

Согласовано

Утверждаю

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



Пугачева Е.В.

«31» октября 2023г.

ИП Лисенков Н.Н.



Лисенков Н.Н.

«31» октября 2023г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 7-11 лет на осенне-зимний период
с 01 ноября 2023г**

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

День: понедельник

N 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
	Завтрак	3	4	5	6	7										
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		
14//2013	Салат из моркови с яблоками и курагой морковь- 55,56 яблоки свежие- 8,58 курага- 3,36 сахар- 0,72 масло растительное- 3,6	60	0,78	3,66	6,24	61,2	0,024	2,4	0	1,8	27,6	28,2	19,8	1,08		
96//2013	сыр сычужный твердый порциями 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		
	ИТОГО за завтрак		20,05	33,19	59,76	598,05	0,228	4,835	0,279	3,21	293,2	342,7	68,35	3,89		
	Обед															
2	Салат витаминный яблоки -16,8 капуста белокочанная -30 сахарный песок -3 морковь -19,2 лимонная кислота -0,06 масло растительное -6 вода -3	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,02	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54		
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		
	ИТОГО за обед		23,7	26,86	87,45	682,47	0,177	14,56	0,04	6,29	96,51	244,43	56,57	3,56		
	Полдник															
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		
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		
	Итого за полдник		12,6	5,16	88,98	444,51	0,86	20,66	0,02	2,09	62,97	88,91	35,36	4,89		
	ВСЕГО за день		56,35	65,21	236,19	1725,03	1,265	40,06	0,339	11,59	452,68	676,04	160,28	12,34		

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний 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)	В1	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
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 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													
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 (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													
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														
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 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
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													
	ИТОГО за обед		27,8	28,4	107,24	697,4	0,306	17,03	10,03	4,48	125,79	316,13	90,78	6,497
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		63,37	58,4	276,5	1792,41	1,502	41,98	10,23	7,27	844,24	1010,43	244,79	14,867

Неделя: первая

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)				В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
			Б 4	Ж 5	У 6	7									
	Завтрак														
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														
911//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														
312//2009	Булочка домашняя мука пшеничная-68,34	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,34	1,42	
	сахар-15														
	масло растительное-15														
	яйцо для смазки -2														
	соль-0,6														
	дрожжи -1,66														
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	
	ИТОГО за завтрак		28,22	34,18	118,42	873,54	0,276	2,81	0,1	1,95	320,67	391,45	78,14	3,01	
	Обед														
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	
	ИТОГО за обед		44,82	36,14	89,26	915,35	0,632	7,89	43,47	3,82	173,68	565,11	172,94	10,34	
	Полдник														
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														
	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		81,35	77,18	288,31	2210,34	1,938	14,79	44,72	7,84	553,56	1044,18	292,44	15,081	

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	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														
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"	200	2,8	2,5	11	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром "Снежок"-200														
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														
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		13,07	19,59	43,88	405,17	0,116	1,09	0,12	0,73	238,96	235,9	42,35	1,5	
	Обед														
4	Салат из белокачанной 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 белокачанная свежая-63,6														
	масло растительное-6														
	сахар - 3														
	морковь-7,8														
	лимонная кислота-0,06														
	вода для разведения лимонной кислоты-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	
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-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														
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		24,33	20,58	76,13	673,3	0,279	19,05	10,05	7,64	114,51	399,7	107,35	6,83	
	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		49,8	44,53	222,39	1564,98	1,235	32,8	10,19	10,06	394,44	732,51	191,06	9,22	

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний 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									9	10	11
	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	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6					0,04
	Масло сливочное-20																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	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																
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		20,76	42,78	53,86	686,29	0,236	20,62	80,4	1,86	220,89	380,36	54,99	8,8			
	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																
147//2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	0,1	8,25	0	1,37	15,25	63,5	24	0,95			
	картофель-100																
	макаронные изделия-10																
	лук репчатый-12																
	морковь-12,50																
	масло растительное-2,5																
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		26,98	30,66	87,02	723,13	0,455	21,32	10,26	3,85	141,62	364,873	113,8	6,217			
	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		58,64	81,61	188,33	1740,05	1,391	42,07	90,72	17,83	382,82	838,283	184,7	16,199			

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

День: понедельник

№ рецеп.	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																
266//2013	Каша молочная из 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			
	крупя 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																
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	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		18,83	27,41	56,21	547,54	0,28	5,615	0,211	4,05	428	477,3	96,11	4,07			
	Обед																
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			
	крупя 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																
	ИТОГО за обед		32,56	34,6	112,65	888,12	0,377	12,95	0,09	7,13	121,19	442,41	193,77	9,62			
	Полдник																
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	Будочка 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		14,16	14,78	95,36	576,66	0,14	20	0,06	2,2	46	82	28	5,2			
	ВСЕГО за день		65,55	76,79	264,22	2012,32	0,797	38,57	0,361	13,38	595,19	1001,71	317,88	18,89			

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	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
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	
	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														
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		21,02	21,39	84,69	577,2	0,459	34,21	22,2	2,36	89,95	333,8	97,12	6,15	
	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		39,75	31,19	169,77	1067,05	1,359	36,27	22,26	4,31	363,77	590,47	144,43	7,04	

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	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	
	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														
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														
	ИТОГО за завтрак		16,03	14,73	50,04	398,44	0,126	0,55	0,05	1,13	195,25	191,51	38,33	1,84	
	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														
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														
	ИТОГО за обед		28,8	29,59	94,81	761,78	0,814	19,96	10,09	7,05	123,46	344,64	83,78	6,3	
	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		52,71	56,5	238,79	1680,56	1,13	24,71	10,14	9,38	377,71	636,33	168,45	10,36	

Неделя: вторая
 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)				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
	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 сгущеное-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													
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													
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		32,6	43,61	78,1	836	0,193	2,45	0,326	1,31	518,05	574,45	93,5	3,31
	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													
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
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													
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		19,9	23,38	101,87	700,75	0,268	15,53	10,02	3,27	105,01	286,25	93,91	3,79
	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		72,98	79,39	247,87	2001,35	0,621	20,58	10,45	6,38	877,06	1100,7	225,41	8,1

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний 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									9	10	11	12
	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				
	крупа 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																	
	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																	
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																	
	ИТОГО за обед		33,43	25,24	80,14	682,04	0,391	33,86	0,042	6,9	129,91	379,33	124,39	6,52				
	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		64,31	55,77	230,1	1680,7	0,767	59,41	0,222	9,36	697,62	938,44	254,09	14,66				