

Приложение №1 к Дополнительному соглашению № 16 от "29" августа 2015г.
 Приложение №10 к Государственному контракту от 17 декабря 2012г. № 2012-ПМТ-1208-01

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

Дата: 1 Гонедельник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б (жив.)			Б (раст.)				Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)													
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак 1																					
1054	Колбаса п-к для дошкольного и школьного питания	20	3,460	0,000	3,460	7,800	0,066	84,304	0,000	14,400	0,000	0,008	0,000	3,900	0,000	0,000	0,460	0,000	0,000	0,000	
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	3,000	7,840	10,940	30,640	252,380	0,140	2,280	0,040	0,213	0,520	224,240	294,007	7,007	0,567	0,038	0,038	0,038	
10052	Кофейный напиток эспрессо на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000	0,000	0,000	
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000	0,000	0,000	
13002	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000	0,000	0,000	
Итого:			11,100	6,824	17,924	24,320	84,366	633,204	0,294	30,080	0,060	0,480	1,475	446,052	490,552	33,633	2,108	0,038	0,038	0,038	
Обед																					
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,000	0,642	0,642	9,096	6,240	109,392	0,018	14,790	0,000	0,018	2,650	100,520	46,160	8,460	0,576	0,007	0,007	0,007	
2085	Суп с горохом на мясном бульоне	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,082	3,550	0,050	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,015	0,015	0,015	
7014	Гуляш из мяса отварного	80	14,100	0,540	14,640	11,104	3,200	171,600	0,042	2,472	0,032	0,156	0,152	23,408	184,240	21,800	1,480	0,015	0,015	0,015	
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,045	8,505	8,550	8,400	41,910	277,440	0,210	0,000	0,045	0,135	0,075	15,750	288,750	92,250	2,000	0,020	0,020	0,020	
10008	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	0,000	0,000	0,000	
10010	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000	0,000	0,000	
13002	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000	0,000	0,000	
13003	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000	0,000	0,000	
Итого:			29,158	20,341	49,498	36,106	118,276	994,032	0,521	21,624	0,127	0,529	5,227	282,408	857,342	204,460	8,541	0,057	0,057	0,057	
Полдник																					
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,580	0,700	14,280	9,830	13,120	198,070	0,030	0,650	0,060	0,025	0,350	347,300	299,700	13,200	0,510	0,015	0,015	0,015	
14007	Джем фасованный	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,092	0,000	0,000	0,000	0,000	
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000	0,000	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	0,000	0,000	
Итого:			13,580	0,940	14,520	9,870	37,430	294,210	0,125	1,103	0,060	0,114	2,750	347,855	299,900	13,392	1,112	0,015	0,015	0,015	
Итого за день:			53,838	28,105	81,942	70,296	240,072	1921,446	0,940	52,807	0,247	1,123	9,452	1076,315	1647,794	251,485	11,761	0,110	0,110	0,110	

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	Са	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																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,006	0,560	0,042	0,076	0,100	208,000	174,667	10,000	0,240	0,000
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком	250	1,150	7,650	8,800	8,400	45,900	295,000	0,625	2,600	0,040	0,533	5,000	290,000	250,000	11,333	3,450	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
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	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 муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		6,750	10,142	16,892	17,730	80,360	550,180	0,677	3,200	0,082	0,649	5,400	557,795	424,867	27,833	5,252	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,012	6,280	0,000	0,018	3,222	27,372	67,840	12,515	0,360	0,007
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,525	2,750	4,000	8,250	81,250	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	36,500	2,275	0,015
5003.2	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую для отпуска 1-х блюд	26(1/2шт	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,010	0,000	0,010	0,059	0,000	27,201	50,001	3,890	0,051	0,014
7009.	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	15,180	1,390	16,570	18,670	10,200	288,920	0,070	0,330	0,010	0,190	0,550	48,120	187,270	23,860	1,310	0,025
7070	Рис отварной	150	0,030	3,675	3,705	6,675	37,560	225,135	0,045	0,000	0,045	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,015
3002	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,026	15,500	0,100	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
10134	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13002.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
13003.1	Итого:		18,734	12,110	30,844	40,531	118,483	953,772	0,387	40,772	0,165	0,559	8,067	292,149	662,723	127,066	6,106	0,076
Полдник																		
13008.1	Булочка сладкая из дрожжевого теста 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	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	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:		7,310	6,190	13,500	14,000	73,820	480,460	0,190	1,800	0,080	0,124	0,960	291,195	279,300	42,400	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,794	28,442	61,236	72,261	272,663	1984,412	1,254	45,772	0,327	1,332	14,427	1141,139	1366,889	197,299	12,055	0,077

День: 5 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	120	19,248	0,492	19,740	14,184	19,728	291,828	0,060	0,576	0,060	0,021	0,420	392,720	468,800	20,000	0,648	0,015
9004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40	2,880	0,000	2,880	3,400	22,400	128,800	0,024	0,400	0,016	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
Итого:			25,028	2,424	27,452	21,554	67,618	579,748	0,310	10,976	0,096	0,373	0,800	672,440	774,300	58,700	1,688	0,015
Обед																		
1040	Икра из уваренных кабачков для детского питания	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	0,006
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,145	1,530	1,625	4,400	10,750	90,000	0,050	8,500	0,075	0,050	0,275	37,125	46,250	21,000	1,000	0,015
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	75	9,525	1,515	11,040	5,970	10,058	138,825	0,075	0,113	0,030	0,158	0,983	36,945	150,120	25,568	0,795	0,011
8005	Пюре картофельное	150	0,638	2,550	3,180	7,380	21,360	164,580	0,150	10,020	0,045	0,135	0,195	43,110	154,230	31,815	1,110	0,015
10011	Кисель из концентрата п.-я.	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,060	3,000	0,050	0,600	3,500	1,000	0,000	0,000	0,100	0,000
14002	зефир	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			10,708	11,261	21,911	21,486	106,914	703,205	0,503	30,405	0,200	1,121	5,933	197,160	410,812	103,953	5,545	0,047
Полдник																		
12009.1	Колбаска детская (сосиски), запеченная в дрожевом тесте собственного производства	100	6,975	4,025	11,000	16,600	31,000	317,400	0,180	0,200	0,041	0,170	0,600	49,450	149,000	20,000	1,590	0,001
10002	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
10004	Итого:		6,975	4,165	11,140	16,700	46,480	380,780	0,180	3,000	0,041	0,170	0,660	56,650	154,600	24,800	1,670	0,001
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,711	17,850	60,503	59,740	221,012	1663,733	0,992	44,381	0,337	1,664	7,393	926,250	1339,712	187,463	8,903	0,063

