

ООО « ВИТО-1 »

Согласовано  
Управлением Роспотребнадзора  
По городу Москве  
От 22.05.2019 № 05-12/01-01146-05

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза  
Проведена ФБУЗ « Центр гигиены и  
Эпидемиологии » в городе Москве  
Экспертное заключение  
От 20.05.2019 № 77.01.05.Т.002264.05.19

Утверждаю  
Генеральный директор



Н.И. Гребенщикова

**Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоготовочные). Возрастная категория 7-11 лет, завтрак, обед, полдник, 24 дня 1-ый вариант**

**Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоотовочные). Возрастная категория 7-11 лет, завтрак, обед, полдник, 24 дня 1-ый вариант**

День: 1 Понедельник  
 Неделя: 1-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 7023 - 7024      | Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные | 50 (1шт)     | 6,000              | 0,000         | 6,000         | 11,950        | 0,800          | 133,000                        | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 17,500                    | 79,500          | 10,000         | 0,900         | 0,006        |
| 8007             | Капуста тушеная  | 150          | 0,045              | 2,325         | 2,370         | 5,730         | 7,035          | 108,855                        | 0,045         | 12,225        | 0,030        | 0,045        | 0,405        | 61,545                    | 52,245          | 26,400         | 1,095         | 0,003        |
| 10016.1          | Чай с лимоном  | 200 /7       | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,040         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,160                     | 0,200           | 0,100          | 0,580         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта   | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
| 11001            | Яблоко свежее  | 120          | 0,000              | 0,480         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 56,400                         | 0,005         | 4,811         | 0,000        | 0,064        | 0,038        | 20,388                    | 19,445          | 9,166          | 0,002         | 0,000        |
| 14003            | Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогатненное очищенным гемоглобином              | 20           | 1,040              | 0,000         | 1,040         | 0,640         | 17,140         | 78,400                         | 0,000         | 14,000        | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,000                     | 0,000           | 0,000          | 2,000         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>7,085</b>       | <b>6,145</b>  | <b>13,230</b> | <b>19,240</b> | <b>66,385</b>  | <b>512,795</b>                 | <b>0,114</b>  | <b>31,076</b> | <b>0,030</b> | <b>0,133</b> | <b>1,043</b> | <b>109,213</b>            | <b>186,190</b>  | <b>58,866</b>  | <b>5,391</b>  | <b>0,010</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 1040-1040.1      | Икра овощная   | 60           | 0,000              | 0,882         | 0,882         | 4,842         | 5,454          | 69,162                         | 0,060         | 4,680         | 0,000        | 0,060        | 2,334        | 27,462                    | 33,264          | 20,148         | 0,468         | 0,004        |
| 2020.2           | Суп вермешелевый на мясном бульоне   | 250          | 3,450              | 2,125         | 5,575         | 11,025        | 14,750         | 192,025                        | 0,013         | 0,862         | 0,011        | 0,040        | 0,199        | 18,052                    | 204,173         | 18,035         | 3,494         | 0,033        |
| 7019             | Азу из мяса отварного  | 80           | 11,776             | 0,800         | 12,576        | 8,032         | 4,288          | 140,592                        | 0,104         | 3,208         | 0,000        | 0,128        | 2,112        | 19,280                    | 150,768         | 20,520         | 2,032         | 0,009        |
| 8002             | Рис отварной   | 200          | 0,040              | 4,720         | 4,760         | 8,860         | 38,920         | 286,340                        | 0,005         | 0,000         | 0,018        | 0,027        | 0,032        | 1,657                     | 116,523         | 21,099         | 0,444         | 0,000        |
| 10054.1          | Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной) производства                          | 200          | 0,000              | 1,000         | 1,000         | 0,000         | 23,000         | 94,000                         | 0,003         | 0,802         | 0,000        | 0,005        | 0,000        | 44,599                    | 47,139          | 18,672         | 1,437         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта   | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной                 | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>15,266</b>      | <b>15,367</b> | <b>30,633</b> | <b>33,599</b> | <b>122,452</b> | <b>957,319</b>                 | <b>0,409</b>  | <b>9,564</b>  | <b>0,029</b> | <b>0,364</b> | <b>5,957</b> | <b>130,409</b>            | <b>628,879</b>  | <b>126,274</b> | <b>9,656</b>  | <b>0,046</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 6005             | Сырники из творога запеченные собственного производства                                    | 80           | 12,568             | 1,192         | 13,760        | 8,192         | 16,456         | 199,488                        | 0,006         | 0,071         | 0,018        | 0,051        | 0,574        | 118,404                   | 237,595         | 16,234         | 0,355         | 0,000        |
| 9009             | Соус абрикосовый   | 30           | 0,000              | 0,171         | 0,171         | 0,009         | 19,683         | 79,500                         | 0,003         | 0,132         | 0,000        | 0,007        | 0,000        | 5,820                     | 4,800           | 3,465          | 0,159         | 0,000        |
| 10060            | Йогурт (Биойогурт) питьевой  | 200          | 23,600             | 0,000         | 23,600        | 6,400         | 9,000          | 188,000                        | 0,001         | 0,481         | 0,176        | 0,086        | 0,000        | 259,099                   | 271,052         | 23,764         | 0,131         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта   | 20           | 0,000              | 1,600         | 1,600         | 0,200         | 9,820          | 47,600                         | 0,032         | 0,000         | 0,000        | 0,012        | 0,300        | 4,600                     | 17,400          | 6,600          | 0,400         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>36,168</b>      | <b>2,963</b>  | <b>39,131</b> | <b>14,801</b> | <b>54,959</b>  | <b>514,588</b>                 | <b>0,042</b>  | <b>0,684</b>  | <b>0,194</b> | <b>0,156</b> | <b>0,874</b> | <b>387,923</b>            | <b>530,847</b>  | <b>50,063</b>  | <b>1,045</b>  | <b>0,000</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>58,519</b>      | <b>24,475</b> | <b>82,994</b> | <b>67,640</b> | <b>243,796</b> | <b>1984,702</b>                | <b>0,565</b>  | <b>41,323</b> | <b>0,252</b> | <b>0,653</b> | <b>7,875</b> | <b>627,545</b>            | <b>1345,916</b> | <b>235,203</b> | <b>16,091</b> | <b>0,056</b> |

День: 2 Вторник  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16             | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 4004             | Каша жидкая на молоке (гречневая)  | 200          | 4,260              | 6,140         | 10,400        | 10,540        | 39,200         | 294,320                        | 0,420         | 15,200        | 0,020        | 0,100        | 0,060        | 10,080                    | 139,600        | 93,060         | 3,140         | 0,004        |
| 10015            | Чай  | 200          | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,016         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,170                     | 0,295          | 0,085          | 0,379         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000          | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 14006            | Вафли  | 20           | 0,280              | 0,280         | 0,560         | 0,660         | 15,460         | 70,000                         | 0,001         | 0,000         | 0,176        | 0,002        | 0,000        | 3,398                     | 10,606         | 1,697          | 0,196         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>4,540</b>       | <b>9,760</b>  | <b>14,300</b> | <b>11,640</b> | <b>84,310</b>  | <b>500,460</b>                 | <b>0,485</b>  | <b>15,216</b> | <b>0,196</b> | <b>0,126</b> | <b>0,660</b> | <b>23,267</b>             | <b>185,301</b> | <b>108,042</b> | <b>4,529</b>  | <b>0,004</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 1017             | Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)                         | 60           | 0,000              | 0,720         | 0,720         | 4,080         | 5,700          | 62,400                         | 0,004         | 1,094         | 0,000        | 0,552        | 0,057        | 29,607                    | 44,193         | 17,747         | 0,235         | 0,006        |
| 2002.1           | Борщ сибирский на мясном бульоне   | 250          | 16,295             | 3,630         | 19,925        | 7,475         | 13,800         | 202,175                        | 0,075         | 17,075        | 0,070        | 0,250        | 0,125        | 62,675                    | 257,700        | 95,600         | 4,575         | 0,000        |
| 7010             | Жаркое по-домашнему  | 220          | 18,194             | 2,728         | 20,922        | 22,924        | 21,186         | 284,790                        | 0,264         | 27,830        | 0,044        | 0,330        | 0,594        | 37,290                    | 291,104        | 54,714         | 3,938         | 0,075        |
| 10008-10010      | Компот из плодов сухих   | 200          | 0,000              | 8,000         | 8,000         | 0,120         | 26,480         | 92,260                         | 0,003         | 0,224         | 0,000        | 0,011        | 0,064        | 37,803                    | 44,105         | 18,960         | 0,509         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212         | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>34,489</b>      | <b>20,918</b> | <b>55,407</b> | <b>35,439</b> | <b>103,206</b> | <b>816,825</b>                 | <b>0,569</b>  | <b>46,236</b> | <b>0,114</b> | <b>1,247</b> | <b>2,120</b> | <b>186,735</b>            | <b>714,114</b> | <b>214,821</b> | <b>11,038</b> | <b>0,080</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 12007            | Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства           | 100          | 1,495              | 5,076         | 6,571         | 7,500         | 56,900         | 321,000                        | 0,012         | 0,249         | 0,004        | 0,008        | 3,972        | 12,084                    | 54,800         | 8,377          | 0,405         | 0,001        |
| 10035.1          | Молоко питьевое кипяченое  | 200          | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 6,400         | 9,400          | 116,000                        | 0,080         | 2,600         | 0,060        | 0,300        | 0,000        | 230,000                   | 0,000          | 0,000          | 0,200         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>7,295</b>       | <b>5,076</b>  | <b>12,371</b> | <b>13,900</b> | <b>66,300</b>  | <b>437,000</b>                 | <b>0,092</b>  | <b>2,849</b>  | <b>0,064</b> | <b>0,308</b> | <b>3,972</b> | <b>242,084</b>            | <b>54,800</b>  | <b>8,377</b>   | <b>0,605</b>  | <b>0,001</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>46,324</b>      | <b>35,754</b> | <b>82,078</b> | <b>60,979</b> | <b>253,816</b> | <b>1754,285</b>                | <b>1,146</b>  | <b>64,300</b> | <b>0,374</b> | <b>1,681</b> | <b>6,753</b> | <b>452,087</b>            | <b>954,215</b> | <b>331,240</b> | <b>16,172</b> | <b>0,085</b> |

День: 3 Среда  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |              |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe           | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18           | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |              |              |
| 4002             | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)                                 | 250          | 6,775              | 5,350         | 12,125        | 14,675        | 40,975         | 345,925                        | 0,055         | 7,817         | 0,011        | 0,013        | 0,120        | 29,626                    | 254,075         | 57,182         | 1,241        | 0,068        |
| 10053            | Какао с молоком  | 200          | 3,600              | 0,400         | 4,000         | 4,000         | 16,000         | 116,000                        | 0,006         | 0,321         | 0,009        | 0,043        | 0,027        | 134,540                   | 180,839         | 29,926         | 0,803        | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800        | 0,000        |
| 10062            | Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП   | 80-120       | 5,000              | 0,000         | 5,000         | 4,500         | 3,500          | 74,500                         | 0,000         | 0,030         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 17,000                    | 2,880           | 3,290          | 0,290        | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>15,375</b>      | <b>8,950</b>  | <b>24,325</b> | <b>23,575</b> | <b>80,115</b>  | <b>631,625</b>                 | <b>0,125</b>  | <b>8,168</b>  | <b>0,020</b> | <b>0,080</b> | <b>0,747</b> | <b>190,367</b>            | <b>472,593</b>  | <b>103,598</b> | <b>3,134</b> | <b>0,068</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |              |              |
| 1006             | Салат витаминный с маслом растительным                                     | 60           | 0,000              | 0,642         | 0,642         | 9,090         | 6,204          | 110,376                        | 0,002         | 4,286         | 0,000        | 0,442        | 0,029        | 21,159                    | 20,753          | 7,139          | 0,376        | 0,000        |
| 2042             | Суп картофельный с крупой (рис)  | 250          | 0,935              | 1,815         | 2,750         | 2,325         | 20,500         | 112,500                        | 0,010         | 2,375         | 0,000        | 0,040        | 0,120        | 23,043                    | 35,723          | 49,586         | 0,506        | 0,024        |
| 7021             | Тефтели мясные с соусом собственного производства                          | 100          | 4,880              | 1,820         | 6,700         | 14,760        | 13,170         | 186,410                        | 0,060         | 3,480         | 0,320        | 0,090        | 0,380        | 30,910                    | 96,600          | 19,890         | 0,860        | 0,020        |
| 8004             | Изделия макаронные группы А отварные                                       | 180          | 0,270              | 6,228         | 6,498         | 8,046         | 34,704         | 240,228                        | 0,009         | 0,000         | 0,016        | 0,024        | 0,029        | 7,550                     | 61,888          | 7,822          | 0,588        | 0,000        |
| 10002-10004      | Компот из плодов свежемороженых  | 200          | 0,000              | 0,180         | 0,180         | 0,000         | 17,260         | 69,760                         | 0,000         | 15,073        | 0,000        | 0,032        | 0,000        | 7,518                     | 9,133           | 4,940          | 0,131        | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800        | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980        | 0,000        |
| 11001            | Груша свежая   | 130          | 0,000              | 0,520         | 0,520         | 0,390         | 13,390         | 61,100                         | 0,026         | 6,500         | 0,000        | 0,039        | 0,520        | 24,700                    | 20,800          | 15,600         | 0,003        | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>6,085</b>       | <b>17,045</b> | <b>23,130</b> | <b>35,451</b> | <b>141,268</b> | <b>955,574</b>                 | <b>0,331</b>  | <b>31,726</b> | <b>0,336</b> | <b>0,771</b> | <b>2,357</b> | <b>134,240</b>            | <b>321,910</b>  | <b>132,777</b> | <b>4,243</b> | <b>0,044</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |              |              |
| 12006            | Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоками собственного производства   | 75           | 0,515              | 4,105         | 4,620         | 2,265         | 29,618         | 171,803                        | 0,010         | 0,331         | 0,003        | 0,006        | 1,017        | 10,162                    | 41,906          | 6,512          | 0,549        | 0,025        |
| 10060            | Кефир  | 200          | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 6,400         | 8,000          | 118,000                        | 0,060         | 1,400         | 0,400        | 0,340        | 0,000        | 240,000                   | 190,000         | 28,000         | 0,200        | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014        | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>6,315</b>       | <b>4,105</b>  | <b>10,420</b> | <b>8,665</b>  | <b>47,598</b>  | <b>329,703</b>                 | <b>0,070</b>  | <b>1,731</b>  | <b>0,403</b> | <b>0,346</b> | <b>1,017</b> | <b>250,582</b>            | <b>231,906</b>  | <b>34,512</b>  | <b>0,763</b> | <b>0,025</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>27,775</b>      | <b>30,100</b> | <b>57,875</b> | <b>67,691</b> | <b>268,981</b> | <b>1916,902</b>                | <b>0,526</b>  | <b>41,625</b> | <b>0,759</b> | <b>1,197</b> | <b>4,121</b> | <b>575,188</b>            | <b>1026,409</b> | <b>270,886</b> | <b>8,141</b> | <b>0,137</b> |

