

ООО « ВИТО-1»

Согласовано

Управлением Роспотребнадзора

По городу Москве

От 22.04.2021 № 01-00384-05

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза

проведена ФБУЗ «Центр гигиены и Эпидемиологии

в городе Москве

Экспертное заключение

От 16.03.2021 № 77.01.05.Т.000944.03.21

Утверждаю

Генеральный директор



Н.И. Гребенщикова

Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоготовочные). Возрастная категория 7-11 лет, завтрак, обед, полдник, 24 дня (2-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-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	Ca	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	5,720	4,000	9,720	11,060	41,700	306,020	0,160	1,060	0,060	0,280	0,740	231,700	272,080	48,760	2,100	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	0,020	0,040	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	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 первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		9,060	6,320	15,380	17,520	98,220	616,140	0,628	29,460	0,080	0,576	1,280	475,500	408,480	96,160	7,460	0,002
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,000	0,642	0,642	9,084	6,174	110,250	0,012	14,706	0,000	0,018	4,074	20,478	13,962	8,196	0,570	0,008
2085,1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	16,850	7,500	24,350	11,150	16,475	260,725	0,325	2,000	0,050	0,450	2,475	48,525	252,350	51,975	4,850	0,008
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,087	1,087	0,114	7,036	33,605	0,016	0,000	0,000	0,004	0,157	2,860	9,295	2,002	0,157	0,000
7019	Азу из мяса отварного	90	15,084	0,900	15,984	13,095	4,941	197,118	0,054	3,699	0,009	0,171	2,331	28,944	138,393	24,651	1,602	0,008
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,810	7,950	8,760	6,000	39,600	247,110	0,300	0,000	0,030	0,150	0,600	15,780	207,645	138,690	4,665	0,007
10008-10010	Компот из плодов сухих	180	0,000	0,720	0,720	0,090	20,160	84,276	0,018	0,504	0,000	0,036	0,036	32,040	26,946	20,106	0,702	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		32,744	24,639	57,383	40,373	130,426	1108,284	0,949	20,921	0,089	0,933	10,953	167,987	725,603	273,420	14,326	0,031
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	12,000	0,700	12,700	8,190	11,670	173,570	0,040	0,390	0,030	0,220	0,270	122,580	164,990	17,730	0,550	0,018
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,096	0,414	0,000	0,090	2,400	0,000	0,000	0,096	0,000	0,001
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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:		12,000	0,940	12,940	8,230	35,990	269,710	0,136	0,844	0,030	0,310	2,670	123,135	165,190	17,926	1,152	0,019
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,804	31,899	85,703	66,123	264,636	1994,134	1,713	51,225	0,199	1,819	14,903	766,622	1299,273	387,506	22,938	0,052

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	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)	200	5,320	3,540	8,860	11,600	33,800	275,760	0,160	1,060	0,060	0,240	0,160	223,980	233,440	50,320	1,040	0,004
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 или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	2,990	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
Итого:			5,720	6,600	12,320	15,630	80,830	516,000	0,218	7,600	0,060	0,291	0,980	283,455	271,840	75,820	5,512	0,004
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,390	0,390	7,248	1,044	70,830	0,012	4,596	0,000	0,006	3,228	10,998	16,662	7,932	0,276	0,008
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,300	2,750	3,050	4,950	8,350	91,850	0,100	42,100	0,025	0,200	1,750	88,775	87,400	66,050	2,650	0,018
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52 (1шт)	6,604	0,000	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,012
7069- 7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	14,630	1,380	16,010	17,020	10,120	258,100	0,090	1,640	0,060	0,160	0,470	49,700	155,460	20,440	1,230	0,029
8002	Рис отварной	150	0,195	3,540	3,735	6,720	39,135	231,930	0,045	0,000	0,045	0,030	0,285	6,510	80,910	26,490	0,555	0,018
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,000	0,162	0,162	0,018	29,196	117,594	0,234	22,950	0,090	0,234	1,836	14,814	3,960	3,690	0,180	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			21,729	12,462	34,191	42,576	114,429	979,544	0,709	71,298	0,350	0,951	8,861	214,157	503,844	152,042	7,571	0,085
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,040	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,890	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
Итого:			7,310	6,190	13,500	14,000	63,840	440,560	0,190	1,800	0,440	0,430	0,960	290,800	279,300	42,400	1,090	0,001
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,759	25,252	60,011	72,206	259,099	1936,104	1,117	80,698	0,850	1,672	10,801	788,412	1054,984	270,262	14,173	0,089

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	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	200	29,900	0,820	30,720	19,640	29,360	423,600	0,100	0,800	0,040	0,460	0,700	268,880	373,540	41,660	1,120	0,029
9007	Соус молочный (сладкий)	40	0,880	0,176	1,056	2,300	6,520	51,208	0,060	3,000	0,020	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	0,020	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	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
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		32,580	5,136	37,716	27,360	81,740	731,028	0,244	5,000	0,080	0,592	1,344	408,444	488,244	73,144	2,920	0,030
Обед																		
1040	Икра овощная из кабачков промышленного производства	60	0,000	0,720	0,720	2,820	4,620	46,800	0,018	5,760	0,000	0,018	0,000	19,200	18,000	7,800	0,480	0,004
2001,1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	10,775	1,750	12,525	7,925	12,225	168,250	0,075	31,075	0,075	0,350	0,300	50,575	162,075	36,100	2,850	0,002
7010	Жаркое по-домашнему	240	23,376	2,976	26,352	20,376	23,880	375,960	0,192	25,152	0,072	0,360	0,672	57,912	277,272	63,216	3,384	0,081
10011	Кисель плодово-ягодный	180	0,000	0,000	0,000	0,000	20,700	83,250	0,360	6,840	0,000	0,720	0,000	2,160	0,000	0,000	0,000	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	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		34,551	11,286	45,837	31,971	114,765	920,460	0,869	71,839	0,147	1,952	2,252	169,207	534,359	134,916	9,094	0,088
Полдник																		
13020	Плюшка «Эстонская с сыром»	100	8,800	4,000	12,800	15,200	41,510	354,000	0,110	0,170	0,120	0,140	1,200	255,280	189,250	12,080	0,220	
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	0,000	33,840	0,000	0,000	0,108	6,372	5,580	5,238	0,180	0,000
	Итого:		8,800	4,162	12,962	15,200	57,044	416,784	0,110	34,010	0,120	0,140	1,308	261,652	194,830	17,318	0,400	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,931	20,584	96,515	74,531	253,549	2068,272	1,223	110,849	0,347	2,684	4,904	839,303	1217,433	225,378	12,414	0,118

