

"Согласовано"  
Директор школы МБОУ СОШ №11

"01" марта 2026г.



"Утверждаю"  
ИП Князева Юлия Юрьевна

Князева Ю. Ю.

"01" марта 2026г.



**Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №11, 12, 27,40, 43,53, 57, 58,63, 64 и МБОУ ФЭЛ №29 (7-11 лет)**

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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	
	<b>Завтрак</b>														
267//2013	Каша молочная пшениная	150	5,85	7,1	26,5	212,7	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9	
	Крупа пшениная-30														
	Молоко -84														
	Сахар -3,75														
	Масло сливочное -3,75														
	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9		72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-15														
111//2013	Батон нарезной	52	3,91	1,53	26,73	136,24	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-52														
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
109//2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,03	0	0	0,28	7,1	32,09	9,54	1,06	
	Хлеб ржаной-15														
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	фрукт 200														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		21,71	29,28	116,33	817,04	0,34	22,56	60,1	1,78	273,69	357,06	146,72	4,15	
	<b>Обед</b>														
48//2013	Салат из квашеной капусты-60	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36	
	капуста квашеная-69,6														
	лук репчатый-7,2														
	масло растительное-6														
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67	
	капуста-25														
	картофель-66,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	горошек зеленый консер.-11,5														
	масло растительное-5														
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
404//2013	Птица отварная в 1 блюдо	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3	
	курица 1 кат.-32														
	морковь-0,9														
	петрушка - 0,9														
406//2013	Плов из отварной птицы	180	13,72	13,63	5,41	307,68	0,02	1,09	0,02	4,48	27,39	110,4	25,73	1,08	
	курица-205,82														
	масло растительное-10,8														
	лук репчатый-21,6														
	Морковь-14,4														
	рис-49														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-10														
109//2013	Хлеб ржаной	43	2,83	0,51	14,36	74,82	0,7	0	0	0,55	13,63	61,56	15,73	1,3	
	Хлеб ржаной-43														
	<b>ИТОГО за обед</b>		25,24	31,15	54,76	713,94	0,841	18,74	10,06	8,39	126,81	290,49	83,22	4,27	
	<b>Подник</b>														
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	смесь сухофруктов-25														
	Сахар-15														
508//2013	Булочка дорожная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	мука пшеничная-65,5														
	сахар-11,66														
	масло сливочное-8,32														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,2														
	ванилин-0,05														
	<b>Итого за подник</b>		15,18	7,4	85,3	468,6	0,05	0,5	0,03	0,9	35	49	12	1,9	
	<b>ВСЕГО за день</b>		62,13	67,83	256,39	1999,58	1,231	41,8	70,19	11,07	435,5	696,55	241,94	10,32	

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
	макароны, лапша, вермишель-20													
	молоко -175													
	сахар -2,5													
	масло сливочное -2,5													
694/2004	Какао с молоком сгущенным(1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко сгущенное-30													
	Сахар-25													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66				60	3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
111//2013	Батон нарезной	35	3,48	1	17,88	91,17	0,055	0	0	0,85	9,5	32,05	6,5	0,6
	Батон нарезной-35													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		22,02	25,72	116,37	778,27	0,275	22,31	60,09	2,36	381,16	400,62	158,46	4,25
	<b>Обед</b>													
1//2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4
	картофель-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленые-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
109//2013	Хлеб ржаной	48	1,24	0,22	6,26	32,62	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13
	Хлеб ржаной-48													
	<b>ИТОГО за обед</b>		24,39	26,09	94,66	620,03	1,248	13,84	0,094	4,82	135,83	323,16	100,12	6,022
	<b>Полдник</b>													
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	Булочки слобная с помадкой	100	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	<b>Итого за полдник</b>		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5
	<b>ВСЕГО за день</b>		52,81	57,07	279,75	1749,92	2,313	40,22	61,05	8,74	571,44	795,62	294,15	11,772