День: 4 Четверг  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.                   | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|--------------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                          |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е             | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                        | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14            | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b>         |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 6002                     | Пудинг из творога запеченный   | 150          | 22,860             | 1,590         | 24,450        | 14,805        | 29,670         | 365,070                        | 0,012         | 0,126         | 0,033        | 0,088        | 0,574         | 219,124                   | 430,597         | 29,726         | 0,794         | 0,000        |
| 14007                    | Джем (повидло, варенье)  | 50           | 0,000              | 0,250         | 0,250         | 0,000         | 35,750         | 138,000                        | 0,031         | 0,414         | 0,000        | 0,060        | 9,572         | 0,000                     | 0,000           | 0,202          | 0,000         | 0,003        |
| 10052                    | Кофейный напиток злаковый на молоке  | 200          | 2,800              | 0,240         | 3,040         | 4,040         | 20,600         | 130,920                        | 0,005         | 0,561         | 0,009        | 0,043        | 0,000         | 140,168                   | 155,855         | 25,461         | 0,078         | 0,000        |
| 13002.1                  | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
|                          | <b>Итого:</b>  |              | <b>25,660</b>      | <b>5,280</b>  | <b>30,940</b> | <b>19,245</b> | <b>105,660</b> | <b>729,190</b>                 | <b>0,111</b>  | <b>1,101</b>  | <b>0,042</b> | <b>0,215</b> | <b>10,746</b> | <b>368,492</b>            | <b>621,252</b>  | <b>68,589</b>  | <b>1,672</b>  | <b>0,003</b> |
| <b>Обед</b>              |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 1030                     | Салат из свежих огурцов с маслом растительным                              | 60           | 0,000              | 0,444         | 0,444         | 7,260         | 1,428          | 72,828                         | 0,002         | 5,725         | 0,000        | 0,862        | 0,029         | 29,066                    | 41,011          | 10,622         | 0,235         | 0,000        |
| 2007.2<br>7025 -<br>7026 | Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы                          | 250          | 2,800              | 1,860         | 4,660         | 10,175        | 10,850         | 153,575                        | 0,010         | 2,866         | 0,012        | 0,080        | 0,080         | 38,121                    | 108,531         | 23,531         | 0,604         | 0,010        |
|                          | Рагу из птицы  | 250          | 9,725              | 3,200         | 12,925        | 23,475        | 24,600         | 364,025                        | 0,175         | 27,100        | 0,025        | 0,275        | 0,300         | 56,025                    | 307,175         | 60,850         | 2,625         | 0,000        |
| 10005-<br>10007          | Компот из плодов свежих  | 200          | 0,000              | 0,160         | 0,160         | 0,160         | 15,800         | 65,280                         | 0,020         | 4,000         | 0,000        | 0,000        | 0,080         | 14,720                    | 4,400           | 5,400          | 0,900         | 0,000        |
| 13002.1                  | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1                  | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680         | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
| 11001                    | Апельсин свежий  | 120          | 0,000              | 1,080         | 1,080         | 0,240         | 9,720          | 51,600                         | 0,006         | 28,863        | 0,000        | 0,064        | 0,057         | 43,325                    | 40,658          | 13,240         | 0,000         | 0,000        |
|                          | <b>Итого:</b>  |              | <b>12,525</b>      | <b>12,584</b> | <b>25,109</b> | <b>42,150</b> | <b>98,438</b>  | <b>882,508</b>                 | <b>0,436</b>  | <b>68,566</b> | <b>0,037</b> | <b>1,386</b> | <b>1,826</b>  | <b>200,617</b>            | <b>578,788</b>  | <b>141,443</b> | <b>6,144</b>  | <b>0,010</b> |
| <b>Полдник</b>           |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 5003                     | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую                                | 1шт (52г)    | 6,599              | 0,000         | 6,599         | 6,001         | 0,359          | 81,838                         | 0,005         | 0,000         | 0,057        | 0,061        | 0,498         | 30,370                    | 147,075         | 5,296          | 0,849         | 0,003        |
| 10011                    | Кисель плодово-ягодный   | 200          | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 23,000         | 92,500                         | 0,052         | 3,047         | 0,000        | 0,000        | 1,276         | 2,549                     | 0,000           | 0,000          | 0,000         | 0,000        |
| 13002.1                  | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 14005                    | Ирис тираженный полутвердый  | 20           | 0,540              | 0,000         | 0,540         | 1,740         | 14,340         | 75,200                         | 0,360         | 15,000        | 0,000        | 0,220        | 0,000         | 88,000                    | 0,000           | 0,000          | 2,200         | 0,000        |
|                          | <b>Итого:</b>  |              | <b>7,139</b>       | <b>3,200</b>  | <b>10,339</b> | <b>8,141</b>  | <b>57,339</b>  | <b>344,738</b>                 | <b>0,480</b>  | <b>18,047</b> | <b>0,057</b> | <b>0,305</b> | <b>2,374</b>  | <b>130,118</b>            | <b>181,875</b>  | <b>18,496</b>  | <b>3,849</b>  | <b>0,004</b> |
|                          | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>45,324</b>      | <b>21,064</b> | <b>66,388</b> | <b>69,536</b> | <b>261,437</b> | <b>1956,436</b>                | <b>1,028</b>  | <b>87,714</b> | <b>0,136</b> | <b>1,906</b> | <b>14,946</b> | <b>699,228</b>            | <b>1381,915</b> | <b>228,528</b> | <b>11,665</b> | <b>0,017</b> |

День: 5 Пятница  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С              | А            | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11             | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 9001-9001.1      | Масло сладко-сливочное   | 10           | 0,050              | 0,000         | 0,050         | 8,250         | 0,080          | 74,800                         | 0,000         | 0,000          | 0,018        | 0,003        | 0,160        | 1,274                     | 2,799           | 0,000          | 0,013         | 0,000        |
| 7005-7007        | Котлеты или биточки, или тефтели рыбные собственного производства          | 50           | 6,035              | 1,010         | 7,045         | 3,000         | 6,465          | 102,655                        | 0,045         | 0,360          | 0,015        | 0,090        | 0,040        | 27,880                    | 127,510         | 11,920         | 0,320         | 0,000        |
| 8002             | Рис отварной   | 130          | 0,026              | 3,068         | 3,094         | 5,759         | 25,298         | 186,121                        | 0,003         | 0,000          | 0,011        | 0,017        | 0,021        | 1,077                     | 75,740          | 13,714         | 0,289         | 0,000        |
| 10016.1          | Чай с лимоном  | 200 / 7      | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,040          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,160                     | 0,200           | 0,100          | 0,580         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 11001            | Яблоко свежее  | 120          | 0,000              | 0,480         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 56,400                         | 0,005         | 4,811          | 0,000        | 0,064        | 0,038        | 20,388                    | 19,445          | 9,166          | 0,002         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>6,111</b>       | <b>7,898</b>  | <b>14,009</b> | <b>17,929</b> | <b>73,253</b>  | <b>556,116</b>                 | <b>0,117</b>  | <b>5,211</b>   | <b>0,044</b> | <b>0,198</b> | <b>0,859</b> | <b>60,399</b>             | <b>260,494</b>  | <b>48,100</b>  | <b>2,018</b>  | <b>0,000</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 1039             | Винегрет овощной   | 60           | 0,000              | 1,164         | 1,164         | 6,114         | 5,694          | 83,520                         | 0,013         | 4,089          | 0,000        | 0,732        | 0,115        | 19,866                    | 50,168          | 12,705         | 0,329         | 0,006        |
| 2003.1           | Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне                        | 250          | 18,600             | 1,450         | 20,050        | 7,725         | 7,675          | 183,575                        | 0,075         | 26,375         | 0,050        | 0,500        | 0,100        | 50,525                    | 233,025         | 40,025         | 3,825         | 0,019        |
| 7009.1           | Мясо отварное к 1 блюду  | 15           | 4,347              | 0,015         | 4,362         | 1,449         | 0,095          | 30,915                         | 0,012         | 0,000          | 0,000        | 0,030        | 0,005        | 3,240                     | 34,839          | 4,841          | 0,353         | 0,002        |
| 7016             | Печень по-строгановски   | 100          | 14,300             | 0,510         | 14,810        | 10,330        | 7,820          | 179,500                        | 0,220         | 25,390         | 6,120        | 1,620        | 0,820        | 39,180                    | 282,480         | 20,240         | 5,210         | 0,000        |
| 8010             | Картофель тушеный с луком  | 180          | 0,027              | 3,564         | 3,591         | 9,432         | 20,520         | 188,946                        | 0,342         | 34,200         | 0,036        | 0,180        | 1,908        | 33,732                    | 110,718         | 40,644         | 1,674         | 0,000        |
| 10054.1-10055    | Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)                       | 200          | 0,000              | 1,000         | 1,000         | 0,000         | 23,000         | 94,000                         | 0,003         | 0,802          | 0,000        | 0,005        | 0,000        | 44,599                    | 47,139          | 18,672         | 1,437         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012          | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
| 14001-14002      | Пастила (зефир)  | 20           | 0,400              | 0,000         | 0,400         | 0,010         | 17,300         | 71,000                         | 0,000         | 1,203          | 0,000        | 0,107        | 0,000        | 21,238                    | 0,000           | 0,000          | 0,392         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>37,674</b>      | <b>13,543</b> | <b>51,217</b> | <b>35,900</b> | <b>118,144</b> | <b>1006,656</b>                | <b>0,889</b>  | <b>92,070</b>  | <b>6,206</b> | <b>3,279</b> | <b>4,227</b> | <b>231,739</b>            | <b>835,382</b>  | <b>164,926</b> | <b>15,000</b> | <b>0,028</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 12008            | Ватрушка с сыром собственного производства                                 | 75           | 4,628              | 4,710         | 9,338         | 10,163        | 21,968         | 216,750                        | 0,068         | 0,360          | 0,068        | 0,113        | 1,583        | 166,058                   | 127,875         | 14,430         | 0,630         | 0,001        |
| 10019            | Кофейный напиток из цикория с молоком                                      | 200          | 4,260              | 0,240         | 4,500         | 4,420         | 20,500         | 140,460                        | 0,034         | 5,612          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,170                     | 0,295           | 0,085          | 0,379         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>8,888</b>       | <b>4,950</b>  | <b>13,838</b> | <b>14,583</b> | <b>42,468</b>  | <b>357,210</b>                 | <b>0,101</b>  | <b>5,972</b>   | <b>0,068</b> | <b>0,113</b> | <b>1,583</b> | <b>166,227</b>            | <b>128,170</b>  | <b>14,515</b>  | <b>1,009</b>  | <b>0,001</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>52,673</b>      | <b>26,391</b> | <b>79,064</b> | <b>68,412</b> | <b>233,864</b> | <b>1919,982</b>                | <b>1,107</b>  | <b>103,253</b> | <b>6,317</b> | <b>3,589</b> | <b>6,668</b> | <b>458,365</b>            | <b>1224,045</b> | <b>227,542</b> | <b>18,026</b> | <b>0,029</b> |

День: 6 Суббота  
 Неделя: 1-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |              |
|------------------|---|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |   |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2   | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16             | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |   |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 4001             | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"   | 220          | 4,840              | 4,224         | 9,064         | 11,682        | 45,298         | 323,202                        | 0,054         | 11,906        | 0,010        | 0,006        | 0,105        | 10,489                    | 125,971        | 25,057         | 0,560         | 0,135        |
| 10033            | Чай с молоком   | 200          | 0,014              | 1,400         | 1,414         | 1,620         | 12,420         | 70,420                         | 0,003         | 0,481         | 0,004        | 0,016        | 0,000        | 67,536                    | 74,775         | 8,555          | 0,287         | 0,000        |
| 14004            | Печенье   | 20           | 0,400              | 0,800         | 1,200         | 3,400         | 13,800         | 90,600                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,000                     | 0,000          | 0,000          | 0,000         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта  | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>   |              | <b>5,254</b>       | <b>9,624</b>  | <b>14,878</b> | <b>17,102</b> | <b>91,158</b>  | <b>579,422</b>                 | <b>0,121</b>  | <b>12,387</b> | <b>0,014</b> | <b>0,046</b> | <b>0,705</b> | <b>87,225</b>             | <b>235,547</b> | <b>46,812</b>  | <b>1,648</b>  | <b>0,135</b> |
| <b>Обед</b>      |   |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 1064.1           | Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным   | 60           | 0,000              | 0,924         | 0,924         | 6,054         | 4,992          | 78,348                         | 0,002         | 1,775         | 0,000        | 0,291        | 0,019        | 24,357                    | 34,683         | 9,716          | 0,482         | 0,006        |
| 2009             | Суп из овощей   | 250          | 0,100              | 2,000         | 2,100         | 5,000         | 8,250          | 87,500                         | 0,050         | 25,650        | 0,000        | 0,025        | 0,275        | 26,600                    | 56,775         | 23,950         | 0,700         | 0,000        |
| 7022             | Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным | 250          | 10,400             | 7,750         | 18,150        | 38,025        | 29,375         | 532,375                        | 0,000         | 0,170         | 0,022        | 0,482        | 0,160        | 48,262                    | 0,000          | 2,334          | 9,961         | 0,000        |
| 10008-10010      | Компот из плодов сухих  | 200          | 0,000              | 1,240         | 1,240         | 0,080         | 24,120         | 102,160                        | 0,020         | 0,960         | 0,000        | 0,040        | 0,000        | 47,600                    | 35,040         | 27,200         | 0,780         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта  | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной                              | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212         | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>   |              | <b>10,500</b>      | <b>17,754</b> | <b>28,254</b> | <b>49,999</b> | <b>102,777</b> | <b>975,583</b>                 | <b>0,296</b>  | <b>28,567</b> | <b>0,022</b> | <b>0,941</b> | <b>1,734</b> | <b>166,180</b>            | <b>203,510</b> | <b>91,000</b>  | <b>13,703</b> | <b>0,006</b> |
| <b>Полдник</b>   |   |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 12012            | Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью   | 60           | 2,448              | 1,686         | 4,134         | 3,288         | 5,886          | 69,672                         | 0,048         | 0,966         | 0,030        | 0,072        | 0,222        | 126,300                   | 65,394         | 12,396         | 0,492         | 0,000        |
| 11001            | Яблоко свежее   | 120          | 0,000              | 0,480         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 56,400                         | 0,004         | 12,000        | 0,000        | 0,024        | 0,240        | 19,200                    | 13,200         | 10,800         | 0,002         | 0,000        |
| 10053            | Какао с молоком   | 200          | 3,600              | 0,400         | 4,000         | 4,000         | 16,000         | 116,000                        | 0,006         | 0,321         | 0,009        | 0,043        | 0,027        | 134,540                   | 180,839        | 29,926         | 0,803         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>   |              | <b>6,048</b>       | <b>2,566</b>  | <b>8,614</b>  | <b>7,768</b>  | <b>33,646</b>  | <b>242,072</b>                 | <b>0,058</b>  | <b>13,287</b> | <b>0,039</b> | <b>0,139</b> | <b>0,489</b> | <b>280,040</b>            | <b>259,433</b> | <b>53,122</b>  | <b>1,298</b>  | <b>0,000</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |              | <b>21,802</b>      | <b>29,944</b> | <b>51,746</b> | <b>74,869</b> | <b>227,581</b> | <b>1797,077</b>                | <b>0,474</b>  | <b>54,241</b> | <b>0,075</b> | <b>1,126</b> | <b>2,928</b> | <b>533,445</b>            | <b>698,489</b> | <b>190,934</b> | <b>16,648</b> | <b>0,141</b> |

