

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.002267.05.19

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-догоотовочные). Возрастная категория 7-11 лет, завтрак, обед, полдник, 24 дня 2-ой 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 2-ой 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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,120	293,200	0,160	2,280	0,040	0,280	0,520	224,240	215,120	40,340	1,100	0,002
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,004	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	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	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		8,180	6,320	14,500	17,580	95,640	603,320	0,629	30,680	0,044	0,719	1,175	500,532	411,665	63,767	3,901	0,002
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,000	0,228	0,228	9,078	6,198	110,370	0,018	14,790	0,000	0,018	2,650	100,520	46,160	8,460	0,576	0,008
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,275	2,000	0,000	0,053	2,450	49,425	129,825	43,450	2,525	0,008
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
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	0,007
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,901	17,163	36,064	29,623	128,351	928,029	0,905	20,810	0,009	0,488	10,068	260,695	595,790	229,455	11,344	0,031
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,900	0,700	14,600	9,530	12,760	203,040	0,030	0,650	0,013	0,025	0,350	347,300	299,700	13,200	0,510	0,018
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
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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		13,900	0,940	14,840	9,570	37,070	299,180	0,125	1,103	0,013	0,114	2,750	347,855	299,900	13,395	1,112	0,019
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,981	24,423	65,404	56,773	261,061	1830,529	1,658	52,593	0,066	1,320	13,993	1109,082	1307,355	306,617	16,357	0,051

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	280	7,560	4,956	12,516	15,680	49,280	391,636	0,168	3,192	0,952	0,476	0,196	311,136	324,324	70,420	1,372	0,006
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
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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,003	6,500	0,000	0,000	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		7,960	8,016	15,976	19,710	96,300	631,876	0,216	9,732	0,952	0,516	1,016	395,631	345,324	92,520	2,937	0,006
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,012	6,280	0,000	0,018	3,222	27,372	67,840	12,516	0,360	0,008
2004	Ши из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,018
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26(1/2шт)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,010	0,000	0,002	0,059	0,000	27,201	50,001	3,890	0,051	0,016
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	8,170	1,380	9,550	20,290	10,270	262,420	0,070	0,330	0,002	0,190	0,550	48,120	187,270	23,860	1,310	0,029
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,018
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,021	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,724	12,534	24,258	42,555	103,227	942,832	0,387	40,772	0,034	0,559	8,067	292,149	662,723	127,066	6,106	0,089
Полдник																		
13008	Булочка (Сдобная) собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,008	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,008	0,034	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,310	6,190	13,500	14,000	73,820	480,460	0,190	1,800	0,017	0,124	0,960	291,195	279,300	42,400	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,994	26,740	53,734	76,265	273,347	2055,168	0,793	52,304	1,003	1,199	10,043	978,975	1287,347	261,986	9,739	0,095

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	120	18,444	0,492	18,936	12,504	20,004	278,784	0,060	0,576	0,013	0,021	0,420	392,720	468,800	20,000	0,648	0,018
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,045	2,250	0,009	0,036	0,033	27,858	21,858	3,753	0,060	0,001
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		22,704	2,624	25,328	18,429	50,714	480,790	0,155	3,626	0,042	0,257	0,770	576,898	613,418	62,213	2,418	0,018
Обед																		
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
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	0,005	0,175	0,125	43,025	54,225	25,000	1,000	0,002
7010	Жаркое по-домашнему	230	19,021	2,852	21,873	23,966	22,149	297,735	0,276	29,095	0,046	0,345	0,621	38,985	304,336	57,201	4,117	0,078
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	3,000	0,010	0,600	3,500	1,000	0,000	0,000	0,100	0,000
14001-14002	Зефир(пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,196	11,324	31,520	35,008	116,443	816,372	0,691	61,687	0,062	1,380	7,860	199,872	434,037	123,349	8,225	0,084
Полдник																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожевом тесте собственного производства	100	5,655	4,025	9,680	12,310	22,580	248,550	0,180	0,200	0,009	0,170	0,600	49,450	149,000	20,000	1,590	0,001
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
	Итого:		5,655	4,205	9,860	12,310	39,840	318,310	0,180	3,000	0,009	0,170	0,660	56,650	154,600	24,800	1,670	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,555	18,153	66,708	65,747	206,997	1615,472	1,026	68,313	0,112	1,807	9,290	833,420	1202,055	210,362	12,313	0,103