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	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	3,720	5,420	9,140	11,340	35,600	281,660	0,200	0,940	0,060	0,240	0,620	210,100	261,360	68,400	1,500	0,036
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	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	0,360	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 первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		7,600	8,780	16,380	16,440	86,600	566,860	0,326	73,740	0,480	0,456	1,180	385,400	436,320	127,860	3,800	0,036
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0,000	0,534	0,534	4,314	4,884	61,506	0,018	3,420	0,000	0,024	2,028	12,774	20,142	13,722	0,672	0,008
2007	Рассольник ленинградский	250	0,675	1,850	2,525	5,275	16,900	124,475	0,100	16,275	0,025	0,075	0,300	30,825	74,850	27,350	0,950	0,005
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	16,300	1,330	17,630	14,170	8,510	231,840	0,070	0,000	0,000	0,140	0,540	15,030	176,870	21,940	2,590	0,004
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,345	5,190	5,535	6,840	35,280	224,925	0,090	0,000	0,045	0,030	0,825	15,915	46,005	8,325	0,855	0,018
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
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:		18,360	13,630	31,990	32,005	123,982	912,016	0,812	38,513	0,070	0,361	4,781	100,896	386,659	98,099	9,041	0,034
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	75	12,555	1,118	13,673	7,793	16,883	195,000	0,045	0,338	0,015	0,203	0,323	115,335	163,718	17,610	0,503	0,005
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
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	75	1,695	2,925	4,620	2,265	29,618	171,803	0,075	0,825	0,008	0,023	0,638	9,570	28,448	7,673	0,840	0,001
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	104,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
	Итого:		14,250	4,667	18,917	10,058	73,592	475,484	0,120	105,253	0,023	0,325	1,252	136,610	197,464	28,383	5,424	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,210	27,077	67,287	58,503	284,174	1954,360	1,258	217,506	0,573	1,142	7,213	622,906	1020,443	254,342	18,265	0,075

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	Ca	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																		
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	13,800	4,660	18,460	13,720	19,220	276,020	0,100	65,760	0,040	0,240	1,360	91,420	221,440	50,940	3,300	0,000
10016.1	Чай с лимоном	200 /7	0,000	0,200	0,200	0,060	0,600	4,000	0,080	80,040	0,000	0,040	0,400	80,160	44,200	24,100	1,780	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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 первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,000
	Итого:		13,800	6,940	20,740	14,460	51,380	423,920	0,248	157,800	0,040	0,316	2,300	195,775	296,240	92,440	8,142	0,000
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,834	0,834	6,048	4,902	77,340	0,012	5,574	0,000	0,024	2,694	21,720	24,300	12,324	0,786	0,008
2017	Суп рыбный (консервы рыбные натуральные)	250	6,725	4,000	10,725	5,075	20,450	167,450	0,175	14,050	0,025	0,125	0,850	29,050	148,900	40,425	1,125	0,018
7028	Суфле из отварного мяса	90	16,830	0,072	16,902	11,628	6,255	197,181	0,054	0,180	0,054	0,207	0,468	64,548	162,270	23,058	1,359	0,023
8005	Пюре картофельное	150	0,420	2,850	3,270	4,950	21,360	143,355	0,135	18,735	0,030	0,105	0,180	45,915	91,155	31,530	1,080	0,006
10008-10010	Компот из плодов сухих	180	0,000	0,720	0,720	0,090	20,160	84,276	0,018	0,504	0,000	0,036	0,036	32,040	26,946	20,106	0,702	0,000
					3,104	1,060	21,300	109,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		24,515	14,316	41,935	31,431	144,807	1029,202	1,114	54,055	0,109	0,901	6,108	359,873	530,583	161,643	9,992	0,055
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2,480	6,370	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	109,350	16,350	1,140	0,001
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,060	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		8,280	6,370	14,650	13,780	60,660	423,000	0,200	3,020	0,130	0,438	1,200	288,190	109,350	16,350	1,340	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,595	27,626	77,325	59,671	256,847	1876,122	1,562	214,875	0,279	1,655	9,608	843,838	936,173	270,433	19,474	0,056

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	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)	6,604	0,000	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,012
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,575	2,500	8,075	9,100	24,800	216,400	0,100	2,500	0,050	0,300	0,325	249,900	201,775	31,575	0,350	0,002
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,040	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		14,979	4,340	19,319	19,320	55,584	476,560	0,208	3,900	0,200	0,581	0,937	415,100	424,815	74,415	2,170	0,014
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с растительным маслом	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,324	12,420	0,048	0,102	4,314	15,492	23,076	1,170	0,426	0,003
2041.1	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	11,350	2,125	13,475	8,975	14,350	190,625	0,075	28,750	0,025	0,325	2,575	53,625	189,775	37,775	2,700	0,007
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,493	0,015	4,508	3,866	0,087	52,905	0,015	0,083	0,000	0,036	0,101	2,798	46,113	5,618	0,663	0,000
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,450	1,220	13,670	4,790	6,470	130,060	0,060	2,570	0,060	0,160	0,560	47,730	195,850	32,280	1,100	0,022
8002	Рис отварной	150	0,195	3,540	3,735	6,720	39,135	231,930	0,045		0,045	0,030	0,285	6,510	80,910	26,490	0,555	0,018
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,000	0,108	0,108	0,036	16,020	66,240	0,000	2,700	0,000	0,000	0,000	6,030	8,280	2,700	0,144	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,360	0,000
	Итого:		29,250	14,414	43,664	34,035	122,968	985,248	0,791	118,535	0,178	0,793	9,355	192,345	648,616	149,433	7,728	0,049
Полдник																		
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
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:		3,248	3,426	6,674	10,128	43,506	291,812	0,048	1,006	0,030	0,072	0,222	186,095	65,594	18,896	2,054	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,477	22,180	69,657	63,483	222,058	1753,620	1,047	123,441	0,408	1,446	10,514	793,540	1139,025	242,744	11,952	0,064