День: 4-й четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б (раст.) Б (итог.) Ж У						B1	C	A	B2	E	Ca	P	Mg	Fe	I
			Б (жив.)	4	5	6	7											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1005.1	Ветчина вареная для детского питания	20	4,520	0,000	4,520	4,180	0,000	55,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,400	53,600	7,030	0,520	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	4,380	3,360	7,740	11,020	28,720	245,020	0,150	2,200	0,060	0,260	0,060	205,800	313,133	14,673	0,589	0,030
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,030	0,440	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,630	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,230	0,480	0,000
	Итого:		10,300	6,132	16,432	17,590	61,610	477,440	0,264	27,300	0,070	0,396	0,600	344,220	445,053	50,553	2,029	0,030
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,000	0,516	0,516	4,434	4,788	62,706	0,024	1,956	0,000	0,024	1,440	9,984	33,394	12,234	0,504	0,007
2007	Рассольник ленинградский	250	0,155	2,695	2,850	5,000	17,325	128,325	0,125	1,975	0,025	0,075	0,300	22,750	77,500	26,375	1,125	0,020
7017	Печень тушенная в соусе	75	10,553	0,323	10,875	7,650	3,000	125,430	0,150	2,920	2,755	0,645	0,688	32,625	295,540	22,330	1,975	0,015
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,045	5,190	5,235	6,705	34,800	220,500	0,090	0,000	0,045	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,015
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,030	0,400	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,230	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,630	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	2,000	0,000
	Итого:		11,793	12,760	24,562	25,475	120,879	808,991	0,539	13,863	2,825	0,879	5,543	126,639	618,366	89,739	8,304	0,057
Полдник																		
6005	Сырники из творога собственного производства	75	11,633	1,118	12,750	7,800	15,975	185,100	0,045	0,338	0,045	0,030	0,338	115,875	167,775	20,650	0,450	0,004
12006.1	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	100	0,687	5,883	6,570	3,260	47,500	245,620	0,120	3,460	0,019	0,080	0,850	45,130	79,700	15,530	0,470	0,001
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,830	0,969	0,000
	Итого:		12,320	7,601	19,920	11,060	82,875	508,960	0,166	21,408	0,064	0,210	1,468	170,925	250,275	38,830	1,889	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,412	26,492	60,904	54,125	265,264	1795,391	0,967	62,571	2,959	1,485	7,610	641,784	1313,755	179,132	12,222	0,092

День: 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.)				Ж	У	B1	C	A	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
			3	4	5	6	7	8	9											
1	2																			
Завтрак 1																				
7024	Сарделька отварная	1шт (50)	4,680	0,000	0,000	4,680	7,540	0,000	89,270	0,005	0,000	0,000	0,025	0,000	9,625	0,000	0,000	0,710	0,000	
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,045	8,505	8,550	8,400	41,910	277,440	0,210	0,000	0,045	0,135	0,075	0,000	15,750	288,750	92,250	2,300	0,020	
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000	
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,322	0,000	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000	
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	0,000	26,672	20,745	8,006	0,301	0,000	
	Итого:		4,725	10,677	15,402	16,990	74,330	518,660	0,284	12,040	0,045	0,219	0,730	0,000	82,222	309,695	103,556	3,793	0,020	
Обед																				
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,822	0,822	0,822	6,054	4,992	78,348	0,012	4,428	0,000	0,024	1,886	22,938	46,794	11,448	0,738	0,007	
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	0,000	59,300	233,500	14,350	2,375	0,015	
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	75	4,455	1,320	5,775	10,575	8,925	153,975	0,038	2,520	0,038	0,045	0,203	0,000	23,723	69,450	15,653	0,300	0,015	
8007	Капуста тушеная	150	0,045	3,510	3,555	6,390	14,670	130,410	0,060	6,980	0,044	0,075	0,405	0,000	82,500	69,300	8,550	1,245	0,015	
10008																				
10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	0,000	34,000	29,780	11,400	0,400	0,000	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000	
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной																			
13003.1	обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	0,000	10,160	42,212	14,600	0,380	0,000	
	Итого:		9,500	12,818	22,318	27,675	94,763	711,683	0,404	28,990	0,082	0,404	5,319	0,000	262,241	491,036	79,201	6,318	0,052	
Полдник																				
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	8,850	0,000	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,005	0,031	0,000	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001	
10035.1	Молоко питьевое в индивидуальной упаковке	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	0,000	
	Итого:		14,650	0,000	14,650	13,780	60,660	423,000	0,189	3,638	0,005	0,061	0,000	0,000	247,309	406,438	7,969	0,575	0,001	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,875	23,495	52,370	58,446	229,753	1663,333	0,877	44,667	0,132	0,683	6,048	0,000	591,771	1207,170	190,725	11,285	0,073	

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	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																		
5003.2	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52 (1шт)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,020	0,000	0,020	0,118	0,000	54,402	100,001	7,779	0,101	0,028
	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком	250	1,150	7,650	8,800	8,400	45,900	295,000	0,625	2,600	0,040	0,533	5,000	290,000	250,000	11,333	3,450	0,000
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		10,549	9,442	19,991	18,971	77,509	562,358	0,730	4,000	0,080	0,851	5,300	506,022	525,801	34,534	4,151	0,028
Обед																		
1047	Салат из редиса с растительным маслом	60	0,762	0,570	1,332	8,538	1,614	88,626	0,006	10,200	0,012	0,048	1,834	25,200	71,176	7,104	0,618	0,007
2041	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	0,105	8,112	0,020	0,170	2,575	48,425	236,925	20,250	1,750	0,015
7076	Котлеты рыбные любительские	80	10,160	0,976	11,112	3,872	6,528	105,408	0,072	2,080	0,040	0,144	1,384	42,240	160,176	18,400	0,768	0,015
8006	Картофель отварной	150	0,000	0,000	2,985	6,780	24,060	173,580	0,165	9,370	0,045	0,105	1,545	18,345	131,625	26,475	1,335	0,015
10012																		
10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
13003.1	Итого:		27,397	7,687	38,045	27,986	90,953	767,639	0,502	32,774	0,117	0,591	8,318	180,690	661,314	93,029	6,081	0,052
Полдник																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,009	0,840	0,063	0,114	0,150	312,000	262,000	15,000	0,360	0,000
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	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 муки 1с	40	0,000	3,104	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
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		8,200	4,044	12,244	12,540	45,110	344,300	0,145	0,880	0,063	0,194	0,750	401,415	262,200	24,700	2,402	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,146	21,173	70,280	59,497	213,572	1674,297	1,377	37,654	0,260	1,636	14,368	1088,127	1449,315	152,263	12,634	0,080

