

Согласовано

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



Пугачева Е.В.

Утверждаю



Лисенков Н.Н.

**Примерное 12-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 7-11 лет на весенний период
с 01 марта 2022г**

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

День: понедельник

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
94//2013	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2	
	батон нарезной-15														
	масло сливочное -15														
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	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														
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														
	ИТОГО за завтрак		11,17	21,83	72,82	516,35	0,214	22,34	0,149	1,37	269,6	247,5	58,55	5,81	
Обед															
25//2004	Салат "Степной" из разных 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 соленые-12,6														
	Заправка для салатов-15														
111//2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72	
	Вермишель -20														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	томатное пюре-1,5														
	Масло растительное-5														
244//2015	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15	
	Говядина-110														
	Крупа рисовая-34														
	Лук репчатый-6														
	Масло растительное -5														
	Морковь-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														
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		23,18	24,63	82,91	666,3	0,217	7,21	0	0,75	76,51	296,13	80,92	5,15	
Полдник															
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		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		51,95	55,82	233,11	1633,16	1,311	31,61	0,209	3,81	617,08	790,54	184,83	11,65	

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

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
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																
	крупа манная-9,7 или мука 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			
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,036	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,48			
	морковь-70,08																
	курага-4,02																
	сахар -3																
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																
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																
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																
	ИТОГО за завтрак		29,39	28,01	90,46	744,14	0,229	25,71	0,206	1,91	424,9	481,41	98,45	7,29			
	Обед																
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																
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Масло растительное-2,5																
270//2015	Котлеты Московские	90	11,17	20,78	8,69	320,1	0,061	0,2	43,37	0	16,02	106,23	15,28	1,83			
	говядина-74,63																
	жир-сырец говяжий-10,97																
	хлеб пшеничный-15,36																
	лук репчатый-1,31																
	сухари- 4,39																
	масло растительное-4,39																
	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																
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		33,56	34,72	107,3	936,16	0,588	10,46	43,45	3,47	187,69	504,75	162,38	10,035			
	Полдник																
11.1.1.5/т	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 печеный 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		8,31	6,86	80,63	421,45	1,03	4,09	1,15	2,07	59,21	87,62	41,36	1,731			
	ВСЕГО за день		71,26	69,59	278,39	2101,75	1,847	40,26	44,81	7,45	671,8	1073,78	302,19	19,056			

Неделя: первая
 Сезон: весенний 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)				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	
	Завтрак														
290//2015	Птица, тушенная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14	
	Курица-109														
	Масло растительное-2														
330//2015	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	37,05	0,01	0,019	16,9	0	13,65	11,36	2,64	0,1	
	сметана-12,5														
	мука пшеничная-3,76														
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78	
	макаронные изделия-51														
	масло сливочное-6,75														
48//2013	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36	
	капуста квашеная-69,6														
	лук репчатый-7,2														
	масло растительное-6														
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														
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														
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														
	ИТОГО за завтрак		23,06	23,09	78,88	621,15	0,255	34,04	73,01	4,16	252,55	310,42	75,28	7,96	
	Обед														
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5	
	морковь-70,08														
	курага-4,02														
	сахар -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 соленые-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	
343//2013	Рыба, тушенная в томате с 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-поре-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	
	крупа рисовая-54														
	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														
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		25,51	20,89	90,79	740,55	0,359	18,58	10,05	7,83	121,31	443,9	131,35	7,05	
	Полдник														
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		20,48	12,4	67,9	464,6	0,16	2,6	0,1	1,8	254	240	38	1	
	ВСЕГО за день		69,05	56,38	237,57	1826,3	0,774	55,22	83,16	13,79	627,86	994,32	244,63	16,01	