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	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																		
9001,1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	230	6,118	4,071	10,189	13,340	38,870	317,124	0,184	1,219	0,069	0,276	0,184	257,577	268,456	57,868	1,196	0,051
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,040	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	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	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		10,828	7,511	18,339	26,480	96,390	698,584	0,308	6,019	0,168	0,910	0,884	459,577	439,756	94,268	2,956	0,051
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,248	5,286	62,958	0,024	2,070	0,000	0,030	2,064	14,796	27,930	18,564	0,330	0,004
2020,1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	9,575	2,500	12,075	12,425	16,500	222,850	0,050	2,050	0,050	0,050	0,575	22,000	126,750	21,225	1,825	0,018
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	90	10,548	0,549	11,097	10,026	4,257	151,353	0,054	2,916	0,027	0,090	0,279	12,852	101,142	14,724	1,044	0,017
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,810	7,950	8,760	6,000	39,600	247,110	0,300	0,000	0,030	0,150	0,600	15,780	207,645	138,690	4,665	0,007
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	0,000	33,840	0,000	0,000	0,108	6,372	5,580	5,238	0,180	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	2,990	0,000
	Итого:		20,933	18,229	39,162	33,929	130,607	983,355	0,678	47,388	0,107	0,463	5,426	115,860	566,859	241,841	12,814	0,046
Полдник																		
13007	Булочка «Веснушка» с изюмом собственного производства	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,060	0,140	1,210	62,700	127,600	20,500	1,230	0,001
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,140	2,460	0,060	0,160	1,210	104,700	159,600	42,500	3,430	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,181	33,410	67,591	67,149	301,657	2079,229	1,126	55,867	0,335	1,533	7,520	680,137	1166,215	378,609	19,200	0,098

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	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	200	29,900	0,820	30,720	19,640	29,360	423,600	0,100	0,800	0,040	0,460	0,700	268,880	373,540	41,660	1,120	0,029
14007	Джем (повидло, варенье)	40	0,000	0,200	0,200	0,000	28,600	110,400	0,192	0,828	0,000	0,180	4,800	0,000	0,000	0,192	0,000	0,002
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
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		33,780	4,900	38,680	24,700	109,060	815,200	0,402	2,428	0,460	0,832	6,120	407,980	538,300	92,312	3,460	0,031
Обед																		
1040	Икра овощная из кабачков промышленного производства	60	0,000	0,720	0,720	2,820	4,620	46,800	0,018	5,760	0,000	0,018	0,000	19,200	18,000	7,800	0,480	0,004
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	10,850	1,850	12,700	8,050	17,175	191,650	0,125	16,550	0,075	0,325	0,300	38,100	182,000	39,375	2,650	0,010
7014	Гуляш из мяса отварного	90	16,029	0,612	16,641	12,537	3,663	192,825	0,045	2,736	0,045	0,198	0,378	26,244	140,409	23,562	1,593	0,020
8006	Картофель отварной	150	0,165	2,805	2,970	6,780	23,265	166,245	0,150	21,300	0,045	0,090	0,225	21,285	81,285	32,475	1,215	0,018
10058	Отвар шиповника	180	0,000	0,540	0,540	0,000	17,460	70,416	0,000	93,600	0,000	0,090	0,252	8,928	2,520	2,520	3,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		27,044	12,367	39,411	31,027	102,223	843,136	0,562	139,958	0,165	0,825	2,435	133,117	501,226	133,532	11,318	0,051
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,040	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	0,400	0,260	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	0,00
	Итого:		7,310	6,190	13,500	12,600	64,240	430,560	0,170	1,000	0,440	0,350	0,960	298,800	273,300	42,400	1,090	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,134	23,457	91,591	68,327	275,523	2088,896	1,134	143,386	1,065	2,007	9,515	839,897	1312,826	268,244	15,868	0,083

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	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																		
7069- 7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	7,315	0,690	8,005	8,510	5,060	129,050	0,045	0,820	0,030	0,080	0,235	24,850	77,730	10,220	0,615	0,002
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,345	5,190	5,535	6,840	35,280	224,925	0,090	0,000	0,045	0,030	0,825	15,915	46,005	8,325	0,855	0,049
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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 первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
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	0,360	0,000
	Итого:		7,660	8,700	16,360	15,830	69,900	494,115	0,215	72,860	0,075	0,158	1,600	86,720	168,935	40,845	2,832	0,051
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,834	0,834	6,048	4,902	77,340	0,012	5,574	0,000	0,024	2,694	21,720	24,300	12,324	0,786	0,008
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	11,350	2,000	13,350	8,225	11,375	171,000	0,100	20,200	0,075	0,350	0,225	39,350	172,875	35,300	2,625	0,000
7010	Жаркое по-домашнему	240	23,376	2,976	26,352	20,376	23,880	375,960	0,192	25,152	0,072	0,360	0,672	57,912	277,272	63,216	3,384	0,081
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		35,126	12,136	47,262	35,625	108,545	933,770	0,870	58,744	0,147	1,238	4,979	169,934	560,639	144,202	9,769	0,089
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,120	0,350	0,050	0,170	1,200	82,600	159,680	21,030	1,160	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	61,440	451,780	0,180	1,750	0,450	0,510	1,200	322,600	349,680	49,030	1,360	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,336	27,806	83,142	64,945	239,885	1879,665	1,265	133,354	0,672	1,906	7,779	579,254	1079,254	234,077	13,961	0,141