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
313//2013	<b>Запеканка из творога</b>	100/15	16,92	17,95	23,27	326,25	0,46	0,39	0,132	0,462	196,02	229,02	25,08	0,66	
	творог-96,3														
	крупа манная-6,58 или мука пшеничная-8,24														
	молоко-24,53														
	яйцо-2,74														
	сахар-6,58														
	сметана-3,45,														
	сахар-3,45														
481//2013	масло сливочное-3,45														
	молоко сгущенное-15	15	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04	
	Молоко сгущенное-15														
266//2013	<b>Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b>	100	3,58	4,7	14,4	114,2	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93	
	крупа геркулес-15,12														
	молоко -57,82														
	сахар -2,44														
	масло сливочное -2,44														
493//2013	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
96//2013	<b>сыр сычужный твердый порцирами</b>	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22														
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585	
	Хлеб ржаной-10														
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	50	3,76	1,47	25,7	131	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-52														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		31,1	31,84	92,81	786,45	0,677	1,905	0,221	2,122	408,53	499,94	91,82	3,655	
	<b>Обед</b>														
22//2013	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	60	0,05	3	1,08	33,46	0,79	4,18	0	0	20,22	13,84	8,28	0,39	
	огурец соленый-60,53														
	лук репка-10,7														
	Масло растительное-3														
144//2013	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
	картофель-83,25														
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	Масло сливочное -5														
404//2013	<b>Птица отварная в 1 блюде</b>	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3	
	курица 1 кат.-32														
	морковь-0,9														
	петрушка - 0,9														
214//2009	<b>Рагу из птицы</b>	180	15,81	20,16	18,72	317,7	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67	
	Грудка куриная-75,6														
	масло растительное-6,14														
	томатное пюре-2,4														
	лук репчатый-12														
	мука пшеничная-1														
	морковь-23,3														
	картофель-136,26														
348//2015	<b>Компот из кураги</b>	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Курага -20														
	Сахар-20														
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-10														
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	43	2,83	0,51	14,36	74,82	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-43														
	<b>ИТОГО за обед</b>		27,22	31,56	82,17	723,58	1,99	36,51	22,21	1,27	121,35	390,36	117,03	6,456	
	<b>Подник</b>														
503//2013	<b>Кофейный напиток на сгущеном молоке</b>	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко сгущенное-40														
508//2013	<b>Булочка домашняя</b>	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	мука пшеничная-65,5														
	сахар-11,66														
	масло сливочное-8,32														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,2														
	ванилин-0,05														
	<b>Итого за подник</b>		17,58	9,4	79,2	471,6	0,06	0,4	0,04	0,9	136	117	18	1,2	
	<b>ВСЕГО за день</b>		75,9	72,8	254,18	1981,63	2,727	38,82	22,47	4,292	665,88	1007,3	226,85	11,311	

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				кккал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
104/2009	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,59	6,81	29,16	204,32	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,056	0,39
	Крупа гречневая-33													
	Молоко -110													
	Сахар -4,15													
	Масло сливочное -4,15													
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Чай -1													
	Сахар-15													
	молоко-50													
96/2013	сыр сычужный твердый порциями	25	8,7	11,07	0	136,5	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-27													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
112.4/2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт-200													
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585
	Хлеб ржаной-10													
111//2013	Батон нарезной	46	3,06	1,18	21,01	106,89	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-46													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		23,63	32,35	111,6	837,11	0,273	23,08	60,09	1,79	319,56	339,98	137,04	3,165
	<b>Обед</b>													
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
	свекла-72,3													
	масло растительное-3													
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,3	6,12	5,35	121,55	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-96(74)													
	морковь-27													
	лук репчатый-15													
	томат-пюре-7,65													
	масло растительное-6,3													
	сахар-22,12													
	петрушка - 4,25													
414//2013	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,5	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53
	крупа рисовая-64,8													
	масло сливочное-8,1													
289/2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	шиповник -25													
	Сахар-15													
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-10													
109//2013	Хлеб ржаной	43	2,83	0,51	14,36	74,82	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-43													
	<b>ИТОГО за обед</b>		22,88	23,99	99,6	667,34	1,016	27,33	10,05	9,18	149,13	447,92	123,02	6,306
	<b>Полдник</b>													
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
330//2009	Ватрушка с сыром	100	9,89	16,25	28,3	229	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	Сыр-20													
	<b>Итого за полдник</b>		10,67	16,3	55,93	343,8	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78
	<b>ВСЕГО за день</b>		57,18	72,64	267,13	1848,25	1,355	51,05	70,15	11,99	519,67	850,11	288,08	10,251

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
268//2013	Каша рисовая молочная	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	крупа рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22													
14//2015	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66				60	3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
694//2004	Какао с молоком сгущенным(1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко сгущенное-30													
	Сахар-25													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	Фрукт-200													
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585
	Хлеб ржаной-10													
111//2013	Батон нарезной	46	3,06	1,18	21,01	106,89	104,8	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-46													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		20,6	24,82	122,64	791,93	105	22,77	60,09	1,72	224,12	334,9	149,28	4,285
	<b>Обед</b>													
247//2009	Огурец свежий	60	0,72	0,12	2,76	14,4	0	8,4	0	2,8	7,28	13,44	10,07	0,46
	Огурц свежий-64													
96//2015	Рассольник ленинградский	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,1	12,48	0	2,38	26,25	64,75	27,75	1,02
	картофель-100													
	капуста свежая-25													
	рис-5													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	огурцы соленые-17													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
290//2015	Птица, тушенная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14
	Курица-109													
	Масло растительное-2													
330//2015	Соус сметанный													
	сметана-12,5													
	мука пшеничная-3,76													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-32													
	<b>ИТОГО за обед</b>		20,525	25,32	60,87	554,33	1,06	27,4	66,15	5,94	149,18	339,19	99,07	5,426
	<b>Полдник</b>													
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
311//2009	Булочка " Веснушка"	100	7,34	3,7	29,2	179,2	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,5													
	сахар-11,66													
	масло сливочное-8,32													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	<b>Итого за полдник</b>		7,94	4,1	61,8	319,2	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6
	<b>ВСЕГО за день</b>		49,065	54,24	245,31	1665,46	106,2	54,17	126,3	9,46	427,3	758,09	276,35	11,311