День: 7 Понедельник

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С              | А            | В2           | Е             | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11             | 12           | 13           | 14            | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 4026             | Вермишель отварная в молоке жидкая   | 230          | 5,350              | 2,070         | 7,420         | 8,372         | 22,816         | 199,088                        | 0,092         | 2,300          | 0,046        | 0,276        | 0,299         | 229,908                   | 185,633         | 29,049         | 0,322         | 0,002        |
| 10015            | Чай  | 200          | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,016          | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,170                     | 0,295           | 0,085          | 0,379         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
| 10062            | Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП   | 80-120       | 5,000              | 0,000         | 5,000         | 4,500         | 3,500          | 74,500                         | 0,000         | 0,030          | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 17,000                    | 2,880           | 3,290          | 0,290         | 0,000        |
| 11001            | Груша свежая   | 130          | 0,000              | 0,520         | 0,520         | 0,390         | 13,390         | 61,100                         | 0,026         | 6,500          | 0,000        | 0,039        | 0,520         | 24,700                    | 20,800          | 15,600         | 0,003         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>10,350</b>      | <b>5,930</b>  | <b>16,280</b> | <b>13,702</b> | <b>69,356</b>  | <b>470,828</b>                 | <b>0,182</b>  | <b>8,846</b>   | <b>0,046</b> | <b>0,339</b> | <b>1,419</b>  | <b>281,397</b>            | <b>244,408</b>  | <b>61,224</b>  | <b>1,808</b>  | <b>0,002</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 1040-1040.1      | Икра овощная   | 60           | 0,000              | 0,882         | 0,882         | 4,842         | 5,454          | 69,162                         | 0,060         | 4,680          | 0,000        | 0,060        | 2,334         | 27,462                    | 33,264          | 20,148         | 0,468         | 0,004        |
| 2013.1           | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне                     | 250          | 14,470             | 4,705         | 19,175        | 8,000         | 16,525         | 214,800                        | 0,175         | 12,025         | 0,063        | 0,450        | 0,875         | 49,650                    | 270,000         | 50,000         | 9,600         | 0,074        |
| 7019             | Азу из мяса отварного  | 80           | 11,776             | 0,800         | 12,576        | 8,032         | 4,288          | 140,592                        | 0,104         | 3,208          | 0,000        | 0,128        | 2,112         | 19,280                    | 150,768         | 20,520         | 2,032         | 0,009        |
| 8001             | Каша гречневая рассыпчатая   | 180          | 7,830              | 2,430         | 10,260        | 6,660         | 49,680         | 298,800                        | 4,880         | 0,000          | 0,024        | 0,183        | 0,230         | 18,349                    | 326,332         | 125,377        | 3,186         | 0,000        |
| 10058            | Отвар шиповника  | 200          | 0,000              | 0,600         | 0,600         | 0,000         | 19,400         | 78,240                         | 0,000         | 70,554         | 0,000        | 0,075        | 0,160         | 10,534                    | 4,125           | 2,376          | 2,613         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012          | 0,000        | 0,080        | 0,680         | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>34,076</b>      | <b>15,257</b> | <b>49,333</b> | <b>28,374</b> | <b>131,387</b> | <b>976,794</b>                 | <b>5,443</b>  | <b>90,479</b>  | <b>0,086</b> | <b>1,000</b> | <b>6,990</b>  | <b>144,635</b>            | <b>861,501</b>  | <b>246,221</b> | <b>19,679</b> | <b>0,087</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 12022            | Ватрушка с творогом собственного производства                              | 100          | 6,390              | 6,900         | 13,290        | 15,000        | 46,680         | 376,450                        | 0,019         | 0,986          | 0,018        | 0,040        | 4,403         | 94,868                    | 198,767         | 16,312         | 0,542         | 0,002        |
| 10035.1          | Молоко питьевое кипяченое  | 200          | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 6,400         | 9,400          | 116,000                        | 0,080         | 2,600          | 0,060        | 0,300        | 0,000         | 230,000                   | 0,000           | 0,000          | 0,200         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>12,190</b>      | <b>6,900</b>  | <b>19,090</b> | <b>21,400</b> | <b>56,080</b>  | <b>492,450</b>                 | <b>0,099</b>  | <b>3,586</b>   | <b>0,078</b> | <b>0,340</b> | <b>4,403</b>  | <b>324,868</b>            | <b>198,767</b>  | <b>16,312</b>  | <b>0,742</b>  | <b>0,002</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>56,616</b>      | <b>28,087</b> | <b>84,703</b> | <b>63,476</b> | <b>256,823</b> | <b>1940,072</b>                | <b>5,725</b>  | <b>102,911</b> | <b>0,210</b> | <b>1,679</b> | <b>12,812</b> | <b>750,901</b>            | <b>1304,675</b> | <b>323,757</b> | <b>22,229</b> | <b>0,091</b> |



День: 8 Вторник  
Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции   | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |  | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3  | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |  |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 4021             | Каша вязкая на молоке (рисовая)  | 230  | 5,957              | 3,220         | 9,177         | 12,236        | 52,509         | 358,708                        | 0,036         | 7,561         | 0,030        | 0,068        | 0,110        | 243,304                   | 361,143         | 43,648         | 0,481         | 0,063        |
| 10052            | Кофейный напиток злаковый на молоке  | 200  | 2,800              | 0,240         | 3,040         | 4,040         | 20,600         | 130,920                        | 0,005         | 0,561         | 0,009        | 0,043        | 0,000        | 140,168                   | 155,855         | 25,461         | 0,078         | 0,000        |
| 14003            | Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином | 20   |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
|                  |  |  | 1,040              | 0,000         | 1,040         | 0,640         | 17,140         | 78,400                         | 0,000         | 14,000        | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,000                     | 0,000           | 0,000          | 2,000         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                           | 40   | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |  | <b>9,797</b>       | <b>6,660</b>  | <b>16,457</b> | <b>17,316</b> | <b>109,889</b> | <b>663,228</b>                 | <b>0,105</b>  | <b>22,122</b> | <b>0,039</b> | <b>0,135</b> | <b>0,710</b> | <b>392,672</b>            | <b>551,798</b>  | <b>82,309</b>  | <b>3,359</b>  | <b>0,063</b> |
| <b>Обед</b>      |  |  |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 1030             | Салат из свежих огурцов с маслом растительным                                | 60   | 0,000              | 0,444         | 0,444         | 7,260         | 1,428          | 72,828                         | 0,002         | 5,725         | 0,000        | 0,862        | 0,029        | 29,066                    | 41,011          | 10,622         | 0,235         | 0,000        |
| 2041.1           | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) на мясном бульоне                 | 250  | 16,475             | 2,125         | 18,600        | 7,850         | 12,525         | 196,225                        | 0,105         | 22,725        | 0,050        | 0,470        | 2,113        | 48,425                    | 236,925         | 40,250         | 3,750         | 0,024        |
| 7009.1           | Мясо отварное к 1 блюду  | 15   | 4,347              | 0,015         | 4,362         | 1,449         | 0,095          | 30,915                         | 0,012         | 0,000         | 0,000        | 0,030        | 0,005        | 3,240                     | 34,839          | 4,841          | 0,353         | 0,002        |
| 7005             | Котлеты или биточки рыбные собственного производства                         | 80   | 9,656              | 1,616         | 11,272        | 4,800         | 10,344         | 164,248                        | 0,009         | 0,231         | 0,011        | 0,039        | 0,102        | 47,368                    | 300,538         | 16,187         | 0,334         | 0,000        |
| 8005             | Пюре картофельное  | 180  | 3,600              | 3,420         | 7,020         | 5,580         | 16,938         | 145,800                        | 0,198         | 22,806        | 0,036        | 0,126        | 0,198        | 43,182                    | 100,782         | 32,418         | 1,170         | 0,007        |
| 10054.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                           | 200  | 0,000              | 1,000         | 1,000         | 0,000         | 23,000         | 94,000                         | 0,003         | 0,802         | 0,000        | 0,005        | 0,000        | 44,599                    | 47,139          | 18,672         | 1,437         | 0,000        |
| 10055            |  | Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной) | 200                | 0,000         | 1,000         | 1,000         | 0,000          | 23,000                         | 94,000        | 0,003         | 0,802        | 0,000        | 0,005        | 0,000                     | 44,599          | 47,139         | 18,672        | 1,437        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                           | 40   | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной   | 40   | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |  | <b>34,078</b>      | <b>14,460</b> | <b>48,538</b> | <b>27,779</b> | <b>100,370</b> | <b>879,216</b>                 | <b>0,552</b>  | <b>52,300</b> | <b>0,097</b> | <b>1,636</b> | <b>3,726</b> | <b>235,240</b>            | <b>838,247</b>  | <b>150,789</b> | <b>9,059</b>  | <b>0,034</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |  |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 13005            | Булочка "Любимая" собственного производства                                  | 100  | 2,480              | 6,370         | 8,850         | 7,380         | 51,260         | 307,000                        | 0,015         | 0,168         | 0,031        | 0,321        | 0,220        | 61,791                    | 161,070         | 13,876         | 0,745         | 0,000        |
| 10060            | Кефир  | 200  | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 6,400         | 8,000          | 118,000                        | 0,060         | 1,400         | 0,400        | 0,340        | 0,000        | 240,000                   | 190,000         | 28,000         | 0,200         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |  | <b>8,280</b>       | <b>6,370</b>  | <b>14,650</b> | <b>13,780</b> | <b>59,260</b>  | <b>425,000</b>                 | <b>0,075</b>  | <b>1,568</b>  | <b>0,431</b> | <b>0,661</b> | <b>0,220</b> | <b>301,791</b>            | <b>351,070</b>  | <b>41,876</b>  | <b>0,945</b>  | <b>0,000</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |  | <b>52,155</b>      | <b>27,490</b> | <b>79,645</b> | <b>58,875</b> | <b>269,519</b> | <b>1967,444</b>                | <b>0,733</b>  | <b>75,990</b> | <b>0,567</b> | <b>2,432</b> | <b>4,656</b> | <b>929,703</b>            | <b>1741,115</b> | <b>274,975</b> | <b>13,363</b> | <b>0,097</b> |

День: 9 Среда  
 Неделя: 2-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С              | А            | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11             | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 7052             | Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства                 | 200          | 8,360              | 4,660         | 13,020        | 16,480        | 19,160         | 276,020                        | 0,060         | 65,700         | 0,320        | 0,120        | 1,320        | 89,400                    | 177,900         | 49,300         | 1,800         | 0,000        |
| 10015            | Фиточай  | 200          | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,040          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,160                     | 0,200           | 0,100          | 0,580         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 11001            | Апельсин свежий  | 120          | 0,000              | 1,080         | 1,080         | 0,240         | 9,720          | 51,600                         | 0,006         | 28,863         | 0,000        | 0,064        | 0,057        | 43,325                    | 40,658          | 13,240         | 0,000         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>8,360</b>       | <b>9,080</b>  | <b>17,440</b> | <b>17,160</b> | <b>58,530</b>  | <b>463,760</b>                 | <b>0,130</b>  | <b>94,603</b>  | <b>0,320</b> | <b>0,208</b> | <b>1,977</b> | <b>142,504</b>            | <b>253,558</b>  | <b>75,840</b>  | <b>3,194</b>  | <b>0,000</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 1039             | Винегрет овощной   | 60           | 0,000              | 1,164         | 1,164         | 6,114         | 5,694          | 83,520                         | 0,013         | 4,089          | 0,000        | 0,732        | 0,115        | 19,866                    | 50,168          | 12,705         | 0,329         | 0,006        |
| 2020.2           | Суп вермешелевый на мясном бульоне   | 250          | 3,450              | 2,125         | 5,575         | 11,025        | 14,750         | 192,025                        | 0,013         | 0,862          | 0,011        | 0,040        | 0,199        | 18,052                    | 204,173         | 18,035         | 3,494         | 0,033        |
| 7014             | Гуляш из мяса отварного  | 80           | 11,824             | 0,540         | 12,344        | 7,328         | 3,152          | 128,448                        | 0,064         | 2,376          | 0,240        | 0,128        | 0,376        | 16,800                    | 148,168         | 18,824         | 1,896         | 0,008        |
| 8002             | Рис отварной   | 180          | 0,036              | 4,248         | 4,284         | 7,974         | 35,028         | 257,706                        | 0,005         | 0,000          | 0,016        | 0,024        | 0,029        | 1,491                     | 104,871         | 18,989         | 0,400         | 0,000        |
| 10011            | Кисель плодово-ягодный   | 200          | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 23,000         | 92,500                         | 0,052         | 3,047          | 0,000        | 0,000        | 1,276        | 2,549                     | 0,000           | 0,000          | 0,000         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 20           | 0,000              | 1,600         | 1,600         | 0,200         | 9,820          | 47,600                         | 0,032         | 0,000          | 0,000        | 0,012        | 0,300        | 4,600                     | 17,400          | 6,600          | 0,400         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012          | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>15,310</b>      | <b>12,317</b> | <b>27,607</b> | <b>33,081</b> | <b>107,844</b> | <b>881,799</b>                 | <b>0,338</b>  | <b>10,385</b>  | <b>0,267</b> | <b>1,016</b> | <b>2,975</b> | <b>73,517</b>             | <b>566,992</b>  | <b>89,753</b>  | <b>7,499</b>  | <b>0,047</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 13006            | Булочка "Творожная" собственного производства                              | 100          | 6,750              | 6,970         | 13,720        | 7,090         | 53,440         | 333,780                        | 0,120         | 0,350          | 0,050        | 0,170        | 1,200        | 83,540                    | 159,680         | 21,030         | 1,160         | 0,002        |
| 10060            | Ряженка  | 200          | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 5,000         | 8,400          | 108,000                        | 0,005         | 0,241          | 0,176        | 0,070        | 0,000        | 263,346                   | 271,052         | 23,764         | 0,131         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>12,550</b>      | <b>6,970</b>  | <b>19,520</b> | <b>12,090</b> | <b>71,820</b>  | <b>481,680</b>                 | <b>0,125</b>  | <b>0,591</b>   | <b>0,226</b> | <b>0,240</b> | <b>1,200</b> | <b>347,306</b>            | <b>430,732</b>  | <b>44,794</b>  | <b>1,305</b>  | <b>0,002</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>36,220</b>      | <b>28,367</b> | <b>64,567</b> | <b>62,331</b> | <b>238,194</b> | <b>1827,239</b>                | <b>0,594</b>  | <b>105,579</b> | <b>0,813</b> | <b>1,464</b> | <b>6,153</b> | <b>563,327</b>            | <b>1251,282</b> | <b>210,387</b> | <b>11,999</b> | <b>0,049</b> |