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
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	130	15,600	0,910	16,510	10,647	15,171	225,641	0,052	0,507	0,039	0,286	0,351	159,354	214,487	23,049	0,715	0,015
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	0,020	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,000
	Итого:		17,000	3,154	20,154	12,947	56,863	430,502	0,140	13,797	0,059	0,382	0,903	248,539	298,346	50,829	4,276	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,390	0,390	7,248	1,044	70,830	0,012	4,596	0,000	0,006	3,228	10,998	16,662	7,932	0,276	0,008
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	16,475	1,450	17,925	9,425	9,200	191,950	0,100	28,675	0,075	0,475	0,200	51,675	215,450	38,875	3,375	0,009
7013	Бифстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	90	13,149	0,450	13,599	13,923	5,193	200,736	0,036	1,134	0,036	0,144	0,378	78,066	134,064	23,319	0,837	0,023
8002	Рис отварной	150	0,195	3,540	3,735	6,720	39,135	231,930	0,045	0,000	0,045	0,030	0,285	6,510	80,910	26,490	0,555	0,018
10008-10010	Компот из плодов сухих	180	0,000	0,720	0,720	0,090	20,160	84,276	0,018	0,504	0,000	0,036	0,036	32,040	26,946	20,106	0,702	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		29,819	12,390	42,209	38,246	110,772	954,922	0,435	34,921	0,156	0,795	5,407	198,649	551,044	144,522	7,525	0,058
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,500	5,080	6,580	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Биойогурт	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,000	1,200	0,400	0,320	0,000	244,000	184,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		25,100	5,080	30,180	13,900	65,900	509,000	0,090	1,820	0,410	0,350	2,490	255,380	221,200	37,870	0,820	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,919	20,624	92,543	65,093	233,535	1894,424	0,665	50,538	0,625	1,527	8,800	702,568	1070,590	233,221	12,621	0,075

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	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																		
9001,1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	3,720	5,420	9,140	11,340	35,600	281,660	0,200	0,940	0,060	0,240	0,620	210,100	261,360	68,400	1,500	0,044
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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 первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	2,990	0,000
	Итого:		3,770	7,680	11,450	20,220	68,910	506,100	0,258	7,480	0,119	0,301	1,540	241,155	301,660	90,700	5,512	0,044
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	0,984	0,984	6,108	4,956	79,056	0,036	5,322	0,000	0,024	2,730	13,764	26,892	12,708	0,486	0,003
2085,1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	16,850	7,500	24,350	11,150	16,475	260,725	0,325	2,000	0,050	0,450	2,475	48,525	252,350	51,975	4,850	0,008
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,087	1,087	0,114	7,036	33,605	0,016	0,000	0,000	0,004	0,157	2,860	9,295	2,002	0,157	0,000
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6,690	1,820	8,510	11,330	11,860	177,600	0,050	3,200	0,040	0,090	0,450	30,100	102,340	16,510	1,380	0,023
3001	Рагу из овощей	150	0,015	2,715	2,730	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
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,000	0,162	0,162	0,018	29,196	117,594	0,234	22,950	0,090	0,234	1,836	14,814	3,960	3,690	0,180	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		23,555	20,108	43,663	35,470	121,313	970,830	0,960	60,409	0,180	0,951	11,313	170,238	545,499	148,210	9,748	0,039
Полдник																		
13007	Булочка «Веснушка» с изюмом собственного производства	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,060	0,140	1,210	62,700	127,600	20,500	1,230	0,001
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,140	2,460	0,060	0,160	1,210	104,700	159,600	42,500	3,430	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,745	35,458	65,203	62,430	264,883	1874,220	1,358	70,349	0,359	1,412	14,063	516,093	1006,759	281,410	18,690	0,084

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																		
7027	Суфле из отварной птицы (цыплята)	90	14,526	0,288	14,814	15,777	3,438	215,280	0,072	1,386	0,099	0,216	0,369	56,889	161,847	18,360	1,323	0,026
8004	Изделия макаронные группы А отварные	190	0,437	6,574	7,011	8,664	44,688	284,905	0,114	0,000	0,057	0,038	1,045	20,159	58,273	10,545	1,083	0,022
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,040	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		18,303	10,302	28,605	30,621	102,706	801,505	0,650	17,786	0,176	0,538	2,014	306,248	360,720	72,105	5,526	0,049
Обед																		
1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	60	0,000	0,738	0,738	4,266	7,680	73,992	0,030	3,000	0,000	0,030	2,070	17,412	30,336	18,240	0,432	0,004
2042,1	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	12,300	1,825	14,125	5,725	17,350	175,125	0,125	12,575	0,050	0,375	0,175	25,000	185,925	38,050	2,800	0,016
7009	Мясо отварное	100	29,950	0,100	30,050	25,770	0,580	352,700	0,100	0,550	0,000	0,240	0,670	18,650	307,420	37,450	4,420	0,004
8010	Картофель тушеный с луком	150	0,030	2,970	3,000	8,520	22,650	170,475	0,150	21,495	0,030	0,090	1,575	30,840	88,575	32,580	1,320	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	180	0,000	0,000	0,000	0,000	20,700	83,250	0,360	6,840	0,000	0,720	0,000	2,160	0,000	0,000	0,000	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	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		42,680	11,473	54,153	45,131	122,300	1101,742	0,989	47,472	0,080	1,959	5,770	133,422	689,268	154,120	11,352	0,023
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	0,400	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	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		8,880	2,280	11,160	9,360	44,780	308,100	0,078	0,830	0,420	0,180	0,320	151,500	150,240	47,150	2,230	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,863	24,055	93,918	85,112	269,786	2211,347	1,717	66,088	0,676	2,677	8,104	591,170	1200,228	273,375	19,108	0,072

