



Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №12, 40, 43, 52, 53, 57, 58, Центр Образования и МБОУ ФЭЛ №29 (7-11 лет)

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Ca	P	Mg
			Б	Ж	У	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
11.1.1.5/г	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
267/2013	Каша молочная пшеничная	150	5,85	7,1	26,5	212,7	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9	
	Крупа пшеничная-30														
	Молоко -84														
	Сахар -3,75														
	Масло сливочное -3,75														
96/2013	сыр сычужный твердый поршиямн	25	8,7	11,07	0	136,5	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-28														
111/2013	Батон парезной	30	2,26	0,88	15,42	78,6	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон парезной-30														
494/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-1,5														
	молоко-50														
109/2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,03	0	0	0,28	7,1	32,09	9,54	1,06	
	Хлеб ржаной-10														
112.4/2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	фрукт 200														
	ИТОГО за завтрак		22,57	21,87	135,76	858,2	0,364	28,06	0,082	2,2	203,04	306,8	155,97	5,5	
	Обед														
62/2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,02	2,64	0,06	0,16	21,55	22,11	15,51	0,65	
	морковь-116,8														
	сахар-5														
	курага-6,7														
111/2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72	
	Вермишель -20														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	томатное пюре-1,5														
	Масло растительное-5														
404/2013	Птица отварная в 1 блюде	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3	
	кураца 1 кгг -32														
	морковь-0,9														
	петрушка - 0,9														
406/2013	Плов из отварной птицы	180	13,72	13,63	5,41	307,68	0,02	1,09	0,02	4,48	27,39	110,4	25,73	1,08	
	кураца-206,66														
	масло растительное-10,95														
	лук репчатый-21,87														
	морковь-14														
	рис-49,2														
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	курага -20														
	Сахар-30														
111/2013	Батон парезной	30	2,26	0,88	15,42	78,6	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон парезной-30														
109/2013	Хлеб ржаной	62	4,06	0,74	20,7	186	0,7	0	0	0,55	13,63	61,56	15,73	1,3	
	Хлеб ржаной-62														
	ИТОГО за обед		29,5	23,78	97,36	920,68	0,86	6,22	0,09	5,98	136,93	310,44	99,55	5,01	
	Полдник														
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-2006														
311/2009	Булочка домашняя	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	мука пшеничная-32,75														
	сахар-5,83														
	масло сливочное-4,16														
	яйцо-3,6														
	соль-0,6														
	дрожжи-0,66														
	ванилин-0,025														
	Итого за полдник		13,14	8,7	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6	
	ВСЕГО за день		65,21	54,35	278,27	2058,18	1,344	35,68	0,242	9,08	586,97	827,24	288,52	11,11	

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
	макаронь, лапша, вермишель-20													
	молоко -175													
	сахар -2,5													
	масло сливочное -2,5													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
96//2013	сыр сычужный твердый порциами	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22													
112 4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
14//2015	Масло сливочное (порциами)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
111//2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,055	0	0	0,85	9,5	32,05	6,5	0,6
	батон нарезной-40													
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,001	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585
	Хлеб ржаной-10													
	ИТОГО за завтрак		22,6	29,4	106,65	759,3	0,258	21,91	60,08	2,57	349,41	364,32	140,51	3,635
	Обед													
4//2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16,61	0	2,68	26,3	19,122	10,15	0,354
	Капуста белокачанная-63,6													
	Морковь-7,8													
	Масло растительное-6													
	Сахар-3													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,78	0,09	8,25	0		20,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
294//2015	Котлеты, биточки, шницли приущенные	100	17,44	16,76	16,28	286	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-206,92													
	хлеб пшеничный-(8,54													
	молоко-25,64													
	масло сливочное -5,5													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
348//2015	Компот из хурagi	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хурга-20													
	Сахар-20													
111//2013	Батон нарезной	25	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,255	2,85	9,61	1,95	0,18
	батон нарезной-25													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13
	Хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед		29,39	33,34	105,88	849,85	1,314	30,72	0,079	4,405	178,44	380,592	122,46	6,106
	Поддник													
11.1.1.5//	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	Пирожок печеный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука из подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйно для смазки пирожков-1,62													
	повидло-25,25													
	Итого за поддник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5
	ВСЕГО за день		58,59	68	281,25	1960,77	2,362	56,71	61,03	8,533	582,3	816,752	298,54	11,241

