>                                        |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 2         | Салат витаминный                                   | 60           | 0,66             | 6,06  | 6,36   | 82,8                    | 0,02          | 9,24  | 0     | 2,76 | 18                        | 17,4   | 10,8   | 0,54 |
|           | яблоки -16,8                                       |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | капуста белокочанная -30                           |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | сахарный песок -3                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | морковь -19,2                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | лимонная кислота -0,06                             |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | масло растительное -6                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | вода -3                                            |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 128//2013 | Борщ с капустой и картофелем                       | 250          | 1,83             | 5     | 10,65  | 95                      | 0,05          | 10,3  | 0     | 2,4  | 34,5                      | 53     | 26,25  | 1,2  |
|           | свекла-50                                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | капуста свежая-25                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | картофель-26,75                                    |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | морковь-15,75                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | лук репчатый-12                                    |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | масло растительное-5                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | сахар-2,5                                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | томатное пюре-7,5                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 1.4.2.1   | сметана - -10                                      | 10           | 0,25             | 1,5   | 0,35   | 16                      | 0,005         | 0,05  | 10    |      | 9                         | 6      | 1      | 0    |
| 364//2013 | Азу                                                | 150          | 12,88            | 13,24 | 18,73  | 246,23                  | 0,16          | 22,11 | 22,16 | 0    | 23,65                     | 175,3  | 40,42  | 2,67 |
|           | говядина-74,31                                     |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | масло сливочное -5,54                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | томатное пюре-6,9                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | лук репчатый-13,85                                 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | мука пшеничная-2,31                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | огурцы соленные-15,23                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | картофель-123,23                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 512//2013 | Компот из смеси сухофруктов                        | 200          | 0,5              | 0     | 27     | 110                     | 0,01          | 0,5   | 0     | 0    | 28                        | 19     | 7      | 1,5  |
|           | смесь сухофруктов-25                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | Сахар-15                                           |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 108//2013 | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,5                    | 0,033         | 0     | 0     | 0,33 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33 |
|           | Хлеб пшеничный-30                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 109//2013 | Хлеб ржаной                                        | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2                    | 0,054         | 0     | 0     | 0,42 | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17 |
|           | Хлеб ржаной-30                                     |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | ИТОГО за обед                                      | 730          | 20,38            | 26,4  | 87,87  | 672,73                  | 0,332         | 42,2  | 32,16 | 5,91 | 129,65                    | 337,6  | 103,77 | 7,41 |
|           | <b>Полдник</b>                                     |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 516//2013 | Кефир                                              | 200          | 5,8              | 5     | 8      | 100                     | 0,08          | 1,4   | 0,04  | 0    | 240                       | 180    | 28     | 0,2  |
|           | Кефир-206                                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом                                | 100          | 11,8             | 4,36  | 69,38  | 350,51                  | 0,8           | 0,66  | 0,02  | 1,69 | 30,97                     | 66,91  | 17,36  | 0,49 |
|           | мука пшеничная-59,6                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | сахар-3,2                                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | масло сливочное-2,6                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | яйцо-5,2                                           |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | соль-1                                             |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | дрожжи-1,8                                         |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | масло растительное-0,4                             |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | фарш творожный-30                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | творог-27,45                                       |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | яйцо-1,2                                           |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | сахар-1,5                                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | мука пшеничная-1,2                                 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | ванилин-0,003                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|           | Итого за полдник                                   | 300          | 17,6             | 9,36  | 77,38  | 450,51                  | 0,88          | 2,06  | 0,06  | 1,69 | 270,97                    | 246,91 | 45,36  | 0,69 |
|           | ВСЕГО за день                                      | 1610         | 54,56            | 52,4  | 250,75 | 1700,78                 | 1,512         | 67,16 | 32,32 | 8,58 | 712,95                    | 923,06 | 243,33 | 15,3 |

Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

| № п.п.     | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|
|            |                                       |              | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe     |
| 1          | 2                                     | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15     |
|            | <b>Завтрак</b>                        |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 268//2013  | Каша рисовая молочная жидкая          | 200          | 5,54             | 8,62  | 32,4   | 229,4                          | 0,03          | 1,21  | 0,02  | 0,17 | 31,67                     | 94,67  | 16,4   | 0,41   |
|            | крупы рисовые-30,8                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | молоко -118                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | сахар -5                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | масло сливочное -5                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 95         | Бутерброд с повидлом                  | 60           | 1,7              | 4,3   | 32,6   | 176                            | 0,02          | 0,2   | 0,03  | 0,3  | 10                        | 17     | 5      | 0,7    |
|            | повидло-35                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | хлеб пшеничный-20                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | масло сливочное -5                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 503//2013  | Кофейный напиток с молоком            | 200          | 3,2              | 2,7   | 15,9   | 79                             | 0,04          | 1,3   | 0,02  | 0    | 126                       | 90     | 14     | 0,1    |
|            | Кофейный напиток-5                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | сахар-10                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | молоко-100                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 300//2013  | Яйцо вареное                          | 40           | 5,1              | 4,6   | 0,3    | 63                             | 0,03          | 0     | 0,1   | 0,24 | 22                        | 77     | 5      | 1      |
|            | яйцо-40                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | ИТОГО за завтрак                      | 500          | 15,54            | 20,22 | 81,2   | 547,4                          | 0,12          | 2,71  | 0,17  | 0,71 | 189,67                    | 278,67 | 40,4   | 2,21   |
|            | <b>Обед</b>                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 1//2009    | Винегрет овощной                      | 60           | 0,76             | 6,08  | 4,99   | 77,56                          | 0,024         | 1,41  | 0,06  | 2,72 | 12,15                     | 19     | 9,72   | 0,4    |
|            | картофель-17,64                       |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | свекла-11,4                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | морковь-7,8                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | огурцы соленные-22,8                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | лук репчатый-10,8                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | масло растительное-6                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 50//2009   | Суп картофельный с рыбой              | 250          | 13,21            | 4,11  | 6,7    | 116,24                         | 0,13          | 6,28  | 0,02  | 0,35 | 25,08                     | 127,53 | 46,39  | 1,36   |
|            | минтай-76,25(53,75)                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | картофель-150                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | лук репчатый-12,5                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | морковь-12,5                          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | масло растительное-5                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | соль-2,5                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 125//2013  | бульон рыбный                         | 175          | 0,7              | 0,07  |        | 3,5                            | 0,02          | 0     | 0,002 | 0    | 8,93                      | 7,7    | 3,5    | 0      |