День: 13 Понедельник
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																		
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	5,720	4,000	9,720	11,060	41,700	306,020	0,160	1,060	0,060	0,280	0,740	231,700	272,080	48,760	2,100	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	0,040	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		9,980	6,320	16,300	16,220	83,780	550,480	0,288	14,860	0,100	0,516	1,280	427,100	437,280	89,360	5,480	0,044
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с растительным маслом	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,324	12,420	0,048	0,102	4,314	15,492	23,076	1,170	0,426	0,003
2017	Суп рыбный (консервы рыбные натуральные)	250	6,725	4,000	10,725	5,075	20,450	167,450	0,175	14,050	0,025	0,125	0,850	29,050	148,900	40,425	1,125	0,018
7016	Печень по-строгановски	90	12,762	0,459	13,221	9,324	7,731	166,356	0,216	23,805	0,684	1,494	0,792	36,288	236,592	17,280	4,815	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,810	7,950	8,760	6,000	39,600	247,110	0,300	0,000	0,030	0,150	0,600	15,780	207,645	138,690	4,665	0,007
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	0,000	33,840	0,000	0,000	0,108	6,372	5,580	5,238	0,180	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		22,099	18,897	40,996	30,447	137,641	983,988	1,239	98,127	0,787	1,975	7,944	122,342	698,805	230,603	14,991	0,028
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2,480	6,370	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	109,350	16,350	1,140	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	0,00
	Итого:		8,280	6,370	14,650	12,380	59,660	415,000	0,160	1,020	0,470	0,398	1,200	306,190	293,350	44,350	1,340	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,359	31,587	71,946	59,047	281,081	1949,468	1,687	114,007	1,357	2,889	10,424	855,632	1429,435	364,313	21,811	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	200	29,900	0,820	30,720	19,640	29,360	423,600	0,100	0,800	0,040	0,460	0,700	268,880	373,540	41,660	1,120	0,029
9007	Соус молочный (сладкий)	40	0,880	0,176	1,056	2,300	6,520	51,208	0,060	3,000	0,020	0,048	0,044	37,144	29,144	5,004	0,080	0,001
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,020	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		32,580	4,336	36,916	23,970	85,240	711,428	0,244	8,000	0,080	0,992	1,344	398,824	488,244	69,944	3,040	0,030
Обед																		
1040	Икра овощная из кабачков промышленного производства	60	0,000	0,720	0,720	2,820	4,620	46,800	0,018	5,760	0,000	0,018	0,000	19,200	18,000	7,800	0,480	0,004
2002,2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	9,700	3,625	13,325	12,250	16,750	228,475	0,075	20,475	0,050	0,100	0,450	69,325	191,525	45,625	2,950	0,008
7025 - 7026	Рагу из птицы	240	19,776	3,072	22,848	21,384	22,680	370,944	0,216	21,648	0,072	0,240	0,672	50,448	259,944	57,840	2,880	0,037
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,360	0,000
	Итого:		29,476	14,823	44,299	37,660	104,858	936,289	0,923	124,701	0,122	0,498	2,750	210,725	583,261	160,227	9,044	0,049
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	104,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	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:		3,248	3,886	7,134	10,088	52,886	329,112	0,048	104,966	0,030	0,172	0,502	195,460	68,194	21,596	5,452	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,304	23,045	88,349	71,718	242,984	1976,829	1,215	237,667	0,232	1,662	4,596	805,009	1139,699	251,767	17,536	0,080

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	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																		
7009	Мясо отварное	100	29,950	0,100	30,050	25,770	0,580	352,700	0,100	0,550	0,000	0,240	0,670	18,650	307,420	37,450	4,420	0,004
8005	Пюре картофельное	200	0,560	3,800	4,360	6,600	28,480	191,140	0,180	24,980	0,040	0,140	0,240	61,220	121,540	42,040	1,440	0,008
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
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:		35,150	5,900	41,050	37,210	72,020	785,840	0,352	40,330	0,060	0,552	1,230	211,170	569,120	121,350	9,500	0,012
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,390	0,390	7,248	1,044	70,830	0,012	4,596	0,000	0,006	3,228	10,998	16,662	7,932	0,276	0,008
2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	0,075	5,525	5,600	4,775	19,000	140,025	0,150	13,650	0,025	0,075	0,325	49,625	137,450	38,600	1,775	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	100	16,390	1,150	17,540	8,160	7,380	173,010	0,070	0,000	0,000	0,150	0,410	13,040	174,130	22,710	2,560	0,039
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,345	5,190	5,535	6,840	35,280	224,925	0,090	0,000	0,045	0,030	0,825	15,915	46,005	8,325	0,855	0,018
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		16,810	19,095	35,905	27,863	121,744	877,990	0,566	20,258	0,070	0,385	6,068	150,938	483,259	127,367	9,446	0,082
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,120	0,350	0,050	0,170	1,200	82,600	159,680	21,030	1,160	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	61,440	451,780	0,180	1,750	0,450	0,510	1,200	322,600	349,680	49,030	1,360	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,510	31,965	96,475	78,563	255,204	2115,610	1,098	62,338	0,580	1,447	8,498	684,708	1402,059	297,747	20,306	0,095