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)		Б (раст.)		Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I				
			4	5	6	7	8	9														
1	Завтрак 1	3							10	11	12	14	15	16	17	18	19	20				
9001.1	Масло сливочное в порционной упаковке с м.д.ж. 82,5%	10	0,005	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000				
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,134	3,450	8,584	8,860	28,880	225,620	0,187	18,200	0,040	0,200	0,040	194,640	328,373	9,087	0,519	0,038				
10019	Колейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	384,600	13,200	0,340	0,000				
14002	Зестир	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000				
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,050	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000				
	Итого:		9,539	6,834	16,418	22,660	88,160	620,460	0,338	23,000	0,108	0,530	0,740	446,880	694,873	28,687	2,439	0,038				
	Обед																					
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,254	5,730	63,930	0,030	2,730	0,000	0,030	2,064	27,882	44,400	20,910	0,360	0,003				
2020.1	Суп вегетарианский на бульоне из мяса птицы	250	0,013	2,153	2,165	11,025	14,750	192,025	0,100	2,150	0,025	0,150	0,125	17,000	138,600	21,250	3,350	0,015				
7053-	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	75	10,763	0,283	11,055	12,540	2,363	166,530	0,113	1,590	0,038	0,113	0,188	11,093	11,948	13,965	0,923	0,011				
8006-	Рис, пропаренный с кукурузой (с овощами)	150	0,038	3,278	3,315	6,680	33,840	208,830	0,048	14,595	0,045	0,045	0,360	9,735	227,520	27,495	0,600	0,015				
10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000				
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000				
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,500	0,980	0,000				
11001	Грилья свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,350	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000				
	Итого:		10,813	10,987	21,799	35,905	113,979	885,995	0,457	25,985	0,108	0,488	4,545	147,002	485,524	112,002	6,773	0,044				
	Полдник																					
13007.1	Булочка с изюмом собственного производства "Васнушка"	100	2,420	6,600	9,020	6,700	50,800	299,600	0,120	0,460	0,050	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001				
10054.1	Сок фруктовый	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	12,111	1,200	0,000				
	Итого:		2,420	7,600	10,020	6,700	73,800	393,600	0,140	2,460	0,050	0,160	0,950	104,700	159,600	32,611	1,675	0,001				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,772	25,421	48,237	65,265	275,939	1900,055	0,934	51,445	0,266	1,178	6,235	698,382	1341,098	173,300	10,887	0,083				

День: 8 Вторник

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б (жив.)		Б (раст.)		Ж		У	B1	C	A	B2	E	Ca	P	Mg	Fe	I
			4	5	6	7		8											
1	2	3																	
Завтрак 1																			
6001	Запеканка из творога	120	19,248	0,492	19,740	14,184	19,728	291,828	0,060	0,576	0,060	0,021	0,420	392,700	468,800	20,000	0,648	0,015	
14007	Джем фасованный	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,092	0,000	0,000	
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,040	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000	
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000	
	Итого:		22,428	2,804	25,232	18,814	74,978	576,148	0,387	10,989	0,120	0,318	3,120	552,820	633,900	47,192	1,908	0,015	
Обед																			
1040	Икра из уваренных кабачков для детского питания	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	0,002	
2007	пром.производства	250	0,155	2,695	2,850	5,000	17,325	128,325	0,125	1,975	0,025	0,075	0,300	22,750	77,500	26,375	1,125	0,025	
7002	Рассольник ленинградский	100	10,200	0,400	10,600	5,400	4,400	108,340	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,042	
8005	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	150	0,638	2,550	3,180	7,380	21,360	164,580	0,150	10,020	0,045	0,135	0,195	43,110	154,230	31,815	1,110	0,015	
10058	Пюре картофельное	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000	
13002.1	Отвар шиповника	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000	
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000	
13003.1																			
	Итого:		10,993	10,861	21,846	21,506	95,531	656,485	0,553	38,577	0,070	0,558	4,625	164,760	445,042	114,790	5,744	0,084	
Полдник																			
13008.1	Булочка сдобная из дрожжевого теста собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,040	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	0,040	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00	
	Итого:		7,310	6,190	13,500	12,600	64,240	430,560	0,170	1,000	0,080	0,116	0,960	298,800	273,300	42,400	1,090	0,001	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,731	19,855	60,578	52,920	234,749	1663,193	1,109	50,566	0,270	0,992	8,705	1016,380	1352,242	204,382	8,742	0,099	