День: 10 Четверг

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |              |              |
|----------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|
|                      |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е             | Са                        | Р               | Mg             | Fe           | I            |
| 1                    | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14            | 15                        | 16              | 17             | 18           | 19           |
| <b>Завтрак 1</b>     |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |                 |                |              |              |
| 6003                 | Суфле творожное запеченное   | 120          | 16,680             | 0,840         | 17,520        | 11,436        | 15,312         | 243,648                        | 0,011         | 0,568         | 0,021        | 0,058        | 0,555         | 137,046                   | 269,897         | 17,385         | 0,345        | 0,026        |
| 14007                | Джем (повидло, варенье)  | 20           | 0,000              | 0,100         | 0,100         | 0,000         | 14,300         | 55,200                         | 0,095         | 0,413         | 0,000        | 0,089        | 2,400         | 0,000                     | 0,000           | 0,095          | 0,000        | 0,001        |
| 10053                | Какао с молоком  | 200          | 3,600              | 0,400         | 4,000         | 4,000         | 16,000         | 116,000                        | 0,006         | 0,321         | 0,009        | 0,043        | 0,027         | 134,540                   | 180,839         | 29,926         | 0,803        | 0,000        |
| 13002.1              | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800        | 0,000        |
| 14004                | Печенье  | 20           | 0,400              | 0,800         | 1,200         | 3,400         | 13,800         | 90,600                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000                     | 0,000           | 0,000          | 0,000        | 0,000        |
|                      | <b>Итого:</b>  |              | <b>20,680</b>      | <b>5,340</b>  | <b>26,020</b> | <b>19,236</b> | <b>79,052</b>  | <b>600,648</b>                 | <b>0,176</b>  | <b>1,301</b>  | <b>0,030</b> | <b>0,214</b> | <b>3,582</b>  | <b>280,786</b>            | <b>485,536</b>  | <b>60,606</b>  | <b>1,948</b> | <b>0,027</b> |
| <b>Обед</b>          |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |                 |                |              |              |
| 1013 - 1013.1        | Салат из капусты белокачанной с маслом растительным                        | 60           | 0,000              | 0,972         | 0,972         | 6,048         | 5,730          | 81,864                         | 0,002         | 6,422         | 0,000        | 0,302        | 0,038         | 29,129                    | 27,806          | 8,825          | 0,239        | 0,006        |
| 2011.2 - 7053 - 7054 | Суп картофельный на бульоне из мяса птицы                                  | 250          | 0,525              | 2,500         | 3,025         | 2,850         | 19,800         | 118,175                        | 0,100         | 24,000        | 0,125        | 0,100        | 1,175         | 18,250                    | 77,200          | 31,125         | 1,125        | 0,024        |
| 8004                 | Филе птицы, тушенное в соусе томатном                                      | 80           | 5,216              | 0,512         | 5,704         | 10,960        | 3,608          | 135,200                        | 0,048         | 2,072         | 0,256        | 0,096        | 0,208         | 10,704                    | 87,200          | 12,368         | 0,768        | 0,016        |
| 10034                | Изделия макаронные группы А отварные                                       | 180          | 0,270              | 6,228         | 6,498         | 8,046         | 34,704         | 240,228                        | 0,009         | 0,000         | 0,016        | 0,024        | 0,029         | 7,550                     | 61,888          | 7,822          | 0,588        | 0,000        |
|                      | Компот из плодов свежих (лимон)  | 200          | 0,000              | 0,180         | 0,180         | 0,020         | 32,440         | 130,660                        | 0,003         | 10,222        | 0,048        | 0,070        | 3,254         | 17,479                    | 6,482           | 3,480          | 0,131        | 0,000        |
| 13002.1              | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800        | 0,000        |
| 13003.1              | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680         | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980        | 0,000        |
| 11001                | Яблоко свежее  | 120          | 0,000              | 0,480         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 56,400                         | 0,004         | 12,000        | 0,000        | 0,024        | 0,240         | 19,200                    | 13,200          | 10,800         | 0,002        | 0,000        |
|                      | <b>Итого:</b>  |              | <b>6,011</b>       | <b>16,712</b> | <b>22,699</b> | <b>29,244</b> | <b>144,082</b> | <b>937,727</b>                 | <b>0,390</b>  | <b>54,728</b> | <b>0,445</b> | <b>0,720</b> | <b>6,224</b>  | <b>121,672</b>            | <b>350,788</b>  | <b>102,219</b> | <b>4,633</b> | <b>0,046</b> |
| <b>Полдник</b>       |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |                 |                |              |              |
| 4008                 | Пудинг пшеничный   | 100          | 2,040              | 3,660         | 5,700         | 3,370         | 24,630         | 166,540                        | 0,120         | 0,320         | 0,310        | 0,070        | 0,240         | 47,970                    | 114,990         | 30,490         | 1,130        | 0,000        |
| 90011                | Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)                                 | 30           | 0,000              | 0,024         | 0,024         | 0,000         | 7,692          | 30,441                         | 0,000         | 0,090         | 0,000        | 0,000        | 0,012         | 1,785                     | 2,499           | 0,300          | 0,081        | 0,000        |
| 10033                | Чай с молоком  | 200          | 0,014              | 1,400         | 1,414         | 1,620         | 12,420         | 70,420                         | 0,003         | 0,481         | 0,004        | 0,016        | 0,000         | 67,536                    | 74,775          | 8,555          | 0,287        | 0,000        |
| 14001-14002          | Зефир (пастила)  | 20           | 0,400              | 0,000         | 0,400         | 0,010         | 17,300         | 71,000                         | 0,000         | 1,203         | 0,000        | 0,107        | 0,000         | 21,238                    | 0,000           | 0,000          | 0,392        | 0,000        |
|                      | <b>Итого:</b>  |              | <b>2,454</b>       | <b>5,084</b>  | <b>7,538</b>  | <b>5,000</b>  | <b>62,042</b>  | <b>338,401</b>                 | <b>0,123</b>  | <b>2,094</b>  | <b>0,314</b> | <b>0,193</b> | <b>0,252</b>  | <b>138,528</b>            | <b>192,264</b>  | <b>39,345</b>  | <b>1,890</b> | <b>0,000</b> |
|                      | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>29,145</b>      | <b>27,136</b> | <b>56,257</b> | <b>53,480</b> | <b>285,176</b> | <b>1876,776</b>                | <b>0,688</b>  | <b>58,123</b> | <b>0,789</b> | <b>1,126</b> | <b>10,059</b> | <b>540,987</b>            | <b>1028,588</b> | <b>202,170</b> | <b>8,471</b> | <b>0,073</b> |

День: 11 Пятница

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции                                       | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |               |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |                |               |
|------------------|--|--|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|
|                  |  |  | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1             | С             | А             | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe             | I             |
| 1                | 2  | 3  | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10             | 11            | 12            | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18             | 19            |
| <b>Завтрак 1</b> |  |  |                    |               |               |               |                |                                |                |               |               |              |              |                           |                 |                |                |               |
| 7023-7024        | Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные | 50(1 шт)   | 6,000              | 0,000         | 6,000         | 11,950        | 0,800          | 133,000                        | 0,000          | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 18,583                    | 117,112         | 8,487          | 0,588          | 0,007         |
| 8001             | Каша гречневая рассыпчатая   | 180  | 7,830              | 2,430         | 10,260        | 6,660         | 49,680         | 298,800                        | 0,378          | 0,000         | 0,054         | 0,144        | 0,684        | 17,280                    | 221,526         | 147,726        | 4,878          | 0,000         |
| 10016.1          | Чай с лимоном  | 200/7  | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000          | 0,040         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,160                     | 0,200           | 0,100          | 0,580          | 0,000         |
| 14008-14009      | Сахар  | 10   | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000          | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014          | 0,000         |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта   | 40   | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064          | 0,000         | 0,000         | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800          | 0,000         |
| 11001            | Груша свежая   | 130  | 0,000              | 0,520         | 0,520         | 0,390         | 13,390         | 61,100                         | 0,026          | 6,500         | 0,000         | 0,039        | 0,520        | 24,700                    | 20,800          | 15,600         | 0,003          | 0,000         |
|                  | <b>Итого:</b>  |  | <b>13,830</b>      | <b>6,290</b>  | <b>20,120</b> | <b>19,440</b> | <b>93,520</b>  | <b>629,040</b>                 | <b>0,468</b>   | <b>6,540</b>  | <b>0,054</b>  | <b>0,207</b> | <b>1,804</b> | <b>70,342</b>             | <b>394,438</b>  | <b>185,113</b> | <b>6,863</b>   | <b>0,007</b>  |
| <b>Обед</b>      |  |  |                    |               |               |               |                |                                |                |               |               |              |              |                           |                 |                |                |               |
| 1064.1           | Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным                                  | 60   | 0,000              | 0,924         | 0,924         | 6,054         | 4,992          | 78,348                         | 0,002          | 1,775         | 0,000         | 0,291        | 0,019        | 24,357                    | 34,683          | 9,716          | 0,482          | 0,006         |
| 2003             | Щи из капусты свежей с картофелем  | 250  | 1,050              | 1,450         | 2,500         | 4,500         | 11,500         | 97,500                         | 0,125          | 15,550        | 0,025         | 0,175        | 0,225        | 44,125                    | 144,425         | 32,925         | 5,250          | 0,013         |
| 7020             | Биточки мясные рубленые паровые собственного производства                                  | 80   | 9,120              | 1,064         | 10,184        | 12,624        | 6,888          | 167,448                        | 0,088          | 0,000         | 0,000         | 0,144        | 0,440        | 12,296                    | 126,720         | 22,976         | 1,040          | 0,003         |
| 8005             | Пюре картофельное  | 180  | 3,600              | 3,420         | 7,020         | 5,580         | 16,938         | 145,800                        | 0,198          | 22,806        | 0,036         | 0,126        | 0,198        | 43,182                    | 100,782         | 32,418         | 1,170          | 0,007         |
| 10054.1          | Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)                                       | 200  | 0,000              | 1,000         | 1,000         | 0,000         | 23,000         | 94,000                         | 0,003          | 0,802         | 0,000         | 0,005        | 0,000        | 44,599                    | 47,139          | 18,672         | 1,437          | 0,000         |
| 10055            |  | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта | 20                 | 0,000         | 1,600         | 1,600         | 0,200          | 9,820                          | 47,600         | 0,032         | 0,000         | 0,000        | 0,012        | 0,300                     | 4,600           | 17,400         | 6,600          | 0,400         |
| 13002.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной                 | 40   | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160          | 0,012         | 0,000         | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980          | 0,000         |
| 13003.1          |  | <b>Итого:</b>                                      |                    | <b>13,770</b> | <b>12,098</b> | <b>25,868</b> | <b>29,398</b>  | <b>89,538</b>                  | <b>710,696</b> | <b>0,607</b>  | <b>40,945</b> | <b>0,061</b> | <b>0,833</b> | <b>1,862</b>              | <b>183,319</b>  | <b>513,361</b> | <b>137,907</b> | <b>10,759</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |  |                    |               |               |               |                |                                |                |               |               |              |              |                           |                 |                |                |               |
| 13020            | Плюшка «Эстонская с сыром»   | 100  | 8,800              | 4,000         | 12,800        | 15,200        | 41,510         | 354,000                        | 0,110          | 0,170         | 0,120         | 0,140        | 1,200        | 255,280                   | 189,250         | 12,800         | 0,220          |               |
| 10015            | Чай  | 200  | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000          | 0,040         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,160                     | 0,200           | 0,100          | 0,580          | 0,000         |
| 14008-14009      | Сахар  | 10   | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000          | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014          | 0,000         |
|                  | <b>Итого:</b>  |  | <b>8,800</b>       | <b>4,140</b>  | <b>12,940</b> | <b>15,240</b> | <b>51,520</b>  | <b>394,940</b>                 | <b>0,110</b>   | <b>0,210</b>  | <b>0,120</b>  | <b>0,140</b> | <b>1,200</b> | <b>255,859</b>            | <b>189,450</b>  | <b>12,900</b>  | <b>0,814</b>   | <b>0,000</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |  | <b>36,400</b>      | <b>22,528</b> | <b>58,928</b> | <b>64,078</b> | <b>234,578</b> | <b>1734,676</b>                | <b>1,185</b>   | <b>47,695</b> | <b>0,235</b>  | <b>1,180</b> | <b>4,866</b> | <b>509,521</b>            | <b>1097,250</b> | <b>335,920</b> | <b>18,436</b>  | <b>0,036</b>  |

День: 12 Суббота  
 Неделя: 2-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С              | А            | В2           | Е             | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11             | 12           | 13           | 14            | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 4012             | Каша вязкая на молоке (пшено)  | 220          | 5,089              | 4,679         | 9,768         | 10,340        | 45,342         | 315,150                        | 0,396         | 44,110         | 0,044        | 0,198        | 0,066         | 168,322                   | 235,246         | 61,050         | 1,540         | 0,041        |
| 10052            | Кофейный напиток злаковый на молоке  | 200          | 2,800              | 0,240         | 3,040         | 4,040         | 20,600         | 130,920                        | 0,005         | 0,561          | 0,009        | 0,043        |               | 140,168                   | 155,855         | 25,461         | 0,078         |              |
| 10062            | Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП   | 80-120       | 5,000              | 0,000         | 5,000         | 4,500         | 3,500          | 74,500                         | 0,000         | 0,012          | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 18,052                    | 4,243           | 2,792          | 0,189         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>12,889</b>      | <b>8,119</b>  | <b>21,008</b> | <b>19,280</b> | <b>89,082</b>  | <b>615,770</b>                 | <b>0,465</b>  | <b>44,683</b>  | <b>0,053</b> | <b>0,265</b> | <b>0,666</b>  | <b>335,742</b>            | <b>430,144</b>  | <b>102,504</b> | <b>2,608</b>  | <b>0,041</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 1016             | Салат из моркови с маслом растительном                                     | 60           | 0,000              | 0,720         | 0,720         | 4,740         | 3,894          | 57,498                         | 0,004         | 1,130          | 0,000        | 0,010        | 3,312         | 30,544                    | 45,820          | 18,190         | 0,235         | 0,006        |
| 2009             | Суп из овощей  | 250          | 0,100              | 2,000         | 2,100         | 5,000         | 8,250          | 87,500                         | 0,050         | 25,650         | 0,000        | 0,025        | 0,275         | 26,600                    | 56,775          | 23,950         | 0,700         | 0,000        |
| 7018             | Суфле из печени  | 100          | 17,090             | 0,640         | 17,730        | 8,250         | 9,570          | 183,860                        | 0,260         | 27,780         | 7,110        | 1,920        | 2,210         | 52,300                    | 312,680         | 21,440         | 6,050         | 0,005        |
| 8010             | Картофель тушеный с луком  | 200          | 0,030              | 3,960         | 3,990         | 10,480        | 22,800         | 209,940                        | 0,049         | 15,233         | 0,018        | 0,054        | 3,382         | 39,799                    | 181,222         | 38,328         | 1,215         | 0,000        |
| 10012-10014      | Кисель из ягод свежемороженых  | 200          | 0,000              | 0,200         | 0,200         | 0,040         | 18,540         | 75,640                         | 0,000         | 16,035         | 0,009        | 0,573        | 0,000         | 1072,499                  | 9,723           | 5,262          | 0,170         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012          | 0,000        | 0,080        | 0,680         | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>17,220</b>      | <b>13,360</b> | <b>30,580</b> | <b>29,350</b> | <b>99,094</b>  | <b>789,638</b>                 | <b>0,587</b>  | <b>85,841</b>  | <b>7,136</b> | <b>2,685</b> | <b>10,459</b> | <b>1241,102</b>           | <b>683,231</b>  | <b>134,969</b> | <b>10,150</b> | <b>0,011</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 12012            | Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью                            | 60           | 4,158              | 1,686         | 5,844         | 4,716         | 8,982          | 103,950                        | 0,042         | 8,322          | 0,366        | 0,072        | 0,582         | 181,032                   | 126,744         | 23,094         | 0,732         | 0,000        |
| 14004            | Печенье  | 20           | 0,400              | 0,800         | 1,200         | 3,400         | 13,800         | 90,600                         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000                     | 0,000           | 0,000          | 0,000         | 0,000        |
| 10058            | Отвар шиповника  | 200          | 0,000              | 0,600         | 0,600         | 0,000         | 19,400         | 78,240                         | 0,000         | 70,554         | 0,000        | 0,075        | 0,160         | 10,534                    | 4,125           | 2,376          | 2,613         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>4,558</b>       | <b>3,086</b>  | <b>7,644</b>  | <b>8,116</b>  | <b>42,182</b>  | <b>272,790</b>                 | <b>0,042</b>  | <b>78,876</b>  | <b>0,366</b> | <b>0,147</b> | <b>0,742</b>  | <b>191,566</b>            | <b>130,869</b>  | <b>25,470</b>  | <b>3,345</b>  | <b>0,000</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>34,667</b>      | <b>24,565</b> | <b>59,232</b> | <b>56,746</b> | <b>230,358</b> | <b>1678,198</b>                | <b>1,094</b>  | <b>209,400</b> | <b>7,555</b> | <b>3,097</b> | <b>11,866</b> | <b>1768,410</b>           | <b>1244,243</b> | <b>262,943</b> | <b>16,102</b> | <b>0,051</b> |