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рецепта	Примерный наименованный блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
313/2013	Запеканка из творога	125	16,96	17,93	23,33	327,07	0,46	0,39	0,132	0,462	196,02	229,02	25,08	0,66	
	творог-116,32														
	крупа манная-8 или мука пшеничная-10														
	молоко-29,7														
	яйцо-3,3														
	сахар-8														
	сметана-4,25														
	сахари-4,25														
	масло сливочное-4,25														
481/2012	молоко ступенное-10	10	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04	
	Молоко ступенное-10														
266/2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,01	171,34	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93	
	крупа геркулес-23,16														
	молоко -88,52														
	сахар-3,75														
	масло сливочное -1,75														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
96/2013	сыр сычужный твердый порционный	10	3,48	4,43	0	54,6	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 30%-12														
111/2013	Батон парезной	27	2,03	0,79	13,87	70,74	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон парезной-27														
	ИТОГО за завтрак		29,38	31,9	84,91	749,35	0,674	1,905	0,221	1,912	403,28	476,24	84,77	3,07	
	Обед														
247/2009	Огурец соевый	60	0,66	0,06	1,38	7,8	0	16,8	0	5,2	14,56	26,88	20,14	0,92	
	Огурец соевый-64														
144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
	картофель-83,25														
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	Масло сливочное -5														
331/2013	Рыба отварная	100	17,7	0,68	0,39	153,36	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-147(111)														
	морковь-3,5														
	лук репчатый-3														
114/2013	Рис отварной	180	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53	
	крупа рисовая-54														
	масло сливочное-6,75														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111/2013	Батон парезной	25	1,13	0,44	7,71	39,3	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13	
	Батон парезной-25														
109/2013	Хлеб ржаной	33	2,18	0,39	11,02	57,42	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-33														
	ИТОГО за обед		27,76	11,9	84,48	630,48	1,114	30,18	0,09	10,69	102,21	444,86	127,85	5,036	
	Полдник														
503/2013	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко ступенное-40														
335/2009	Пирожок печенный со ступенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,26	14,45	47,84	17,57	0,7	
	мука пшеничная-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3,75														
	соль-0,37														
	дрожжи-1,25														
	мука пшеничная-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	молоко ступенное вареное-25														
	Итого за полдник		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5	
	ВСЕГО за день		65,84	50,66	220,41	1704,45	2,558	32,56	1,191	14,162	648,94	1055,94	243,17	9,606	

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
104/2009	Каши гречневая вязкая на молоке	150	6,59	6,81	29,16	204,32	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,056	0,39
	Крупа гречневая-13													
	Молоко -110													
	Сахар -4,15													
	Масло сливочное -4,15													
801/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,3	79	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
969/2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22													
109/2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,6	0	0	0,44	10,7	53,7	17,78	1,6
	Хлеб ржаной-15													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	16,57	0,19	99			0		3,6	4,3		0,03
	Масло сливочное-15													
112_4/2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт-200													
111/2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за завтрак		22,34	28,62	112,82	777,22	0,87	23,08	60,09	2,02	325,01	369,98	147,77	4,18
Обед														
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	3,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,06
	свекла-72,3													
	масло растительное-3													
1499/2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
270/2015	Котлеты Московские	100	12,14	29,6	9,61	353,8	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95
	говяжья-82,09													
	жир-сырец говяжий-12,07													
	хлеб пшеничный 16,95													
	лук репчатый-1,48													
	суккань-4,38													
	масло растительное-4,81													
	масло сливочное-12,12													
313/2003	Рагу из овощей	150	2,75	8,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14
	картофель-64,2													
	морковь-30													
	лук репчатый-14,4													
	капуста белокочанная-63,9													
	масло сливочное -0													
	соус красный основной													
	бульон или вода-30													
	масло сливочное -0,9													
	мука пшеничная-2,25													
	томатная паста-1,35													
	морковь-4,3													
	лук репчатый-1,08													
	Уксус-0,68													
	лавровый лист-0,012													
	соль-0,9													
282/2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	яблоки-45,4													
	сахар-15													
	кислота лимонная-0,2													
111/2013	Батон нарезной	16	0,75	0,29	8,14	26,2	0,016	0	0	0,255	2,85	9,61	1,95	0,18
	Батон нарезной-16													
1099/2013	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		21,08	42,49	75,37	770,99	1,198	54,05	46,24	6,555	143,61	375,68	121,77	7,436
Полдник														
348/2018	Компот из кураги	200	0,78	0,846	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,86	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
350/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,3													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78
	ВСЕГО за день		51,48	71,79	257,62	1882,08	2,134	77,77	106,3	9,695	519,6	807,87	297,56	12,396