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	4,380	5,420	9,800	11,740	32,780	276,740	0,150	2,200	0,013	0,260	0,060	205,800	313,133	14,673	0,589	0,036
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,002	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		6,060	8,520	14,580	14,460	80,200	516,360	0,270	27,300	0,415	0,404	0,600	343,020	398,693	45,553	1,809	0,036
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0,000	0,516	0,516	4,434	4,788	62,706	0,024	1,956	0,000	0,024	1,440	9,984	33,394	12,204	0,504	0,008
2007	Рассольник ленинградский	250	0,415	1,860	2,275	5,000	10,275	120,000	0,100	15,375	0,006	0,093	0,250	22,825	62,325	22,500	0,925	0,005
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	75	8,550	0,998	9,548	11,835	6,458	156,983	0,083	0,000	0,000	0,135	0,413	11,528	118,800	21,540	0,975	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,090	0,000	0,009	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,018
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	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	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, обогатенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		10,230	12,964	23,194	29,414	109,601	811,159	0,466	22,743	0,016	0,387	3,238	114,737	427,131	87,394	7,604	0,033
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	75	11,783	1,118	12,900	7,680	15,428	187,020	0,045	0,338	0,009	0,030	0,338	115,875	167,775	20,550	0,450	0,005
90011	Соус сладкий (из повидла, джема, варенья)	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
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	75	1,695	2,925	4,620	2,265	29,618	171,803	0,090	2,595	0,003	0,060	0,638	33,848	59,775	11,655	0,353	0,001
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
	Итого:		13,478	4,667	18,144	9,945	72,137	467,504	0,135	20,633	0,012	0,190	1,267	161,428	232,849	35,305	1,853	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,768	26,150	55,918	53,819	261,938	1795,022	0,871	70,676	0,443	0,981	5,105	619,184	1058,674	168,252	11,266	0,074

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
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
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
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	0,395	0,000	0,000	0,022	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
	Итого:		12,525	4,245	16,770	18,220	73,790	526,940	0,384	12,040	0,009	0,179	1,225	88,747	285,050	144,411	6,048	0,013
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,012	4,428	0,000	0,024	1,886	22,938	46,794	11,448	0,738	0,008
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	233,500	14,350	2,075	0,018
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,010	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,023
8007	Капуста тушеная	150	0,045	2,325	2,370	5,730	7,035	108,855	0,060	6,980	0,009	0,075	0,405	82,500	69,300	8,550	1,245	0,018
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	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
	Итого:		11,715	14,549	26,264	33,579	106,727	846,773	0,777	44,830	0,020	0,639	5,386	358,148	514,186	84,418	9,318	0,067
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	0,000
	Итого:		12,170	2,480	14,650	13,780	60,660	423,000	0,189	3,638	0,001	0,061	0,000	247,309	406,438	7,969	0,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,410	21,274	57,684	65,579	241,177	1796,713	1,349	60,507	0,030	0,878	6,611	694,204	1205,675	236,798	16,041	0,082

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52 (1шт)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,020	0,000	0,004	0,118	0,000	54,402	100,001	7,779	0,101	0,033
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	300	6,978	2,700	9,678	10,920	29,760	259,680	0,120	3,000	0,060	0,360	0,390	299,880	242,130	37,890	0,420	0,003
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,004	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		16,377	4,540	20,917	21,161	60,539	520,038	0,225	4,400	0,068	0,678	0,690	515,902	517,931	61,090	1,121	0,036
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,004	1,668	0,001	0,035	0,788	22,371	86,647	5,845	0,059	0,003
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	1,050	22,725	0,010	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,007
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7076	Котлеты рыбные любительские	80	10,136	0,976	11,112	3,872	6,528	105,408	0,072	2,080	0,008	0,144	1,384	42,240	160,176	18,400	0,768	0,018
8006	Картофель отварной	200	0,060	3,740	3,800	8,860	21,120	212,040	0,220	12,493	0,013	0,140	2,060	24,460	175,500	35,300	1,780	0,023
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	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	0,104	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	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		31,780	14,382	46,162	31,719	104,974	931,676	1,625	114,089	0,033	1,037	8,426	257,368	604,238	343,657	8,905	0,051
Полдник																		
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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
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	40	0,800	1,600	2,400	6,800	27,600	181,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		4,958	3,426	8,384	11,556	46,592	326,090	0,042	8,362	0,366	0,072	0,582	240,827	126,944	29,594	2,294	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,115	22,348	75,463	64,436	212,104	1777,804	1,892	126,851	0,467	1,787	9,698	1014,097	1249,114	434,342	12,320	0,086