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)	200	3,720	5,420	9,140	11,340	35,600	281,660	0,200	0,940	0,060	0,240	0,620	210,100	261,360	68,400	1,500	0,036
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
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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 первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		8,720	7,160	15,880	16,080	58,940	444,700	0,232	1,010	0,060	0,252	0,920	232,255	281,840	78,390	2,792	0,036
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,834	0,834	6,048	4,902	77,340	0,012	5,574	0,000	0,024	2,694	21,720	24,300	12,324	0,786	0,008
2006	Рассольник домашний	250	0,325	2,175	2,500	5,250	14,925	114,825	0,100	25,775	0,025	0,075	0,275	40,075	67,800	29,250	1,025	0,023
7069- 7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	120	17,556	1,656	19,212	20,424	12,144	309,720	0,108	1,968	0,072	0,192	0,564	59,640	186,552	24,528	1,476	0,035
3001	Рагу из овощей	150	0,015	2,715	2,730	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
10008-10010	Компот из плодов сухих	180	0,000	0,720	0,720	0,090	20,160	84,276	0,018	0,504	0,000	0,036	0,036	32,040	26,946	20,106	0,702	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		17,896	13,940	31,836	38,562	103,921	888,411	0,537	60,758	0,097	0,476	7,234	213,650	456,260	147,533	6,684	0,071
Полдник																		
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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	1,500	5,080	6,580	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
	Итого:		1,500	5,220	6,720	7,540	66,920	361,940	0,090	0,660	0,010	0,030	2,490	11,935	37,400	9,970	1,222	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,116	26,320	54,436	62,182	229,781	1695,051	0,859	62,428	0,167	0,758	10,644	457,840	775,500	235,893	10,698	0,108

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	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	50	6,505	1,010	7,515	4,050	6,790	98,650	0,035	0,585	0,030	0,065	0,360	25,090	100,960	16,025	0,545	0,000
8002	Рис отварной	180	0,234	4,248	4,482	8,064	46,962	278,316	0,054	0,000	0,054	0,036	0,342	7,812	97,092	31,788	0,666	0,028
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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 первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	Итого:		7,019	8,878	15,897	13,214	98,872	583,106	0,159	0,625	0,484	0,133	1,302	45,857	240,252	63,113	2,913	0,028
Обед																		
1025,1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,000	0,486	0,486	9,066	1,524	90,324	0,018	9,330	0,000	0,012	4,182	9,882	15,078	9,300	0,378	0,008
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	11,350	2,000	13,350	8,225	11,375	171,000	0,100	20,200	0,075	0,350	0,225	39,350	172,875	35,300	2,625	0,000
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	90	13,149	0,450	13,599	13,923	5,193	200,736	0,036	1,134	0,036	0,144	0,378	78,066	134,064	23,319	0,837	0,002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,810	7,950	8,760	6,000	39,600	247,110	0,300	0,000	0,030	0,150	0,600	15,780	207,645	138,690	4,665	0,007
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	0,000	33,840	0,000	0,000	0,108	6,372	5,580	5,238	0,180	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	2,990	0,000
	Итого:		25,309	17,408	42,717	38,444	122,656	1008,254	0,704	71,016	0,141	0,799	7,293	193,510	633,054	255,247	13,455	0,017
Полдник																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	0,00
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2,480	6,370	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	109,350	16,350	1,140	0,001
	Итого:		8,280	6,370	14,650	12,380	59,660	415,000	0,160	1,020	0,470	0,398	1,200	306,190	293,350	44,350	1,340	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,608	32,656	73,264	64,038	281,188	2006,360	1,023	72,661	1,095	1,330	9,795	545,557	1166,656	362,710	17,708	0,046

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																		
9001,1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	210	4,683	2,100	6,783	7,644	20,832	181,776	0,084	2,100	0,042	0,252	0,273	209,916	169,491	26,523	0,294	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	0,040	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	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
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		9,793	7,140	16,933	27,574	88,652	673,436	0,208	3,900	0,141	0,486	0,973	451,156	340,791	69,323	2,414	0,003
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,000	0,642	0,642	9,084	6,174	110,250	0,012	14,706	0,000	0,018	4,074	20,478	13,962	8,196	0,570	0,008
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,300	2,750	3,050	4,950	8,350	91,850	0,100	42,100	0,025	0,200	1,750	88,775	87,400	66,050	2,650	0,018
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	16,300	1,330	17,630	14,170	8,510	231,840	0,070	0,000	0,000	0,140	0,540	15,030	176,870	21,940	2,590	0,004
8006	Картофель отварной	150	0,165	2,805	2,970	6,780	23,265	166,245	0,150	21,300	0,045	0,090	0,225	21,285	81,285	32,475	1,215	0,018
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,000	0,108	0,108	0,036	16,020	66,240	0,000	2,700	0,000	0,000	0,000	6,030	8,280	2,700	0,144	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		16,765	13,475	30,240	35,860	98,359	841,625	0,556	80,818	0,070	0,552	7,869	170,958	444,809	159,161	8,949	0,047
Полдник																		
6008	Вареники ленивые отварные	80	10,952	1,120	12,072	5,920	11,928	151,584	0,040	0,296	0,016	0,184	0,280	100,856	145,416	15,464	0,480	0,015
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
10060	Биойогурт	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,000	1,200	0,400	0,320	0,000	244,000	184,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		34,552	2,720	37,272	12,520	30,748	387,184	0,072	1,496	0,416	0,516	0,580	349,456	346,816	50,064	1,080	0,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,110	23,335	84,445	75,954	217,759	1902,245	0,836	86,214	0,627	1,554	9,422	971,570	1132,416	278,548	12,443	0,065

