

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 260	Каша рисовая	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П.499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	молоко сгущенное 20													
	сахар 20													
П. 91	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
517	Фрукты свежие	200	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		22,5	25,7	62,3	581,5	0,2	2,5	40,1	0,7	545,0	498,9	95,4	2,7
ОБЕД														
П. 19	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
	помидоры свежие 34,2													
	огурцы свежие 26,4													
	лук зеленый 9													
	или репчатый 8,4													
	масло растительное 3													
П. 156	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,9	111,0	0,0	0,0	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,4
	лапша домашняя 20:													
	мука пшеничная 17,5													
	мука на подпыл 1,2													
	яйца 1/8 шт - 5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П. 406	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	359,0	0,0	1,3	0,0	5,4	33,0	133,0	31,0	1,3
	курица 207,5 (нетто 184)													
	масло растительное 11													
	лук репчатый 22													
	морковь 14													
	крупа рисовая 49													
П. 519	Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		23,9	25,5	111,3	771,1	0,2	13,8	0,0	10,2	108,7	272,9	81,4	4,5
ПОЛДНИК														
11.1.1.5	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8
П.541, 608	Ватрушка с творожным фаршем	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
	ИТОГО		9,0	4,7	57,9	313,0	0,1	4,1	0,0	0,6	90,6	115,1	29,6	1,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,4	55,9	231,5	1665,5	0,5	20,4	40,2	11,5	744,2	886,9	206,4	8,5

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг. цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 305	Омлет	150	13,1	26,6	2,6	301,8	0,1	0,4	0,3	1,1	102,4	221,8	19,4	2,3
	яйца 70,6													
	молоко 44,1													
	масло сливочное 5,3													
	масло сливочное 1,8													
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
11.1.1.16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ОБЕД													
П.17	Салат из свежих огурцов	90	0,42	60,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,08	19,80	7,80	0,30
	огурцы свежие 68,4													
	масло растительное 6													
П. 140	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,2	75,6	0,0	18,3	0,0	2,4	40,3	36,3	17,5	0,6
	капуста белокочанная 87,5													
	морковь 12													
	лук репчатый 12,5													
	томат-пюре 1,5													
	масло растительное 4,5													
	мука пшеничная 2,5													
	овощной отвар или бульон 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 368	Гуляш из мяса птицы	80	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,8
	мясо птицы 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П. 426	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
	картофель 198													
	масло сливочное 6,75													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
	изюм 20													
	сахар 15													
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		19,1	20,9	66,8	531,6	0,3	22,5	0,1	1,3	55,3	277,8	71,0	5,1
	ПОЛДНИК													
11.1.1.1	Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
П. 574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0,5
	ИТОГО		5,8	2,0	58,9	281,0	0,1	8,0	0,0	0,9	49,0	72,0	27,0	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		24,9	22,9	125,7	812,6	0,4	30,5	0,1	2,2	104,3	349,8	98,0	6,0

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38,0	1,0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	0,0	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П.105	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
П. 111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
11.1.1.16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		29,4	36,2	87,2	804,6	0,2	4,8	0,3	1,5	395,4	454,3	65,8	5,2
ОБЕД														
П. 76	Винегрет овощной	90	0,8	6,5	4,1	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П. 150	Суп картофельный с рыбой	250	2,5	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
	минтай 76 (нетто 54)													
	картофель 150													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12,5													
	масло сливочное 5													
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	5,6	5,4	5,9	94,5	0,1	25,5	0,1	1,1	91,5	82,5	36,0	1,5
	мясо птицы 80													
	капуста белокочанная свежая 197													
	масло сливочное 6,8													
	морковь 7,5													
	петрушка 4													
	лук репчатый 10,7													
	томат-пюре 12													
	мука пшеничная 1,8													
	сахар 4,5													
П. 510	Морс из черной смородины	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		13,6	17,5	72,1	531,7	0,4	54,3	0,1	5,0	184,1	370,7	130,1	5,9
ПОЛДНИК														
1.2.2.7	Сок в ассортименте	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П. 566	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	0,0	0,0	0,6	30,0	47,0	9,0	0,5
	ИТОГО		10,2	6,1	49,7	300,0	0,1	1,8	40,0	0,6	272,0	235,0	39,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,2	59,8	209,0	1636,3	0,7	60,9	40,4	7,1	851,5	1060,0	234,9	11,8