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268//2013	Каша рисовая молочная	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	крупя рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
96//2013	сыр сычужный твердый порционный	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22													
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,6	0	0	0,44	10,7	53,7	17,78	1,6
	Хлеб ржаной-10													
14//2015	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
497//2013	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	16,3	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт-200													
111//2013	Батон паризий	35	3,48	1	17,88	91,17	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон паризий-35													
	ИТОГО за завтрак		21,06	28,26	119,57	809,21	0,81	22,77	60,09	1,95	229,57	364,9	160,01	5,3
	Обед													
1//2009	Винегрет овощной	75	0,94	7,6	6,24	96,95	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4
	картофель-22,05													
	свекла-14,25													
	морковь-9,75													
	огурцы соленые-28,5													
	лук репчатый-13,5													
	масло растительное-7,5													
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	Сметана - -10	10	0,25	1,5	0,15	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
345//2013	Кнелдети или биточки рыбные	100	13,0	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	пшеница-131(80)													
	слад шеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
11.1.1.5г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
111//2013	Батон паризий	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,013	0	0	0,17	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон паризий-15													
109//2013	Хлеб ржаной	46	3,03	0,53	15,36	80,04	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-46													
	ИТОГО за обед		24,75	24,17	95,99	706,29	1,13	29,44	10,14	7,03	186,29	417,38	121,36	5,236
	Полдник													
11.1.1.5г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
311//2009	Булочки дрожжные	100	14,68	7,4	38,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,5													
	сахар-11,65													
	масло сливочное-8,32													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	Итого за полдник		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6
	ВСЕГО за день		61,09	60,33	306,46	2014,1	2,06	56,21	70,29	10,78	469,86	866,28	309,37	12,136

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> Рыба минтай-70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3,2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,1	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,74	31,92	1,6
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
429/2013	Пюре картофельное	75	1,57	2,2	8,17	69	0,06	2,55	0,025	0,075	19,5	42,75	14,25	0,525
	картофель-85													
	молоко-12													
	масло сливочное-3,37													
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
01/2004	Бутерброд с маслом	20/30	1,4	13,5	8,5	163	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Масло сливочное-20													
	батон нарезной-30													
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		22,12	31,29	57,66	614,95	0,286	45,07	0,165	0,855	138,51	288,75	74,56	4,035
	Обед													
1/2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4
	картофель-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы свежие-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
101/2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
209/2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-21,1													
	масло сливочное -5													
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	3,71	35,7	8,1	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		24,63	25,83	80,82	559,61	0,282	9,835	0,094	4,47	98,12	262,82	71,42	4,562
	Полдник													
516/2013	Ряженка	200	3,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
311/2009	Булочки ванильные	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	36	5	0,4
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-1,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		59,23	69,11	184,36	1515,89	0,688	56,31	0,329	6,225	483,63	761,57	178,98	9,197