|            | пищевые рыбные отходы-65,6            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | петрушка(корень)-1,9                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | яйцо-5,25                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | лук-5,25                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 209//2009  | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 90           | 14,16            | 16    | 9,66   | 139,2                          | 0,057         | 0,16  | 0,034 | 0,55 | 32,06                     | 101,75 | 15,73  | 1,037  |
|            | курица-186,42                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | хлеб пшеничный-16,72                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | молоко-23,14                          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | масло сливочное -5                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 418//2013  | Пюре из гороха с маслом               | 150          | 14,62            | 4,50  | 29,10  | 215,25                         | 0,31          | 0     | 0,02  | 0    | 84                        | 234,75 | 78,75  | 4,95   |
|            | горох-75,75                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | масло сливочное-4                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 493//2013  | Чай с сахаром                         | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                             | 0             | 0     | 0     | 0    | 11                        | 3      | 1      | 0,3    |
|            | чай-1                                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | Сахар-15                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 108//2013  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,5                           | 0,033         | 0     | 0     | 0,33 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
|            | Хлеб пшеничный-30                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                           | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2                           | 0,054         | 0     | 0     | 0,42 | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17   |
|            | Хлеб ржаной-30                        |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | ИТОГО за обед                         | 985          | 47,81            | 31,36 | 90,23  | 734,45                         | 0,628         | 7,85  | 0,136 | 4,37 | 189,72                    | 560,63 | 173,39 | 9,547  |
|            | <b>Полдник</b>                        |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 11.1.1.5/г | Сок виноградный                       | 200          | 0,6              | 0,4   | 32,6   | 140                            | 0,04          | 4     | 0     | 0    | 40                        | 24     | 18     | 0,8    |
|            | сок виноградный-200                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 335//2009  | Пирожок печенный с повидлом           | 100          | 7,71             | 6,46  | 48,03  | 281,45                         | 0,99          | 0,09  | 1,15  | 2,07 | 19,21                     | 63,62  | 23,36  | 0,931  |
|            | мука пшеничная-51,57                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | сахар-3,75                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | масло сливочное-5,62                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | яйцо-5,62                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | соль-0,55                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | дрожжи-1,87                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | мука на подпыл-1,68                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | масло растительное-1,68               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | яйцо для смазки пирожков-2,43         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | повидло-25,25                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|            | Итого за полдник                      | 300          | 8,31             | 6,86  | 80,63  | 421,45                         | 1,03          | 4,09  | 1,15  | 2,07 | 59,21                     | 87,62  | 41,36  | 1,731  |
|            | <b>ВСЕГО за день</b>                  | 1785         | 71,66            | 58,44 | 252,06 | 1703,3                         | 1,778         | 14,65 | 1,456 | 7,15 | 438,6                     | 926,92 | 255,15 | 13,488 |

Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|           |                                                        |              | (г)              |       |        |                                | В 1           | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
|           |                                                        |              | Б                | Ж     | У      |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 1         | 2                                                      | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|           | Завтрак                                                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 260/2013  | Каша Дружба                                            | 150          | 3,95             | 8,75  | 18,8   | 169,67                         | 0,06          | 0,99  | 0,06  | 0,15 | 94,96                     | 105,3  | 22,95  | 0,42  |
|           | Крупа рисовая-11,25                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | Крупа пшено - 8,25                                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | Молоко -76,5                                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | Сахар -3,75                                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | Масло сливочное -7,5                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром "Снежок"     | 150          | 2,1              | 1,875 | 8,25   | 58,275                         | 0             | 0     | 0     | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |
|           | Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром "Снежок"-150 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 518//2013 | Соки овощные, фруктовые и ягодные                      | 200          | 1                | 0,2   | 0,2    | 92                             | 0,02          | 4     | 0     | 0    | 14                        | 0      | 0      | 2,8   |
|           | Соки овощные, фруктовые и ягодные-200                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 108//2013 | Хлеб пшеничный                                         | 20           | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 47                             | 0,022         | 0     | 0     | 0,22 | 4                         | 13     | 2,8    | 0,22  |
|           | Хлеб пшеничный-20                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | ИТОГО за завтрак                                       | 520          | 8,57             | 10,99 | 37,09  | 366,945                        | 0,102         | 4,99  | 0,06  | 0,37 | 112,96                    | 118,3  | 25,75  | 3,44  |
|           | Обед                                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 4         | Салат из белокочанной капусты с морковью               | 60           | 0,96             | 6,06  | 5,76   | 81,6                           | 0,024         | 16,68 | 0     | 2,7  | 26,4                      | 19,2   | 10,2   | 0,36  |
|           | капуста белокочанная свежая-63,6                       |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | масло растительное-6                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | сахар - 3                                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | морковь-7,8                                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | лимонная кислота-0,06                                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | вода для разведения лимонной кислоты-3                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 134//2013 | Рассольник ленинградский                               | 250          | 2,05             | 5,25  | 16,25  | 121,25                         | 0,09          | 7,67  | 0     | 2,35 | 15,5                      | 63     | 26,25  | 0,92  |
|           | картофель-100                                          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | крупа рисовая, овсяная, пшеничная -5                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | лук репчатый-6                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | морковь-12,5                                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | огурцы соленные-16,75                                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | масло растительное-5                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 1.4.2.1   | сметана - -10                                          | 10           | 0,25             | 1,5   | 0,35   | 16                             | 0,005         | 0,05  | 10    |      | 9                         | 6      | 1      | 0     |
| 405       | Курица в соусе томатном                                | 100          | 11,33            | 11,25 | 3,42   | 160                            | 0,02          | 1,9   | 0,03  | 0,4  | 28,3                      | 75     | 13,3   | 0,83  |
|           | курица, 1 категории-173,33                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | лук репчатый-7,75                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | томат пюре-7,75                                        |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | масло сливочное-7,5                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | морковь -7,75                                          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | сметана - 4,17                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | мука пшеничная -1,58                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | чеснок -0,75                                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | вода -38,33                                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 237/2013  | Каша гречневая рассыпчатая                             | 150          | 8,55             | 7,85  | 37,08  | 253,05                         | 0,2           | 0     | 0,04  | 0,61 | 14,25                     | 202,65 | 135,3  | 4,54  |
|           | крупа гречневая -69                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | масло сливочное-6,75                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 518//2013 | Соки овощные, фруктовые и ягодные                      | 200          | 1                | 0,2   | 0,2    | 92                             | 0,02          | 4     | 0     | 0    | 14                        | 0      | 0      | 2,8   |