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,008	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,400	3,540	8,940	11,200	35,200	279,740	0,187	18,200	0,008	0,200	0,040	194,640	328,373	9,087	0,519	0,044
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,006	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,110	6,980	17,090	24,340	92,720	661,200	0,338	23,000	0,023	0,530	0,740	446,680	694,873	28,687	2,439	0,044
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,030	2,730	0,000	0,030	2,064	27,882	44,400	20,910	0,360	0,004
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	1,200	2,500	3,700	4,750	15,450	120,750	0,100	2,150	0,005	0,150	0,125	17,000	138,600	21,250	3,350	0,018
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	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,018
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	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	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		7,750	12,340	20,060	30,205	111,720	825,365	0,401	12,390	0,335	0,471	4,333	146,004	586,407	112,402	6,661	0,058
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,010	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
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
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,123	1,262	0,010	0,145	0,950	107,299	174,739	39,172	1,912	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,280	26,990	47,240	61,285	279,100	1883,855	0,861	36,652	0,368	1,146	6,023	699,983	1456,020	180,260	11,011	0,104

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	120	18,444	0,492	18,936	12,504	20,004	278,784	0,060	0,576	0,013	0,021	0,420	392,700	468,800	20,000	0,648	0,018
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,143	0,620	0,000	0,134	3,600	0,000	0,000	0,143	0,000	0,002
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,008	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		22,324	2,922	25,246	17,364	82,734	595,184	0,259	1,996	0,041	0,363	4,337	552,220	598,760	60,603	2,658	0,019
Обед																		
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
7014	Гуляш из мяса отварного	80	11,824	0,540	12,364	7,328	3,152	128,448	0,042	2,472	0,007	0,156	0,152	23,408	184,240	21,800	1,480	0,018
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		21,149	10,147	31,286	28,535	106,476	806,025	0,691	32,524	0,041	0,706	4,616	145,445	601,796	220,878	13,117	0,038
Полдник																		
13008	Булочка (Сдобная) из дрожжевого теста собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,008	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,890	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,008	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	Итого:		7,310	6,190	13,500	12,600	64,240	430,560	0,170	1,000	0,017	0,116	0,960	298,800	273,300	42,400	1,090	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,783	19,259	70,032	58,499	253,450	1831,769	1,120	35,520	0,099	1,185	9,913	996,465	1473,856	323,881	16,865	0,058

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7069-7070	Биточки рубленные 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
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	0,395	0,000	0,000	0,022	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		4,310	8,700	18,380	17,330	63,605	471,540	0,204	24,845	0,077	0,191	0,900	101,800	142,210	38,510	2,517	0,051
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,012	5,580	0,000	0,024	0,054	42,744	48,180	12,306	0,816	0,008
2009.1	Суп из овощей на мясном бульоне	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
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
8005	Пюре картофельное	150	3,000	2,850	5,850	4,650	14,115	121,500	0,165	19,005	0,030	0,105	0,165	35,985	83,985	27,015	0,975	0,006
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	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	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	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
	Итого:		15,276	10,974	26,250	24,546	90,965	691,820	0,501	60,455	0,030	0,442	3,666	199,109	386,320	106,991	7,483	0,023
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,140	0,350	0,011	0,200	1,000	82,600	119,700	20,800	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,008	0,034	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	71,420	491,680	0,200	1,750	0,020	0,234	1,000	322,995	309,700	48,800	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,136	26,644	64,150	55,366	225,990	1655,040	0,904	87,050	0,126	0,867	5,566	623,904	838,230	194,301	10,697	0,075