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
ЗАВТРАК														
П. 260	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	крупа пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П. 91	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
517	Фрукты свежие	200	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		23,5	26,2	55,8	542,5	0,2	3,6	40,1	0,7	609,0	517,9	86,4	1,8
ОБЕД														
	Салат из квашеной капусты с луком	90	0,96	60,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36
	капуста квашеная 69,6													
	лук репчатый 7,2													
	масло растительное 6													
П. 134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
	картофель 100													
	крупа рисовая , овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,8													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143,0	0,1	4,7	0,0	4,2	35,0	203,0	39,0	0,8
	минтай 113 (нетто 87)													
	морковь 32													
	петрушка (корень) 5													
	лук репчатый 17													
	томат-пюре 9													
	масло растительное 7,5													
	сахар 2,5													
П. 426	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
	картофель 198													
	масло сливочное 6,75													
П. 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
ПОЛДНИК														
11.1.1.16	Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
М, 773	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	157,0	0,1	0,0	0,0	0,7	10,0	40,0	8,0	0,6
	ИТОГО		4,8	3,3	48,4	249,0	0,1	4,0	0,0	0,7	24,0	54,0	16,0	3,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		28,3	29,5	104,2	791,5	0,3	7,6	40,2	1,4	633,0	571,9	102,4	5,2

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве-ц-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные ве-ц-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 262	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,7	5,6	23,2	161,6	0,1	1,0	0,0	0,4	99,6	90,9	15,2	0,3
	крупка манная 23,1													
	молоко 79,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
	Кондитерское изделие	100	0,2	0,0	24,0	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	4,0	2,0	0,4
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 105	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
П. 111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
517	Фрукты свежие	200	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
	ИТОГО	500	17,8	21,1	86,2	617,6	0,2	2,2	40,1	1,1	374,6	336,4	60,2	2,3
ОБЕД														
М. 25	Салат "Степной" из разных овощей	90	0,8	3,2	6,0	57,0	0,0	7,9	0,0	1,4	11,4	29,4	12,6	0,4
	картофель 18													
	лук репчатый 12,5													
	огурцы соленые 12,6													
	морковь 14,4													
	горошек зеленый консервированный 10,2													
М.615	заправка для салатов	9												
	масло растительное 4,5													
	лимонная кислота 0,1													
	сахар 0,4													
	соль 0,2													
П. 144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
	горошек консервированный 38,5													
	картофель 83,3													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,3													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 381	Биточки	90	14,2	14,0	11,4	228,8	0,1	0,0	0,0	0,4	31,2	148,0	20,8	2,2
	говядина 1 категории 92,8													
	хлеб пшеничный 15,2													
	сухари 8,8													
	молоко или вода 18,4													
	масло сливочное 5,6													
П. 453	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,0	0,5	0,0	0,1	1,4	4,6	2,3	0,1
	томат пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,5													
	мука пшеничная 1,5													
П.291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,2	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
П. 510	Морс из черной смородины	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		28,0	24,0	110,6	774,1	0,5	28,7	0,1	3,7	104,2	362,4	95,6	6,8
ПОЛДНИК														
1.2.2.13	Сок в ассортименте	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
П.541, 608	Кондитерское изделие	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
	ИТОГО		14,2	9,3	33,7	281,0	0,1	0,7	40,0	0,6	298,6	275,1	39,6	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,0	54,4	230,5	1672,6	0,8	31,7	80,2	5,5	777,3	973,9	195,3	9,8