|           | Соки овощные, фруктовые и ягодные-200                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 109//2013 | Хлеб ржаной                                            | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2                           | 0,054         | 0     | 0     | 0,42 | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
|           | Хлеб ржаной-30                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 108//2013 | Хлеб пшеничный                                         | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,5                           | 0,033         | 0     | 0     | 0,33 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33  |
|           | Хлеб пшеничный-30                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | ИТОГО за обед                                          | 770          | 27,44            | 26,65 | 82,08  | 765                            | 0,422         | 13,62 | 10,07 | 4,11 | 97,55                     | 413,55 | 194,15 | 10,59 |
|           | Полдник                                                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 11.1.1.11 | Сок персиковый                                         | 200          | 0,6              | 0     | 33     | 136                            | 0,04          | 12    | 0     | 0    | 10                        | 30     | 24     | 0,4   |
|           | Сок персиковый-200                                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом                                    | 100          | 11,8             | 4,36  | 69,38  | 350,51                         | 0,8           | 0,66  | 0,02  | 1,69 | 30,97                     | 66,91  | 17,36  | 0,49  |
|           | мука пшеничная-59,6                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | сахар-3,2                                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | масло сливочное-2,6                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | яйцо-5,2                                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | соль-1                                                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | дрожжи-1,8                                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | масло растительное-0,4                                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | фарш творожный-30                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | творог-27,45                                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | яйцо-1,2                                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | сахар-1,5                                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | мука пшеничная-1,2                                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | ванилин-0,003                                          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|           | Итого за полдник                                       | 300          | 12,4             | 4,36  | 102,38 | 486,51                         | 0,84          | 12,66 | 0,02  | 1,69 | 40,97                     | 96,91  | 41,36  | 0,89  |
|           | ВСЕГО за день                                          | 1590         | 48,41            | 42    | 221,55 | 1618,455                       | 1,364         | 31,27 | 10,15 | 6,17 | 251,48                    | 628,76 | 261,26 | 14,92 |

Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

| N рец.    | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|-----------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
|           |                                                    |              | (г)              |       |        |                         | В             | I     | С     | А      | Е                         | Са      | Р      | Mg     |
|           |                                                    |              | Б                | Ж     | У      | 7                       |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 1         | 2                                                  | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11     | 12                        | 13      | 14     | 15     |
|           | Завтрак                                            |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 301//2013 | Омлет натуральный                                  | 200          | 17,25            | 26,8  | 4,62   | 326,15                  | 0,12          | 0,62  | 0,4   | 0,92   | 163,24                    | 308     | 24,64  | 3,08   |
|           | яйцо-123,1                                         |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | молоко -76,9                                       |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | масло сливочное -15,4                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 14/2015   | Масло сливочное (порциями)                         | 10           | 0,08             | 7,25  | 0,13   | 66                      |               |       | 40    |        | 2,4                       | 3       |        | 0,02   |
|           | Масло сливочное-10                                 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 493//2013 | Чай с сахаром                                      | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                      | 0             | 0     | 0     | 0      | 11                        | 3       | 1      | 0,3    |
|           | чай-1                                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | Сахар-15                                           |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 96//2013  | сыр сычужный твердый порциями                      | 15           | 3,8              | 3,9   | 0      | 51,5                    | 0,02          | 0,1   | 0,03  | 0,2    | 6                         | 12      | 3      | 0,4    |
|           | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 108//2013 | Хлеб пшеничный                                     | 25           | 1,9              | 0,2   | 12,3   | 58,75                   | 0,028         | 0     | 0     | 0,275  | 5                         | 16,25   | 3,5    | 0,275  |
|           | Хлеб пшеничный-25                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 4         | Салат из белокочанной капусты с морковью           | 60           | 0,96             | 6,06  | 5,76   | 81,6                    | 0,024         | 16,68 | 0     | 2,7    | 26,4                      | 19,2    | 10,2   | 0,36   |
|           | капуста белокочанная свежая-63,6                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | масло растительное-6                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | сахар - 3                                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | морковь-7,8                                        |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | лимонная кислота-0,06                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | вода для разведения лимонной кислоты-3             |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | ИТОГО за завтрак                                   | 510          | 24,09            | 44,21 | 37,81  | 644                     | 0,192         | 17,4  | 40,43 | 4,095  | 214,04                    | 361,45  | 42,34  | 4,435  |
|           | Обед                                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 50//2013  | Салат из свеклы отварной                           | 60           | 0,9              | 3,3   | 5,04   | 53,4                    | 0,012         | 3,42  | 0     | 1,38   | 19,8                      | 22,8    | 11,4   | 0,78   |
|           | свекла-72,6                                        |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | масло растительное-3                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 142//2013 | Щи из свежей капусты с картофелем                  | 250          | 1,75             | 4,98  | 7,78   | 83                      | 0,058         | 18,48 | 0     | 2,38   | 34                        | 47,5    | 22,25  | 0,8    |
|           | картофель-40                                       |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | капуста свежая-62,5                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | лук репчатый-12                                    |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | морковь-15,75                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | томатное пюре-2,5                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | масло растительное-5                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 1.4.2.1   | сметана - -10                                      | 10           | 0,25             | 1,5   | 0,35   | 16                      | 0,005         | 0,05  | 10    |        | 9                         | 6       | 1      | 0      |
| 411//2013 | Кнели из кур с рисом                               | 90           | 15,56            | 15,81 | 6,69   | 221,14                  | 0,081         | 0,9   | 0,063 | 0,0    | 20,574                    | 97,713  | 18     | 1,287  |
|           | курица, 1 категории - 198                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | крупа рисовая- 8,36                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | масло сливочное -3,6                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | вода - 9,64                                        |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 429//2013 | Пюре картофельное                                  | 150          | 3,15             | 6,6   | 16,35  | 138                     | 0,14          | 5,1   | 0,06  | 0,15   | 39                        | 85,5    | 28,5   | 1,05   |
|           | картофель-169,5                                    |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | молоко-24                                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | масло сливочное-6,75                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 282//2009 | Компот из яблок                                    | 200          | 0,16             | 0     | 14,99  | 60,64                   | 0,03          | 3,6   | 0,14  | 0,2    | 21,5                      | 22,46   | 12,6   | 0,65   |
|           | яблоки-45,4                                        |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | сахар-15                                           |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | кислота лимонная-0,2                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 109//2013 | Хлеб ржаной                                        | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2                    | 0,054         | 0     | 0     | 0,42   | 10,5                      | 47,4    | 14,1   | 1,17   |
|           | Хлеб ржаной-30                                     |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 108//2013 | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,5                    | 0,033         | 0     | 0     | 0,33   | 6                         | 19,5    | 4,2    | 0,33   |