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"	200	4,540	1,860	6,400	10,180	27,140	226,320	0,080	0,900	0,060	0,200	0,140	187,740	176,320	34,420	0,560	0,036
10016.1	Чай с лимоном	200 /7	0,000	0,200	0,200	0,060	0,600	4,000	0,080	80,040	0,000	0,040	0,400	80,160	44,200	24,100	1,780	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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 первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
Итого:			9,540	3,660	13,200	14,940	51,040	392,320	0,192	80,970	0,060	0,252	0,840	289,895	240,800	68,410	3,052	0,036
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0,000	0,534	0,534	4,314	4,884	61,506	0,018	3,420	0,000	0,024	2,028	12,774	20,142	13,722	0,672	0,004
2002	Борщ сибирский	250	0,125	3,800	3,925	4,400	15,875	117,150	0,075	19,825	0,025	0,075	0,300	58,650	96,125	32,725	1,650	0,018
7017	Печень, тушенная в соусе	90	12,627	0,513	13,140	9,189	7,137	165,231	0,216	23,076	0,684	1,494	0,792	35,046	233,703	17,559	4,761	0,018
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,345	5,190	5,535	6,840	35,280	224,925	0,090	0,000	0,045	0,030	0,825	15,915	46,005	8,325	0,855	0,018
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
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	0,360	0,000
Итого:			14,137	17,443	31,580	26,589	141,124	937,282	1,013	137,139	0,754	1,763	5,573	194,137	509,767	121,293	12,672	0,057
Полдник																		
4009	Залеканка манная с плодами свежими	100	0,590	2,410	3,000	2,720	20,110	117,410	0,040	1,180	0,020	0,050	0,370	31,000	40,400	8,000	0,560	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	0,060	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
Итого:			6,390	4,124	10,514	9,326	52,452	334,010	0,154	3,868	0,080	0,366	0,670	269,480	61,000	16,910	1,266	0,018
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,067	25,227	55,294	50,855	244,616	1663,612	1,359	221,977	0,894	2,381	7,083	753,512	811,567	206,613	16,990	0,110

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	130	15,600	0,910	16,510	10,647	15,171	225,641	0,052	0,507	0,039	0,286	0,351	159,354	214,487	23,049	0,715	0,016
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,096	0,414	0,000	0,090	2,400	0,000	0,000	0,096	0,000	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	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 первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,000
	Итого:		15,600	3,230	18,830	11,367	61,071	425,781	0,216	12,961	0,039	0,412	3,291	183,709	245,287	40,645	4,357	0,016
Обед																		
1013	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	60	0,000	0,966	0,966	6,048	5,694	81,744	0,012	22,428	0,000	0,024	2,742	27,984	18,744	10,182	0,366	0,006
2007,2	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	6,650	1,850	8,500	10,275	17,475	195,275	0,100	16,700	0,050	0,100	0,400	37,600	135,525	35,550	1,800	0,005
7025 - 7026	Рагу из птицы	240	19,776	3,072	22,848	21,384	22,680	370,944	0,216	21,648	0,072	0,240	0,672	50,448	259,944	57,840	2,880	0,037
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,000	0,162	0,162	0,018	29,196	117,594	0,234	22,950	0,090	0,234	1,836	14,814	3,960	3,690	0,180	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,180	7,500	0,000	0,110	0,000	44,000	0,000	0,000	1,100	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		26,696	11,890	38,586	39,435	118,255	978,357	0,966	91,238	0,212	0,812	6,930	194,206	495,185	135,062	8,106	0,048
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	104,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	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:		3,248	3,886	7,134	10,088	52,886	329,112	0,048	104,966	0,030	0,172	0,502	195,460	68,194	21,596	5,452	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,544	19,006	64,550	60,890	232,212	1733,250	1,230	209,165	0,281	1,396	10,723	573,375	808,666	197,303	17,915	0,064

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	16,300	1,330	17,630	14,170	8,510	231,840	0,070	0,000	0,000	0,140	0,540	15,030	176,870	21,940	2,590	0,004
8001	Каша гречневая рассыпчатая	190	1,026	10,070	11,096	7,600	50,160	313,006	0,380	0,000	0,038	0,190	0,760	19,988	263,017	175,674	5,909	0,009
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,040	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
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:		21,166	14,840	36,006	26,850	116,050	849,366	0,554	15,400	0,058	0,394	1,900	176,218	580,487	240,814	11,419	0,013
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,390	0,390	7,248	1,044	70,830	0,012	4,596	0,000	0,006	3,228	10,998	16,662	7,932	0,276	0,008
2017	Суп рыбный (консервы рыбные натуральные)	250	6,725	4,000	10,725	5,075	20,450	167,450	0,175	14,050	0,025	0,125	0,850	29,050	148,900	40,425	1,125	0,018
7010	Жаркое по-домашнему	240	23,376	2,976	26,352	20,376	23,880	375,960	0,192	25,152	0,072	0,360	0,672	57,912	277,272	63,216	3,384	0,081
10008-10010	Компот из плодов сухих	180	0,000	0,720	0,720	0,090	20,160	84,276	0,018	0,504	0,000	0,036	0,036	32,040	26,946	20,106	0,702	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		30,101	13,926	44,027	33,629	101,574	873,716	0,621	44,314	0,097	0,631	6,066	149,360	546,792	159,479	7,267	0,107
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,500	5,080	6,580	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,010	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	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		7,300	5,080	12,380	13,900	64,900	439,000	0,150	2,020	0,410	0,370	2,490	251,380	227,200	37,870	0,820	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,567	33,846	92,413	74,379	282,524	2162,082	1,325	61,734	0,565	1,395	10,456	576,958	1354,479	438,163	19,506	0,121

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	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																		
9001,1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	210	5,586	3,717	9,303	12,180	35,490	289,548	0,168	1,113	0,063	0,252	0,168	235,179	245,112	52,836	1,092	0,047
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14006	Вафли	40	0,560	0,560	1,120	1,320	30,920	140,000	0,012	0,000	0,800	0,016	0,000	6,400	14,400	4,000	0,600	0,000
	Итого:		9,796	7,877	17,673	26,150	102,130	715,548	0,284	1,913	0,942	0,462	0,888	378,679	418,972	105,296	3,752	0,047
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	0,984	0,984	6,108	4,956	79,056	0,036	5,322	0,000	0,024	2,730	13,764	26,892	12,708	0,486	0,003
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	0,475	1,450	1,925	5,075	8,775	86,300	0,050	28,250	0,025	0,050	0,200	40,250	46,975	19,950	0,725	0,009
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6,690	1,820	8,510	11,330	11,860	177,600	0,050	3,200	0,040	0,090	0,450	30,100	102,340	16,510	1,380	0,023
8002	Рис отварной	150	0,195	3,540	3,735	6,720	39,135	231,930	0,045	0,000	0,045	0,030	0,285	6,510	80,910	26,490	0,555	0,018
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	0,000	33,840	0,000	0,000	0,108	6,372	5,580	5,238	0,180	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		7,360	13,796	21,156	30,073	116,300	812,870	0,405	70,624	0,110	0,298	5,053	116,356	339,709	108,696	5,106	0,053
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2,480	6,370	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	109,350	16,350	1,140	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	0,00
	Итого:		8,280	6,370	14,650	12,380	59,660	415,000	0,160	1,020	0,470	0,398	1,200	306,190	293,350	44,350	1,340	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,436	28,043	53,479	68,603	278,090	1943,418	0,849	73,557	1,522	1,158	7,141	801,225	1052,031	258,342	10,198	0,101

