

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ реп.	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										8	9
	Завтрак																
94//2013	Бутерброд с маслом батон нарезной-15	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2			
	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																
7	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	0	2,82	14,4	29,4	19,8	0,36			
	морковь -66																
	масло растительное -6																
	сахар -1,8																
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																
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		15,63	31,79	78,28	647,05	0,258	24,36	0,179	4,39	290	288,9	81,35	6,57			
	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																
156	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	0,03	0,37	0,01	2,5	9	29,75	4,5	0,4			
	Лук репчатый -12																
	Пшеничная мука, в/с-17,5																
	Мука пшеничная-1,2																
	Соль пищевая йодированная-0,3																
	Яйцо - 5																
	Масло растительное-5																
	Бульон куриный -237,5																
	Вода - 3,5																
404	Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,71	4,57	0,31			
	Курица, 1 категория -32																
	Морковь-0,86																
	Петрушка -0,86																
406//2013	Плов из отварной птицы	150	11,42	11,36	27,1	256,4	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41			
	курица-148,2																
	масло растительное-8																
	лук репчатый-15,7																
	морковь-10																
	рис-35																
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
	чай-1																
	Сахар-15																
	лимон - 8																
108//2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
	Хлеб пшеничный-30																
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-30																
	ИТОГО за обед		24	26,86	86,85	681,27	0,181	22	0,04	6,23	104,91	246,23	55,97	3,38			
	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		57,23	68,01	242,51	1778,83	1,319	48,42	0,279	12,31	665,88	782,04	182,68	10,64			

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 (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	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																
	молоко-36																
	яйцо-4,5																
	сахар-9,7																
	сметана-5,2																
	сахар-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																
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		29,39	28,01	90,26	743,14	0,229	22,91	0,206	1,91	421,7	480,41	97,45	7,19			
	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																
	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																
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																
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		23,79	21,1	58,63	606,7	0,392	24,15	10,07	7,5	148	414,4	113,05	7,35			
	Полдник																
11.1.1.11	Сок периковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4			
	Сок периковый-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		65,58	53,47	251,27	1836,35	1,461	59,72	10,3	11,1	610,67	991,72	251,86	15,43			

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 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	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																
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,																
	капуста белокочанная -30																
	сахарный песок -3																
	морковь -19,2																
	лимонная кислота -0,06																
	масло растительное -6																
	вода -3																
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		21,6	28,46	63,44	576	0,146	11,85	0,1	3,51	319,67	332,67	60,6	2,13			
	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																
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																
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																
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		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	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	100	7,71	6,46	48,03	281,45	0,99	0,09	1,15	2,07	19,21	63,62	23,36	0,931			
	мука пшеничная-51,57																
	сахар-3,75																
	масло сливочное-5,62																
	яйцо-5,62																
	соль-0,55																
	дрожжи-1,87																
	мука на подпыл-1,68																
	масло растительное-1,68																
	яйцо для смазки пирожков-2,43																
	повидло-25,25																
	Итого за полдник		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		74,73	71,46	233,33	1912,8	1,808	23,83	44,72	9,4	552,56	985,4	274,9	14,201			

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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
1	Завтрак	3															
267//2013	Каша молочная пшениная 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 пшениная-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 (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																
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																
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,																
	капуста белокочанная -30																
	сахарный песок -3																
	морковь -19,2																
	лимонная кислота -0,06																
	масло растительное -6																
	вода -3																
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2			
	свекла-50																
	капуста свежая-25																
	картофель-26,75																
	морковь-15,75																
	лук репчатый-12																
	масло растительное-5																
	сахар-2,5																
	томатное пюре-7,5																
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
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		27,32	29,84	107,84	710,6	0,286	20,27	10,03	7,24	143,77	299,75	87,18	6,557			
	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		62,89	59,84	277,1	1805,61	1,482	45,22	10,23	10,03	862,22	994,05	241,19	14,927			