|           | Хлеб пшеничный-30                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | ИТОГО за обед                                      | 820          | 26,03            | 32,79 | 75,98  | 694,88                  | 0,413         | 31,55 | 10,26 | 4,86   | 160,37                    | 348,873 | 112,05 | 6,067  |
|           | Полдник                                            |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 493//2013 | Чай с сахаром                                      | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                      | 0             | 0     | 0     | 0      | 11                        | 3       | 1      | 0,3    |
|           | чай-1                                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | Сахар-15                                           |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 335//2009 | Пирожок печеный с мясом                            |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | тесто дрожжевое сдобное                            | 100          | 5,14             | 4,3   | 32,02  | 270,2                   | 0,05          | 0     | 0,04  | 11,97  | 9,31                      | 39,9    | 6,65   | 0,532  |
|           | мука пшеничная-51,57                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | сахар-3,75                                         |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | масло сливочное-5,62                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | яйцо-5,62                                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | соль-0,55                                          |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | дрожжи-1,87                                        |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | мука на подпыл-1,68                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | масло растительное-1,68                            |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | яйцо для смазки пирожков-2,43                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
| 353//2009 | фарш мясной                                        | 25           | 5,66             | 3,87  | 0,43   | 0,43                    | 0,65          | 0,13  | 0,016 | 0,15   | 4,019                     | 50,15   | 8,26   | 0,35   |
|           | говядина-42,73                                     |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | лук репчатый-2,98                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | масло сливочное-1                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | мука пшеничная-0,25                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | зелень-0,23                                        |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |                           |         |        |        |
|           | Итого за полдник                                   | 325          | 10,9             | 8,17  | 47,45  | 330,63                  | 0,7           | 0,13  | 0,056 | 12,12  | 20,31                     | 93,05   | 15,91  | 1,182  |
|           | ВСЕГО за день                                      | 1655         | 61,02            | 85,17 | 161,24 | 1669,51                 | 1,305         | 49,08 | 50,75 | 21,075 | 394,72                    | 803,373 | 170,3  | 11,684 |

Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний период  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

| № реу.    | Прием пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая     | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------|--------|--------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|
|           |                                                           |                 | (г)              |        |        | ценность<br>(ккал) | В 1           | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe     |
|           |                                                           |                 | Б                | Ж      | У      |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 1         | 2                                                         | 3               | 4                | 5      | 6      | 7                  | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15     |
|           | <b>Завтрак</b>                                            |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 266//2013 | Каша молочная из<br>хлопьев овсяных                       | 150             | 5,37             | 7,05   | 21,61  | 171,34             | 0,13          | 1,155 | 0,041 | 0,41  | 117,6                     | 154,5  | 41,71  | 0,93   |
|           | крупка геркулес-23,1                                      |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | молоко -88,5                                              |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | сахар -3,75                                               |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | масло сливочное -3,75                                     |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 96//2013  | сыр сычужный твердый<br>порциями                          | 15              | 3,8              | 3,9    | 0      | 51,5               | 0,02          | 0,1   | 0,03  | 0,2   | 6                         | 12     | 3      | 0,4    |
|           | сыр сычужный твердый с<br>жирностью не более 55%-<br>15,2 |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 495//2013 | Чай с молоком                                             | 200             | 1,5              | 1,3    | 15,9   | 81                 | 0,04          | 1,3   | 0,01  | 0     | 127                       | 93     | 15     | 0,4    |
|           | чай -1                                                    |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Молоко-50                                                 |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Сахар-15                                                  |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 9//2013   | Салат из моркови и яблок                                  | 60              | 0,54             | 6,12   | 4,32   | 74,4               | 0,024         | 3,06  | 0     | 2,82  | 17,4                      | 22,2   | 15     | 0,66   |
|           | морковь-45,6                                              |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | яблоки-25,8                                               |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | масло растительное-6                                      |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 300//2013 | Яйцо вареное                                              | 40              | 5,1              | 4,6    | 0,3    | 63                 | 0,03          | 0     | 0,1   | 0,24  | 22                        | 77     | 5      | 1      |
|           | яйцо-40                                                   |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 109//2013 | Хлеб ржаной                                               | 35              | 2,31             | 0,42   | 11,69  | 60,9               | 0,063         | 0     | 0     | 0,49  | 12,25                     | 55,3   | 16,45  | 1,365  |
|           | Хлеб ржаной-35                                            |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | <b>ИТОГО за завтрак</b>                                   | 500             | 18,62            | 23,39  | 53,82  | 502,14             | 0,307         | 5,615 | 0,181 | 4,16  | 302,25                    | 414    | 96,16  | 4,755  |
|           | <b>Обед</b>                                               |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 2         | Салат витаминный                                          | 60              | 0,66             | 6,06   | 6,36   | 82,8               | 0,02          | 9,24  | 0     | 2,76  | 18                        | 17,4   | 10,8   | 0,54   |
|           | яблоки -16,8                                              |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | капуста белокочанная -30                                  |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | сахарный песок -3                                         |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | морковь -19,2                                             |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | лимонная кислота -0,06                                    |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | масло растительное -6                                     |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | вода -3                                                   |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 156       | Суп-лапша домашняя                                        | 250             | 2,55             | 5,58   | 13,9   | 111                | 0,03          | 0,37  | 0,01  | 2,5   | 9                         | 29,75  | 4,5    | 0,4    |
|           | Лук репчатый -12                                          |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Пшеничная мука, в/с-17,5                                  |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Мука пшеничная-1,2                                        |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | 0,3                                                       |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Яйцо- 5                                                   |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Масло растительное-5                                      |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Бульон куриный -237,5                                     |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Вода - 3,5                                                |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 404       | Птица отварная                                            | 20              | 4,71             | 3,26   | 0,11   | 48,57              | 0,01          | 0,94  | 0,01  | 0,11  | 7,14                      | 31,71  | 4,57   | 0,31   |
|           | Курица, 1 категория -32                                   |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Морковь-0,86                                              |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Петрушка -0,86                                            |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 405       | Курица в соусе томатном                                   | 100             | 11,33            | 11,25  | 3,42   | 160                | 0,02          | 1,9   | 0,03  | 0,4   | 28,3                      | 75     | 13,3   | 0,83   |
