

Согласовано

Утверждаю

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



Пугачева Е.В.

ИП Лисенков Н.Н.



Лисенков Н.Н.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся 7-11 лет на весенне-летний период  
с 01 сентября 2023г**

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

N 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
94//2013	Бутерброд с маслом батон нарезной-15 масло сливочное -15	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
262//2013	Каша манная молочная жидкая Крупа манная-23,1 Молоко -79,5 Сахар -3,75 Масло сливочное -3,75	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
501//2013	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
300//2013	Яйцо вареное яйцо-40	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
112//2013	Фрукт сезонный фрукт сезонный 200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
96//2013	сыр сычужный твердый порциями сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2 ИТОГО за завтрак	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	<b>Обед</b>													
24//2015	Салат из свежих помидоров и огурцов огурец свежий -26,28 помидоры свежие - 33,9 лук зеленый - 9 Масло растительное-3,6	60	0,58	3,64	2,019	42,42	0,025	4,95	0	0	11,4	20,35	9,63	0,44
156	Суп-лапша домашняя 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	250	2,55	5,58	13,9	111	0,03	0,37	0,01	2,5	9	29,75	4,5	0,4
404	Птица отварная Курица, 1 категория -32 Морковь-0,86 Петрушка -0,86	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
406//2013	Плов из отварной птицы курица-148,2 масло растительное-8 лук репчатый-15,7 морковь-10 рис-35	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
494//2013	Чай с лимоном чай-1 Сахар-15 лимон - 8	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108//2013	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный-30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО за обед</b>													
	<b>Полдник</b>													
516//2013	Кефир Кефир-206	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
330//2009	Ватрушка с творогом 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	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
	<b>Итого за полдник</b>													
	<b>ВСЕГО за день</b>													
			61,29	64,13	233,61	1723,45	1,326	34,77	0,379	7,03	658,48	830,79	167,31	11,36



Неделя: первая

Сезон: весенне-летний 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)				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	
	<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														
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														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		17,97	20,64	91,88	644,5	0,316	22,9	0,132	1,1	447,48	447,39	108,65	7,68	
	<b>Обед</b>														
21//2015	Салат из соевых 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 соевый -60,78														
	лук репка-10,56														
	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														
	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	
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														
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														
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														
	<b>ИТОГО за обед</b>		27,16	26,78	102,98	663,26	0,356	13,5	10,03	4,48	140,01	296,25	84,37	6,417	
	<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														
	<b>Итого за полдник</b>		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>		62,73	56,78	272,24	1758,27	1,552	38,45	10,23	7,27	858,46	990,55	238,38	14,787	



Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний 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	8										9	10
	<b>Завтрак</b>																
406//2013	Плов из отварной птицы курица-148,2	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			
	масло растительное-8																
	лук репчатый-15,7																
	морковь-10																
	рис-35																
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																
503//2013	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
	сахар-10																
	молоко-100																
648	Булочка "Веснушка" Пшеничная мука, высшего сорта - 42	60	4,8	3,8	31,4	179	0,07	0	0,03	0,7	10	40	8	0,6			
	Пшеничная мука, высшего сорта - 0,85																
	Изюм -2,1																
	Масло сливочное -3,8																
	Сахарный песок -4,3																
	Соль пищевая йодированная -0,4																
	Дрожжи прессованные -1,3																
	Яйцо -1,3																
	Вода -17,2																
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		25,74	26,2	88,48	672,2	0,196	2,61	0,13	1,45	311,67	355,27	57,8	2,19			
	<b>Обед</b>																
1//2009	Винегрет овощной картофель-17,64	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4			
	свекла-11,4																
	морковь-7,8																
	огурцы соленые-22,8																
	лук репчатый-10,8																
	масло растительное-6																
50//2009	Суп картофельный с рыбой минтай-76,25(53,75)	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			
	картофель-150																
	лук репчатый-12,5																
	морковь-12,5																
	масло растительное-5																
	соль-2,5																
125//2013	бульон рыбный пищевые рыбные отходы-65,6	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0			
	петрушка(корень)-1,9																
	яйцо-5,25																
	лук-5,25																
270//2015	Котлеты Московские говядина-74,63	90	11,17	20,78	8,69	320,1	0,061	0,2	43,37	0	16,02	106,23	15,28	1,83			
	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 горох-75,75	150	14,62	4,50	29,10	215,25	0,31	0	0,02	0	84	234,75	78,75	4,95			
	масло сливочное-4																
493//2013	Чай с сахаром чай-1	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	Сахар-15																
108//2013	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный-30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	<b>ИТОГО за обед</b>		44,82	36,14	89,26	915,35	0,632	7,89	43,47	3,82	173,68	565,11	172,94	10,34			
	<b>Полдник</b>																
11.1.1.5/т	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
335//2009	Пирожок печенный с повидлом мука пшеничная-51,57	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			
	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																
	<b>Итого за полдник</b>		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>		78,87	69,2	258,37	2009	1,858	14,59	44,75	7,34	544,56	1008	272,1	14,261			



Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ 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								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
313//2013	<b>Запеканка из творога</b>	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													
	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
493//2013	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
112//2013	<b>Фрукт сезонный</b>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	фрукт сезонный 200													
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	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													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		28,43	27,95	81,2	702,34	0,193	20,75	0,206	1,67	395,9	446,21	73,45	6,71
	<b>Обед</b>													
4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	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 белокочан свежая-63,6													
	масло растительное-6													
	сахар - 3													
	морковь-7,8													
	лимонная кислота-0,06													
	вода -3													
128//2013	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	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	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
429//2013	<b>Пюре картофельное</b>	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													
518//2013	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	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	<b>Хлеб пшеничный</b>	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>		23,79	21,1	58,63	606,7	0,392	24,15	10,07	7,5	148	414,4	113,05	7,35
	<b>Полдник</b>													
11.1.1.11	<b>Сок персиковый</b>	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
	Сок персиковый-200													
330//2009	<b>Ватрушка с творогом</b>	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>		12,4	4,36	102,38	486,51	0,84	12,66	0,02	1,69	40,97	96,91	41,36	0,89
	<b>ВСЕГО за день</b>		64,62	53,41	242,21	1795,55	1,425	57,56	10,3	10,86	584,9	957,52	227,86	14,95