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.)								В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
			3	4	5	6	7	8	9											
1	2	3								10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак 1																				
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50		7,590	0,695	8,285	9,335	5,100	144,460	0,035	0,165	0,005	0,095	0,275		24,060	93,635	11,930	0,655	0,015
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150		0,045	5,190	5,235	6,705	34,800	220,500	0,090	0,000	0,045	0,015	0,075		15,900	166,000	7,950	0,840	0,015
10015	Чай	200		0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000		0,160	0,200	0,100	0,580	0,015
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 муки 1с	20		0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300		29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Апельсин свежий	120		0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240		40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:			7,635	8,657	16,292	16,850	70,280	512,100	0,219	24,105	0,050	0,186	0,890		110,935	287,435	38,780	2,577	0,030
Обед																				
1064.1	Салат из отварной свеклы с соусом салатным	60		0,690	0,840	1,530	1,080	4,800	35,040	0,012	5,580	0,000	0,024	0,054		42,744	48,180	12,306	0,816	0,007
2009.1	Суп из овощей на мясном бульоне	250		16,475	0,800	17,275	7,150	10,050	175,000	0,148	26,000	0,025	0,600	0,275		35,550	217,000	42,025	3,550	0,006
7014	Гуляш из мяса отварного	80		14,100	0,540	14,640	11,104	3,200	171,600	0,042	2,472	0,032	0,156	0,152		23,408	184,240	21,800	1,480	0,015
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150		0,045	8,505	8,550	8,400	41,910	277,440	0,210	0,000	0,045	0,135	0,075		15,750	288,750	92,250	2,000	0,020
10005-10007	Компот из плодов свежих	200		0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080		5,600	3,740	3,060	0,400	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20		0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300		29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40		0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680		10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:			31,310	14,721	46,031	28,780	103,786	852,700	0,561	39,664	0,102	1,035	3,616		162,832	784,122	189,241	9,706	0,048
Полдник																				
13006.1	Булочка "Творожная" собственного производства	100		6,540	6,670	13,210	6,840	53,900	330,000	0,140	0,350	0,054	0,200	1,000		82,600	119,700	20,800	0,475	0,001
10060	Кефир	200		5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000		240,000	190,000	28,000	0,200	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:			12,340	6,670	19,010	13,240	71,880	487,900	0,200	1,760	0,094	0,234	1,000		322,995	309,700	48,800	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,285	30,048	81,333	58,870	246,946	1852,700	0,979	65,519	0,246	1,455	5,506		596,762	1381,257	276,821	12,980	0,079

День: 10 Четверг

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б (жив.)			Б (раст.)				Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
			4	5	6	7	8	9													
1	2	3																			
Завтрак 1																					
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,580	0,700	14,280	9,830	13,120	198,070	0,030	0,650	0,060	0,018	0,350	387,300	199,700	16,533	0,510	0,010			
9004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40	2,880	0,000	2,880	3,400	22,400	128,800	0,024	0,400	0,016	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000			
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000			
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000			
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000			
	Итого:		17,860	2,872	20,732	15,860	70,350	508,290	0,143	14,250	0,086	0,289	1,085	629,992	418,805	51,419	1,511	0,010			
Обед																					
1030	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,012	6,280	0,000	0,018	3,222	27,372	58,240	12,516	0,360	0,007			
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,525	2,750	4,000	8,250	81,250	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,015			
5003.2	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую для 26(1/2шт	26(1/2шт	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,010	0,000	0,010	0,059	0,000	27,201	50,001	3,890	0,051	0,014			
	Тертели рыбные с соусом собственного производства	100	0,000	0,000	9,790	8,630	10,220	158,570	0,070	1,500	0,030	0,210	0,120	51,200	140,390	24,420	0,660	0,025			
8002	Рис отварной	150	0,030	3,675	3,705	6,675	37,560	225,135	0,045	0,000	0,045	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,015			
10008-																					
10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	0,000			
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000			
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000			
13003.1																					
14001	Пастила	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000			
	Итого:		3,954	11,560	25,304	30,481	124,363	867,902	0,381	30,242	0,085	0,633	6,717	332,769	631,623	134,926	6,256	0,076			
Полдник																					
12007	Ватрушка с джемом	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,880	329,990	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,001			
10060	Йогурт или био йогурт фруктовый питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,040	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000			
	Итого:		11,495	5,076	16,571	13,900	73,880	503,990	0,150	1,820	0,050	0,060	2,490	249,380	219,200	37,870	1,020	0,001			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,309	19,508	62,607	60,241	268,693	1880,182	0,674	46,312	0,221	0,982	10,292	1212,141	1269,628	224,215	8,787	0,087			

День: 11 Пятница

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)		Б (раст.)		Ж		У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7		8										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сливочное в порционной упаковке с м.д.ж. 82,5%	10	0,005	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	4,380	3,360	7,740	11,020	28,720	245,020	0,150	2,020	0,060	0,260	0,060	205,800	312,673	14,673	0,539	0,038
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	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 муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		4,385	5,572	10,002	20,230	62,650	476,460	0,212	4,168	0,100	0,340	1,229	271,487	331,118	23,755	1,692	0,038
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	0,972	0,972	6,060	4,920	78,108	0,018	5,580	0,000	0,006	1,110	17,940	28,740	12,120	0,402	0,006
2085	Суп с горохом	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,275	3,550	0,050	0,900	0,250	68,950	266,200	52,750	4,625	0,015
	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	9,825	0,900	10,725	12,000	5,400	173,325	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,025
8007	Капуста тушеная	150	0,045	3,510	3,555	6,390	14,670	130,410	0,060	6,980	0,044	0,075	0,405	82,500	69,300	8,550	1,245	0,017
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,026	15,500	0,100	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
13003.1	Итого:		24,883	15,196	40,078	31,976	103,366	843,963	0,581	31,622	0,194	1,202	4,823	235,155	511,652	114,528	9,582	0,063
Полдник																		
13007.1	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,600	9,020	6,700	50,800	299,600	0,120	0,460	0,050	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
10054.1	Сок фруктовый	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	12,110	1,200	0,000
	Итого:		2,420	7,600	10,020	6,700	73,800	393,600	0,140	2,460	0,050	0,160	0,950	104,700	159,600	32,610	1,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,688	28,368	60,100	58,906	240,006	1714,023	0,933	38,250	0,344	1,702	7,001	611,342	1002,370	170,893	12,949	0,102

День: 2 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	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																		
7023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски)	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,000
8006	отварные для детского питания	150	0,000	0,000	2,985	6,780	24,060	173,580	0,165	9,370	0,045	0,105	1,545	18,345	131,625	33,975	1,335	0,018
10052	Картофель отварной	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
14005	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	1,500	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Ирис тираженный полутвердый	20	8,840	1,792	13,617	25,040	70,450	567,300	0,287	12,270	0,065	0,327	1,845	285,465	386,925	59,396	3,275	0,018
Обед																		
1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	60	0,000	0,738	0,738	4,248	8,202	73,992	0,036	2,520	0,000	0,036	2,070	29,100	42,138	20,916	0,420	0,003
2016	Суп молочный с крупой (пшено)	250	1,950	5,075	7,025	8,550	21,775	192,500	0,150	2,200	0,053	0,250	0,080	209,250	193,250	17,825	0,650	0,007
7082	Зразы "Школьные"	100	12,650	0,890	13,540	6,870	10,440	149,620	0,130	1,730	0,033	0,190	0,100	45,580	115,280	17,850	1,550	0,025
8014	Вермишель отварная	150	0,033	6,102	6,135	6,150	31,260	207,375	0,060	0,000	0,030	0,015	0,075	6,315	37,650	8,255	0,810	0,015
10011	Кисель из концентрата п.-я.	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,060	3,000	0,050	0,060	3,500	1,000	19,200	0,000	0,100	0,000
14002	зефир	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		15,033	17,751	32,784	26,734	131,803	886,487	0,586	12,462	0,165	0,711	6,805	351,025	449,730	82,726	5,590	0,050
Полдник																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,009	0,840	0,063	0,114	0,150	312,000	262,000	15,000	0,360	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,040	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		10,980	2,212	13,192	12,670	40,950	332,680	0,263	10,840	0,123	0,322	0,450	472,120	427,100	42,100	1,620	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,853	21,755	56,593	64,444	243,203	1786,467	1,135	35,572	0,353	1,350	9,100	1108,610	1263,755	184,222	10,485	0,068