|           | курица, 1 категории-173,33                                |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | лук репчатый-7,75                                         |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | томат пюре-7,75                                           |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | масло сливочное-7,5                                       |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | морковь -7,75                                             |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | сметана - 4,17                                            |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | мука пшеничная -1,58                                      |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | чеснок -0,75                                              |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | вода -38,33                                               |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 237//2013 | Каша гречневая<br>рассыпчатая                             | 150             | 8,55             | 7,85   | 37,08  | 253,05             | 0,2           | 0     | 0,04  | 0,61  | 14,25                     | 202,65 | 135,3  | 4,54   |
|           | крупка гречневая -69                                      |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | масло сливочное-6,75                                      |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 512//2013 | Компот из смеси<br>сухофруктов                            | 200             | 0,5              | 0      | 27     | 110                | 0,01          | 0,5   | 0     | 0     | 28                        | 19     | 7      | 1,5    |
|           | смесь сухофруктов-25                                      |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | Сахар-15                                                  |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 109//2013 | Хлеб ржаной                                               | 30              | 1,98             | 0,36   | 10,02  | 52,2               | 0,054         | 0     | 0     | 0,42  | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17   |
|           | Хлеб ржаной-30                                            |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 108//2013 | Хлеб пшеничный                                            | 30              | 2,28             | 0,24   | 14,76  | 70,5               | 0,033         | 0     | 0     | 0,33  | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33   |
|           | Хлеб пшеничный-30                                         |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>                                      | 840             | 32,56            | 34,6   | 112,65 | 888,12             | 0,377         | 12,95 | 0,09  | 7,13  | 121,19                    | 442,41 | 193,77 | 9,62   |
|           | <b>Полдник</b>                                            |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 112//2013 | Фрукт сезонный                                            | 200             | 0,8              | 0,8    | 19,6   | 94                 | 0,06          | 20    | 0     | 0,4   | 32                        | 22     | 18     | 4,4    |
|           | фрукт сезонный 200                                        |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 311//2009 | Булочка ванильная                                         | 100             | 13,36            | 13,98  | 75,76  | 482,66             | 0,08          | 0     | 0,06  | 1,8   | 14                        | 60     | 10     | 0,8    |
|           | мука пшеничная-65,24                                      |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | сахар-11,62                                               |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | масло сливочное-8,3                                       |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | яйцо-7,2                                                  |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | соль-1,2                                                  |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | дрожжи-1,32                                               |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | ванилин-0,04                                              |                 |                  |        |        |                    |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | <b>Итого за полдник</b>                                   | 300             | 14,16            | 14,78  | 95,36  | 576,66             | 0,14          | 20    | 0,06  | 2,2   | 46                        | 82     | 28     | 5,2    |
|           | <b>ВСЕГО за день</b>                                      | 65,34           | 72,77            | 261,83 |        | 1966,92            | 0,824         | 38,57 | 0,331 | 13,49 | 469,44                    | 938,41 | 317,93 | 19,575 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

| № рец.     | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |    |
|------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|----|
|            |                                       |              | (г)              |       |        |                                | В             | I     | С     | А     | Е                         | Са     | Р      | Mg    | Fe |
|            |                                       |              | Б                | Ж     | У      |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 1          | 2                                     | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |    |
|            | <b>Завтрак</b>                        |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 248        | Каша гречневая вязкая                 | 150          | 6,87             | 9,66  | 24,45  | 212,25                         | 0,135         | 1,02  | 0,06  | 0,375 | 101,85                    | 177,91 | 18,48  | 2,58  |    |
|            | крупя гречневая-37,5                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | молоко -75                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | масло сливочное -7,5                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | вода -37,5                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 501//2013  | Кофейный напиток с молоком            | 200          | 3,2              | 2,7   | 15,9   | 79                             | 0,04          | 1,3   | 0,02  | 0     | 126                       | 90     | 14     | 0,1   |    |
|            | Кофейный напиток-5                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | сахар-10                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | молоко-100                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 09.04.2014 | Пюре яблочное                         | 125          | 0,75             | 0,25  | 23,75  | 102,5                          | 0,013         | 2     | 0     | 0     | 1,44                      | 21,25  | 8,75   | 1,625 |    |
|            | пюре яблочное-125                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 111//2013  | Батон нарезной                        | 25           | 1,88             | 0,73  | 12,83  | 65,57                          | 0,03          | 0     | 0     | 0,43  | 4,75                      | 16,27  | 3,25   | 0,33  |    |
|            | Батон нарезной-25                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | <b>ИТОГО за завтрак</b>               | 500          | 12,7             | 13,34 | 76,93  | 459,32                         | 0,218         | 4,32  | 0,08  | 0,805 | 234,04                    | 305,43 | 44,48  | 4,635 |    |
|            | <b>Обед</b>                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 50//2013   | Салат из свеклы отварной              | 60           | 0,9              | 3,3   | 5,04   | 53,4                           | 0,012         | 3,42  | 0     | 1,38  | 19,8                      | 22,8   | 11,4   | 0,78  |    |
|            | свекла-72,6                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | масло растительное-3                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 142//2013  | Щи из свежей капусты с картофелем     | 250          | 1,75             | 4,98  | 7,78   | 83                             | 0,058         | 18,48 | 0     | 2,38  | 34                        | 47,5   | 22,25  | 0,8   |    |
|            | картофель-40                          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | капуста свежая-62,5                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | лук репчатый-12                       |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | морковь-15,75                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | томатное пюре-2,5                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | масло растительное-5                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 1.4.2.1    | сметана - -10                         | 10           | 0,25             | 1,5   | 0,35   | 16                             | 0,005         | 0,05  | 10    |       | 9                         | 6      | 1      | 0     |    |
| 209//2009  | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 90           | 14,16            | 16    | 9,66   | 139,2                          | 0,057         | 0,16  | 0,034 | 0,55  | 32,06                     | 101,75 | 15,73  | 1,037 |    |
|            | курица-186,42                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | хлеб пшеничный-16,72                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | молоко-23,14                          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | масло сливочное -5                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 429//2013  | Пюре картофельное                     | 150          | 3,15             | 6,6   | 16,35  | 138                            | 0,14          | 5,1   | 0,06  | 0,15  | 39                        | 85,5   | 28,5   | 1,05  |    |
|            | картофель-169,5                       |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | молоко-24                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | масло сливочное-6,75                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 289//2009  | Напиток из шиповника                  | 200          | 0,68             | 0     | 21,01  | 46,87                          | 0             | 0     | 0     | 0     | 11                        | 3      | 1      | 0,3   |    |
|            | шиповник-20                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | сахар-15                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                           | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2                           | 0,054         | 0     | 0     | 0,42  | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |    |
|            | Хлеб ржаной-30                        |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 108//2013  | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,5                           | 0,033         | 0     | 0     | 0,33  | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33  |    |
|            | Хлеб пшеничный-30                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | <b>ИТОГО за обед</b>                  | 820          | 25,15            | 32,98 | 84,97  | 599,17                         | 0,359         | 27,21 | 10,09 | 5,21  | 161,36                    | 333,45 | 98,18  | 5,467 |    |