Неделя: первая

Сезон: весенне-летний 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
301//2013	<b>Омлет натуральный</b>	200	17,25	26,8	4,62	326,15	0,12	0,62	0,4	0,92	163,2	308	24,64	3,08
	яйцо-123,1													
	молоко -76,9													
	масло сливочное -15,4													
14//2015	<b>Масло сливочное</b>	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
	Масло сливочное-20													
503//2013	<b>Кофейный напиток на сгущеном молоке</b>	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущеное-40													
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	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													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		22,76	43,98	40,16	645,29	0,196	1,02	80,41	1,46	306,9	442,36	48,99	4,9
	<b>Обед</b>													
50//2013	<b>Салат из свеклы отварной-60</b>	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	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	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	<b>сметана - -10</b>	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
411//2013	<b>Кнели из кур с рисом</b>	90	15,56	15,81	6,69	221,14	0,081	0,9	0,063	0,0	20,57	97,713	18	1,287
	курица, 1 категории - 198													
	крупа рисовая- 8,36													
	масло сливочное -3,6													
	вода - 9,64													
423//2013	<b>Капуста тушеная</b>	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													
282//2009	<b>Компот из яблок</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	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	<b>Хлеб пшеничный</b>	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>		28,43	31,59	65,48	651,38	0,333	51,95	10,25	5,76	212,9	345,873	119,55	6,517
	<b>Полдник</b>													
493//2013	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
335//2009	<b>Пирожок печеный с мясом</b>													
	<b>тесто дрожжевое слобное</b>	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	<b>фарш мясной</b>	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													
	<b>Итого за полдник</b>		10,9	8,17	47,45	330,63	0,7	0,13	0,056	12,12	20,31	93,05	15,91	1,182
	<b>ВСЕГО за день</b>		62,09	83,74	153,09	1627,3	1,229	53,1	90,72	19,34	540,1	881,283	184,45	12,599



Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	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														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		13,99	17,49	71,19	504,14	0,286	22,56	0,111	1,39	420,6	400,1	94,11	6,81	
	<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 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														
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>		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>														
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														
	<b>Итого за полдник</b>		19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1	
	<b>ВСЕГО за день</b>		65,71	71,07	267,6	1974,92	0,823	36,91	0,301	10,32	795,79	1082,51	325,88	17,43	



Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний 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)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
248	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,18	1,36	0,08	0,5	135,8	237,2	112	24,64	3,44
	крупя гречневая-50														
	молоко -100														
	масло сливочное -10														
	вода -50														
96//2013	сыр сычужный твердый	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														
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														
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														
	ИТОГО за завтрак		18,09	20,72	75,8	546,84	0,32	22,76	0,13	1,36	302,65	133,76	61,59	8,54	
	<b>Обед</b>														
17//2013	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3	
	огурец свжий -68,4														
	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		20,54	24,15	80,85	585	0,465	33,79	22,2	3,68	80,95	330,8	93,52	5,67	
	<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		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		39,27	33,95	165,93	1074,85	1,365	35,85	22,26	5,63	354,77	587,47	140,83	6,56	



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

День: среда

№ 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
			Б	Ж	У	8								
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													
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													
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													
	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>		19,81	19,09	43,66	426,64	0,12	0,55	0,15	1,09	210,25	236,91	33,93	2,06
	<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													
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
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>		28,8	29,59	94,81	761,78	0,814	19,96	10,09	7,05	123,46	344,64	83,78	6,3
	<b>Полдник</b>													
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													
	<b>Итого за полдник</b>		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>		56,49	60,86	232,41	1708,76	1,124	24,71	10,24	9,34	392,71	681,73	164,05	10,58



Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний 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										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
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														
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														
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	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														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		25,8	23,23	49,18	595,75	0,183	5,504	73,06	1,36	218,75	275,22	43,28	5,9	
	<b>Обед</b>														
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														
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-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	
	крупа 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														
	<b>ИТОГО за обед</b>		25,23	23,97	114,2	775,75	0,327	16,44	10,05	8,97	133,63	454,4	136,31	5,01	
	<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														
	<b>Итого за полдник</b>		20,48	12,4	67,9	464,6	0,16	2,6	0,1	1,8	254	240	38	1	
	<b>ВСЕГО за день</b>		71,51	59,6	231,28	1836,1	0,67	24,54	83,21	12,13	606,38	969,62	217,59	11,91	



Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,45	24,3	172,05	0,05	1,15	0,04	0,13	107,6	113,85	23,7	0,33
	крупя рисовая-23,1													
		10												
	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													
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													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		16,2	16,23	89,98	571,69	0,246	22,95	0,1	1,27	318,4	339,21	95,05	7,41
	<b>Обед</b>													
22/2013	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,48
	помидоры свежие - 64,8													
	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													
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>		33,07	25,3	76,48	666,44	0,391	27,08	0,042	7,2	111,3	374,53	124,99	6,64
	<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>		14,68	14,3	59,98	426,97	0,13	2,6	0,08	1,19	249,3	219,9	34,65	0,73
	<b>ВСЕГО за день</b>		63,95	55,83	226,44	1665,1	0,767	52,63	0,222	9,66	679	933,64	254,69	14,78