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
227	<u>Котлеты рыбные</u> "Любительские" Рыба минтай-70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,1	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,74	31,92	1,6	
439	<u>Капуста тушеная</u> (свежая) Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63	
429//2013	Пюре картофельное картофель-85	75	1,57	2,2	8,17	69	0,06	2,55	0,025	0,075	19,5	42,75	14,25	0,525	
	молоко-12														
	масло сливочное-3,37														
493//2013	Чай с сахаром чай-1	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	Сахар-15														
01//2004	Бутерброд с маслом Масло сливочное-20 батон нарезной-30	20/30	1,4	13,5	8,5	163	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2	
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		22,12	31,29	57,66	614,95	0,286	45,07	0,165	0,855	138,51	288,75	74,56	4,035	
	<b>Обед</b>														
1//2009	Винегрет овощной картофель-17,64 свекла-11,4 морковь-7,8 огурцы соленные-22,8 лук репчатый-10,8 масло растительное-6 Суп картофельный с крупой	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4	
101//2015	Картофель-100 Рис-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло растительное-2,5	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные курица-186,42	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037	
	хлеб пшеничный-16,7 молоко-23,1 масло сливочное -5														
291//2013	Макаронные изделия отварные макаронные изделия-51 масло сливочное-6,75	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78	
493//2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	<b>ИТОГО за обед</b>		24,63	25,83	80,82	559,61	0,282	9,835	0,094	4,47	98,12	262,82	71,42	4,562	
	<b>Полдник</b>														
516//2013	Ряженка ряженка-205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
311//2009	Булочка ванильная мука пшеничная-32,62 сахар-5,81 масло сливочное-4,15 яйцо-3,6 соль-0,6 дрожжи-0,66 ванилин-0,02	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6	
	<b>ВСЕГО за день</b>		59,23	69,11	184,36	1515,89	0,688	56,31	0,329	6,225	483,63	761,57	178,98	9,197	

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	В									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
260/2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,8	169,67	0,06	0,99	0,06	0,15	94,96	105,3	22,95	0,42	
	Крупа рисовая-11,25														
	Крупа пшено - 8,25														
	Молоко -76,5														
	Сахар -3,75														
	Масло сливочное -7,5														
14/2015	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5	0,03		
	Масло сливочное-15														
11.1.1.5/т	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
694/2004	Какао с молоком сгущенным(1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Какао-порошок-5														
	Молоко сгущенное-30														
	Сахар-25														
96/2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22														
111/2013	Батон нарезной	53	3,45	1,33	23,69	120,52	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-53														
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,6	0	0	0,44	10,7	53,7	17,78	1,6	
	Хлеб ржаной-20														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		19,08	31,89	113,66	815,99	0,834	6,85	60,13	1,59	329,52	383,42	107,91	5,29	
	<b>Обед</b>														
17/2013	Салат из свежих огурцов	60	0,52	7,57	1,5	76,5	0,01	1,8	0	1,62	6,048	11,88	4,68	0,18	
	Огурцы свежие-80														
	Масло растительное-7,5														
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
	картофель-40														
	капуста свежая-62,5														
	лук репчатый-12														
	морковь-15,75														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-5														
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78	
	макаронные изделия-51														
	масло сливочное-6,75														
209/2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037	
	курица-186,42														
	хлеб пшеничный-16,7														
	молоко-23,1														
	масло сливочное -5														
453/2013	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,77	26,24									
	сахар-0,72														
	томатная паста-6														
	Мука пшеничная-2														
	Масло сливочное-2														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109/2013	Хлеб ржаной	41	1,32	0,24	6,68	34,8	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-41														
	<b>ИТОГО за обед</b>		24,19	32,46	72,78	580,64	1,48	20,51	10,03	5,96	113,08	274,81	70,38	4,553	
	<b>Полдник</b>														
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
508/2013	Булочка ванильная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	мука пшеничная-65,5														
	сахар-11,66														
	масло сливочное-8,32														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,2														
	ванилин-0,05														
	<b>Итого за полдник</b>		15,28	7,8	90,9	498,6	0,08	4	0,03	0,9	47	54	23	1,2	
	<b>ВСЕГО за день</b>		58,55	72,15	277,34	1895,23	2,394	31,36	70,19	8,45	489,6	712,23	201,29	11,043	