День: 13 Понедельник

Неделя: 3-я Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г							Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)		Б (раст., Б (итог.))		Ж	У	B1		C	A	B2	E	Ca	P	Mg	Fe	I	
			4	5	6	7														8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак 1																				
1005.1	Ветчина вареная для детского питания	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,600	80,400	10,500	0,780	0,000	
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	3,000	7,840	10,940	30,640	232,380	0,140	2,280	0,040	0,280	0,520	224,240	294,007	7,007	0,567	0,038		
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	0,000		
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000		
	Итого:		15,620	4,832	20,452	22,220	61,890	530,520	0,246	4,080	0,068	0,520	0,820	432,060	739,007	33,907	2,167	0,038		
Обед																				
1047	Салат из редиса с растительным маслом	60	0,762	0,570	1,332	8,538	1,614	88,626	0,006	10,200	0,012	0,048	1,834	25,200	51,976	7,104	0,618	0,007		
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	133,500	44,350	2,075	0,015		
7016	Печень по-строгановски	80	11,296	0,320	11,616	8,272	2,936	132,666	0,176	4,181	1,936	0,680	0,664	29,840	205,944	14,736	2,136	0,024		
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,045	8,505	8,550	8,400	41,910	277,440	0,210	0,000	0,045	0,135	0,075	15,750	288,750	92,250	2,000	0,020		
10002-																				
10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000		
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000		
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000		
13003.1																				
	Итого:		17,103	15,681	32,784	29,966	107,116	823,052	0,667	31,443	1,993	1,083	4,338	177,070	727,982	181,040	8,369	0,066		
Полдник																				
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	8,850	0,000	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,005	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,040	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00		
	Итого:		14,650	0,000	14,650	12,380	59,660	415,000	0,149	1,638	0,045	0,057	0,000	265,309	271,712	35,969	0,675	0,001		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,373	20,513	67,886	64,566	228,666	1768,672	1,061	37,161	2,106	1,660	5,168	874,439	1738,701	250,915	11,211	0,105		

День: 14 Вторник

Неделя: 3-ья Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	100	16,040	0,410	16,450	11,820	16,440	243,190	0,050	0,480	0,018	0,350	343,933	390,667	16,667	0,540	0,013	
14010	Паста шоколадно-молочная	20	1,640	0,000	1,640	6,120	11,320	107,200	0,006	0,000	0,031	0,000	148,343	47,874	6,723	0,116	0,000	
14001	Пастила	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
Итого:			19,480	2,102	21,582	20,100	68,130	546,410	0,122	4,680	0,060	0,189	0,650	605,496	489,301	36,675	2,716	0,013
Обед																		
Икра из уваренных кабачков для детского питания																		
1040	пром.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	0,002
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,055	3,175	2,925	13,375	92,500	0,050	1,682	0,020	0,025	0,125	50,725	81,525	75,850	1,525	0,007
Котлеты или биточки рыбные собственного производства		80	10,160	1,616	11,776	6,368	10,728	148,080	0,080	0,792	0,032	0,120	1,048	39,408	160,128	27,272	0,448	0,027
8005	Пюре картофельное	150	0,638	2,550	3,188	7,380	21,360	164,580	0,150	10,020	0,045	0,135	0,195	43,110	154,230	31,815	1,110	0,015
10005-	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,400	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной		40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			10,918	11,977	22,887	20,539	93,909	645,680	0,448	23,866	0,097	0,418	4,428	197,823	459,835	163,597	5,823	0,050
Полдник																		
Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром																		
12011	сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,054	0,084	0,108	21,990	216,400	17,562	0,942	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,669	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
Итого:			7,030	3,122	10,152	18,376	40,220	365,112	0,060	17,688	0,054	0,184	0,388	61,530	219,200	23,562	2,391	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,428	17,201	54,621	59,015	202,259	1557,102	0,629	46,234	0,211	0,791	5,466	864,849	1168,336	223,834	10,390	0,063

День: 15 Среда

Неделя: 3-ья Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Раци	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7024	Сарделька отварная	1шт (50)	4,680	0,000	4,680	7,540	0,000	89,270	0,005	0,000	0,000	0,025	0,000	9,625	0,000	0,000	0,710	0,000
8007	Капуста тушеная	100	0,030	2,340	2,370	4,260	9,780	86,940	0,040	4,530	0,030	0,050	0,270	55,000	46,200	5,700	0,830	0,007
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	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 муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Конфета в шоколадной глазури или без нее,																	
14003	обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		5,750	4,032	9,782	13,010	47,580	350,160	0,091	5,970	0,030	0,115	0,570	94,800	46,400	9,000	4,622	0,007
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,012	6,280	0,000	0,018	3,222	27,372	58,240	12,516	0,360	0,007
2083.1	Суп с крупой и томатом на мясном бульоне	250	16,363	1,625	17,750	7,113	13,250	204,500	0,130	3,525	0,015	0,438	2,013	17,563	203,375	30,588	1,733	0,013
7014	Гуляш из мяса отварного	80	14,100	0,540	14,640	11,104	3,200	171,600	0,042	2,472	0,032	0,256	0,152	23,408	124,240	21,800	1,480	0,025
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,045	5,190	5,235	6,705	34,800	220,500	0,090	0,000	0,045	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,015
10054.1	Сок фруктовый	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	12,111	1,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной																	
13003.1	обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		30,508	12,695	42,955	33,088	104,104	893,628	0,443	14,289	0,092	0,867	6,442	166,023	626,067	102,765	7,073	0,060
Полдник																		
13006.1	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,540	6,670	13,210	6,840	53,900	330,000	0,140	0,350	0,054	0,200	1,000	82,600	119,700	20,800	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	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:		12,340	6,670	19,010	13,240	71,880	487,900	0,200	1,750	0,094	0,234	1,000	322,995	309,700	48,800	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,598	23,397	71,757	59,338	223,564	1731,678	0,734	22,009	0,216	1,216	8,012	583,818	982,167	160,565	12,392	0,067