День: 13 Понедельник  
Неделя: 3-я Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 9001-9001.1      | Масло сладко-сливочное   | 10           | 0,050              | 0,000         | 0,050         | 8,250         | 0,080          | 74,800                         | 0,000         | 0,000         | 0,040        | 0,010        | 0,100        | 1,200                     | 1,900           | 0,000          | 0,020         | 0,000        |
| 4002             | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)                                 | 230          | 5,037              | 6,233         | 13,501        | 13,501        | 37,697         | 318,251                        | 0,391         | 17,940        | 0,023        | 0,046        | 0,069        | 25,668                    | 158,677         | 61,985         | 1,748         | 0,044        |
| 10019            | Кофейный напиток из цикория с молоком                                      | 200          | 4,260              | 0,240         | 4,500         | 4,420         | 20,500         | 140,460                        | 0,034         | 5,612         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,170                     | 0,295           | 0,085          | 0,379         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 11001            | Апельсин свежий  | 120          | 0,000              | 1,080         | 1,080         | 0,240         | 9,720          | 51,600                         | 0,006         | 28,863        | 0,000        | 0,064        | 0,057        | 43,325                    | 40,658          | 13,240         | 0,000         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>9,347</b>       | <b>10,753</b> | <b>22,331</b> | <b>26,811</b> | <b>87,637</b>  | <b>680,311</b>                 | <b>0,495</b>  | <b>52,415</b> | <b>0,063</b> | <b>0,144</b> | <b>0,826</b> | <b>79,563</b>             | <b>236,329</b>  | <b>88,510</b>  | <b>2,947</b>  | <b>0,044</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 1030             | Салат из свежих огурцов с маслом растительным                              | 60           | 0,000              | 0,444         | 0,444         | 7,260         | 1,428          | 72,828                         | 0,002         | 5,725         | 0,000        | 0,862        | 0,029        | 29,066                    | 41,011          | 10,622         | 0,235         | 0,000        |
| 2017             | Суп рыбный (консервы лососевые)  | 250          | 6,250              | 4,000         | 10,250        | 4,575         | 16,850         | 168,200                        | 0,013         | 3,568         | 0,011        | 0,194        | 0,160        | 108,471                   | 243,652         | 46,127         | 0,865         | 0,000        |
| 7017             | Печень, тушенная в соусе   | 80           | 11,440             | 0,456         | 11,896        | 8,264         | 6,528          | 144,120                        | 0,176         | 20,512        | 4,957        | 1,296        | 0,672        | 33,440                    | 228,392         | 17,776         | 4,200         | 0,016        |
| 8002             | Рис отварной   | 180          | 0,036              | 4,248         | 4,284         | 7,974         | 35,028         | 257,706                        | 0,005         | 0,000         | 0,016        | 0,024        | 0,029        | 1,491                     | 104,871         | 18,989         | 0,400         | 0,000        |
| 10008-10010      | Компот из плодов сухих   | 200          | 0,000              | 1,240         | 1,240         | 0,080         | 24,120         | 102,160                        | 0,020         | 0,960         | 0,000        | 0,040        | 0,000        | 47,600                    | 35,040          | 27,200         | 0,780         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>17,726</b>      | <b>16,228</b> | <b>33,954</b> | <b>28,993</b> | <b>119,994</b> | <b>920,214</b>                 | <b>0,439</b>  | <b>30,776</b> | <b>4,984</b> | <b>2,520</b> | <b>2,169</b> | <b>239,428</b>            | <b>729,978</b>  | <b>148,515</b> | <b>8,260</b>  | <b>0,016</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 12022            | Ватрушка с творогом собственного производства                              | 100          | 6,390              | 6,900         | 13,290        | 15,000        | 46,680         | 376,450                        | 0,019         | 0,986         | 0,018        | 0,040        | 4,403        | 94,868                    | 198,767         | 16,312         | 0,542         | 0,002        |
| 10035.1          | Молоко питьевое кипяченое  | 200          | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 6,400         | 9,400          | 116,000                        | 0,080         | 2,600         | 0,060        | 0,300        | 0,000        | 230,000                   | 0,000           | 0,000          | 0,200         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>12,190</b>      | <b>6,900</b>  | <b>19,090</b> | <b>21,400</b> | <b>56,080</b>  | <b>492,450</b>                 | <b>0,099</b>  | <b>3,586</b>  | <b>0,078</b> | <b>0,340</b> | <b>4,403</b> | <b>324,868</b>            | <b>198,767</b>  | <b>16,312</b>  | <b>0,742</b>  | <b>0,002</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>39,263</b>      | <b>33,881</b> | <b>75,375</b> | <b>77,204</b> | <b>263,711</b> | <b>2092,975</b>                | <b>1,033</b>  | <b>86,778</b> | <b>5,124</b> | <b>3,005</b> | <b>7,398</b> | <b>643,859</b>            | <b>1165,074</b> | <b>253,337</b> | <b>11,949</b> | <b>0,062</b> |

День: 14 Вторник  
 Неделя: 3-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е             | Ca                        | P               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14            | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 4026             | Вермишель отварная в молоке жидкая   | 250          | 5,815              | 2,250         | 8,065         | 9,100         | 24,800         | 216,400                        | 0,100         | 2,500         | 0,050        | 0,300        | 0,325         | 249,900                   | 201,775         | 31,575         | 0,350         | 0,002        |
| 5003             | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую                                  | 1 шт/52      | 6,599              |               | 6,599         | 6,001         | 0,359          | 81,838                         | 0,036         |               | 0,130        | 0,229        | 0,312         | 28,600                    | 99,840          | 6,240          | 1,300         | 0,012        |
| 10033            | Чай с молоком  | 200          | 0,014              | 1,400         | 1,414         | 1,620         | 12,420         | 70,420                         | 0,003         | 0,481         | 0,004        | 0,016        | 0,000         | 67,536                    | 74,775          | 8,555          | 0,287         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                           | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>12,428</b>      | <b>6,850</b>  | <b>19,278</b> | <b>17,121</b> | <b>57,219</b>  | <b>463,858</b>                 | <b>0,203</b>  | <b>2,981</b>  | <b>0,184</b> | <b>0,569</b> | <b>1,237</b>  | <b>355,236</b>            | <b>411,190</b>  | <b>59,570</b>  | <b>2,737</b>  | <b>0,015</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 1040-1040.1      | Икра овощная   | 60           | 0,000              | 0,882         | 0,882         | 4,842         | 5,454          | 69,162                         | 0,060         | 4,680         | 0,000        | 0,060        | 2,334         | 27,462                    | 33,264          | 20,148         | 0,468         | 0,004        |
| 2007.1           | Рассольник ленинградский на мясном бульоне                                   | 250          | 2,800              | 1,860         | 4,650         | 10,175        | 10,850         | 153,575                        | 0,125         | 7,750         | 0,025        | 0,150        | 0,300         | 30,475                    | 154,675         | 35,225         | 4,675         | 0,010        |
| 7009.1           | Мясо отварное к 1 блюду  | 15           | 4,347              | 0,015         | 4,362         | 1,449         | 0,095          | 30,915                         | 0,012         | 0,000         | 0,000        | 0,030        | 0,005         | 3,240                     | 34,839          | 4,841          | 0,353         | 0,002        |
| 7002             | Рыба (филе), тушенная в томате с овощами                                     | 100          | 8,880              | 0,400         | 9,280         | 5,030         | 4,270          | 131,660                        | 0,001         | 0,365         | 0,000        | 0,021        | 3,685         | 29,212                    | 231,941         | 13,138         | 0,111         | 0,073        |
| 8005             | Пюре картофельное  | 200          | 4,000              | 3,800         | 7,800         | 6,200         | 18,820         | 162,000                        | 0,028         | 10,158        | 0,018        | 0,059        | 0,223         | 50,949                    | 164,959         | 30,571         | 0,849         | 0,058        |
| 10002-10004      | Компот из плодов быстрозамороженных  | 200          | 0,000              | 0,180         | 0,180         | 0,000         | 17,260         | 69,760                         | 0,000         | 15,073        | 0,000        | 0,032        | 0,000         | 7,518                     | 9,133           | 4,940          | 0,131         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                           | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной   | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680         | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
| 14003            | Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином | 20           | 1,040              | 0,000         | 1,040         | 0,640         | 17,140         | 78,400                         | 0,000         | 14,000        | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000                     | 0,000           | 0,000          | 2,000         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>21,067</b>      | <b>12,977</b> | <b>34,034</b> | <b>29,176</b> | <b>109,929</b> | <b>870,672</b>                 | <b>0,451</b>  | <b>52,038</b> | <b>0,043</b> | <b>0,456</b> | <b>7,827</b>  | <b>168,216</b>            | <b>705,823</b>  | <b>136,662</b> | <b>10,366</b> | <b>0,147</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 12007            | Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем)собственного производства              | 100          | 1,495              | 5,076         | 6,571         | 7,500         | 56,900         | 321,000                        | 0,012         | 0,249         | 0,004        | 0,008        | 3,972         | 12,084                    | 54,800          | 8,377          | 0,405         | 0,001        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
| 10060            | Кефир  | 200          | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 6,400         | 8,000          | 118,000                        | 0,060         | 1,400         | 0,400        | 0,340        | 0,000         | 240,000                   | 190,000         | 28,000         | 0,200         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>7,295</b>       | <b>5,076</b>  | <b>12,371</b> | <b>13,900</b> | <b>74,880</b>  | <b>478,900</b>                 | <b>0,072</b>  | <b>1,649</b>  | <b>0,404</b> | <b>0,348</b> | <b>3,972</b>  | <b>252,504</b>            | <b>244,800</b>  | <b>36,377</b>  | <b>0,619</b>  | <b>0,001</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>40,790</b>      | <b>24,903</b> | <b>65,683</b> | <b>60,197</b> | <b>242,027</b> | <b>1813,430</b>                | <b>0,725</b>  | <b>56,668</b> | <b>0,631</b> | <b>1,373</b> | <b>13,036</b> | <b>775,956</b>            | <b>1361,813</b> | <b>232,608</b> | <b>13,723</b> | <b>0,163</b> |

День: 15 Среда  
 Неделя: 3-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Ca                        | P               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 7069-7070        | Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства                | 50           | 4,085              | 0,690         | 10,145        | 10,145        | 5,135          | 131,210                        | 0,050         | 0,905         | 0,032        | 0,100        | 0,285        | 24,900                    | 79,400          | 11,930         | 0,685         | 0,002        |
| 8004             | Изделия макаронные группы А отварные                                       | 150          | 0,225              | 5,190         | 5,415         | 6,705         | 28,920         | 200,190                        | 0,060         | 0,000         | 0,045        | 0,015        | 0,075        | 5,925                     | 35,010          | 7,680          | 0,750         | 0,049        |
| 10053            | Какао с молоком  | 200          | 3,600              | 0,400         | 4,000         | 4,000         | 16,000         | 116,000                        | 0,006         | 0,321         | 0,009        | 0,043        | 0,027        | 134,540                   | 180,839         | 29,926         | 0,803         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 14004            | Печенье  | 20           | 0,400              | 0,800         | 1,200         | 3,400         | 13,800         | 90,600                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,000                     | 0,000           | 0,000          | 0,000         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>8,310</b>       | <b>10,280</b> | <b>23,960</b> | <b>24,650</b> | <b>83,495</b>  | <b>633,200</b>                 | <b>0,180</b>  | <b>1,226</b>  | <b>0,085</b> | <b>0,182</b> | <b>0,987</b> | <b>174,565</b>            | <b>330,049</b>  | <b>62,736</b>  | <b>3,038</b>  | <b>0,051</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 1006             | Салат витаминный с маслом растительным                                     | 60           | 0,000              | 0,642         | 0,642         | 9,090         | 6,204          | 110,376                        | 0,002         | 4,286         | 0,000        | 0,442        | 0,029        | 21,159                    | 20,753          | 7,139          | 0,376         | 0,000        |
| 2001.1           | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне                             | 250          | 0,775              | 1,750         | 2,525         | 5,350         | 12,500         | 110,775                        | 0,100         | 21,900        | 0,025        | 0,175        | 0,125        | 43,025                    | 54,225          | 25,000         | 1,000         | 0,002        |
| 7013             | Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе                   | 80           | 12,976             | 0,400         | 13,376        | 9,528         | 4,616          | 158,552                        | 0,064         | 1,320         | 0,384        | 0,136        | 0,504        | 21,360                    | 154,200         | 21,424         | 1,416         | 0,001        |
| 8001             | Каша гречневая рассыпчатая   | 180          | 7,830              | 2,430         | 10,260        | 6,660         | 49,680         | 298,800                        | 4,880         | 0,000         | 0,024        | 0,183        | 0,230        | 18,349                    | 326,332         | 125,377        | 3,186         | 0,000        |
| 10005-10007      | Компот из плодов свежих  | 200          | 0,000              | 0,160         | 0,160         | 0,160         | 15,800         | 65,280                         | 0,020         | 4,000         | 0,000        | 0,000        | 0,080        | 14,720                    | 4,400           | 5,400          | 0,900         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>21,581</b>      | <b>11,222</b> | <b>32,803</b> | <b>31,628</b> | <b>124,840</b> | <b>918,983</b>                 | <b>5,291</b>  | <b>31,518</b> | <b>0,433</b> | <b>1,040</b> | <b>2,247</b> | <b>137,973</b>            | <b>636,922</b>  | <b>212,140</b> | <b>8,658</b>  | <b>0,003</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 13007            | Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"                      | 100          | 2,420              | 6,670         | 9,090         | 6,740         | 51,660         | 303,290                        | 0,120         | 0,390         | 0,050        | 0,120        | 1,160        | 156,480                   | 119,890         | 19,460         | 1,330         | 0,004        |
| 11012            | Салат фруктовый  | 100          | 1,000              | 0,500         | 1,500         | 0,900         | 8,540          | 54,200                         | 0,000         | 51,120        | 0,040        | 0,040        | 0,220        | 45,600                    | 35,000          | 14,600         | 1,140         | 0,000        |
| 10016.1          | Чай с лимоном  | 200 /7       | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,040         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,160                     | 0,200           | 0,100          | 0,580         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>3,420</b>       | <b>7,310</b>  | <b>10,730</b> | <b>7,680</b>  | <b>70,210</b>  | <b>398,430</b>                 | <b>0,120</b>  | <b>51,550</b> | <b>0,090</b> | <b>0,160</b> | <b>1,380</b> | <b>202,659</b>            | <b>155,090</b>  | <b>34,160</b>  | <b>3,064</b>  | <b>0,004</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>33,311</b>      | <b>28,812</b> | <b>67,493</b> | <b>63,958</b> | <b>278,545</b> | <b>1950,613</b>                | <b>5,590</b>  | <b>84,294</b> | <b>0,608</b> | <b>1,381</b> | <b>4,615</b> | <b>515,198</b>            | <b>1122,061</b> | <b>309,036</b> | <b>14,761</b> | <b>0,058</b> |