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 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
			Б 4	Ж 5	У 6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
301//2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,15	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08
	яйцо-123,1													
	молоко -76,9													
	масло сливочное -15,4													
14/2015	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
	Масло сливочное-20													
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	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	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		22,76	43,98	40,16	645,29	0,196	1,02	80,41	1,46	306,89	442,36	48,99	4,9
	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													
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
411//2013	Кнели из кур с рисом	90	15,56	15,81	6,69	221,14	0,081	0,9	0,063	0,0	20,574	97,713	18	1,287
	курица, 1 категории - 198													
	крупа рисовая- 8,36													
	масло сливочное -3,6													
	вода - 9,64													
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													
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		28,43	31,59	65,48	651,38	0,333	51,95	10,25	5,76	212,87	345,873	119,55	6,517
	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 слоное	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		62,09	83,74	153,09	1627,3	1,229	53,1	90,72	19,34	540,07	881,283	184,45	12,599

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рецепта	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									9
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														
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	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														
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		13,03	18,15	61,74	554,47	0,236	27,25	0,12	1,37	310,76	292,1	84,35	9,2	
	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	Ши 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 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														
	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		55,22	60,61	168,84	1637,64	0,814	89,87	68,07	9,03	784,71	988,9	232,02	22,55	

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

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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
	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													
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													
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 категория-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
	сесь 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		32,86	34,6	112,05	886,92	0,381	20,39	0,09	7,07	129,59	444,21	193,17	9,44
	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		66,01	71,07	267	1973,72	0,827	44,35	0,301	10,26	804,19	1084,31	325,28	17,25

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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
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													
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													
648	Булочка "Веснушка"	60	4,8	3,8	31,4	179	0,07	0	0,03	0,7	10	40	8	0,6
	Пшеничная мука, высшего сорта -42													
	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													
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		23	20,39	63,24	615,4	0,226	4,55	0,18	1,81	238,4	298,75	49,38	6,04
	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	Ши 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/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
312//2009	Булочка домашняя	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,34	1,42
	мука пшеничная-68,34													
	сахар-15													
	масло растительное-15													
	яйцо для смазки -2													
	соль-0,6													
	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		59,68	62,16	251,99	1897,52	1,23	28,71	10,27	10,06	420,86	743,57	179,5	14,56

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
7	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	0	2,82	14,4	29,4	19,8	0,36	
	морковь -66														
	масло растительное -6														
	сахар -1,8														
248	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,18	1,36	0,08	0,5	135,8	237,2112	24,64	3,44	
	крупка 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	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														
	ИТОГО за завтрак		19,12	26,92	83,8	639,02	0,354	24,68	0,13	4,26	317,99	166,38	82,03	8,96	
	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		40,18	34,09	169,07	1092,03	1,369	44,19	22,26	5,71	370,71	590,09	142,67	6,68	

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний 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)				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													
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													
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													
	ИТОГО за завтрак		26,76	29,29	50,98	661,15	0,195	16,84	73,06	4,06	244,55	294,42	52,28	6,26
	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													
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-шоре-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													
	ИТОГО за обед		25,23	23,97	114,2	775,75	0,327	16,44	10,05	8,97	133,63	454,4	136,31	5,01
	Подник													
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 подник		20,48	12,4	67,9	464,6	0,16	2,6	0,1	1,8	254	240	38	1
	ВСЕГО за день		72,47	65,66	233,08	1901,5	0,682	35,88	83,21	14,83	632,18	988,82	226,59	12,27

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)				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													
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													
	сахар -3,75	10												
	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													
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													
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	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		33,61	23,8	80,14	670,04	0,407	23,18	0,042	4,2	103,53	393,91	128,59	6,64
	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		64,49	54,33	230,1	1668,7	0,783	48,73	0,222	6,66	671,24	953,02	258,29	14,78

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ 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																
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 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			
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	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		27,69	20,41	100,26	701,34	0,293	23,91	0,116	1,81	423,7	507,41	105,45	7,71			
	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,																
	капуста белокочанная -30																
	сахарный песок -3																
	морковь -19,2																
	лимонная кислота -0,06																
	масло растительное -6																
	вода -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, тушеный 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		12,65	27,4	65,24	770	0,457	44,71	25,23	5,585	128,56	419,15	112,86	7,91			
	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		53,82	60,17	232,32	1903,5	0,97	70,22	25,39	8,589	811,1	1182,44	274,53	17,22			