Неделя: первая
 Сезон: весенний 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)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
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														
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
	сыр "Российский" 16														
	хлеб пшеничный-15														
	масло сливочное -5														
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 (Ивариант)	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														
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														
	ИТОГО за завтрак		17,97	20,64	91,88	644,5	0,316	22,9	0,132	1,1	447,48	447,39	108,65	7,68	
Обед															
60//2013	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
	свекла-51,6														
	яблоки свежие-21,6														
	масло растительное-3														
	сахар-1,8														
149//2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-2,5														
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														
195//2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14	
	картофель-64,5														
	морковь-30														
	лук репчатый-14,25														
	капуста белокочанная-37,5														
	масло сливочное -6														
	соус красный основной														
	бульон или вода-30														
	масло сливочное -0,9														
	мука пшеничная-2,25														
	томатная паста-1,35														
	морковь-4,5														
	лук репчатый-1,08														
	Сахар-0,68														
	лавровый лист-0,012														
	соль-0,9														
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		24,59	28,78	98,79	656,05	0,376	51,05	0,064	6,89	163,58	349,48	114,41	7,237	
Полдник															
518//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		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		60,16	58,78	268,05	1751,06	1,572	76,01	0,256	9,68	882,03	1043,78	268,42	15,607	

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

День: пятница

№ 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	8								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
211/2015	Омлет с сыром	150	17,92	29,42	2,55	280	0,1	0,32	363		261,49	0,27	21,82	2,75
	яйцо-100													
	молоко -37,5													
	Сыр -21,25													
	масло сливочное -10													
14/2015	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
	Масло сливочное-20													
503//2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущенное-40													
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													
	ИТОГО за завтрак		23,43	46,6	38,09	599,14	0,176	0,72	443	0,54	405,14	134,63	46,17	4,57
	Обед													
21/2015	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,5	35,46	0,09	2,47	0		14,24	13,9	7,99	0,4
	огурец соленый -60,78													
	лук репка-10,56													
	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													
	моркови-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
345//2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
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		23,97	18,78	75,35	568,8	0,48	30,1	10,22	4,48	169,24	402,26	113,64	5
	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 слоёное	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		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		58,3	73,55	160,89	1498,57	1,356	30,95	453,3	17,14	594,69	629,94	175,72	10,752

Педела: первая
 Сезон: весенний период
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ 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	8									9
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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														
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5	
	морковь-70,08														
	курага-4,02														
	сахар -3														
91//2013	Бутерброд с сыром сыр "Российский" 16	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
	хлеб пшеничный-15														
	масло сливочное -5														
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														
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														
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														
	ИТОГО за завтрак		17,83	22,95	71,14	568,47	0,296	25,85	0,16	1,37	536,76	472,1	112,35	6,6	
	Обед														
119//2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	26,4	34,8	18	1,02	
	свекла-57,6														
	лук репчатый-12,6														
	томатное пюре-16,8														
	масло растительное-4,8														
	лимонная кислота-0,27														
	сахар-0,72														
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	
423//2013	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5	
	капуста ошпаренная свежая-196,95														
	масло сливочное -6,75														
	морковь-7,5														
	лук репчатый-10,65														
	томат-пюре-12														
	мука пшеничная-1,8														
	сахар-4,5														
	петрушка-4,05														
255//2015	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	57,82		33,24	239,2	17,47	5	
	Печень говяжья -89														
	Масло растительное-6														
330//2015	Соус сметанный														
	сметана-12,5														
	мука пшеничная-3,76														
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		27,51	28,17	48,72	662,2	0,448	61,22	67,87	6,46	224,64	476,9	113,02	12,62	
	Полдник														
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
335,343//2009	Пирожок печеный с капустой	100	8,88	9,29	50,38	320,97	0,05	0	0,04	1,2	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														
	капуста свежая-37,5														
	масло сливочное-1,75														
	яйцо-2,5														
	Итого за полдник		14,68	14,29	58,38	420,97	0,13	1,4	0,08	1,2	249,31	219,9	34,65	0,73	
	ВСЕГО за день		60,02	65,41	178,24	1651,64	0,874	88,47	68,11	9,03	1010,7	1168,9	260,02	19,95	