День: 13 Четверг

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)		Б (раст.)	Б (итог.)	Ж		У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I	
			4	5																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак 1																				
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	5,475	4,200	9,675	13,775	35,900	306,275	0,188	25,250	0,075	0,325	0,075	257,250	391,417	35,008	0,737	0,038		
	Йогурт или биокефир вязкий в индивидуальной упаковке	100	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	9,610	2,880	3,290	0,290	0,000		
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000		
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000		
	Итого:		11,175	6,132	17,307	20,945	66,090	559,795	0,413	35,280	0,095	0,525	0,375	423,780	552,197	63,398	1,987	0,038		
Обед																				
10064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,822	0,822	6,054	4,992	78,348	0,012	4,428	0,000	0,024	1,886	22,938	43,544	11,448	0,738	0,007		
2006.2	Рассольник домашний на бульоне из птицы	250	8,063	1,950	10,113	9,700	13,850	195,250	0,094	3,318	0,021	0,106	0,281	57,475	142,825	37,113	1,950	0,020		
7025-																				
7026	Рагу из птицы	200	16,680	2,580	19,260	22,080	19,480	353,680	0,100	13,840	0,080	0,220	0,520	54,120	369,620	64,188	2,320	0,026		
10008-																				
10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	0,000		
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000		
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной																			
13003.1	Обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000		
	Итого:		24,743	10,268	35,111	38,740	87,748	845,478	0,375	22,398	0,101	0,510	4,787	208,313	627,981	141,949	6,868	0,053		
Полдник																				
11012	Салат фруктовый	100	1,000	0,500	1,500	0,900	8,540	52,200	0,000	12,400	0,040	0,000	0,180	45,600	135,000	14,600	1,140	0,000		
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000		
14008	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	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,880	329,990	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,001		
	Итого:		2,495	5,716	8,211	8,440	75,430	423,130	0,090	13,060	0,050	0,030	2,670	57,535	172,400	24,570	2,362	0,001		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,413	22,116	60,629	68,125	229,268	1828,403	0,878	70,738	0,246	1,065	7,832	689,628	1352,578	229,917	11,217	0,093		

День: 17 Пятница

Неделя: 3-ья Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Ре-д.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак 1																			
Изделия формованные из фарша рыбного (котлеты, биточки и тефтели) запеченные из п/ф промышленного производства																			
7042		75	8,648	0,000	8,648	10,650	16,425	196,140	0,000	0,000	0,030	0,075	0,045	36,938	185,500	0,000	0,683	0,000	
8002	Рис отварной	150	0,030	3,675	3,705	6,675	37,560	225,135	0,045	0,000	0,045	0,021	0,075	6,450	280,250	26,400	0,450	0,020	
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	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000	
14003	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,040	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000	
	Итого:		11,758	5,747	17,505	22,555	100,695	676,795	0,137	1,400	0,135	0,304	0,420	208,208	648,750	43,821	2,033	0,020	
Обед																			
Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом																			
1025.1		60	0,000	0,516	0,516	9,078	1,674	90,462	0,018	10,080	0,000	0,012	2,764	11,322	49,176	7,104	0,618	0,007	
2005	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	2,900	10,000	74,500	0,050	15,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,015	
Тефтели мясные с соусом собственного производства																			
7021		100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,025	
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,045	8,505	8,550	8,400	41,910	277,440	0,210	0,000	0,045	0,135	0,075	15,750	288,750	92,250	2,000	0,020	
10002-																			
1000-	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000	
Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной																			
13003.1		40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000	
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000	
	Итого:		6,085	17,337	23,422	35,874	122,780	902,382	0,494	34,010	0,095	0,382	5,193	166,594	551,458	172,556	6,059	0,067	
Полдник																			
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,040	0,026	0,000	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	8,850	0,000	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,005	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001	
	Итого:		14,650	0,000	14,650	12,380	59,660	415,000	0,149	1,638	0,045	0,057	0,000	265,309	271,712	35,969	0,675	0,001	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,493	23,084	55,577	70,809	283,135	1994,177	0,780	37,048	0,275	0,743	5,613	640,111	1471,920	252,346	8,766	0,088	

День: 18 Суббота

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сливочное в порционной упаковке с м.д.ж. 82,5%	10	0,005	0,000	0,000	0,050	8,250	0,080	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком	250	1,150	7,650	8,800	8,400	45,900	295,000	0,625	2,600	0,040	0,533	5,000	290,000	250,000	11,333	3,450	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
Итого:			5,155	9,482	14,632	21,660	77,230	564,240	0,731	4,400	0,108	0,783	5,400	492,420	616,500	27,733	4,290	0,000
Обед																		
1071	Салат из моркови с яблоками с соусом салатным	60	0,690	0,588	1,278	1,170	5,400	37,242	0,024	4,050	0,000	0,024	0,192	44,064	36,150	10,812	0,510	0,003
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,525	2,750	4,000	8,250	81,250	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,015
7020	Биточки мясные рубленные паровые собственного производства	75	10,500	1,050	11,550	12,750	6,225	187,500	0,083	0,000	0,000	0,060	0,000	11,700	108,600	20,865	1,725	0,019
8006	Картофель отварной	100	0,000	0,000	1,990	4,520	16,040	115,720	0,110	6,247	0,030	0,070	1,030	12,230	87,750	22,650	0,990	0,010
10012	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			11,415	8,179	21,584	23,386	82,141	625,512	0,445	31,959	0,030	0,403	3,402	241,240	374,662	113,627	7,010	0,047
Полдник																		
6008.1	Вареники ленивые отварные собственного производства	75	9,750	0,900	10,650	5,550	10,500	135,690	0,030	0,300	0,030	0,016	0,255	94,950	138,600	17,550	0,375	0,012
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
10060	Йогурт или биоайогурт фруктовый питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,040	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
Итого:			19,750	2,452	22,202	12,480	38,150	364,290	0,158	1,500	0,070	0,086	0,555	362,570	320,600	48,750	1,255	0,012
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,320	20,113	56,468	57,626	197,521	1554,042	1,334	37,869	0,208	1,272	9,357	1096,230	1311,762	190,110	12,555	0,059