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	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	200	26,220	2,120	28,340	17,100	35,900	417,300	0,120	0,700	0,040	0,440	0,740	254,780	362,460	44,680	1,600	0,029
9007	Соус молочный (сладкий)	40	0,880	0,176	1,056	2,300	6,520	51,208	0,060	3,000	0,020	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	0,020	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	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		28,900	5,636	34,536	21,430	91,780	705,128	0,264	7,900	0,080	0,972	1,384	384,724	477,164	72,964	3,520	0,030
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с растительным маслом	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,324	12,420	0,048	0,102	4,314	15,492	23,076	1,170	0,426	0,003
2013,2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из мяса птицы	250	9,125	4,700	13,825	11,650	19,750	237,425	0,150	14,250	0,050	0,125	0,475	58,950	220,925	49,875	2,950	0,018
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	90	10,548	0,549	11,097	10,026	4,257	151,353	0,054	2,916	0,027	0,090	0,279	12,852	101,142	14,724	1,044	0,017
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,345	5,190	5,535	6,840	35,280	224,925	0,090	0,000	0,045	0,030	0,825	15,915	46,005	8,325	0,855	0,018
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,486	0,486	0,126	15,048	63,270	0,342	4,806	0,000	0,000	0,108	11,592	9,180	5,562	0,594	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	17,000	11,000	0,100	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,780	18,051	38,831	38,250	119,021	976,861	1,244	72,404	0,170	0,481	7,481	169,161	494,340	118,456	7,749	0,056
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	100	2,260	3,900	6,160	3,020	39,490	229,070	0,100	1,100	0,010	0,030	0,850	12,760	37,930	10,230	1,120	0,001
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
	Итого:		2,260	4,900	7,160	3,020	62,490	323,070	0,120	3,100	0,010	0,050	0,850	54,760	69,930	32,230	3,320	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,940	28,587	80,527	62,700	273,291	2005,059	1,628	83,404	0,260	1,503	9,715	608,645	1041,434	223,650	14,589	0,087

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	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	4,460	2,000	6,460	7,280	19,840	173,120	0,080	2,000	0,040	0,240	0,260	199,920	161,420	25,260	0,280	0,020
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
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,040	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	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	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
Итого:			14,120	3,840	17,960	16,470	70,960	506,680	0,172	6,830	0,080	0,852	0,560	413,120	316,300	58,350	1,910	0,020
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,248	5,286	62,958	0,024	2,070	0,000	0,030	2,064	14,796	27,930	18,564	0,330	0,004
2041,1	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	11,350	2,125	13,475	8,975	14,350	190,625	0,075	28,750	0,025	0,325	2,575	53,625	189,775	37,775	2,700	0,007
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,493	0,015	4,508	3,866	0,087	52,905	0,015	0,083	0,000	0,036	0,101	2,798	46,113	5,618	0,663	0,000
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	90	8,847	0,360	9,207	4,077	3,798	93,762	0,027	2,916	0,036	0,072	0,360	22,941	130,149	23,985	0,612	0,044
8006	Картофель отварной	150	0,165	2,805	2,970	6,780	23,265	166,245	0,150	21,300	0,045	0,090	0,225	21,285	81,285	32,475	1,215	0,018
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,000	0,108	0,108	0,036	16,020	66,240	0,000	2,700	0,000	0,000	0,000	6,030	8,280	2,700	0,144	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			24,855	11,961	36,816	28,822	98,846	807,935	0,515	57,831	0,106	0,657	6,605	140,835	560,544	148,917	7,444	0,071
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	40	2,080	0,000	2,080	1,280	34,280	156,800	0,000	28,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,000	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	104,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
Итого:			4,528	2,286	6,814	4,568	59,566	304,712	0,048	132,966	0,030	0,172	0,502	136,220	68,194	15,196	8,492	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,503	18,087	61,590	49,860	229,372	1619,327	0,735	197,627	0,216	1,681	7,667	690,175	945,038	222,463	17,846	0,091

Сезонные замены салатов после 1 марта
Буфеты-раздаточные, столовые-догоотовочные
(2-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 белокочанной 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

**Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях
(2-вариант)**

Буфеты-раздаточные и столовые-догоотовочные
7-11 лет

день	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Вариант замены
День 3	полдник	Плюшка «Эстонская» с сыром, 100 г	Сосиска, запеченная в тесте, 100 г
День 5	завтрак	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства, 200 г	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания, 50 г (1 шт.) каша гречневая рассыпчатая, 150 г
День 12	завтрак	Суфле из отварной птицы, 90 г	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания, 50 г (1 шт.)
День 14	полдник	Бутерброд горячий с сыром, помидором и зеленью, 60 г.	Бутерброд горячий с полукопченой колбасой и сыром, 60 г
День 15	завтрак	Мясо отварное, 100 г	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания, 50 г (1 шт.)
День 20	полдник	Бутерброд горячий с сыром, помидором и зеленью, 60 г.	Бутерброд горячий с полукопченой колбасой и сыром, 60 г
День 21	завтрак	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства, 100 г	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания, 50 г (1 шт.)
День 24	полдник	Бутерброд горячий с сыром, помидором и зеленью, 60 г.	Бутерброд горячий с полукопченой колбасой и сыром, 60 г