|            | <b>Полдник</b>                        |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 516//2013  | Кефир                                 | 200          | 5,8              | 5     | 8      | 100                            | 0,08          | 1,4   | 0,04  | 0     | 240                       | 180    | 28     | 0,2   |    |
|            | Кефир-206                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
| 330//2009  | Ватрушка с творогом                   | 100          | 11,8             | 4,36  | 69,38  | 350,51                         | 0,8           | 0,66  | 0,02  | 1,69  | 30,97                     | 66,91  | 17,36  | 0,49  |    |
|            | мука пшеничная-59,6                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | сахар-3,2                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | масло сливочное-2,6                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | яйцо-5,2                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | соль-1                                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | дрожжи-1,8                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | масло растительное-0,4                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | варш творожный-30                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | творог-27,45                          |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | яйцо-1,2                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | сахар-1,5                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | мука пшеничная-1,2                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | ванилин-0,003                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |    |
|            | <b>Итого за полдник</b>               | 300          | 17,6             | 9,36  | 77,38  | 450,51                         | 0,88          | 2,06  | 0,06  | 1,69  | 270,97                    | 246,91 | 45,36  | 0,69  |    |
|            | <b>ВСЕГО за день</b>                  | 1145         | 44,63            | 43,07 | 175,18 | 1115,25                        | 1,269         | 29,27 | 10,15 | 7,33  | 437,08                    | 596,63 | 146,79 | 6,487 |    |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

| № рец.     | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|            |                                                        |              | (г)              |       |        |                                | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
|            |                                                        |              | Б                | Ж     | У      |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 1          | 2                                                      | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15    |
|            | <b>Завтрак</b>                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 53//2009   | Суп молочный с макаронными изделиями                   | 250          | 6,98             | 7,65  | 24,66  | 195,1                          | 0,05          | 0,45  | 0,02 | 0,39 | 179,4                     | 138,15 | 23,98 | 0,46  |
|            | макароны, лапша, вермишель-20                          |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | молоко -175                                            |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | сахар -2,5                                             |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | масло сливочное -2,5                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 111//2013  | Батон нарезной                                         | 15           | 1,13             | 0,44  | 7,7    | 39,34                          | 0,02          | 0     | 0    | 0,26 | 2,85                      | 9,76   | 1,95  | 0,2   |
|            | Батон нарезной-15                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                                            | 20           | 1,32             | 0,24  | 6,68   | 34,8                           | 0,036         | 0     | 0    | 0,28 | 7                         | 31,6   | 9,4   | 0,78  |
|            | Хлеб ржаной-20                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром "Снежок"     | 200          | 2,8              | 2,5   | 11     | 77,7                           | 0             | 0     | 0    | 0    | 0                         | 0      | 0     | 0     |
|            | Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром "Снежок"-200 |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 96//2013   | сыр сычужный твердый порциями                          | 15           | 3,8              | 3,9   | 0      | 51,5                           | 0,02          | 0,1   | 0,03 | 0,2  | 6                         | 12     | 3     | 0,4   |
|            | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2     |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | <b>ИТОГО за завтрак</b>                                | 500          | 16,03            | 14,73 | 50,04  | 398,44                         | 0,126         | 0,55  | 0,05 | 1,13 | 195,25                    | 191,51 | 38,33 | 1,84  |
|            | <b>Обед</b>                                            |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 1//2009    | Винегрет овощной                                       | 60           | 0,76             | 6,08  | 4,99   | 77,56                          | 0,024         | 1,41  | 0,06 | 2,72 | 12,15                     | 19     | 9,72  | 0,4   |
|            | картофель-17,64                                        |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | свекла-11,4                                            |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | морковь-7,8                                            |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | огурцы соленые-22,8                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | лук репчатый-10,8                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | масло растительное-6                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 144//2013  | Суп картофельный с бобовыми                            | 250          | 2,3              | 4,25  | 15,13  | 108                            | 0,2           | 8,68  | 0,04 | 0,23 | 19                        | 65,8   | 26    | 0,9   |
|            | картофель-83,25                                        |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | горох -20,25 или горошек консерв.-38,5                 |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | лук репчатый-12                                        |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | морковь-12,5                                           |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | петрушка(корень)-3,25                                  |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | Масло сливочное -5                                     |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 381//2013  | Котлеты, биточки, шницели                              | 90           | 16,02            | 15,75 | 12,87  | 257,62                         | 0,07          | 0     | 0,03 | 0,4  | 35,1                      | 166,5  | 23,4  | 2,52  |
|            | говядина-104,4                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | масло сливочное-6,3                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | хлеб пшеничный-17,1                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | сухари-9,9                                             |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | молоко-20,7                                            |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 291//2013  | Макаронные изделия отварные                            | 150          | 5,66             | 0,68  | 29,04  | 144,9                          | 0,57          | 0,015 | 0    | 0,8  | 5,71                      | 35,74  | 8,11  | 0,78  |
|            | макаронные изделия-51                                  |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | масло сливочное-6,75                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 493//2013  | Чай с сахаром                                          | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                             | 0             | 0     | 0    | 0    | 11                        | 3      | 1     | 0,3   |
|            | чай-1                                                  |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | Сахар-15                                               |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                                            | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2                           | 0,054         | 0     | 0    | 0,42 | 10,5                      | 47,4   | 14,1  | 1,17  |
|            | Хлеб ржаной-30                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 108//2013  | Хлеб пшеничный                                         | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,5                           | 0,033         | 0     | 0    | 0,33 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,33  |
|            | Хлеб пшеничный-30                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | <b>ИТОГО за обед</b>                                   | 810          | 29,1             | 27,36 | 101,81 | 770,78                         | 0,951         | 10,11 | 0,13 | 4,9  | 99,46                     | 356,94 | 86,53 | 6,4   |
|            | <b>Полдник</b>                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 11.1.1.5/г | Сок виноградный                                        | 200          | 0,6              | 0,4   | 32,6   | 140                            | 0,04          | 4     | 0    | 0    | 40                        | 24     | 18    | 0,8   |
|            | сок виноградный-200                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| 312//2009  | Булочка домашняя                                       | 100          | 7,28             | 11,78 | 61,34  | 380,34                         | 0,15          | 0,2   | 0    | 1,2  | 19                        | 76,18  | 28,34 | 1,42  |
|            | мука пшеничная-68,34                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | сахар-15                                               |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | масло растительное-15                                  |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | яйцо для смазки -2                                     |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | соль-0,6                                               |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | прожки -1,66                                           |              |                  |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|            | <b>Итого за полдник</b>                                | 300          | 7,88             | 12,18 | 93,94  | 520,34                         | 0,19          | 4,2   | 0    | 1,2  | 59                        | 100,18 | 46,34 | 2,22  |
