



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, 56, 57, 58, Центр Образования и МБОУ ФЭЛ №29 (7-11 лет)

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15			
			Б 4	Ж 5	У 6	7										8	9	10
	Завтрак																	
11.1.1.5/т	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 порциями	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 нарезной	30	2,26	0,88	15,42	78,6	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48				
	Батон нарезной-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-15																	
	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 блюдо	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				
	курица 1 кат.-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				
	курица-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-20																	
111//2013	Батон нарезной	30	2,26	0,88	15,42	78,6	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48				
	Батон нарезной-30																	
109//2013	Хлеб ржаной	65	3,49	0,63	17,76	92,22	0,7	0	0	0,55	13,63	61,56	15,73	1,3				
	Хлеб ржаной-65																	
	ИТОГО за обед		28,93	23,67	94,42	826,9	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		64,64	54,24	267,33	1964,4	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46	
	макароны, лапша, вермишель-20														
	молоко -175														
	сахар -2,5														
	масло сливочное -2,5														
300//2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1	
	яйцо-40														
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	фрукт 200														
14//2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,12	10,87	0,19	112,5				60	3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
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	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585	
	Хлеб ржаной-10														
	ИТОГО за завтрак		23,06	28,1	106,95	763,8	0,258	21,75	60,14	2,49	361,75	421,4	140,53	3,975	
	Обед														
4//2013	Салат из белокочанной 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 белокочанная-63,6														
	Морковь-7,8														
	Масло растительное-6														
	Сахар-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														
294//2015	Котлеты, биточки, шницели припущенные	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-18,54														
	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														
11.1.1.5/т	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	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	48	1,24	0,22	6,26	32,62	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13	
	Хлеб ржаной-48														
	ИТОГО за обед		26,49	33,19	97,07	803,27	1,338	34,12	0,079	4,405	186,12	382,692	122,9	6,426	
	Полдник														
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	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														
	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		55,95	66,55	272,74	1918,69	2,386	59,95	61,09	8,455	602,32	875,932	299	11,901	

завтрак

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

Уровень: средняя

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
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														
	сухари-4,25														
	масло сливочное-4,25														
481//2013	молоко сгущенное-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 сгущенное-10														
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171,34	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93	
	крупа геркулес-23,16														
	молоко -88,52														
	сахар -3,75														
	масло сливочное -3,75														
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 порционными	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 55%-12														
111//2013	Батон нарезной	27	2,03	0,79	13,87	70,74	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-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 соленный	60	0,66	0,06	1,38	7,8	0	16,8	0	5,2	14,56	26,88	20,14	0,92	
	Огурец соленный-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-3,9														
	лук репчатый-3														
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53	
	крупа рисовая-54														
	масло сливочное-6,75														
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	25	1,13	0,44	7,71	39,3	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13	
	Батон нарезной-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	127,83	5,036	
	Поддник														
503//2013	Кофейный напиток на сгущенном 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														
335//2009	Пирожок печенный 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 подпыль-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	молоко сгущенное вареное-25														
	Итого за поддник		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	226,41	1704,45	2,558	32,56	1,191	14,162	648,94	1055,94	243,17	9,606	

дела: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ п/п	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	7									
Завтрак															
104/2009	Каша 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-33														
	Молоко -110														
	Сахар -4,15														
	Масло сливочное -4,15														
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 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	10,87	0,19	99				60	3,6	4,5		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		22,54	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	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
	свекла-72,3														
	масло растительное-3														
149/2013	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	12,34	29,6	9,61	353,8	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95	
	говядина-82,09														
	жир-сырец говяжий-12,07														
	хлеб пшеничный-16,95														
	лук репчатый-1,48														
	сухари- 4,38														
	масло растительное-4,81														
	масло сливочное -12,12														
313/2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,99	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 -6														
	соус красный основной														
	бульон или вода-30														
	масло сливочное -0,9														
	мука пшеничная-2,25														
	томатная паста-1,35														
	морковь-4,5														
	лук репчатый-1,08														
	Сахар-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	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	41	1,32	0,24	6,68	34,8	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-41														
	ИТОГО за обед		20,8	42,52	74,6	766,69	1,198	54,05	46,24	6,655	143,61	375,68	121,77	7,436	
Полдник															
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Курага -20														
	Сахар-20														
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		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		51,2	73,82	256,85	1877,78	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	В									9	10	11
	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			
	крупа рисовая-23,11																
	молоко -88,5																
	сахар -3,75																
	масло сливочное -3,75																
96//2013	сыр сычужный твердый поршнями	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	163	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 нарезной	35	3,48	1	17,88	91,17	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-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	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6			
	минтай-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-169,5																
	молоко-24																
	масло сливочное-6,75																
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																
111//2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,013	0	0	0,17	1,88	6,44	1,28	0,13			
	Батон нарезной-20																
109//2013	Хлеб ржаной	62	4,06	0,74	20,7	186	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456			
	Хлеб ржаной-62																
	ИТОГО за обед		26,15	24,5	103,9	825,35	1,13	29,44	10,14	7,03	186,29	417,38	121,36	5,236			
	Полдник																
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
311//2009	Булочка дорожная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8			
	мука пшеничная-65,5																
	сахар-11,66																
	масло сливочное-8,32																
	яйцо-7,2																
	соль-1,2																
	дрожжи-1,32																
	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		62,49	60,56	314,37	2133,16	2,06	56,21	70,29	10,78	469,86	866,28	309,37	12,136			