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,900	0,700	14,600	9,530	12,760	203,040	0,030	0,650	0,013	0,018	0,350	387,300	199,700	16,533	0,510	0,012
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	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,002	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
	Итого:		15,300	2,944	18,244	11,830	54,452	407,901	0,119	13,940	0,015	0,137	1,017	508,977	273,704	38,119	1,512	0,012
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,012	6,280	0,000	0,018	3,222	27,372	58,240	12,516	0,360	0,008
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,100	22,800	0,039	0,525	0,188	44,700	228,600	37,875	3,875	0,009
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12,976	0,400	13,376	9,528	4,616	158,552	0,104	1,296	0,020	0,104	0,144	63,280	185,280	28,560	1,408	0,021
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,018
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		31,606	11,314	42,920	31,878	93,249	859,470	0,431	31,188	0,069	0,828	5,729	215,582	774,362	134,551	7,953	0,056
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,002	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,008	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	Итого:		11,495	5,076	16,571	13,900	73,900	495,000	0,150	1,820	0,010	0,060	2,490	249,380	219,200	37,870	1,020	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,401	19,334	77,735	57,608	221,601	1762,371	0,699	46,948	0,094	1,025	9,235	973,939	1267,266	210,540	10,485	0,069

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,008	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	4,380	5,420	9,800	11,740	32,780	276,740	0,150	2,020	0,013	0,260	0,060	205,800	312,673	14,673	0,589	0,044
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	0,395	0,000	0,000	0,022	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		4,430	7,680	12,110	20,620	66,080	501,180	0,212	4,168	0,021	0,340	1,229	271,487	331,118	23,755	1,692	0,044
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,102	10,200	0,000	0,072	2,736	18,708	34,056	14,970	0,504	0,003
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,275	2,000	0,000	0,053	2,450	49,425	129,825	43,450	2,525	0,008
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
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,083	0,000	0,000	0,128	0,368	9,390	110,085	19,785	0,908	0,003
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
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,021	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		8,640	17,402	26,042	28,310	103,117	793,422	0,703	39,937	0,051	0,452	9,165	198,598	385,263	131,225	6,978	0,017
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,010	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
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
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,123	1,262	0,010	0,145	0,950	107,299	174,739	39,172	1,912	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,490	32,752	48,242	55,670	243,857	1691,892	1,038	45,367	0,082	0,937	11,343	577,384	891,121	194,152	10,582	0,063

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
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	0,000
3001	Рагу из овощей	150	0,008	2,708	2,715	5,910	15,750	127,050	0,075	26,925	0,000	0,045	2,385	40,815	73,650	33,525	0,915	0,004
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,004	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	1,500	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		9,348	6,148	15,495	24,040	71,130	561,370	0,242	29,825	0,004	0,307	2,985	337,555	328,950	62,146	3,335	0,004
Обед																		
1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	60	0,000	0,738	0,738	4,248	8,202	73,992	0,036	2,520	0,000	0,036	2,070	29,100	42,138	20,916	0,420	0,004
2016	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,625	2,300	5,925	6,300	20,650	165,550	0,150	2,200	0,011	0,250	0,080	209,250	193,250	17,825	0,650	0,008
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	20,425	5,425	25,850	14,375	41,800	401,650	0,325	45,000	0,089	0,425	1,050	51,025	396,350	86,475	4,475	0,064
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	3,000	0,010	0,060	3,500	1,000	19,200	0,000	0,100	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		24,450	12,703	37,153	25,573	137,172	932,292	0,721	55,732	0,110	0,931	7,680	350,155	693,150	143,016	7,705	0,076
Полдник																		
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
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,008	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	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	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		8,880	2,280	11,160	9,360	44,780	308,100	0,079	0,830	0,028	0,208	0,317	176,520	132,840	43,750	2,300	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,678	21,131	63,808	58,973	253,082	1801,762	1,041	86,387	0,143	1,446	10,982	864,230	1154,940	248,912	13,340	0,080

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
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
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,120	293,200	0,140	2,280	0,008	0,280	0,520	224,240	294,007	7,007	0,567	0,044
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,006	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		10,140	5,840	15,980	16,440	86,580	559,660	0,246	18,080	0,014	0,520	0,820	425,460	658,607	23,407	3,387	0,044
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растит.	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,004	1,668	0,001	0,035	0,788	22,371	86,647	5,845	0,059	0,003
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	133,500	44,350	2,075	0,018
7016	Печень по-строгановски	80	11,440	0,408	11,848	8,264	6,256	143,600	0,176	20,312	4,896	1,296	0,656	31,344	225,984	16,192	4,168	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	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
	Итого:		24,977	11,819	36,796	28,077	120,892	901,248	0,773	51,042	4,906	1,695	4,019	193,595	691,748	222,892	11,910	0,028
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,008	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	Итого:		12,170	2,480	14,650	12,380	59,660	415,000	0,149	1,638	0,009	0,057	0,000	265,309	271,712	35,969	0,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,287	20,139	67,426	56,897	267,132	1875,908	1,168	70,760	4,930	2,272	4,839	884,364	1622,067	282,268	15,971	0,074