День: 16 Четверг  
 Неделя: 3-я Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С              | А            | В2           | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11             | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16             | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 7023-7024        | Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные | 100/(2шт)    | 12,000             | 0,000         | 12,000        | 23,900        | 1,600          | 266,000                        | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 37,166                    | 234,224        | 16,974         | 1,176         | 0,015        |
| 8007             | Капуста тушеная  | 200          | 0,060              | 3,100         | 3,160         | 7,640         | 9,380          | 145,140                        | 0,008         | 6,534          | 0,018        | 0,016        | 0,861        | 87,138                    | 102,617        | 29,875         | 0,954         | 0,000        |
| 10015            | Чай  | 200          | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,040          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,160                     | 0,200          | 0,100          | 0,580         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000          | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта   | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 14006            | Вафли  | 20           | 0,280              | 0,280         | 0,560         | 0,660         | 15,460         | 70,000                         | 0,001         | 0,000          | 0,176        | 0,002        | 0,000        | 3,398                     | 10,606         | 1,697          | 0,196         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>12,340</b>      | <b>6,720</b>  | <b>19,060</b> | <b>32,640</b> | <b>56,090</b>  | <b>617,280</b>                 | <b>0,073</b>  | <b>6,574</b>   | <b>0,194</b> | <b>0,042</b> | <b>1,461</b> | <b>137,481</b>            | <b>382,448</b> | <b>61,846</b>  | <b>3,720</b>  | <b>0,015</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 1081             | Салат из моркови с яблоками с маслом растительным  | 60           | 0,000              | 0,516         | 0,516         | 4,434         | 4,788          | 62,706                         | 0,004         | 1,539          | 0,000        | 0,543        | 0,048        | 13,564                    | 53,987         | 12,827         | 0,459         | 0,000        |
| 2004.2           | Щи из шпината со сметаной на бульоне из птицы  | 250          | 0,225              | 2,750         | 2,975         | 4,700         | 3,500          | 93,650                         | 0,013         | 8,889          | 0,011        | 0,054        | 0,279        | 102,206                   | 138,399        | 58,837         | 1,764         | 0,048        |
| 7053-7054        | Филе птицы, тушенное в соусе томатном  | 100          | 6,520              | 0,640         | 7,130         | 13,700        | 4,510          | 169,000                        | 0,060         | 2,590          | 0,320        | 0,120        | 0,260        | 13,380                    | 109,000        | 15,460         | 0,960         | 0,019        |
| 8002             | Рис отварной   | 150          | 0,030              | 3,540         | 3,570         | 6,645         | 29,190         | 214,755                        | 0,030         | 0,000          | 0,030        | 0,015        | 0,075        | 1,170                     | 59,325         | 18,645         | 0,510         | 0,015        |
| 10058            | Отвар шиповника  | 200          | 0,000              | 0,600         | 0,600         | 0,000         | 19,400         | 78,240                         | 0,000         | 70,554         | 0,000        | 0,075        | 0,160        | 10,534                    | 4,125          | 2,376          | 2,613         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта   | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной                 | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012          | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212         | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
| 14005            | Ирис тираженный полутвердый  | 20           | 0,540              | 0,000         | 0,540         | 1,740         | 14,340         | 75,200                         | 0,360         | 15,000         | 0,000        | 0,220        | 0,000        | 88,000                    | 0,000          | 0,000          | 2,200         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>7,315</b>       | <b>13,886</b> | <b>21,171</b> | <b>32,059</b> | <b>111,768</b> | <b>868,751</b>                 | <b>0,691</b>  | <b>98,585</b>  | <b>0,361</b> | <b>1,130</b> | <b>2,102</b> | <b>248,214</b>            | <b>441,847</b> | <b>135,946</b> | <b>10,285</b> | <b>0,083</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 12006            | Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства                    | 75           | 1,950              | 2,925         | 4,875         | 2,265         | 29,618         | 171,803                        | 0,010         | 0,331          | 0,004        | 0,006        | 1,017        | 10,162                    | 41,906         | 6,512          | 0,549         | 0,025        |
| 10034            | Компот из плодов свежих (лимон)  | 200          | 0,000              | 1,800         | 1,800         | 0,020         | 32,440         | 130,660                        | 0,003         | 10,222         | 0,044        | 0,070        | 3,254        | 17,479                    | 6,482          | 3,480          | 0,131         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>1,950</b>       | <b>4,725</b>  | <b>6,675</b>  | <b>2,285</b>  | <b>62,058</b>  | <b>302,463</b>                 | <b>0,012</b>  | <b>10,553</b>  | <b>0,048</b> | <b>0,076</b> | <b>4,271</b> | <b>27,641</b>             | <b>48,388</b>  | <b>9,991</b>   | <b>0,679</b>  | <b>0,025</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>21,605</b>      | <b>25,331</b> | <b>46,906</b> | <b>66,984</b> | <b>229,916</b> | <b>1788,494</b>                | <b>0,776</b>  | <b>115,712</b> | <b>0,602</b> | <b>1,248</b> | <b>7,834</b> | <b>413,336</b>            | <b>872,682</b> | <b>207,784</b> | <b>14,684</b> | <b>0,122</b> |

День: 17 Пятница  
Неделя: 3-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 9001 - 9001.1    | Масло сладко-сливочное   | 10           | 0,050              | 0,000         | 0,050         | 8,250         | 0,080          | 74,800                         | 0,000         | 0,000         | 0,018        | 0,003        | 0,160        | 1,274                     | 2,799           | 0,000          | 0,013         | 0,000        |
| 4021             | Каша вязкая на молоке (рисовая)  | 230          | 5,957              | 3,220         | 9,177         | 12,236        | 52,509         | 358,708                        | 0,036         | 7,561         | 0,030        | 0,068        | 0,110        | 243,304                   | 361,143         | 43,648         | 0,481         | 0,063        |
| 10052            | Кофейный напиток злаковый на молоке  | 200          | 2,800              | 0,240         | 3,040         | 4,040         | 20,600         | 130,920                        | 0,005         | 0,561         | 0,009        | 0,043        | 0,000        | 140,168                   | 155,855         | 25,461         | 0,078         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>8,807</b>       | <b>6,660</b>  | <b>15,467</b> | <b>24,926</b> | <b>92,829</b>  | <b>659,628</b>                 | <b>0,105</b>  | <b>8,122</b>  | <b>0,057</b> | <b>0,137</b> | <b>0,870</b> | <b>393,947</b>            | <b>554,597</b>  | <b>82,309</b>  | <b>1,372</b>  | <b>0,063</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 1064             | Салат из отварной свеклы с маслом растительным                             | 60           | 0,000              | 0,924         | 0,924         | 6,054         | 4,992          | 78,348                         | 0,011         | 4,860         | 0,000        | 0,028        | 2,694        | 25,674                    | 28,194          | 14,262         | 0,942         | 0,007        |
| 2009.2           | Суп из овощей на бульоне из птицы  | 250          | 2,200              | 8,600         | 10,800        | 9,900         | 11,700         | 179,100                        | 0,050         | 27,000        | 0,200        | 0,075        | 0,325        | 36,425                    | 142,875         | 37,100         | 1,675         | 0,000        |
| 7025 - 7026      | Рагу из птицы  | 250          | 9,725              | 3,200         | 12,925        | 23,475        | 24,600         | 364,025                        | 0,175         | 27,100        | 0,025        | 0,275        | 0,300        | 56,025                    | 307,175         | 60,850         | 2,625         | 0,000        |
| 10054.1          | Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)                       | 200          | 0,000              | 1,000         | 1,000         | 0,000         | 23,000         | 94,000                         | 0,003         | 0,802         | 0,000        | 0,005        | 0,000        | 44,599                    | 47,139          | 18,672         | 1,437         | 0,000        |
| 14005            | Ирис тираженный полутвердый  | 20           | 0,540              | 0,000         | 0,540         | 1,740         | 14,340         | 75,200                         | 0,360         | 15,000        | 0,000        | 0,220        | 0,000        | 88,000                    | 0,000           | 0,000          | 2,200         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
| 11001            | Груша свежая   | 130          | 0,000              | 0,520         | 0,520         | 0,390         | 13,390         | 61,100                         | 0,026         | 6,500         | 0,000        | 0,039        | 0,520        | 24,700                    | 20,800          | 15,600         | 0,003         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>12,465</b>      | <b>20,084</b> | <b>32,549</b> | <b>42,399</b> | <b>128,062</b> | <b>1026,973</b>                | <b>0,848</b>  | <b>81,274</b> | <b>0,225</b> | <b>0,746</b> | <b>5,119</b> | <b>294,783</b>            | <b>623,195</b>  | <b>174,284</b> | <b>10,662</b> | <b>0,007</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 5001.1           | Омлет натуральный, запеченный  | 100          | 8,080              | 0,000         | 8,080         | 9,120         | 1,440          | 119,710                        | 0,006         | 0,601         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,510                     | 0,884           | 0,000          | 0,000         | 0,000        |
| 10011            | Кисель плодово-ягодный   | 200          | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 23,000         | 92,500                         | 0,052         | 3,047         | 0,000        | 0,000        | 1,276        | 2,549                     | 0,000           | 0,000          | 0,000         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>8,080</b>       | <b>3,200</b>  | <b>11,280</b> | <b>9,520</b>  | <b>44,080</b>  | <b>307,410</b>                 | <b>0,122</b>  | <b>3,648</b>  | <b>0,000</b> | <b>0,024</b> | <b>1,876</b> | <b>12,258</b>             | <b>35,684</b>   | <b>13,200</b>  | <b>0,800</b>  | <b>0,000</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>29,352</b>      | <b>29,944</b> | <b>59,296</b> | <b>76,845</b> | <b>264,971</b> | <b>1994,011</b>                | <b>1,075</b>  | <b>93,043</b> | <b>0,282</b> | <b>0,907</b> | <b>7,865</b> | <b>700,988</b>            | <b>1213,476</b> | <b>269,793</b> | <b>12,834</b> | <b>0,070</b> |

День: 18 Суббота  
Неделя: 3-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |              |
|------------------|---|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |   |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2   | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16             | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |   |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 4007             | Макароны, запеченные с сыром  | 200          | 4,680              | 7,840         | 12,520        | 11,800        | 37,820         | 307,560                        | 0,060         | 0,160         | 0,100        | 0,080        | 0,240        | 205,020                   | 172,420        | 18,880         | 1,180         | 0,010        |
| 10062            | Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП                                | 80-120       | 5,000              | 0,000         | 5,000         | 4,500         | 3,500          | 74,500                         | 0,000         | 0,030         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 17,000                    | 2,880          | 3,290          | 0,290         | 0,000        |
| 10033            | Чай с молоком   | 200          | 1,400              | 0,140         | 1,540         | 1,620         | 12,420         | 70,420                         | 0,020         | 1,200         | 0,010        | 0,060        | 0,000        | 63,600                    | 50,760         | 10,080         | 0,440         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта  | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 11001            | Мандарин свежий   | 100          | 0,000              | 0,800         | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 38,000                         | 0,008         | 15,233        | 0,000        | 0,008        | 0,319        | 37,166                    | 25,043         | 9,336          | 0,000         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>   |              | <b>11,080</b>      | <b>11,980</b> | <b>23,060</b> | <b>18,520</b> | <b>80,880</b>  | <b>585,680</b>                 | <b>0,152</b>  | <b>16,623</b> | <b>0,110</b> | <b>0,172</b> | <b>1,159</b> | <b>331,986</b>            | <b>285,903</b> | <b>54,786</b>  | <b>2,710</b>  | <b>0,010</b> |
| <b>Обед</b>      |   |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 1026.1           | Салат из помидоров с маслом растительным  | 60           | 0,000              | 0,600         | 0,600         | 6,120         | 2,040          | 65,640                         | 0,004         | 5,532         | 0,000        | 0,813        | 0,038        | 11,978                    | 26,516         | 7,893          | 0,325         | 0,006        |
| 2038             | Суп-пюре из гороха  | 250          | 0,025              | 7,765         | 7,790         | 4,450         | 19,660         | 152,325                        | 0,175         | 5,500         | 0,030        | 0,150        | 0,250        | 41,800                    | 159,925        | 43,725         | 5,950         | 0,048        |
| 2025             | Сухарики из хлеба пшеничного  | 10           | 0,000              | 1,130         | 1,130         | 0,143         | 6,900          | 33,407                         | 0,023         | 0,000         | 0,000        | 0,009        | 0,186        | 3,290                     | 12,440         | 4,720          | 0,286         | 0,000        |
| 7022             | Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным | 220          | 9,152              | 6,820         | 15,972        | 33,462        | 25,850         | 468,490                        | 0,000         | 0,150         | 0,019        | 0,424        | 0,140        | 42,471                    | 0,000          | 2,054          | 8,765         | 0,000        |
| 10008-10010      | Компот из плодов сухих  | 200          | 0,000              | 1,240         | 1,240         | 0,080         | 24,120         | 102,160                        | 0,020         | 0,960         | 0,000        | 0,040        | 0,000        | 47,600                    | 35,040         | 27,200         | 0,780         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта  | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной                              | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212         | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>   |              | <b>9,177</b>       | <b>23,395</b> | <b>32,572</b> | <b>45,095</b> | <b>114,610</b> | <b>997,222</b>                 | <b>0,446</b>  | <b>12,154</b> | <b>0,049</b> | <b>1,539</b> | <b>1,895</b> | <b>166,499</b>            | <b>310,933</b> | <b>113,392</b> | <b>17,887</b> | <b>0,054</b> |
| <b>Полдник</b>   |   |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 4009             | Запеканка манная с плодами свежими  | 100          | 0,860              | 2,410         | 3,270         | 3,320         | 21,160         | 130,500                        | 0,060         | 1,420         | 0,010        | 0,040        | 0,050        | 34,500                    | 39,790         | 8,890          | 0,550         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта  | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 10060            | Йогурт (Биойогурт) питьевой   | 200          | 23,600             | 0,000         | 23,600        | 6,400         | 9,000          | 188,000                        | 0,001         | 0,481         | 0,176        | 0,086        | 0,000        | 259,099                   | 271,052        | 23,764         | 0,131         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>   |              | <b>24,460</b>      | <b>5,610</b>  | <b>30,070</b> | <b>10,120</b> | <b>49,800</b>  | <b>413,700</b>                 | <b>0,125</b>  | <b>1,901</b>  | <b>0,186</b> | <b>0,150</b> | <b>0,650</b> | <b>302,799</b>            | <b>345,642</b> | <b>45,854</b>  | <b>1,481</b>  | <b>0,000</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |              | <b>44,717</b>      | <b>40,985</b> | <b>85,702</b> | <b>73,735</b> | <b>245,290</b> | <b>1996,602</b>                | <b>0,722</b>  | <b>30,678</b> | <b>0,345</b> | <b>1,861</b> | <b>3,704</b> | <b>801,283</b>            | <b>942,478</b> | <b>214,032</b> | <b>22,077</b> | <b>0,064</b> |