Целия: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рецепта	Пример описания наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				в (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
260/2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,8	169,67	0,06	0,99	0,06	0,15	94,96	105,3	22,95	0,42			
	Крупа рисовая-11,25																
	Крупа пшено - 8,25																
	Молоко -76,5																
	Сахар -3,75																
	Масло сливочное -7,5																
14/2015	Масло сливочное (порция)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-15																
11.1.1.5т	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
581/2013	Кофейный напиток с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
	Кофейный напиток-5																
	сахар-10																
	молоко-100																
96/2013	Сыр сычужный твердый порция	25	8,7	11,07	0	135,5	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-26																
111/2013	Батон нарезной	45	3	1,46	20,6	104,8	0,044	0	0	0,08	7,6	26	5,2	0,48			
	Батон нарезной-45																
109/2013	Хлеб ржаной	22	1,51	0,27	7,68	40,02	0,003	0	0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,39			
	Хлеб ржаной-22																
	ИТОГО за завтрак		21,08	35,22	95,77	768,99	0,217	6,45	00,12	1,29	285,32	285,52	69,83	2,88			
	Обед																
22/2013	Салат из моркови	60	0,68	6,04	6,22	82,08	0,02	2,64	0,06	0,16	21,55	22,11	15,51	0,65			
	морковь-66																
	сахар-1,8																
	Масло растительное-6																
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8			
	картофель-40																
	капуста свежая-62,5																
	лук репчатый-12																
	морковь-15,75																
	томатное пюре-2,5																
	масло растительное-5																
14.2.1	Сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	55,74	8,11	0,78			
	макаронные изделия-51																
	масло сливочное-9,75																
209/2009	Котлеты, отбитки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	курица-180,42																
	хлеб пшеничный-16,7																
	молоко-23,1																
	масло сливочное -5																
11.1.1.5т	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
111/2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13			
	Батон нарезной-27																
109/2013	Хлеб ржаной	58	3,82	0,69	19,37	100,92	0,78	0	0	0,61	15,36	68,94	17,61	1,456			
	Хлеб ржаной-58																
	ИТОГО за обед		28,42	30,87	115,3	758,5	1,547	23,35	10,09	4,66	139,46	312,48	99,49	5,653			
	Полдник																
11.1.1.5т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
835/2009	Пирожок пшеничный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3,75																
	соль-0,37																
	дрожжи-1,25																
	мука на подпыль-1,12																
	масло растительное-1,12																
	яйцо для смазки пирожков-1,62																
	повидло-25,25																
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5			
	ВСЕГО за день		55,9	71,35	279,79	1879,11	2,554	35,87	71,08	7,51	499,23	669,84	204,89	10,033			

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
313//2013	Запеканка из творога	100	24,42	25,3	28,45	445,95	0,041	0,39	0,14	0,44	197,2	230,57	25,24	0,64	
	тверог -93,37														
	крупа манная-6,42 или мука пшеничная-7,96														
	молоко-23,9														
	яйцо-2,64														
	сахар-6,42														
	сметана-3,48														
	сухари-3,48														
	масло сливочное-2,58														
437//2013	Молоко сгущенное	10	0,3	0,75	1	11,85	0,004	0,05	0,005	0,2	9,1	7,3	1,15	0,02	
	Молоко сгущенное-10														
96//2013	сыр сычужный твердый порционными	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16														
111//2013	Батон пшеничный	55	54,9	4,13	1,61	143,84	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон пшеничный-55														
14//2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
494//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	молоко-50														
109//2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-25														
	ИТОГО за завтрак		86,33	43,45	55,44	846,14	0,155	3,4	60,19	1,92	248,36	323,89	47,97	3,01	
	Обед														
48//2013	Салат из квашеной капусты	100	1,610,1	3	109	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36	
	капуста квашеная-116														
	лук репчатый-12														
	масло растительное-10														
149//2013	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	0,024	11,07	0,005	1,39	18,5	105,25	33,5	1,6	
	картофель-133,25														
	томатное пюре-2,5														
	говядина-26,25														
	хлеб пшеничный-3,75														
	Масло сливочное-7,5														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	масло растительное-2,5														
214//2009	Рагу из птицы	180	15,84	20,07	18,63	316,44	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67	
	Грудка куриная-76,8														
	масло растительное-6,17														
	томатное пюре-2,4														
	лук репчатый-12,24														
	мука пшеничная-1,02														
	морковь-23,4														
	картофель-136,8														
11.1.1.5/1	Сок в ассортименте	200	0,0	0,4	32,6	140	0,04	1	0	0	40	21	18	0,8	
	сок виноградный-200														
109//2013	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,6	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-38														
	ИТОГО за обед		24,83	30,05	189,99	734,94	1,016	48,32	22,17	4,7	123,21	392,69	118,53	6,886	
	Полдник														
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
311//2009	Булочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,24														
	сахар-11,62														
	масло сливочное-8,5														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	изюм-7														
	Итого за полдник		24,96	23,98	91,76	682,66	0,24	2,8	0,14	1,8	494	420	66	1,2	
	ВСЕГО за день		136,12	97,48	337,19	2263,74	1,411	54,72	82,49	8,42	865,57	1136,58	232,5	11,096	