День: суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	7										8	9
	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 Сушари 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 картофель-85	75	1,57	2,2	8,17	69	0,06	2,55	0,025	0,075	19,5	42,75	14,25	0,525			
	молоко-12																
	масло сливочное-3,37																
493//2013	Чай с сахаром чай-1	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	Сахар-15																
01//2004	Бутерброд с маслом Масло сливочное-20 батон нарезной-30	20/30	1,4	13,5	8,5	163	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2			
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
	ИТОГО за завтрак		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 картофель-17,64 свекла-11,4 морковь-7,8 огурцы соленые-22,8 лук репчатый-10,8 масло растительное-6 Суп картофельный с крупой	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4			
101//2015	Картофель-100 Рис-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло растительное-2,5	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
209//2009	<u>Котлеты, биточки, шницели припущенные</u> курица-186,42	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	хлеб пшеничный-16,7																
	молоко-23,1																
	масло сливочное -5																
291//2013	<u>Макаронные изделия отварные</u> макаронные изделия-51	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78			
	масло сливочное-6,75																
493//2013	Чай с сахаром чай-1	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	Сахар-15																
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	ИТОГО за обед		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	<u>Ряженка</u> ряженка-205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
311//2009	<u>Булочка ванильная</u> мука пшеничная-32,62 сахар-5,81 масло сливочное-4,15 яйцо-3,6 соль-0,6 дрожжи-0,66 ванилин-0,02	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4			
	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			

Неделя: вторая

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)				7	В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14
			Б 4	Ж 5	У 6									
Завтрак														
260//2013	Каши 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													
300//2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
	яйцо-40													
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													
501//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 порционными	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													
111//2013	Батон нарезной	45	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-45													
109//2013	Хлеб ржаной	16	0,99	0,18	5,01	26,1	0,003	0	0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,39
	Хлеб ржаной-16													
	ИТОГО за завтрак		21,48	23,69	93,21	654,57	0,247	6,45	0,22	1,53	303,72	358,02	74,83	3,85
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													
1.4.2.1	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	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
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													
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													
111//2013	Батон нарезной	27	2,03	0,79	13,87	70,74	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-27													
109//2013	Хлеб ржаной	65	3,82	0,69	19,37	100,92	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-65													
	ИТОГО за обед		28,95	31,08	118,89	776,84	1,547	25,35	10,09	4,66	159,46	312,48	99,49	5,653
Полдник														
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	Пирожок печенный 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 подпыл-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		56,83	60,03	280,82	1783,03	2,584	35,87	11,18	7,75	517,63	742,34	209,89	11,003

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
313//2013	Занеканка 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	
	творог -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														
437//2013	Молоко стуженное	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 стуженное-10														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	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 нарезной	55	54,9	4,13	1,61	143,84	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-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	22	1,51	0,27	7,68	40,02	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-22														
	ИТОГО за завтрак		86,19	43,42	54,77	842,66	0,155	3,4	60,19	1,92	248,36	323,89	47,97	3,01	
	Обед														
48//2013	Салат из квашеной капусты-60	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/т	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	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13	
	Батон нарезной-10														
109//2013	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,12	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-38														
	ИТОГО за обед		25,44	30,31	194,46	757,66	1,033	48,52	22,17	4,86	125,09	399,13	119,81	7,016	
	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-8,3														
	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		136,59	97,71	340,99	2282,98	1,428	54,72	82,49	8,58	867,45	1143,02	233,78	11,226	

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8											9
	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	31	2,26	0,88	15,42	78,6	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-31																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	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																
	ИТОГО за завтрак		18,88	36,24	34,06	536,21	0,158	0,71	60,4	1,4	173,99	314,38	30,1	3,96			
	Обед																
60//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	253,05	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47			
	крупа гречневая -71,4																
	масло сливочное-5																
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	шиповник-20																
	сахар-15																
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	50	3,3	0,6	16,7	87	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34			
	Хлеб ржаной-50																
	ИТОГО за обед		44,72	18,15	103,35	1003,51	1,526	11,85	0,03	2,94	134,07	598,26	250,91	12,725			
	Полдник																
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
312//2009	Булочка 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		71,48	66,57	231,35	2060,06	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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 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%-21													
111//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 (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	43,5	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-10													
	ИТОГО за завтрак		18,3	24,11	85,33	650,14	0,19	2,77	60,09	1,41	214,62	303,04	70,88	3,56
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													
11.1.1.5/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													
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	48	1,24	0,22	6,26	32,62	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-48													
	ИТОГО за обед		25,55	28,11	103,25	675,89	1,886	17,05	10,19	5,52	160,14	352,37	110,14	6,477
Полдник														
503//2013	Кофейный напиток на сгущенном 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		53,83	56,85	251,28	1658,1	2,146	20,26	70,3	7,95	522,42	782,72	204,48	11,137

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

X реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
	Макаронные отварные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1	
	Макаронные -58,3														
	Масло сливочное-13,33														
	Сыр-22,67														
	Соль йодированная-2,89														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-15														
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
112//2013	Фрукт	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	6,22	
	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 соленые-12,6														
	Заправка для салатов-15														
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
	свекла-50														
	капуста свежая-25														
	картофель-26,75														
	морковь-15,75														
	лук репчатый-12														
	масло растительное-5														
	сахар-2,5														
	томатное пюре-7,5														
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
345//2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
	минтай-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-169,5														
	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 печенный 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 подпыль-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	71,01	6,775	421,01	707,95	199,53	13,306	

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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 (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5				60	3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
494/2013	Чай с лимоном	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	0,285	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-люре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
142/2015	Картофель, тушенный 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													
493/2015	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		20,97	24,06	67,35	574,35	0,376	32,98	21,01	6	130,13	406,39	114,49	4,925
	Полдник													
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307/2009	Булочка веснушка	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													
	соль-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	1416,54	0,811	63,26	81,07	8,887	454,37	945,19	231,09	11,175