|            | <b>ВСЕГО за день</b>                                   | 1610         | 53,01            | 54,27 | 245,79 | 1689,56                        | 1,267         | 14,86 | 0,18 | 7,23 | 353,71                    | 648,63 | 171,2 | 10,46 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

| № рец.     | Прием пищи, наименование<br>блюда         | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценност<br>ь | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------|-------------------------------------------|---------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|            |                                           |                     | (г)              |       |        |                                | В 1           | С     | А     | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
|            |                                           |                     | Б                | Ж     | У      | (ккал)                         |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 1          | 2                                         | 3                   | 4                | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
|            | <b>Завтрак</b>                            |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 313//2013  | Запеканка из творога                      | 150                 | 24               | 25,2  | 23,9   | 425                            | 0,07          | 0,6   | 0,2   | 0,7   | 297                       | 347     | 38     | 1     |
|            | творог -141                               |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | крупa манная-9,7 или мука<br>пшеничная-12 |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | молоко-36                                 |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | яйцо-4,5                                  |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | сахар-9,7                                 |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | сметана-5,2                               |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | сухари-5,2                                |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | масло сливочное-5,2                       |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 481/2013   | молоко сгущенное-15                       | 15                  | 1,08             | 1,27  | 8,32   | 49,2                           | 0,007         | 0,15  | 0,006 | 0,03  | 46,05                     | 32,85   | 5,1    | 0,03  |
| 497//2013  | Какао с молоком (1вариант)                | 200                 | 5                | 4,4   | 31,7   | 180                            | 0,06          | 1,7   | 0,03  | 0     | 163                       | 150     | 39     | 1,3   |
|            | Какао-порошок-5                           |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | Молоко-130                                |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | Сахар-25                                  |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 09.04.2014 | Пюре яблочное                             | 125                 | 0,75             | 0,25  | 23,75  | 102,5                          | 0,013         | 2     | 0     | 0     | 1,44                      | 21,25   | 8,75   | 1,625 |
|            | пюре яблочное-125                         |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                               | 25                  | 1,65             | 0,3   | 8,35   | 43,5                           | 0,045         | 0     | 0     | 0,35  | 8,75                      | 39,5    | 11,75  | 0,975 |
|            | Хлеб ржаной-25                            |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | ИТОГО за завтрак                          | 515                 | 32,48            | 31,42 | 96,02  | 800,2                          | 0,195         | 4,45  | 0,236 | 1,08  | 516,24                    | 590,6   | 102,6  | 4,93  |
|            | <b>Обед</b>                               |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 25//2004   | Салат "Степной" из разных<br>овощей       | 60                  | 1,14             | 4,62  | 5,76   | 69,6                           | 0,04          | 6     | 0     |       | 0,02                      | 33,78   | 14,4   | 0,48  |
|            | картофель-18                              |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | горошек консервированный-10,2             |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | лук репчатый - 12                         |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | морковь-14,4                              |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | огурцы соленные-12,6                      |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | Заправка для салатов-15                   |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 128//2013  | Борщ с капустой и картофелем              | 250                 | 1,83             | 5     | 10,65  | 95                             | 0,05          | 10,3  | 0     | 2,4   | 34,5                      | 53      | 26,25  | 1,2   |
|            | свекла-50                                 |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | капуста свежая-25                         |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | картофель-26,75                           |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | морковь-15,75                             |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | лук репчатый-12                           |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | масло растительное-5                      |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | сахар-2,5                                 |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | томатное пюре-7,5                         |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 1.4.2.1    | сметана - -10                             | 10                  | 0,25             | 1,5   | 0,35   | 16                             | 0,005         | 0,05  | 10    |       | 9                         | 6       | 1      | 0     |
| 343/2013   | Рыба,тушенная в томате с<br>овощами       | 140                 | 13,3             | 7,2   | 6,3    | 143                            | 0,09          | 4,7   | 0,01  | 4,2   | 35                        | 203     | 39     | 0,8   |
|            | минтай-113(87) или треска-112(87)         |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | морковь-32                                |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | лук репчатый-17                           |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | томат-пюре-9                              |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | масло растительное-7,5                    |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | сахар-2,5                                 |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | петрушка - 5                              |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 414//2013  | Рис отварной                              | 150                 | 3,69             | 6,075 | 33,85  | 204,6                          | 0,027         | 0     | 0,04  | 0,29  | 5,51                      | 70,8    | 22,8   | 0,53  |
|            | крупa рисовая-54                          |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | масло сливочное-6,75                      |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 348/2015   | Компот из кураги                          | 200                 | 0,78             | 0,046 | 27,63  | 114,8                          | 0,016         | 0,6   | 0     | 0     | 32,32                     | 21,9    | 17,56  | 0,48  |
|            | Курага -20                                |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | Сахар-20                                  |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 108//2013  | Хлеб пшеничный                            | 30                  | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,5                           | 0,033         | 0     | 0     | 0,33  | 6                         | 19,5    | 4,2    | 0,33  |
|            | Хлеб пшеничный-30                         |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                               | 30                  | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2                           | 0,054         | 0     | 0     | 0,42  | 10,5                      | 47,4    | 14,1   | 1,17  |
|            | Хлеб ржаной-30                            |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | ИТОГО за обед                             | 870                 | 25,25            | 25,04 | 109,32 | 765,7                          | 0,315         | 21,65 | 10,05 | 7,64  | 132,85                    | 455,38  | 139,31 | 4,99  |
|            | <b>Полдник</b>                            |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 515//2013  | Молоко кипяченое                          | 200                 | 5,8              | 5     | 9,6    | 106                            | 0,08          | 2,6   | 0,04  | 0     | 240                       | 180     | 28     | 0,2   |
|            | молоко -210                               |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 311//2009  | Булочка ванильная                         | 100                 | 14,68            | 7,4   | 58,3   | 358,6                          | 0,08          | 0     | 0,06  | 1,8   | 14                        | 60      | 10     | 0,8   |
|            | мука пшеничная-65,5                       |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | сахар-11,66                               |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | масло сливочное-8,32                      |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | яйцо-7,2                                  |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | соль-1,2                                  |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | дрожжи-1,32                               |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | ванилин-0,05                              |                     |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
|            | Итого за полдник                          | 300                 | 20,48            | 12,4  | 67,9   | 464,6                          | 0,16          | 2,6   | 0,1   | 1,8   | 254                       | 240     | 38     | 1     |
|            | ВСЕГО за день                             | 1685                | 78,21            | 68,86 | 273,24 | 2030,5                         | 0,67          | 28,7  | 10,39 | 10,52 | 903,09                    | 1285,98 | 279,91 | 10,92 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