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	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																		
10062	Творожок детский	100	5,000	0,000	5,000	9,000	3,500	115,126	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	19,610	2,880	3,250	0,290	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	250	5,475	2,313	7,788	12,725	33,250	280,075	0,233	26,250	0,075	0,275	0,075	229,525	382,542	9,417	0,675	0,038
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	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 муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,475	5,557	16,032	22,825	68,060	545,341	0,324	26,320	0,075	0,355	0,675	308,930	385,622	19,207	2,627	0,038
Обед																		
1026.1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,000	0,600	0,600	6,120	2,040	65,640	0,030	5,800	0,000	0,024	2,422	11,280	35,600	9,300	0,498	0,007
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,055	3,175	2,925	13,375	92,500	0,050	1,682	0,020	0,025	0,125	50,725	81,525	75,850	1,525	0,015
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,070	0,430	14,500	10,200	4,000	167,240	0,200	5,227	2,211	0,995	0,890	43,500	260,720	29,800	2,600	0,025
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,045	5,190	5,235	6,705	34,800	220,500	0,090	0,000	0,045	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,015
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,000	0,400	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
14003	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		15,275	14,391	29,666	27,876	124,901	869,500	0,568	43,621	2,276	1,215	6,812	207,585	617,397	159,300	9,323	0,062
Полдник																		
10035.1	Молоко питьевое в индивидуальной упаковке	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	0,000
9004	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	20	1,440	0,000	1,440	1,700	11,200	64,400	0,012	0,200	0,008	0,076	0,040	61,400	73,800	6,800	0,040	0,000
4009	Запеканка манная с плодами свежими	100	2,410	0,860	3,270	3,050	21,820	127,810	0,030	2,260	0,010	0,030	0,430	134,480	244,920	8,950	0,570	0,015
	Итого:		9,650	0,860	10,510	11,150	42,420	308,210	0,122	5,060	0,018	0,136	0,470	425,880	637,446	15,750	0,810	0,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,400	20,808	56,208	61,851	235,381	1723,061	1,014	75,001	2,369	1,706	7,957	942,395	1640,465	194,357	12,660	0,115

День: 10 Вторник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20

Завтрак 1

6003	Суфле творожное запеченное	120	16,296	0,840	17,136	11,796	15,744	237,684	0,036	0,780	0,072	0,022	0,420	324,760	239,640	19,840	0,612	0,013
14007	Джем фасованный	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,092	0,000	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	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	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		16,696	5,464	22,160	16,776	86,914	590,024	0,245	13,233	0,072	0,210	3,775	440,847	260,585	37,638	2,655	0,013

Обед

1013	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	0,000	0,972	0,972	6,048	5,748	81,312	0,016	22,500	0,036	0,041	1,128	53,412	37,294	10,416	0,840	0,007
2007	Рассольник ленинградский	250	0,155	2,695	2,850	5,000	17,325	128,325	0,125	1,975	0,025	0,075	0,300	22,750	77,500	26,375	1,125	0,015
7076	Котлеты рыбные любительские	75	9,525	0,915	10,418	3,630	6,120	98,820	0,068	1,950	0,038	0,135	1,298	39,600	150,165	26,625	0,720	0,017
8005	Пюре картофельное	150	0,638	2,550	3,180	7,380	21,360	164,580	0,150	10,020	0,045	0,135	0,195	43,110	154,230	31,815	1,110	0,015
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,026	15,500	0,100	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		10,318	11,208	21,496	22,984	111,419	717,767	0,534	51,957	0,244	0,532	5,941	215,112	465,801	117,131	5,455	0,054

Полдник

12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,054	0,084	0,108	21,990	216,400	17,562	0,942	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
14005	Йогурт тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,018	0,750	0,000	0,011	0,000	44,000	0,000	0,000	0,220	0,000
	Итого:		6,900	2,322	9,222	15,846	33,590	312,112	0,078	18,438	0,054	0,195	0,388	75,910	219,200	20,362	2,131	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,914	18,994	52,878	55,606	231,923	1619,893	0,857	83,628	0,370	0,936	10,103	731,869	945,587	175,131	10,241	0,066

День: 31 Среда

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
	Идеология колбасные вареные (колбаски, сосиски)	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,000
7023	отварные для детского питания	150	0,045	8,505	8,550	8,400	41,910	277,440	0,210	0,000	0,045	0,135	0,075	15,750	288,750	97,250	2,000	0,020
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,450	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	1,640	0,000	1,640	6,120	11,320	107,200	0,006	0,000	0,000	0,031	0,000	148,343	47,874	6,729	0,116	0,000
14010	Паста шоколадно-молочная	Итого:	9,985	10,297	20,282	31,040	85,280	703,160	0,302	1,400	0,065	0,366	0,375	343,213	591,924	124,400	3,616	0,020
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,012	6,280	0,000	0,018	3,222	27,372	58,240	12,516	0,360	0,007
2020	Суп вермишелевый	250	0,000	2,125	2,125	4,500	12,825	100,300	0,025	1,375	0,000	0,000	0,275	16,625	28,250	7,475	0,450	0,015
	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	9,825	0,900	10,725	12,000	5,400	173,325	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,025
8007	Капуста тушеная	150	0,045	3,510	3,555	6,390	14,670	130,410	0,060	6,980	0,044	0,075	0,405	82,500	69,300	8,550	1,245	0,017
10008	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,450	0,000
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,950	0,000
13003.1	обдирной и пшеничной хлебопекарной	Итого:	9,870	11,895	21,765	31,066	83,749	695,063	0,319	15,447	0,044	0,328	6,040	209,802	328,582	76,949	5,565	0,064
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,880	329,890	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	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:		7,295	5,076	12,371	13,900	74,860	487,890	0,150	2,020	0,050	0,064	2,490	251,775	227,200	37,870	0,842	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,150	27,268	54,418	75,996	243,889	1886,113	0,771	18,867	0,159	0,758	8,905	804,790	1147,706	239,218	10,023	0,086