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	Завтрак																
301//2013	Омлет натуральный	150	12,92	20,07	3,45	244,61	0,108	0,55	0,36	0,82	146,88	277,2	22,17	2,77			
	яйцо-81,75																
	молоко -60																
	масло сливочное -11,92																
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5					0,03
	Масло сливочное-15																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
111//2013	Батон нарезной	45	3	1,16	20,6	104,8	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-45																
969//2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22																
	ИТОГО за завтрак		20,78	38	39,24	580,41	0,158	0,71	60,4	1,4	173,99	314,38	30,1	3,96			
	Обед																
609//2013	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96			
	свекла-51,6																
	яблоки свежие-21,6																
	масло растительное-3																
	сахар-1,8																
101//2015	Суп картофельный с крупой и курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Грудка куриная -34																
	Масло растительное-2,5																
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52			
	Грудка куриная-63																
	масло сливочное-9																
	морковь-9,3																
	томатная паста-9,3																
	мука пшеничная-1,9																
	сметана-5																
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	233,05	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47			
	крупка гречневая -71,4																
	масло сливочное-5																
289//2009	Панчик из пшеники	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	пшеника-20																
	сахар-15																
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,36	0,26			
	Батон нарезной-10																
1099//2013	Хлеб ржаной	43	2,83	0,51	14,36	74,82	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34			
	Хлеб ржаной-43																
	ИТОГО за обед		44,25	18,06	101,01	991,33	1,526	11,85	0,03	2,94	134,07	598,26	250,91	12,725			
	Полдник																
11.1.1.5г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
312//2009	Булочка ванильная	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42			
	мука пшеничная-68,34																
	сахар-15																
	масло растительное-15																
	яйцо для смазки -2																
	соль-0,6																
	дрожжи-1,66																
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22			
	ВСЕГО за день		72,91	68,24	234,19	2092,08	1,874	16,76	60,43	5,54	367,06	1012,82	327,36	18,905			

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
	Завтрак													
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	крупа рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
96/2013	Сыр сырный твердый порцирами	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сырный твердый с жирностью не более 55%±21													
114/2013	Батон нарезной	50	3,76	1,47	25,7	131	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-50													
497/2013	Какао с молоком (1 вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
14/2015	Масло сливочное (порцирами)	10	0,08	7,23	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
112.4/2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
109/2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	43,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-10													
	ИТОГО за завтрак		21,3	25,11	127,33	842,14	0,27	22,77	60,09	2,21	230,62	359,04	154,88	4,76
	Обед													
32/2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
	картофель-49,8													
	масло растительное-3													
	лук репчатый-7,8													
	огурцы соленые-12 или капуста квашеная-11,4													
	морковь-15,6													
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консерв.-11,5													
	масло растительное-5													
14.2.1	Сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
209/2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
11.3.1.5/1	Сок и ассортименге сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
111/2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-10													
109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-35													
	ИТОГО за обед		26,62	28,31	108,68	704,17	1,886	17,05	10,19	5,52	160,14	352,37	110,14	6,477
	Полдник													
503/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущенное-40													
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1
	ВСЕГО за день		57,9	58,05	298,71	1878,38	3,226	40,26	70,3	8,75	538,42	838,72	288,48	12,337