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	100	15,370	0,410	15,780	10,420	16,670	232,320	0,050	0,480	0,010	0,018	0,350	343,933	390,667	16,667	0,540	0,015
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,045	2,250	0,002	0,036	0,033	27,858	21,858	3,753	0,060	0,001
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,002	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		17,830	3,882	21,712	14,175	70,920	507,346	0,206	6,930	0,014	0,234	0,983	514,631	463,285	36,900	2,600	0,015
Обед																		
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
2002.2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	15,620	3,630	19,250	7,475	13,800	202,175	0,075	17,075	0,015	0,250	0,125	62,675	257,700	95,600	4,575	0,008
7025-7026	Рагу из птицы	200	7,780	2,560	10,340	18,780	19,680	291,220	0,100	13,840	0,017	0,220	0,520	54,120	369,640	64,188	1,520	0,031
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	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	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	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		23,400	12,552	35,952	32,137	90,674	807,037	0,453	111,607	0,031	0,686	4,279	239,557	734,816	218,736	8,923	0,043
Полдник																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,011	0,084	0,108	21,990	216,400	17,562	0,942	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	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
	Итого:		7,030	3,122	10,152	18,376	40,220	365,112	0,060	17,688	0,011	0,184	0,388	61,530	219,200	23,562	2,391	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,260	19,556	67,816	64,688	201,814	1679,495	0,719	136,225	0,057	1,104	5,650	815,718	1417,301	279,198	13,914	0,059

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные	1шт (50)	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	0,000
8007	Капуста тушеная	100	0,030	1,550	1,580	3,820	4,690	72,570	0,040	4,530	0,006	0,050	0,270	55,000	46,200	5,700	0,830	0,008
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	0,395	0,000	0,000	0,022	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	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	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		7,070	4,890	11,960	16,850	52,280	420,110	0,131	5,970	0,006	0,130	0,870	132,295	125,900	22,200	5,292	0,008
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,012	6,280	0,000	0,018	3,222	27,372	58,240	12,516	0,360	0,008
2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	0,025	5,525	5,550	4,725	19,250	144,500	0,175	15,375	0,006	0,083	1,500	48,650	140,100	39,575	1,925	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,029
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,090	0,000	0,009	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,018
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
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		8,245	17,262	25,507	28,893	104,421	783,598	0,482	22,469	0,016	0,316	5,815	185,826	554,491	115,720	7,672	0,073
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,140	0,350	0,011	0,200	1,000	82,600	119,700	20,800	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,008	0,034	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	71,420	491,680	0,200	1,750	0,020	0,234	1,000	322,995	309,700	48,800	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,865	29,122	56,987	59,233	228,121	1695,388	0,813	30,189	0,041	0,680	7,685	641,116	990,091	186,720	13,661	0,081

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	5,475	6,775	12,250	14,675	40,975	345,925	0,188	25,250	0,016	0,325	0,075	257,250	391,417	35,008	0,737	0,044
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
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		14,075	8,775	22,850	23,375	70,295	584,025	0,238	26,080	0,036	0,525	0,392	430,570	517,057	76,758	2,737	0,044
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,012	4,428	0,000	0,024	1,886	22,938	43,544	11,448	0,738	0,008
2006	Рассольник домашний	250	0,100	2,175	2,275	4,975	13,900	115,175	0,075	32,575	0,005	0,050	0,150	48,275	61,075	26,050	0,825	0,023
7069-7070	Биточки рубленные из птицы паровые собственного производства	75	6,128	1,035	7,163	15,218	7,703	196,815	0,053	0,248	0,002	0,143	0,413	36,090	140,453	17,895	0,983	0,022
8005	Пюре картофельное	150	3,000	2,850	5,850	4,650	14,115	121,500	0,150	10,020	0,009	0,135	0,195	43,110	154,230	31,815	1,110	0,018
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		9,228	12,464	21,692	31,617	91,050	741,598	0,459	48,083	0,016	0,512	4,744	224,193	471,294	116,408	5,516	0,071
Полдник																		
11012	Салат фруктовый	100	1,000	0,500	1,500	0,900	8,540	54,200	0,000	12,400	0,008	0,000	0,180	45,600	135,000	14,600	1,140	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,002	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
	Итого:		2,495	5,716	8,211	8,440	75,450	416,140	0,090	13,060	0,010	0,030	2,670	57,535	172,400	24,570	2,362	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,798	26,955	52,753	63,432	236,795	1741,763	0,787	87,223	0,062	1,067	7,806	712,298	1160,750	217,736	10,614	0,117