День: 19 Понедельник  
 Неделя: 4-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |              |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe           | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18           | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |              |              |
| 4026             | Вермишель отварная в молоке жидкая   | 250          | 5,815              | 2,250         | 8,065         | 9,100         | 24,800         | 216,400                        | 0,013         | 1,002         | 0,022        | 0,080        | 0,518        | 265,364                   | 297,237         | 26,798         | 0,229        | 0,000        |
| 5003             | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую                                | 1шт (52г)    | 6,599              | 0,000         | 6,599         | 6,001         | 0,359          | 81,838                         | 0,005         | 0,000         | 0,057        | 0,061        | 0,498        | 30,370                    | 147,075         | 5,296          | 0,849        | 0,003        |
| 10053            | Какао с молоком  | 200          | 3,600              | 0,400         | 4,000         | 4,000         | 16,000         | 116,000                        | 0,006         | 0,321         | 0,009        | 0,043        | 0,027        | 134,540                   | 180,839         | 29,926         | 0,803        | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800        | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>16,014</b>      | <b>5,850</b>  | <b>21,864</b> | <b>19,501</b> | <b>60,799</b>  | <b>509,438</b>                 | <b>0,088</b>  | <b>1,323</b>  | <b>0,088</b> | <b>0,208</b> | <b>1,643</b> | <b>439,474</b>            | <b>659,951</b>  | <b>75,220</b>  | <b>2,681</b> | <b>0,003</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |              |              |
| 1013-1013.1      | Салат из капусты белокачанной с маслом растительным                        | 60           | 0,000              | 0,972         | 0,972         | 6,048         | 5,730          | 81,864                         | 0,002         | 6,422         | 0,000        | 0,302        | 0,038        | 29,129                    | 27,806          | 8,825          | 0,239        | 0,006        |
| 2011.1           | Суп картофельный на мясном бульоне   | 250          | 0,525              | 2,500         | 3,025         | 2,850         | 19,800         | 118,175                        | 0,100         | 24,000        | 0,125        | 0,100        | 1,175        | 18,250                    | 77,200          | 31,125         | 1,125        | 0,004        |
| 7013             | Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе                   | 80           | 12,976             | 0,400         | 13,376        | 9,528         | 4,616          | 158,552                        | 0,064         | 1,320         | 0,384        | 0,136        | 0,504        | 21,360                    | 154,200         | 21,424         | 1,416        | 0,001        |
| 8002             | Рис отварной   | 180          | 0,036              | 4,248         | 4,284         | 7,974         | 35,028         | 257,706                        | 0,005         | 0,000         | 0,016        | 0,024        | 0,029        | 1,491                     | 104,871         | 18,989         | 0,400        | 0,000        |
| 10005-10007      | Компот из плодов свежих  | 200          | 0,000              | 0,160         | 0,160         | 0,160         | 15,800         | 65,280                         | 0,020         | 4,000         | 0,000        | 0,000        | 0,080        | 14,720                    | 4,400           | 5,400          | 0,900        | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800        | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980        | 0,000        |
| 11001            | Апельсин   | 120          | 0,000              | 1,080         | 1,080         | 0,240         | 9,720          | 51,600                         | 0,006         | 28,863        | 0,000        | 0,064        | 0,057        | 43,325                    | 40,658          | 13,240         | 0,000        | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>13,537</b>      | <b>15,200</b> | <b>28,737</b> | <b>27,640</b> | <b>126,734</b> | <b>908,377</b>                 | <b>0,421</b>  | <b>64,617</b> | <b>0,525</b> | <b>0,730</b> | <b>3,163</b> | <b>147,635</b>            | <b>486,147</b>  | <b>126,803</b> | <b>5,860</b> | <b>0,011</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |              |              |
| 12007            | Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства           | 100          | 1,495              | 5,076         | 6,571         | 7,500         | 56,900         | 321,000                        | 0,012         | 0,249         | 0,004        | 0,008        | 3,972        | 12,084                    | 54,800          | 8,377          | 0,405        | 0,001        |
| 10060            | Ряженка  | 200          | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 5,000         | 8,400          | 108,000                        | 0,005         | 0,241         | 0,176        | 0,070        | 0,000        | 263,346                   | 271,052         | 23,764         | 0,131        | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014        | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>7,295</b>       | <b>5,076</b>  | <b>12,371</b> | <b>12,500</b> | <b>75,280</b>  | <b>468,900</b>                 | <b>0,017</b>  | <b>0,489</b>  | <b>0,180</b> | <b>0,078</b> | <b>3,972</b> | <b>275,850</b>            | <b>325,852</b>  | <b>32,141</b>  | <b>0,550</b> | <b>0,001</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>36,846</b>      | <b>26,126</b> | <b>62,972</b> | <b>59,641</b> | <b>262,813</b> | <b>1886,715</b>                | <b>0,526</b>  | <b>66,429</b> | <b>0,793</b> | <b>1,016</b> | <b>8,779</b> | <b>862,959</b>            | <b>1471,949</b> | <b>234,163</b> | <b>9,091</b> | <b>0,016</b> |

День: 20 Вторник  
 Неделя: 4-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 4004             | Каша жидкая на молоке (гречневая)  | 200          | 4,260              | 6,140         | 10,400        | 10,540        | 39,200         | 294,320                        | 0,054         | 6,093         | 0,009        | 0,027        | 0,096        | 10,704                    | 205,646         | 78,981         | 2,051         | 0,000        |
| 10015            | Чай  | 200          | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,040         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,160                     | 0,200           | 0,100          | 0,580         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 14004            | Печенье  | 20           | 0,400              | 0,800         | 1,200         | 3,400         | 13,800         | 90,600                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 29,620                    | 0,000           | 3,200          | 0,480         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>4,660</b>       | <b>10,280</b> | <b>14,940</b> | <b>14,380</b> | <b>82,650</b>  | <b>521,060</b>                 | <b>0,118</b>  | <b>6,133</b>  | <b>0,009</b> | <b>0,051</b> | <b>0,696</b> | <b>50,103</b>             | <b>240,646</b>  | <b>95,481</b>  | <b>3,925</b>  | <b>0,000</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 1048             | Салат из свеклы с огурцами консервированными с маслом растительным         | 60           | 0,000              | 0,876         | 0,876         | 6,054         | 3,900          | 74,034                         | 0,002         | 1,804         | 0,000        | 0,005        | 1,723        | 19,356                    | 34,409          | 9,482          | 0,427         | 0,006        |
| 2003.1           | Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне                        | 250          | 18,600             | 1,450         | 20,050        | 7,725         | 7,675          | 183,575                        | 0,075         | 26,375        | 0,050        | 0,500        | 0,100        | 50,525                    | 233,025         | 40,025         | 3,825         | 0,019        |
| 7009.1           | Мясо отварное к 1 блюду  | 15           | 4,347              | 0,015         | 4,362         | 1,449         | 0,095          | 30,915                         | 0,012         | 0,000         | 0,000        | 0,030        | 0,005        | 3,240                     | 34,839          | 4,841          | 0,353         | 0,002        |
| 7005             | Котлеты или биточки рыбные собственного производства                       | 80           | 9,656              | 1,616         | 11,272        | 4,800         | 10,344         | 164,248                        | 0,009         | 0,231         | 0,011        | 0,039        | 0,102        | 47,368                    | 300,538         | 16,187         | 0,334         | 0,000        |
| 8005             | Пюре картофельное  | 200          | 4,000              | 3,800         | 7,800         | 6,200         | 18,820         | 162,000                        | 0,019         | 10,158        | 0,018        | 0,059        | 0,223        | 1,829                     | 0,000           | 0,283          | 0,015         | 0,058        |
| 10002-10004      | Компот из плодов быстрозамороженных  | 200          | 0,000              | 0,180         | 0,180         | 0,000         | 17,260         | 69,760                         | 0,000         | 15,073        | 0,000        | 0,032        | 0,000        | 7,518                     | 9,133           | 4,940          | 0,131         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
| 11001            | Яблоко свежее  | 120          | 0,000              | 0,480         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 56,400                         | 0,004         | 12,000        | 0,000        | 0,024        | 0,240        | 19,200                    | 13,200          | 10,800         | 0,002         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>36,603</b>      | <b>14,257</b> | <b>50,860</b> | <b>27,548</b> | <b>105,894</b> | <b>916,132</b>                 | <b>0,345</b>  | <b>65,653</b> | <b>0,078</b> | <b>0,792</b> | <b>3,673</b> | <b>168,396</b>            | <b>702,156</b>  | <b>114,356</b> | <b>6,867</b>  | <b>0,086</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 4013             | Запеканка рисовая с грушей   | 170          | 1,870              | 2,516         | 4,386         | 5,627         | 37,247         | 221,850                        | 0,011         | 0,825         | 0,007        | 0,018        | 0,190        | 58,326                    | 135,206         | 22,912         | 0,633         | 0,000        |
| 90011            | Соус из повидла, джема, варенья  | 50           | 0,000              | 0,040         | 0,040         | 0,000         | 12,820         | 50,735                         | 0,000         | 0,060         | 0,000        | 0,000        | 0,032        | 3,159                     | 6,136           | 0,424          | 0,088         | 0,000        |
| 10015            | Фиточай  | 200          | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,016         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,170                     | 0,295           | 0,085          | 0,379         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>1,870</b>       | <b>2,696</b>  | <b>4,566</b>  | <b>5,667</b>  | <b>60,077</b>  | <b>313,525</b>                 | <b>0,011</b>  | <b>0,901</b>  | <b>0,007</b> | <b>0,018</b> | <b>0,222</b> | <b>62,074</b>             | <b>141,637</b>  | <b>23,421</b>  | <b>1,114</b>  | <b>0,000</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>43,133</b>      | <b>27,233</b> | <b>70,366</b> | <b>47,595</b> | <b>248,621</b> | <b>1750,717</b>                | <b>0,474</b>  | <b>72,687</b> | <b>0,094</b> | <b>0,861</b> | <b>4,590</b> | <b>280,574</b>            | <b>1084,439</b> | <b>233,259</b> | <b>11,906</b> | <b>0,086</b> |

День: 21 Среда  
 Неделя: 4-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Ca                        | P               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 9001 - 9001.1    | Масло сладко-сливочное   | 10           | 0,050              | 0,000         | 0,050         | 8,250         | 0,080          | 74,800                         | 0,000         | 0,000         | 0,018        | 0,003        | 0,160        | 1,274                     | 2,799           | 0,000          | 0,013         | 0,000        |
| 7023-7024        | Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные | 50 (1 шт)    | 6,000              | 0,000         | 6,000         | 11,950        | 0,800          | 133,000                        | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 18,583                    | 117,112         | 8,487          | 0,588         | 0,007        |
| 8007             | Капуста тушеная  | 150          | 0,045              | 2,325         | 2,370         | 5,730         | 7,035          | 108,855                        | 0,006         | 4,901         | 0,013        | 0,012        | 0,646        | 65,353                    | 76,963          | 22,406         | 0,715         | 0,000        |
| 10052            | Кофейный напиток злаковый на молоке  | 200          | 2,800              | 0,240         | 3,040         | 4,040         | 20,600         | 130,920                        | 0,040         | 1,400         | 0,020        | 0,040        | 0,000        | 132,000                   | 105,800         | 30,000         | 0,120         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта   | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>8,895</b>       | <b>5,765</b>  | <b>14,660</b> | <b>30,370</b> | <b>48,155</b>  | <b>542,775</b>                 | <b>0,110</b>  | <b>6,301</b>  | <b>0,051</b> | <b>0,079</b> | <b>1,406</b> | <b>226,411</b>            | <b>337,474</b>  | <b>74,093</b>  | <b>2,236</b>  | <b>0,007</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 1039             | Винегрет овощной   | 60           | 0,000              | 1,164         | 1,164         | 6,114         | 5,694          | 83,520                         | 0,013         | 4,089         | 0,000        | 0,732        | 0,115        | 19,866                    | 50,168          | 12,705         | 0,329         | 0,006        |
| 2017             | Суп рыбный (консервы лососевые)  | 250          | 6,250              | 4,000         | 10,250        | 4,575         | 16,850         | 168,200                        | 0,013         | 3,568         | 0,011        | 0,194        | 0,160        | 108,471                   | 243,652         | 46,127         | 0,865         | 0,000        |
| 7021             | Тефтели мясные с соусом собственного производства  | 100          | 4,880              | 1,820         | 6,700         | 14,760        | 13,170         | 186,410                        | 0,060         | 3,480         | 0,320        | 0,090        | 0,380        | 30,910                    | 96,600          | 19,890         | 0,860         | 0,020        |
| 8001             | Каша гречневая рассыпчатая   | 180          | 7,830              | 2,430         | 10,260        | 6,660         | 49,680         | 298,800                        | 4,880         | 0,000         | 0,024        | 0,183        | 0,230        | 18,349                    | 326,332         | 125,377        | 3,186         | 0,000        |
| 10011            | Кисель плодово-ягодный   | 200          | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 23,000         | 92,500                         | 0,052         | 3,047         | 0,000        | 0,000        | 1,276        | 2,549                     | 0,000           | 0,000          | 0,000         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта   | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной                 | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>18,960</b>      | <b>15,254</b> | <b>34,214</b> | <b>32,949</b> | <b>144,434</b> | <b>1004,630</b>                | <b>5,242</b>  | <b>14,195</b> | <b>0,355</b> | <b>1,303</b> | <b>3,440</b> | <b>199,504</b>            | <b>793,765</b>  | <b>231,900</b> | <b>7,021</b>  | <b>0,026</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                 |                |               |              |
| 6006             | Лапшевник с творогом запеченный  | 80           | 5,016              | 1,944         | 6,960         | 7,664         | 16,336         | 169,496                        | 0,005         | 0,029         | 0,018        | 0,024        | 0,179        | 51,879                    | 114,643         | 8,107          | 0,376         | 0,002        |
| 9009             | Соус абрикосовый   | 20           | 0,000              | 0,114         | 0,114         | 0,006         | 13,122         | 53,000                         | 0,002         | 0,088         | 0,000        | 0,004        | 0,000        | 3,880                     | 3,200           | 2,310          | 0,106         | 0,000        |
| 10060            | Йогурт (Бийогурут) питьевой  | 200          | 23,600             | 0,000         | 23,600        | 6,400         | 9,000          | 188,000                        | 0,001         | 0,481         | 0,176        | 0,086        | 0,000        | 259,099                   | 271,052         | 23,764         | 0,131         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта   | 20           | 0,000              | 1,600         | 1,600         | 0,200         | 9,820          | 47,600                         | 0,032         | 0,000         | 0,000        | 0,012        | 0,300        | 4,600                     | 17,400          | 6,600          | 0,400         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>28,616</b>      | <b>3,658</b>  | <b>32,274</b> | <b>14,270</b> | <b>48,278</b>  | <b>458,096</b>                 | <b>0,040</b>  | <b>0,598</b>  | <b>0,194</b> | <b>0,126</b> | <b>0,479</b> | <b>319,458</b>            | <b>406,295</b>  | <b>40,781</b>  | <b>1,013</b>  | <b>0,002</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>56,471</b>      | <b>24,677</b> | <b>81,148</b> | <b>77,589</b> | <b>240,867</b> | <b>2005,501</b>                | <b>5,392</b>  | <b>21,094</b> | <b>0,599</b> | <b>1,508</b> | <b>5,325</b> | <b>745,373</b>            | <b>1537,534</b> | <b>346,773</b> | <b>10,270</b> | <b>0,035</b> |