Неделя: вторник

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Макаронны отварные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1	
	Макаронны -58,3														
	Масло сливочное-13,33														
	Сыр-22,67														
	Соль йодированная-2,89														
14/2015	Масло сливочное (порошком)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03	
501/2013	Масло сливочное-15														
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
112/2013	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	Фрукт-200														
109/2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,39	
	Хлеб ржаной-10														
111/2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
	ИТОГО за завтрак		17,98	22,85	98,59	652,2	0,193	21,33	60,06	0,8	232,95	228,06	52,65	6,23	
	Обед														
25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,14	4,62	5,76	69,6	0,04	6	0		0,02	33,78	14,4	0,48	
	картофель-18														
	горошек консервированный-10,2														
	морковь-14,4														
	огурцы соевые-12,6														
	Заправки для салатов-15														
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
	свекла-50														
	капуста свежая-25														
	картофель-26,75														
	моркови-15,75														
	лук репчатый-12														
	масло растительное-5														
	сахар-2,5														
	томатное пюре-7,5														
1421	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	115	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
	мятай-131(80)														
	хлеб пшеничный-19														
	молоко-14														
	яйцо-6														
	масло сливочное -2														
429/2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05	
	картофель-109,5														
	молоко-24														
	масло сливочное-6,75														
512/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	смесь сухофруктов-25														
	Сахар-15														
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,255	2,85	9,61	1,95	0,18	
	Батон нарезной-15														
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-60														
	ИТОГО за обед		24,72	16,36	91,7	615,7	1,071	16,35	10,08	4,415	163,61	402,05	105,31	5,986	
	Полдник														
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4	
	Сок персиковый-200														
335/2009	Пирожок печеный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7	
	мука пшеничная-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3,75														
	соль-0,37														
	дрожжи-1,25														
	мука на подпыл-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	молоко сгущенное вареное-25														
	Итого за полдник		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1	
	ВСЕГО за день		49,1	44,07	259,41	1615,52	2,054	49,76	71,04	6,775	421,01	707,95	199,53	13,306	

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			Б	Ж	У	8									9	10	11	12	13	14
	Завтрак																			
158/2013	Жаркое по-домашнему	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78						
	Мясо говядины-134,51																			
	Картофель-167,8																			
	Лук репка-15																			
	Масло сливочное-5																			
	томатная паста-6																			
	Соль йодированная-0,5																			
14/2015	Масло сливочное (порошковое)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03						
	Масло сливочное-10																			
494/2013	Чай с лимоним	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4						
	чай-1																			
	Сахар-15																			
	лимон - 8																			
50/2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78						
	свекла-72,6																			
	масло растительное-3																			
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,019	0	0	0,25	2,82	9,66	1,92	0,19						
	Батон нарезной-15																			
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17						
	Хлеб ржаной-30																			
	ИТОГО за завтрак		27,08	22,94	60,52	576,11	0,385	28,78	60,02	2,29	74,77	320,86	74,49	5,35						
	Обед																			
50/2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78						
	свекла-72,6																			
	масло растительное-3																			
101/2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875						
	Картофель-100																			
	Рис-5																			
	Морковь-12,5																			
	Лук репчатый-12																			
	Масло растительное-2,5																			
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8						
	минтай-113(87) или треска-112(87)																			
	морковь-32																			
	лук репчатый-17																			
	томат-твере-9																			
	масло растительное-7,5																			
	сахар-2,5																			
	петрушка - 5																			
142/2015	Картофель, тушеный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,61	21		27,13	74,22	26,22	1						
	картофель-231																			
	Морковь-10,5																			
	Лук репка-9																			
	Лавровый лист -0,015																			
	Соус сметанный	30																		
	сметана-7,5																			
	мука пшеничная-2,25																			
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3						
	чай-1																			
	Сахар-15																			
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17						
	Хлеб ржаной-30																			
	ИТОГО за обед		26,97	24,06	67,35	574,35	0,376	32,98	21,01	6	130,13	406,39	114,49	4,925						
	Полдник																			
516/2013	Рыженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2						
	рыженка-205																			
307/2009	Булочка весуница	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7						
	мука пшеничная-35																			
	сахар-3,6																			
	масло растительное-3,17																			
	яйцо для смазки-1,08																			
	сода-0,3																			
	дрожжи-1,08																			
	изюм-1,75																			
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9						
	ВСЕГО за день		57,69	55,68	165,28	1416,34	0,811	63,26	81,07	8,887	454,37	945,19	231,09	11,175						