| № п.п.   | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|----------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|          |                                                    |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1        | 2                                                  | 3            | 4                | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|          | <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 260/2013 | Каша Дружба                                        | 150          | 3,95             | 8,75  | 18,8  | 169,67                         | 0,06          | 0,99  | 0,06  | 0,15 | 94,96                     | 105,3  | 22,95  | 0,42  |
|          | Крупа рисовая-11,25                                |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | Крупа пшено - 8,25                                 |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | Молоко -76,5                                       |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | Сахар -3,75                                        |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | Масло сливочное -7,5                               |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 96/2013  | сыр сычужный твердый порциями                      | 15           | 3,8              | 3,9   | 0     | 51,5                           | 0,02          | 0,1   | 0,03  | 0,2  | 6                         | 12     | 3      | 0,4   |
|          | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2 |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 501/2013 | Кофейный напиток с молоком                         | 200          | 3,2              | 2,7   | 15,9  | 79                             | 0,04          | 1,3   | 0,02  | 0    | 126                       | 90     | 14     | 0,1   |
|          | Кофейный напиток-5                                 |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | сахар-10                                           |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | молоко-100                                         |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 95       | Бутерброд с повидлом                               | 60           | 1,7              | 4,3   | 32,6  | 176                            | 0,02          | 0,2   | 0,03  | 0,3  | 10                        | 17     | 5      | 0,7   |
|          | повидло-35                                         |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | хлеб пшеничный-20                                  |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | масло сливочное -5                                 |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 14/2013  | Салат из моркови с яблоками и курагой              | 60           | 0,78             | 3,66  | 6,24  | 61,2                           | 0,024         | 2,4   | 0     | 1,8  | 27,6                      | 28,2   | 19,8   | 1,08  |
|          | морковь- 55,56                                     |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | яблоки свежие- 8,58                                |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | курага- 3,36                                       |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | сахар- 0,72                                        |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | масло растительное- 3,6                            |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 109/2013 | Хлеб ржаной                                        | 25           | 1,65             | 0,3   | 8,35  | 43,5                           | 0,045         | 0     | 0     | 0,35 | 8,75                      | 39,5   | 11,75  | 0,975 |
|          | Хлеб ржаной-25                                     |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | <b>ИТОГО за завтрак</b>                            | 510          | 15,08            | 23,61 | 81,89 | 580,87                         | 0,209         | 4,99  | 0,14  | 2,8  | 273,31                    | 292    | 76,5   | 3,675 |
|          | <b>Обед</b>                                        |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 4        | Салат из белокочанной капусты с морковью           | 60           | 0,96             | 6,06  | 5,76  | 81,6                           | 0,024         | 16,68 | 0     | 2,7  | 26,4                      | 19,2   | 10,2   | 0,36  |
|          | капуста белокочанная свежая-63,6                   |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | масло растительное-6                               |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | сахар - 3                                          |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | морковь-7,8                                        |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | лимонная кислота-0,06                              |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | вода для разведения лимонной кислоты-3             |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 50/2009  | Суп картофельный с рыбой                           | 250          | 13,21            | 4,11  | 6,7   | 116,24                         | 0,13          | 6,28  | 0,02  | 0,35 | 25,08                     | 127,53 | 46,39  | 1,36  |
|          | минтай-76,25(53,75)                                |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | картофель-150                                      |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | лук репчатый-12,5                                  |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | морковь-12,5                                       |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | масло растительное-5                               |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | соль-2,5                                           |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 125/2013 | бульон рыбный                                      | 175          | 0,7              | 0,07  |       | 3,5                            | 0,02          | 0     | 0,002 | 0    | 8,93                      | 7,7    | 3,5    | 0     |
|          | пищевые рыбные отходы-65,6                         |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | петрушка(корень)-1,9                               |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | яйцо-5,25                                          |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | лук-5,25                                           |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 407      | Рагу из птицы                                      | 175          | 13,8             | 14,4  | 15,9  | 248                            | 0,12          | 10,4  | 0,02  | 3,1  | 25                        | 139    | 39     | 1,8   |
|          | курица, 1 категории - 81                           |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | масло растительное- 2                              |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | картофель -107                                     |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | морковь -21                                        |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | томатное пюре -6                                   |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | лук репчатый -12                                   |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | масло растительное -4                              |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | мука пшеничная -1                                  |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 512/2013 | Компот из смеси сухофруктов                        | 200          | 0,5              | 0     | 27    | 110                            | 0,01          | 0,5   | 0     | 0    | 28                        | 19     | 7      | 1,5   |
|          | смесь сухофруктов-25                               |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | Сахар-15                                           |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 109/2013 | Хлеб ржаной                                        | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02 | 52,2                           | 0,054         | 0     | 0     | 0,42 | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
|          | Хлеб ржаной-30                                     |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76 | 70,5                           | 0,033         | 0     | 0     | 0,33 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33  |
|          | Хлеб пшеничный-30                                  |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | <b>ИТОГО за обед</b>                               | 920          | 33,43            | 25,24 | 80,14 | 682,04                         | 0,391         | 33,86 | 0,042 | 6,9  | 129,91                    | 379,33 | 124,39 | 6,52  |
|          | <b>Полдник</b>                                     |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 515/2013 | Молоко кипяченое                                   | 200          | 5,8              | 5     | 9,6   | 106                            | 0,08          | 2,6   | 0,04  | 0    | 240                       | 180    | 28     | 0,2   |
|          | молоко -210                                        |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 335/2009 | Пирожок печеный из слобного теста с ку             | 100          | 8,88             | 9,3   | 50,38 | 320,97                         | 0,05          | 0     | 0,04  | 1,19 | 9,31                      | 39,9   | 6,65   | 0,53  |
|          | мука пшеничная-34,38                               |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | сахар-2,5                                          |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | масло сливочное-3,75                               |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | яйцо-3                                             |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | соль-0,3                                           |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | дрожжи-1                                           |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | мука на подпыл-1,12                                |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | масло растительное-0,9                             |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | яйцо для смазки пирожков-1,3                       |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | курага-25                                          |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|          | <b>Итого за полдник</b>                            | 300          | 14,68            | 14,3  | 59,98 | 426,97                         | 0,13          | 2,6   | 0,08  | 1,19 | 249,31                    | 219,9  | 34,65  | 0,73  |

|  |               |      |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |        |
|--|---------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|  | ВСЕГО за день | 1730 | 63,19 | 63,15 | 200,01 | 1689,88 | 0,73 | 41,45 | 0,262 | 10,89 | 652,53 | 891,23 | 235,54 | 10,925 |
|--|---------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|