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7005 - 7007	Котлеты или биточки, или тефтели рыбные собственного производства	75	9,053	1,515	10,568	4,500	9,698	153,983	0,068	0,540	0,005	0,135	0,060	41,820	191,265	17,880	0,480	0,000
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	280,250	26,400	0,450	0,023
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	0,395	0,000	0,000	0,022	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,008	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	Итого:		9,363	7,075	16,438	12,045	74,178	527,278	0,164	0,580	0,022	0,204	0,435	81,645	478,915	49,580	2,312	0,023
Обед																		
1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,000	0,516	0,516	9,078	1,674	90,462	0,018	10,080	0,000	0,012	2,764	11,322	49,176	7,104	0,618	0,008
2009.1	Суп из овощей на мясном бульоне	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
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	0,080	0,136	0,504	21,360	154,200	21,424	1,416	0,002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	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	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		19,601	9,881	29,482	30,186	112,810	843,974	0,613	41,970	0,090	0,443	5,922	154,974	508,913	203,965	8,340	0,017
Полдник																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,008	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	75	4,778	1,860	6,638	5,535	38,445	230,250	0,082	0,778	0,001	0,023	0,000	12,982	65,784	5,977	0,356	0,001
	Итого:		10,578	1,860	12,438	10,535	46,845	338,250	0,122	1,378	0,009	0,049	0,000	260,982	249,784	33,977	0,556	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,541	18,816	58,357	52,766	233,833	1709,502	0,899	43,929	0,121	0,696	6,357	497,601	1237,612	287,522	11,208	0,041

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,008	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	8,141	3,150	11,291	12,740	34,720	302,960	0,140	3,500	0,070	0,420	0,455	349,860	282,485	44,205	0,490	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,006	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	0,000
14004	Печенье	40	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
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		12,851	5,790	18,641	29,070	78,920	656,420	0,246	5,300	0,084	0,670	0,855	581,900	648,985	63,805	1,810	0,003
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,000	0,228	0,228	9,078	6,198	110,370	0,018	14,790	0,000	0,018	2,650	100,520	46,160	8,460	0,576	0,008
2004	Ши из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,018
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	11,400	1,330	12,730	15,780	8,610	209,310	0,110	0,000	0,000	0,180	0,550	15,370	158,400	28,720	1,300	0,004
8006	Картофель отварной	200	0,060	3,740	3,800	8,860	21,120	212,040	0,220	12,493	0,013	0,140	2,060	24,460	175,500	45,300	1,780	0,023
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		11,685	14,008	25,693	39,298	93,268	874,170	0,622	48,945	0,013	0,627	7,740	343,216	522,222	144,980	8,021	0,053
Полдник																		
6008	Вареники ленивые отварные	75	9,555	1,050	10,605	5,940	10,635	140,933	0,030	0,300	0,006	0,016	0,255	94,950	138,600	17,550	0,375	0,014
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
10060	Йогурт или биойогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,008	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	Итого:		19,555	2,650	22,205	12,540	37,455	362,533	0,158	1,500	0,015	0,086	0,555	362,570	320,600	48,750	1,255	0,014
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,091	22,448	66,539	80,908	209,643	1893,123	1,026	55,745	0,111	1,383	9,150	1287,686	1491,807	257,535	11,086	0,070