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

День: понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
48//2013	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36	
	капуста квашеная-69,6														
	лук репчатый-7,2														
	масло растительное-6														
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														
501//2013	Кофейный напиток с	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														
111//2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,24	52,32	0,03	0	0	0,34	3,79	12,98	2,59	0,26	
	Батон нарезной-20														
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														
	ИТОГО за завтрак		24,23	36,38	39,24	557,67	0,238	13,26	0,42	4,24	325,83	461,78	59,63	4,58	
	Обед														
25//2004	Салат "Степной" из разных 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														
	морковь-14,4														
	лук репчатый-12														
	огурцы соленые-12,6														
	Заправка для салатов-15														
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67	
	капуста-25														
	картофель-66,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	горошек зеленый консер.-11,5														
	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	
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														
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														
	ИТОГО за обед		29,76	29,01	112,39	836,06	0,842	11,89	10,06	2,18	123,42	373,67	95,81	7,45	
	Полдник														
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
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														
	Итого за полдник		19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1	
	ВСЕГО за день		73,15	84,37	235,39	1976,39	1,24	26,55	10,58	8,22	703,25	1075,45	193,44	13,03	

Педеля: вторая

Сезон: весенний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ реп.	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										4	5	6
	Завтрак																
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	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			
	крупа геркулес-23,1																
	молоко -88,5																
	сахар -3,75																
	масло сливочное -3,75																
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3			
	сыр "Российский" 16																
	хлеб пшеничный-15																
	масло сливочное -5																
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																
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																
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																
	ИТОГО за завтрак		13,99	17,49	71,19	504,14	0,286	22,56	0,111	1,39	420,6	400,1	94,11	6,81			
	Обед																
48//2013	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36			
	капуста квашеная-69,6																
	лук репчатый-7,2																
	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																
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 соленые-15,23																
	картофель-123,23																
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																
	ИТОГО за обед		21,08	24,15	81,45	589,2	0,459	42,13	22,2	3,68	95,95	330,2	94,72	5,73			
	Полдник																
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		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		52,67	51	230,02	1543,85	1,625	66,75	22,37	6,76	787,52	977,21	234,19	13,23			

Неделя: вторая

Сезон: весенний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ реп.	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										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
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														
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														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
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														
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														
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		15,43	13,73	73,94	487,24	0,196	23,25	0,12	1,57	257,45	282,51	60,33	7,24	
	Обед														
1//2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,24	4,99	77,56	0,024	7,02	0	3,3	14,4	21	10,8	0,54	
	картофель-17,64														
	свекла-11,4														
	морковь-7,8														
	огурцы соленые-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														
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														
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														
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														
	ИТОГО за обед		43,6	34,62	101,42	890,67	0,531	13,3	0,092	5,41	125,26	595,28	238,69	10,76	
	Полдник														
11.1.1.5/т	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														
	дрожжи -1,66														
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,34	2,22	
	ВСЕГО за день		66,91	60,53	269,3	1898,25	0,917	40,75	0,212	8,18	441,71	977,97	345,36	20,22	

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

День: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	8										9	10
Завтрак																	
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,45	24,3	172,05	0,05	1,15	0,04	0,13	107,55	113,85	23,7	0,33			
	крупя рисовая-23,1																
	молоко -88,5																
	сахар -3,75																
	масло сливочное -3,75																
	сыр сычужный твердый порциями																
96//2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
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																
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																
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																
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		16,2	16,23	89,98	571,69	0,246	22,95	0,1	1,27	318,4	339,21	95,05	7,41			
Обед																	
32//2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59			
	картофель-49,8																
	масло растительное-3																
	лук репчатый-7,8																
	огурцы соленые-12 или капуста квашеная-11,4																
	морковь-8,4																
44//2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67			
	капуста-25																
	картофель-66,25																
	морковь-12,5																
	лук репчатый-12																
	горошек зеленый консер.-11,5																
	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																
	крупя рисовая- 8,36																
	масло сливочное -3,6																
	вода - 9,64																
423//2013	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5			
	капуста белокочанная свежая-196,95																
	масло сливочное -6,75																
	морковь-7,5																
	лук репчатый-10,65																
	томат-пюре-12																
	мука пшеничная-1,8																
	сахар-4,5																
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																
	ИТОГО за обед		29,01	32,33	84,87	741,31	0,353	39,77	10,27	4,81	214,05	348,703	116,66	7,047			
Полдник																	
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																
	Итого за полдник		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		59,89	62,86	234,83	1739,97	0,729	65,32	10,45	7,27	781,76	907,813	246,36	15,187			