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 262	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,7	5,6	23,2	161,6	0,1	1,0	0,0	0,4	99,6	90,9	15,2	0,3
	крупa манная 23,1													
	молоко 79,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П. 91	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
517	Фрукты свежие	200	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		24,2	23,0	60,1	534,4	0,2	3,6	40,1	1,0	613,6	503,5	78,6	1,7
ОБЕД														
П.17	Салат из свежих огурцов	90	0,42	60,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,08	19,80	7,80	#####
	огурцы свежие 68,4													
	масло растительное 6													
П. 140	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,2	75,6	0,0	18,3	0,0	2,4	40,3	36,3	17,5	0,6
	капуста белокочанная 87,5													
	морковь 12													
	лук репчатый 12,5													
	томат-пюре 1,5													
	масло растительное 4,5													
	мука пшеничная 2,5													
	овощной отвар или бульон 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143,0	0,1	4,7	0,0	4,2	35,0	203,0	39,0	0,8
	минтай 113 (нетто 87)													
	морковь 32													
	петрушка (корень) 5													
	лук репчатый 17													
	томат-пюре 9													
	масло растительное 7,5													
	сахар 2,5													
П. 426	Рис отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
	крупa рисовая 54													
	масло сливочное 6,75													
11.1.1.1	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		23,7	81,7	79,0	663,5	0,4	50,9	10,1	10,2	141,4	424,0	121,6	7,2
ПОЛДНИК														
1.2.2.7	Сок в ассортименте	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П. 563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
	ИТОГО		10,1	9,8	55,5	356,0	0,1	1,8	40,0	0,7	251,0	225,0	36,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,9	114,6	194,7	1553,9	0,8	56,3	90,2	11,8	1006,0	1152,5	236,2	9,6

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	крупа пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П. 91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П.499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	молоко сгущенное 20													
	сахар 20													
11.1.1.1	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		13,5	19,5	75,5	537,5	0,2	5,3	0,1	0,7	315,0	320,9	73,4	5,3
	ОБЕД													
П. 76	Винегрет овощной	90	0,8	6,5	4,1	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П. 144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
	горошек консервированный 38,5													
	картофель 83,3													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,3													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
	вода или бульон 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 368	Гуляш из мяса птицы	90	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,8
	мясо птицы 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П.237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	крупа гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
	изюм 20													
	сахар 15													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		25,9	33,3	90,7	763,2	0,5	15,4	10,1	4,4	88,8	278,1	209,4	9,5
	ПОЛДНИК													
11.1.1.1	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
М, 773	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	157,0	0,1	0,0	0,0	0,7	10,0	40,0	8,0	0,6
	ИТОГО		4,8	3,1	53,6	267,0	0,1	8,0	0,0	0,7	50,0	76,0	28,0	1,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,2	55,9	219,8	1567,6	0,8	28,7	10,3	5,9	453,8	675,0	310,8	15,8

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 305	Омлет	150	13,1	26,6	2,6	301,8	0,1	0,4	0,3	1,1	102,4	221,8	19,4	2,3
	яйца 70,6													
	молоко 44,1													
	масло сливочное 5,3													
П.96	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,0	0,1	0,0	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
	хлеб пшеничный 15													
	масло сливочное 5													
	джем или повидло 20													
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
11.1.1.16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		15,7	31,1	44,7	520,6	0,2	0,5	0,3	1,5	126,4	268,4	32,8	3,8
ОБЕД														
П.17	Салат из свежих помидор	90	0,42	60	1,20	61,20	#####	3,00	#####	#####	10,08	19,80	7,80	0,30
	помидоры свежие 68,4													
	масло растительное 6													
П.128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,6	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
	свекла 50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,8													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	сахар 2,5													
	томатное пюре 7,5													
	вода ил ибульон 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	5,6	5,4	5,9	94,5	0,1	25,5	0,1	1,1	91,5	82,5	36,0	1,5
	мясо птицы 80													
	капуста белокочанная свежая 197													
	масло сливочное 6,8													
	морковь 7,5													
	петрушка 4													
	лук репчатый 10,7													
	томат-пюре 12													
	мука пшеничная 1,8													
	сахар 4,5													
П. 510	Море из черной смородины	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		12,8	72,8	66,0	482,4	0,3	50,5	10,1	7,0	180,6	240,2	97,4	5,3
ПОЛДНИК														
11.1.1.5	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8
П. 574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0,5
	ИТОГО		5,4	2,4	66,1	311,0	0,1	4,0	0,0	0,9	49,0	60,0	25,0	1,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,9	106,2	176,8	1314,0	0,6	54,9	10,4	9,5	355,9	568,6	155,2	10,4