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
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
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	250	5,475	2,313	7,788	12,725	33,250	280,075	0,233	26,250	0,016	0,275	0,075	229,525	382,542	9,417	0,675	0,044
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	0,395	0,000	0,000	0,022	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
Итого:			10,475	5,653	16,128	17,665	66,400	490,715	0,324	26,320	0,016	0,355	0,675	306,320	385,622	19,207	2,527	0,044
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0,000	0,516	0,516	4,434	4,788	62,706	0,024	4,050	0,000	0,024	0,192	44,064	36,150	10,812	0,510	0,004
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,630	3,750	4,500	17,500	125,000	0,050	1,682	0,004	0,025	0,125	50,725	81,525	75,850	1,525	0,018
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,300	0,570	14,870	10,330	8,160	180,150	0,220	25,640	6,196	1,620	0,840	41,800	285,490	22,220	5,250	0,020
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,090	0,000	0,009	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,018
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	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	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	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
Итого:			15,685	15,386	31,071	27,649	128,248	890,926	0,602	60,684	6,210	1,840	2,532	247,789	643,377	155,632	12,485	0,059
Полдник																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	100	0,860	2,410	3,270	3,320	21,160	130,500	0,030	2,260	0,002	0,030	0,430	134,480	244,920	8,990	0,570	0,018
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
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
Итого:			6,660	4,124	10,784	9,926	53,502	347,100	0,158	4,948	0,002	0,104	0,730	397,980	566,846	14,500	1,356	0,018
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,820	25,163	57,983	55,240	248,150	1728,741	1,084	91,952	6,227	2,299	3,937	952,089	1595,845	189,339	16,368	0,121

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	120	16,680	0,840	17,520	11,436	15,312	243,648	0,036	0,780	0,015	0,022	0,420	324,760	239,640	19,840	0,612	0,015
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,143	0,619	0,000	0,134	3,600	0,000	0,000	0,138	0,000	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	0,395	0,000	0,000	0,022	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	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
	Итого:		17,080	4,010	21,090	15,556	82,152	561,988	0,247	13,439	0,015	0,214	4,675	411,227	260,585	34,484	2,175	0,015
Обед																		
1013-1013.1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	60	0,000	0,972	0,972	6,048	5,748	81,312	0,016	22,500	0,000	0,041	5,742	29,412	18,894	10,416	0,840	0,006
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,120	15,950	0,043	0,150	0,375	31,825	143,750	33,575	1,950	0,005
7025-7026	Рагу из птицы	200	7,780	2,560	10,340	18,780	19,680	291,220	0,100	13,840	0,017	0,220	0,520	54,120	369,620	64,188	2,320	0,031
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,021	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		10,580	9,812	20,392	35,663	94,938	784,367	0,411	67,802	0,081	0,557	9,657	171,597	578,876	130,079	6,770	0,042
Полдник																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,011	0,084	0,108	21,990	216,400	17,562	0,942	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,018	0,750	0,000	0,011	0,000	44,000	0,000	0,000	0,220	0,000
	Итого:		6,900	2,322	9,222	15,846	33,590	312,112	0,078	18,438	0,011	0,195	0,388	75,910	219,200	20,362	2,131	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,560	16,144	50,704	67,065	210,680	1658,467	0,737	99,679	0,107	0,966	14,720	658,734	1058,661	184,925	11,076	0,057

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
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	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,009	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,007
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,004	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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
	Итого:		16,365	3,865	20,230	22,380	89,760	638,920	0,401	15,400	0,014	0,320	0,870	193,520	439,905	148,526	7,565	0,007
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,012	6,280	0,000	0,018	3,222	27,372	58,240	12,516	0,360	0,008
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	233,500	14,350	2,075	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,029
8007	Капуста тушеная	150	0,045	2,325	2,370	5,730	7,035	108,855	0,060	6,980	0,009	0,075	0,405	82,500	69,300	8,550	1,245	0,020
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		14,290	13,112	27,402	27,848	81,256	724,123	0,419	28,322	0,009	0,428	6,490	252,477	533,832	83,824	7,190	0,075
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,002	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,008	0,034	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	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	13,900	74,880	478,900	0,150	2,020	0,010	0,064	2,490	251,775	227,200	37,870	0,842	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,950	22,053	60,003	64,128	245,896	1841,943	0,970	45,742	0,033	0,812	9,850	697,772	1200,937	270,220	15,597	0,084