День: 22 Четверг

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б (жив.)			Б (раст.)				Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
			4	5	6	7	8	9													
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 с м.д.ж. 82,5%	10	0,005	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000			
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,134	3,450	8,584	8,860	28,880	225,620	0,187	18,200	0,040	0,153	0,040	194,640	328,373	9,087	0,519	0,038			
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000			
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000			
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,040	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000			
	Итого:		8,319	5,662	14,026	21,740	69,910	529,540	0,418	28,200	0,140	0,371	0,440	355,960	495,373	36,137	1,799	0,038			
Обед																					
1039	Винегрет овощной	60	0,000	0,972	0,972	6,060	4,920	78,108	0,018	5,580	0,000	0,006	1,110	17,940	28,740	12,120	0,402	0,012			
2043.1	Щи из капусты свежей на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	180,425	0,075	16,375	0,050	0,050	0,100	50,525	233,025	40,025	2,825	0,007			
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	14,416	0,384	14,800	6,400	4,512	143,344	0,104	1,296	0,096	0,104	0,144	63,280	185,280	28,530	1,408	0,018			
8002	Рис отварной	150	0,030	3,675	3,705	6,675	37,560	225,135	0,045	0,000	0,045	0,021	0,075	6,450	80,250	26,430	0,450	0,015			
10002																					
10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,830	0,080	0,000			
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000			
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,630	0,980	0,000			
	Итого:		33,046	10,517	43,563	27,866	98,573	820,592	0,392	26,063	0,191	0,301	2,469	185,175	575,107	129,735	6,625	0,052			
Полдник																					
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	8,850	0,000	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,005	0,031	0,000	17,309	87,712	7,939	0,475	0,001			
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,040	0,026	0,000	248,000	184,000	28,030	0,20	0,00			
	Итого:		14,650	0,000	14,650	12,380	59,660	415,000	0,149	1,638	0,045	0,057	0,000	265,309	271,712	35,939	0,675	0,001			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,015	16,179	72,239	61,986	228,143	1765,132	0,999	55,901	0,376	0,729	2,909	806,444	1342,192	201,850	9,099	0,091			

День: 23 Пятница

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б (жив.)		Б (раст.)	Б (итог.)	Ж		У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
				4	5															
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																				
6002	Пудинг из творога запеченный			100	15,640	1,060	16,700	9,900	19,700	234,700	0,060	0,400	0,071	0,018	0,240	191,667	214,500	16,967	0,870	0,013
9004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности			40	2,880	0,000	2,880	3,400	22,400	128,800	0,024	0,400	0,016	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10033	Чай с молоком и сахаром			200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,030	0,440	0,000
14002	зефир			20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с			20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:				20,320	2,752	23,072	15,460	82,470	559,520	0,150	5,000	0,097	0,310	0,620	427,687	412,860	43,847	2,470	0,013
Обед																				
1047	Салат из редиса с растительным маслом			60	0,762	0,570	1,332	8,538	1,614	88,626	0,006	10,200	0,012	0,048	1,834	25,200	59,976	7,104	0,618	0,007
2013	Суп картофельный с фасолью			250	0,025	5,575	5,600	4,750	19,350	142,550	0,175	15,375	0,030	0,083	1,500	48,650	140,100	39,575	1,925	0,015
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства			100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,032
8004	Изделия макаронные группы А отварные			150	0,045	5,190	5,235	6,705	34,800	220,500	0,090	0,000	0,045	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,015
10030-																				
10039	Компот из смеси плодов свежих			200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,030	0,600	0,000
11001	Мандарин свежий			100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,038	12,326	0,000	0,023	0,296	48,621	26,718	8,154	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с			20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной			40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,630	0,980	0,000
	Итого:				6,772	17,931	24,703	35,339	118,990	888,696	0,509	46,873	0,137	0,349	7,035	215,381	531,346	104,513	6,643	0,069
Полдник																				
12006.1	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства			100	0,687	5,883	6,570	3,260	47,500	245,620	0,120	3,460	0,019	0,080	0,850	45,130	79,700	15,540	0,475	0,001
10055	Нектар фруктовый			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	1,200	0,000
	Итого:				0,687	6,883	7,570	3,260	70,500	339,620	0,140	5,460	0,019	0,100	0,850	87,130	111,700	37,540	1,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				27,779	27,566	55,345	54,059	271,960	1787,736	0,798	57,333	0,263	0,758	8,505	730,197	1055,906	185,900	10,788	0,083

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	200	4,652	1,800	6,452	7,280	19,840	173,120	0,189	8,000	0,020	0,020	0,020	21,260	376,540	2,660	0,320	0,017
10061	Йогурт или биокефир вязкий в индивидуальной упаковке	100	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	9,610	2,880	3,290	0,290	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	0,000
14001	Пастила	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		11,852	3,632	15,484	15,500	73,090	532,960	0,294	12,830	0,048	0,300	0,320	252,090	744,020	22,350	2,030	0,017
Обед																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,254	5,730	63,930	0,030	2,730	0,000	0,030	2,064	27,882	44,400	8,910	0,360	0,003
2041.2	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) на бульоне из птицы	250	8,925	2,100	11,025	12,475	13,075	208,675	0,000	8,112	0,020	0,050	2,250	49,450	153,550	33,175	0,900	0,015
7025-7026	Рагу из птицы	200	16,680	2,580	19,260	22,080	19,480	353,680	0,100	13,840	0,080	0,220	0,520	54,120	369,640	64,188	1,520	0,026
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,880	0,000
	Итого:		25,605	9,404	35,009	39,755	84,511	830,085	0,284	27,694	0,100	0,424	5,814	177,932	629,002	127,073	4,390	0,044
Полдник																		
1005.1	Ветчина вареная для детского питания	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,600	80,400	10,500	0,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
	Итого:		7,820	2,152	9,972	7,440	47,190	294,940	0,068	19,010	0,000	0,140	0,580	46,140	83,200	16,500	4,229	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,277	15,188	60,465	62,695	204,791	1657,985	0,946	59,634	0,148	0,864	6,714	476,162	1456,222	155,923	10,649	0,061

Заместитель начальника ГКУ Дирекция ДОМ

Генеральный директор ООО "ВИТО-1"

/Н.И. Гребенщикова /

М.П.