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<u>ЗАВТРАК</u>														
П. 260	Каша рисовая	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П.499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	молоко сгущенное 20													
	сахар 20													
П. 91	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
517	Фрукты свежие	200	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		22,5	25,7	62,3	581,5	0,2	2,5	40,1	0,7	545,0	498,9	95,4	2,7
<u>ОБЕД</u>														
	Салат из квашеной капусты с луком	90	0,96	60,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36
	капуста квашеная 69,6													
	лук репчатый 7,2													
	масло растительное 6													
П. 134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
	картофель 100													
	крупа рисовая , овсяная, пшениная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,8													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 411	Кнели из кур с рисом	90	13,8	14,1	5,9	204,6	0,1	0,8	0,1	0,2	18,3	86,9	16,0	1,1
	курица I категории потрошена 176													
	крупа рисовая 7,4													
	масло сливочное 3,2													
	молоко или вода 8,5													
П.291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,2	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	масло сливочное 6,8													
П. 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П, 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		27,5	82,1	106,1	784,8	0,3	20,5	10,1	6,8	118,8	296,7	85,7	6,2
<u>ПОЛДНИК</u>														
1.2.2.13	Соки в ассортименте	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
П, 542	Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,0	0,1	0,0	0,5	11,0	32,0	6,0	0,7
	ИТОГО		9,4	8,2	45,0	298,0	0,1	0,7	40,0	0,5	259,0	216,0	34,0	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,2	90,6	157,8	1117,6	0,4	21,2	50,1	7,6	384,8	544,3	129,1	7,9

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вец-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вец-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38,0	1,0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	0,0	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
517	Фрукты свежие	200	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
	ИТОГО		21,0	19,1	48,1	438,4	0,2	2,8	40,1	0,6	575,4	456,4	70,2	1,4
	ОБЕД													
М, 78	Икра свекольная	90	1,4	4,6	7,8	79,2	0,0	10,0	0,0	18,4	18,0	25,2	14,4	0,6
	свекла 57,6													
	сахар 0,7													
	масло растительное 4,8													
	лук репчатый 12,6													
	томатное пюре 16,8													
	лимонная кислота 0,3													
П, 150	Суп картофельный с рыбой	250	2,5	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
	минтай 76 (нетто 54)													
	картофель 150													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12,5													
	масло сливочное 5													
П, 364	Жаркое	210	16,3	17,5	20,8	305,8	0,2	8,9	0,0	0,6	29,6	185,2	50,5	3,4
	говядина 99													
	масло сливочное 7,3													
	томат-пюре 9,2													
	лук репчатый 18,4													
	мука пшеничная 3,1													
	огурцы соленые 20,3													
	картофель 164,3													
П. 510	Морс из черной смородины	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
	Черная смородина 20													
	сахар 15													
П, 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		23,5	23,1	82,9	665,0	0,4	32,6	0,1	1,8	108,3	449,4	133,8	7,3
	ПОЛДНИК													
1.2.2.7	Сок в ассортименте	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П, 566	Кондитерское изделие	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	0,0	0,0	0,6	30,0	47,0	9,0	0,5
	ИТОГО		10,2	6,1	49,7	300,0	0,1	1,8	40,0	0,6	272,0	235,0	39,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,7	29,2	132,6	965,0	0,6	34,4	40,1	2,4	380,3	684,4	172,8	8,0