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,008	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,400	3,540	8,940	11,200	35,200	279,740	0,187	18,200	0,008	0,153	0,040	194,640	328,373	9,087	0,519	0,044
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,008	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	Итого:		9,330	5,820	15,150	24,310	76,560	588,140	0,243	19,000	0,045	0,371	0,457	355,360	460,233	49,547	2,549	0,044
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,102	10,200	0,000	0,072	2,736	18,708	34,056	14,970	0,504	0,003
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	1,050	1,450	2,500	4,500	11,500	97,500	0,053	22,325	0,006	0,053	0,190	31,700	34,525	16,025	0,625	0,009
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,010	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,023
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,009	0,021	0,075	6,450	80,250	26,400	0,450	0,018
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		5,960	12,394	18,354	32,659	103,034	779,545	0,399	38,697	0,026	0,326	4,311	135,468	289,243	100,865	4,319	0,053
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,008	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	Итого:		12,170	2,480	14,650	12,380	59,660	415,000	0,149	1,638	0,009	0,057	0,000	265,309	271,712	35,969	0,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,460	20,694	48,154	69,349	239,254	1782,685	0,791	59,335	0,081	0,754	4,768	756,137	1021,188	186,380	7,543	0,099

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6002	Пудинг из творога запеченный	100	15,240	1,060	16,300	9,870	19,780	243,380	0,060	0,400	0,015	0,018	0,240	191,667	214,500	16,967	0,870	0,015
9007	Соус молочный (сладкий)	40	0,880	0,176	1,056	2,300	6,520	51,208	0,060	3,000	0,012	0,048	0,044	37,144	29,144	5,004	0,080	0,001
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,002	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		17,920	2,976	20,896	14,000	65,840	483,608	0,186	7,600	0,029	0,206	0,584	342,031	294,404	35,251	2,470	0,015
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,004	1,668	0,001	0,035	0,788	22,371	86,647	5,845	0,059	0,003
2013.2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из птицы	250	14,470	4,705	19,175	8,000	16,525	214,800	0,175	12,025	0,013	0,450	0,875	49,650	270,000	50,000	9,600	0,018
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	75	4,890	0,480	5,348	10,275	3,383	126,750	0,045	1,943	0,240	0,090	0,195	10,035	81,750	11,595	0,720	0,015
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,090	0,000	0,009	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,018
10030-10040	Компот из смеси плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,038	12,326	0,000	0,023	0,296	48,621	26,718	8,154	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,347	16,441	36,766	34,528	100,414	864,328	0,502	33,573	0,264	0,733	5,289	191,957	677,067	104,404	13,279	0,053
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	100	2,260	3,900	6,160	3,020	39,490	229,070	0,120	3,460	0,004	0,080	0,850	45,130	79,700	15,540	0,475	0,001
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
	Итого:		2,260	4,900	7,160	3,020	62,490	323,070	0,123	4,262	0,004	0,085	0,850	89,729	126,839	34,212	1,912	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,527	24,317	64,822	51,548	228,744	1671,006	0,810	45,435	0,297	1,024	6,723	623,717	1098,310	173,867	17,661	0,069

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	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	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	200	4,652	1,800	6,452	7,280	19,840	173,120	0,189	8,000	0,004	0,020	0,020	21,260	376,540	2,660	0,320	0,020
	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
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,006	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		14,312	5,240	19,552	16,670	80,780	554,280	0,340	12,830	0,010	0,340	0,620	289,100	744,020	25,550	2,510	0,020
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,030	2,730	0,000	0,030	2,064	27,882	44,400	8,910	0,360	0,004
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	1,050	22,725	0,010	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,007
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	8,880	0,400	9,280	5,030	4,270	131,660	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,049
8006	Картофель отварной	200	0,060	3,740	3,800	8,860	21,120	212,040	0,220	12,493	0,013	0,140	2,060	24,460	175,500	45,300	1,780	0,023
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	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	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	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	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		29,762	11,360	41,122	27,949	87,730	834,440	1,595	44,271	0,023	0,922	10,648	180,219	524,515	347,722	8,558	0,082
Полдник																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,054	0,084	0,108	21,990	116,400	17,562	0,942	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	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
	Итого:		7,670	2,322	9,992	15,616	43,560	352,912	0,060	19,088	0,054	0,184	0,388	31,910	119,200	20,362	3,911	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,744	18,922	70,666	60,235	212,070	1741,632	1,995	76,189	0,087	1,446	11,656	501,229	1387,735	393,634	14,979	0,102

Сезонные замены салатов после 1 марта
Буфеты-раздаточные, столовые-догоотовочные
2-ой вариант

День	Заменяемый салат	Сезонный салат
День 1	Салат витаминный с маслом растительным	Салат картофельный с луком зеленым и маслом растительным
День 4 и 19	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительными
День 7	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительным
День 12	Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным
День 18	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительным
День 20	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным
День 24	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком с маслом растительным