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

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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													
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр "Российский" 16													
	хлеб пшеничный-15													
	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													
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													
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													
	ИТОГО за завтрак		21,74	23,2	76,68	587,2	0,186	22,61	0,1	1,15	333,67	337,27	67,8	5,99
Обед														
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	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													
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													
	моркови-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, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-1 гд(87) или треска-112(87)													
	моркови-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 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													
	ИТОГО за обед		23,47	20,9	79,44	561,57	0,372	20,15	10,07	7,5	145	417,4	114,05	4,85
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		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		57,61	48,46	258,5	1635,28	1,398	55,42	10,19	10,34	519,64	851,58	223,21	11,73

Неделя: вторая

Сезон: весенний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ реп.	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	8									9	10	11
	Завтрак																
153//2009	Пудинг творожный	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4			
	творог -114																
	крупа манная-11																
	ванилин-0,02																
	яйцо-8																
	сахар-11																
	изюм-15,4																
	масло сливочное-4,5																
	сухари-3,7																
	сметана-3,7																
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			
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5			
	морковь-70,08																
	курага-4,02																
	сахар -3																
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																
112//2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	1,0	0	0,8	38	32	24	4,6			
	груша 200																
111//2013	Батон парезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон парезной-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																
	ИТОГО за завтрак		27,69	20,21	101,26	701,34	0,273	13,91	0,116	2,21	429,7	517,41	111,45	7,91			
	Обед																
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5			
	морковь-70,08																
	курага-4,02																
	сахар -3																
149//2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1			
	картофель-133,25																
	морковь-12,5																
	лук репчатый-12																
	томатное пюре-2,5																
	масло растительное-2,5																
391//2013	Фрикадельки:	25	3,55	3,15	1,7	49,25	0,013	0	0,01	0,125	2,25	34,25	4,25	0,5			
	говядина-26,25																
	хлеб пшеничный-3,75																
	масло сливочное -0,75																
226//2015	Рыба отварная	100		2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6			
	минтай-246(124)																
	морковь-6																
	лук репка-6																
142//2015	Картофель, тушенный в соусе	150	3,26	12,58	22,66	216	0,16	19,97	25,2		32,56	89,1	31,46	1,2			
	картофель-184,8																
	Морковь-8,4																
	Лук репка-7,2																
	масло растительное - 8,4																
	Лавровый лист -0,012																
	Соус сметанный:	30															
	сметана-7,5																
	мука пшеничная-2,25																
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		12,95	21,4	67,94	728,2	0,477	37,63	25,23	3,065	136,36	435,95	126,06	7,87			
	Полдник																
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-205																
307//2009	Булочка веснушка	100	7,68	7,36	58,82	332,16	0,14	0,198	0	1,194	18,84	75,88	28,22	1,4			
	мука пшеничная-70																
	сахар-7,2																
	масло растительное-6,34																
	яйцо для смазки -2,16																
	соль-0,6																
	дрожжи-2,16																
	изюм-3,5																
	Итого за полдник		13,48	12,36	66,82	432,16	0,22	1,598	0,04	1,194	258,84	255,88	56,22	1,6			
	ВСЕГО за день		54,12	53,97	236,02	1861,7	0,97	53,14	25,39	6,469	824,9	1209,24	293,73	17,38			