День: 22 Четверг  
 Неделя: 4-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С              | А            | В2           | Е             | Са                        | Р               | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11             | 12           | 13           | 14            | 15                        | 16              | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 6003             | Суфле творожное запеченное   | 130          | 18,070             | 0,910         | 18,980        | 12,389        | 16,588         | 263,952                        | 0,012         | 0,615          | 0,023        | 0,063        | 0,601         | 148,467                   | 292,389         | 18,834         | 0,374         | 0,028        |
| 14007            | Джем (повидло, варенье)  | 30           | 0,000              | 0,150         | 0,150         | 0,000         | 21,450         | 82,800                         | 0,018         | 0,248          | 0,000        | 0,036        | 5,743         | 0,000                     | 0,000           | 0,121          | 0,000         | 0,002        |
| 10033            | Чай с молоком  | 200          | 0,014              | 1,400         | 1,414         | 1,620         | 12,420         | 70,420                         | 0,003         | 0,481          | 0,004        | 0,016        | 0,000         | 67,536                    | 74,775          | 8,555          | 0,287         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 11001            | Яблоко свежее  | 120          | 0,000              | 0,480         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 56,400                         | 0,004         | 12,000         | 0,000        | 0,024        | 0,240         | 19,200                    | 13,200          | 10,800         | 0,002         | 0,000        |
| 14001-14002      | Пастила (зефир)  | 20           | 0,400              | 0,000         | 0,400         | 0,010         | 17,300         | 71,000                         | 0,000         | 1,203          | 0,000        | 0,107        | 0,000         | 21,238                    | 0,000           | 0,000          | 0,392         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>18,484</b>      | <b>6,140</b>  | <b>24,624</b> | <b>14,899</b> | <b>99,158</b>  | <b>639,772</b>                 | <b>0,100</b>  | <b>14,547</b>  | <b>0,027</b> | <b>0,269</b> | <b>7,185</b>  | <b>265,640</b>            | <b>415,164</b>  | <b>51,510</b>  | <b>1,855</b>  | <b>0,030</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 1030             | Салат из свежих огурцов с маслом растительным                              | 60           | 0,000              | 0,444         | 0,444         | 7,260         | 1,428          | 72,828                         | 0,002         | 5,725          | 0,000        | 0,862        | 0,029         | 29,066                    | 41,011          | 10,622         | 0,235         | 0,000        |
| 2002.1           | Борщ сибирский на мясном бульоне   | 250          | 0,120              | 3,630         | 3,750         | 4,500         | 17,500         | 125,000                        | 0,125         | 9,825          | 0,025        | 0,175        | 0,300         | 61,725                    | 184,925         | 43,550         | 5,650         | 0,000        |
| 7014             | Гуляш из мяса отварного  | 80           | 11,824             | 0,540         | 12,344        | 7,328         | 3,152          | 128,448                        | 0,064         | 2,376          | 0,240        | 0,128        | 0,376         | 16,800                    | 148,168         | 18,824         | 1,896         | 0,008        |
| 8002             | Рис отварной   | 150          | 0,030              | 3,540         | 3,570         | 6,645         | 29,190         | 214,755                        | 0,030         | 0,000          | 0,030        | 0,015        | 0,075         | 1,170                     | 59,325          | 18,645         | 0,510         | 0,015        |
| 10058            | Отвар шиповника  | 200          | 0,000              | 0,600         | 0,600         | 0,000         | 19,400         | 78,240                         | 0,000         | 70,554         | 0,000        | 0,075        | 0,160         | 10,534                    | 4,125           | 2,376          | 2,613         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600         | 9,200                     | 34,800          | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012          | 0,000        | 0,080        | 0,680         | 10,160                    | 42,212          | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>11,974</b>      | <b>14,594</b> | <b>26,548</b> | <b>26,573</b> | <b>106,710</b> | <b>794,471</b>                 | <b>0,445</b>  | <b>88,492</b>  | <b>0,295</b> | <b>1,359</b> | <b>2,219</b>  | <b>138,655</b>            | <b>514,566</b>  | <b>121,818</b> | <b>12,684</b> | <b>0,023</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |               |                           |                 |                |               |              |
| 12008            | Ватрушка с сыром собственного производства                                 | 75           | 4,628              | 4,710         | 9,338         | 10,163        | 21,968         | 216,750                        | 0,068         | 0,360          | 0,068        | 0,113        | 1,583         | 166,058                   | 127,875         | 14,430         | 0,630         | 0,001        |
| 10060            | Кефир  | 200          | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 6,400         | 8,000          | 118,000                        | 0,060         | 1,400          | 0,400        | 0,340        | 0,000         | 240,000                   | 190,000         | 28,000         | 0,200         | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,419                     | 0,000           | 0,000          | 0,014         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>10,428</b>      | <b>4,710</b>  | <b>15,138</b> | <b>16,563</b> | <b>39,948</b>  | <b>374,650</b>                 | <b>0,128</b>  | <b>1,760</b>   | <b>0,468</b> | <b>0,453</b> | <b>1,583</b>  | <b>406,477</b>            | <b>317,875</b>  | <b>42,430</b>  | <b>0,844</b>  | <b>0,001</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>40,886</b>      | <b>25,444</b> | <b>66,310</b> | <b>58,035</b> | <b>245,816</b> | <b>1808,893</b>                | <b>0,672</b>  | <b>104,799</b> | <b>0,790</b> | <b>2,081</b> | <b>10,986</b> | <b>810,771</b>            | <b>1247,605</b> | <b>215,758</b> | <b>15,383</b> | <b>0,055</b> |

День: 23 Пятница  
 Неделя: 4-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | В2           | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe            | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11            | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16             | 17             | 18            | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 4004             | Каша жидкая на молоке (гречневая)  | 250          | 5,325              | 7,675         | 13,000        | 13,175        | 49,000         | 367,900                        | 0,525         | 19,000        | 0,025        | 0,125        | 0,075        | 12,600                    | 174,500        | 116,325        | 3,925         | 0,005        |
| 5003             | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую                                      | 1шт (52г)    | 6,599              | 0,000         | 6,599         | 6,001         | 0,359          | 81,838                         | 0,005         | 0,000         | 0,057        | 0,061        | 0,498        | 30,370                    | 147,075        | 5,296          | 0,849         | 0,003        |
| 10019            | Кофейный напиток из цикория с молоком  | 200          | 4,260              | 0,240         | 4,500         | 4,420         | 20,500         | 140,460                        | 0,034         | 5,612         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,170                     | 0,295          | 0,085          | 0,379         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                               | 20           | 0,000              | 1,600         | 1,600         | 0,200         | 9,820          | 47,600                         | 0,032         | 0,000         | 0,000        | 0,012        | 0,300        | 4,600                     | 17,400         | 6,600          | 0,400         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>16,184</b>      | <b>9,515</b>  | <b>25,699</b> | <b>23,796</b> | <b>79,679</b>  | <b>637,798</b>                 | <b>0,595</b>  | <b>24,612</b> | <b>0,082</b> | <b>0,198</b> | <b>0,873</b> | <b>47,740</b>             | <b>339,270</b> | <b>128,306</b> | <b>5,553</b>  | <b>0,008</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 1017             | Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)                               | 60           | 0,000              | 0,720         | 0,720         | 4,080         | 5,700          | 62,400                         | 0,004         | 1,094         | 0,000        | 0,552        | 0,057        | 29,607                    | 44,193         | 17,747         | 0,235         | 0,006        |
| 2007.2           | Рассольник ленинградский на бульоне из птицы                                     | 250          | 2,800              | 1,860         | 4,650         | 10,175        | 10,850         | 153,575                        | 0,125         | 7,750         | 0,025        | 0,150        | 0,300        | 30,475                    | 154,675        | 35,225         | 4,675         | 0,004        |
| 7053 - 7054      | Филе птицы, тушенное в соусе томатном  | 100          | 6,520              | 0,640         | 7,130         | 13,700        | 4,510          | 169,000                        | 0,060         | 2,590         | 0,320        | 0,120        | 0,260        | 13,380                    | 109,000        | 15,460         | 0,960         | 0,019        |
| 8004             | Изделия макаронные группы А отварные   | 180          | 0,270              | 6,228         | 6,498         | 8,046         | 34,704         | 240,228                        | 0,009         | 0,000         | 0,016        | 0,024        | 0,029        | 7,550                     | 61,888         | 7,822          | 0,588         | 0,000        |
| 10005-10007      | Компот из плодов свежих  | 200          | 0,000              | 0,160         | 0,160         | 0,160         | 15,800         | 65,280                         | 0,020         | 4,000         | 0,000        | 0,000        | 0,080        | 14,720                    | 4,400          | 5,400          | 0,900         | 0,000        |
| 11001            | Мандарин свежий  | 100          | 0,000              | 0,800         | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 38,000                         | 0,008         | 15,233        | 0,000        | 0,008        | 0,319        | 37,166                    | 25,043         | 9,336          | 0,000         | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                               | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000         | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800         | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной       | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012         | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212         | 14,600         | 0,980         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>9,590</b>       | <b>16,248</b> | <b>25,798</b> | <b>37,201</b> | <b>115,104</b> | <b>903,683</b>                 | <b>0,450</b>  | <b>30,680</b> | <b>0,361</b> | <b>0,959</b> | <b>2,325</b> | <b>152,258</b>            | <b>476,211</b> | <b>118,789</b> | <b>9,138</b>  | <b>0,029</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |               |              |              |              |                           |                |                |               |              |
| 12003            | Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства | 75           | 1,860              | 3,548         | 5,408         | 3,885         | 26,715         | 175,793                        | 0,011         | 0,878         | 0,003        | 0,010        | 2,058        | 20,707                    | 55,562         | 9,007          | 0,402         | 0,000        |
| 10054.1          | Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)                             | 200          | 0,000              | 1,000         | 1,000         | 0,000         | 23,000         | 94,000                         | 0,003         | 0,802         | 0,000        | 0,005        | 0,000        | 44,599                    | 47,139         | 18,672         | 1,437         | 0,000        |
| 14005            | Ирис тираженный полутвердый  | 20           | 0,400              | 0,000         | 0,400         | 1,400         | 15,600         | 76,000                         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,000                     | 0,000          | 0,000          | 0,000         | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>2,260</b>       | <b>4,548</b>  | <b>6,808</b>  | <b>5,285</b>  | <b>65,315</b>  | <b>345,793</b>                 | <b>0,013</b>  | <b>1,680</b>  | <b>0,003</b> | <b>0,015</b> | <b>2,058</b> | <b>65,306</b>             | <b>102,702</b> | <b>27,679</b>  | <b>1,839</b>  | <b>0,000</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>28,034</b>      | <b>30,311</b> | <b>58,304</b> | <b>66,282</b> | <b>260,098</b> | <b>1887,273</b>                | <b>1,058</b>  | <b>56,972</b> | <b>0,446</b> | <b>1,172</b> | <b>5,256</b> | <b>265,303</b>            | <b>918,183</b> | <b>274,774</b> | <b>16,530</b> | <b>0,038</b> |



День: 24 Суббота  
 Неделя: 4-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец.           | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества г |               |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |              |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
|                  |  |              | Б (ж)              | Б (р)         | Б (итог)      | Ж             | У              |                                | В1            | С              | А            | В2           | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           | I            |
| 1                | 2  | 3            | 4                  | 5             | 6             | 7             | 8              | 9                              | 10            | 11             | 12           | 13           | 14           | 15                        | 16             | 17             | 18           | 19           |
| <b>Завтрак 1</b> |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                |                |              |              |
| 4012             | Каша вязкая на молоке (пшено)  | 200          | 4,626              | 4,254         | 8,880         | 9,400         | 41,220         | 286,500                        | 0,360         | 40,100         | 0,040        | 0,180        | 0,060        | 153,020                   | 213,860        | 55,500         | 1,400        | 0,037        |
| 10015            | Фиточай или чай  | 200          | 0,000              | 0,140         | 0,140         | 0,040         | 0,030          | 1,040                          | 0,000         | 0,016          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,170                     | 0,295          | 0,085          | 0,379        | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000          | 0,000          | 0,014        | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800        | 0,000        |
| 14001-14002      | Пастила (зефир)  | 20           | 0,400              | 0,000         | 0,400         | 0,010         | 17,300         | 71,000                         | 0,000         | 1,203          | 0,000        | 0,107        | 0,000        | 21,238                    | 0,000          | 0,000          | 0,392        | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>5,026</b>       | <b>7,594</b>  | <b>12,620</b> | <b>9,850</b>  | <b>88,170</b>  | <b>493,640</b>                 | <b>0,424</b>  | <b>41,319</b>  | <b>0,040</b> | <b>0,311</b> | <b>0,660</b> | <b>184,047</b>            | <b>248,955</b> | <b>68,785</b>  | <b>2,985</b> | <b>0,037</b> |
| <b>Обед</b>      |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                |                |              |              |
| 1026.1           | Салат из помидоров с маслом растительным                                   | 60           | 0,000              | 0,600         | 0,600         | 6,120         | 2,040          | 65,640                         | 0,004         | 5,532          | 0,000        | 0,813        | 0,038        | 11,978                    | 26,516         | 7,893          | 0,325        | 0,006        |
| 2041             | Суп крестьянский с крупой  | 250          | 0,425              | 2,100         | 2,525         | 5,850         | 10,625         | 119,700                        | 0,006         | 4,590          | 0,000        | 0,689        | 0,080        | 54,713                    | 111,588        | 22,724         | 0,572        | 0,024        |
| 7027             | Суфле из отварной птицы  | 80           | 8,192              | 0,256         | 8,448         | 16,112        | 3,312          | 191,360                        | 0,064         | 0,336          | 0,632        | 0,160        | 0,160        | 50,304                    | 143,592        | 16,312         | 1,152        | 0,014        |
| 3001             | Рагу из овощей   | 180          | 0,009              | 3,249         | 3,258         | 7,092         | 18,900         | 152,460                        | 0,090         | 32,310         | 0,000        | 0,054        | 2,862        | 48,978                    | 88,380         | 40,230         | 1,098        | 0,004        |
| 10012-10014      | Кисель из ягод свежемороженых  | 200          | 0,000              | 0,200         | 0,200         | 0,040         | 18,540         | 75,640                         | 0,000         | 16,035         | 0,009        | 0,573        | 0,000        | 1072,499                  | 9,723          | 5,262          | 0,170        | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800        | 0,000        |
| 13003.1          | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40           | 0,000              | 2,640         | 2,640         | 0,440         | 16,400         | 80,000                         | 0,160         | 0,012          | 0,000        | 0,080        | 0,680        | 10,160                    | 42,212         | 14,600         | 0,980        | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>8,626</b>       | <b>12,245</b> | <b>20,871</b> | <b>36,054</b> | <b>89,457</b>  | <b>780,000</b>                 | <b>0,388</b>  | <b>58,815</b>  | <b>0,641</b> | <b>2,392</b> | <b>4,420</b> | <b>1257,832</b>           | <b>456,811</b> | <b>120,221</b> | <b>5,097</b> | <b>0,049</b> |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                    |               |               |               |                |                                |               |                |              |              |              |                           |                |                |              |              |
| 5001.1           | Омлет натуральный, запеченный  | 80           | 6,464              | 0,000         | 6,464         | 7,296         | 1,152          | 95,768                         | 0,005         | 0,481          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,408                     | 0,707          | 0,000          | 0,000        | 0,000        |
| 10060            | Кефир  | 200          | 5,800              | 0,000         | 5,800         | 6,400         | 8,000          | 118,000                        | 0,060         | 1,400          | 0,400        | 0,340        | 0,000        | 240,000                   | 190,000        | 28,000         | 0,200        | 0,000        |
| 13002.1          | Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта                         | 40           | 0,000              | 3,200         | 3,200         | 0,400         | 19,640         | 95,200                         | 0,064         | 0,000          | 0,000        | 0,024        | 0,600        | 9,200                     | 34,800         | 13,200         | 0,800        | 0,000        |
| 14008-14009      | Сахар  | 10           | 0,000              | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 9,980          | 39,900                         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000        | 0,000        | 0,419                     | 0,000          | 0,000          | 0,014        | 0,000        |
|                  | <b>Итого:</b>  |              | <b>12,264</b>      | <b>3,200</b>  | <b>15,464</b> | <b>14,096</b> | <b>38,772</b>  | <b>348,868</b>                 | <b>0,129</b>  | <b>1,881</b>   | <b>0,400</b> | <b>0,364</b> | <b>0,600</b> | <b>250,027</b>            | <b>225,507</b> | <b>41,200</b>  | <b>1,014</b> | <b>0,000</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |              | <b>25,916</b>      | <b>23,039</b> | <b>48,955</b> | <b>60,000</b> | <b>216,399</b> | <b>1622,508</b>                | <b>0,941</b>  | <b>102,015</b> | <b>1,081</b> | <b>3,068</b> | <b>5,680</b> | <b>1691,906</b>           | <b>931,272</b> | <b>230,206</b> | <b>9,096</b> | <b>0,085</b> |





**Сезонные замены салатов после 1 марта**  
Буфеты-раздаточные, столовые-догоотовочные  
1-ый вариант

| <b>День</b> | <b>Заменяемый салат</b>                             | <b>Сезонный салат</b>  |
|-------------|---|--|
| День 2      | Салат из моркови с маслом растительным ( с сахаром) | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным          |
| День 3      | Салат витаминный с маслом растительным              | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами с растительным маслом |
| День 10     | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | Салат из свежих помидоров с маслом растительным                    |
| День 12     | Салат из моркови с маслом растительным              | Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительным         |
| День 15     | Салат витаминный с маслом растительным              | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным          |
| День 16     | Салат из моркови с яблоками с маслом растительным   | Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным           |
| День 19     | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | Икра овощная   |
| День 23     | Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)  | Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным           |