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	И	С	А	Е	Ca	P	Mg
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
313//2013	<b>Запеканка из творога</b>	100/15	16,92	17,95	23,27	326,25	0,46	0,39	0,132	0,462	196,02	229,02	25,08	0,66
	творог-96,3													
	крупя манная-6,58 или мука пшеничная-8,24													
	молоко-24,53													
	яйцо-2,74													
	сахар-6,58													
	сметана-3,45													
	сухари-3,45													
	масло сливочное-3,45													
481//2013	молоко сгущенное-15	15	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
	Молоко сгущенное-15													
262//2013	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09
	Крупа манная-23,04													
	Молоко -79,3													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -3,75													
96//2013	<b>сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	48	3,08	1,2	15,8	107,42	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-48													
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585
	Хлеб ржаной-10													
494//2013	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		30,33	30,98	91,65	793,22	0,627	4,93	0,23	2,232	427,03	467,74	71,31	2,915
	<b>Обед</b>													
22//2013	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	60	0,05	3	1,08	33,46	0,79	4,18	0	0	20,22	13,84	8,28	0,39
	огурец соленый-60,53													
	лук репка-10,7													
	Масло растительное-3													
144//2013	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
	картофель-83,25													
	горох -20,25 или горошек консерв -38,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	Масло сливочное -5													
404//2013	<b>Птица отварная в 1 блюдо</b>	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3
	курица 1 кат -32													
	морковь-0,9													
	петрушка - 0,9													
214//2009	<b>Рагу из птицы</b>	180	15,81	20,16	18,72	317,4	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67
	Грудка куриная-75,6													
	масло растительное-6,1													
	томатное пюре-2,4													
	лук репчатый-12													
	мука пшеничная-1													
	морковь-23,3													
	картофель-136,26													
348//2015	<b>Компот из кураги</b>	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-10													
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	41	1,32	0,24	6,68	34,8	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-41													
	<b>ИТОГО за обед</b>		25,71	31,29	74,49	683,26	1,99	36,51	22,21	1,27	121,35	390,36	117,03	6,456
	<b>Полдник</b>													
516//2013	<b>Ряженка</b>	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
311//2009	<b>Булочка "Веснушка"</b>	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,24													
	сахар-11,62													
	масло сливочное-8,3													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	изюм -7													
	<b>Итого за полдник</b>		19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1
	<b>ВСЕГО за день</b>		75,2	81,25	249,9	2059,14	2,777	42,84	22,54	5,302	802,38	1098,1	226,34	10,371

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
301//2013	Омлет натуральный	180	15,5	24,09	4,15	293,54	0,108	0,55	0,36	0,82	146,88	277,2	22,17	2,77	
	яйцо-98,1														
	молоко -72														
	масло сливочное -14,3														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
494//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	молоко-50														
111//2013	Батон нарезной	48	3,48	1	17,88	91,17	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-48														
109//2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585	
	Хлеб ржаной-25														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		25,69	38,36	46,41	629,21	0,161	3,51	60,4	1,61	182,44	339,08	38,15	4,645	
	<b>Обед</b>														
1//2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4	
	картофель-17,64														
	свекла-11,4														
	морковь-7,8														
	огурцы соленые-22,8														
	лук репчатый-10,8														
	масло растительное-6														
111//2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72	
	Вермишель -20														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	томатное пюре-1,5														
	Масло растительное-5														
345//2013	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
	минтай-117(72)														
	хлеб пшеничный-17														
	молоко-12,6														
	яйцо-5,4														
	масло сливочное -1,8														
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53	
	крупа рисовая-54														
	масло сливочное-6,75														
453//2013	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,77	26,24									
	сахар-0,72														
	томатная паста-6														
	Мука пшеничная-2														
	Масло сливочное-2														
282//2009	Компот из яблок	200	0,16		14,99	60,64	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Яблоко -20														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-10														
109//2013	Хлеб ржаной	48	1,24	0,22	6,26	32,62	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34	
	Хлеб ржаной-48														
	<b>ИТОГО за обед</b>		21,92	21,13	89,63	646,56	1,291	3,36	0,12	5,17	137,17	416,76	119,24	5,33	
	<b>Полдник</b>														
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
312//2009	Булочка ванильная	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42	
	мука пшеничная-68,34														
	сахар-15														
	масло растительное-15														
	яйцо для смазки -2														
	соль-0,6														
	дрожжи-1,66														
	<b>Итого за полдник</b>		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22	
	<b>ВСЕГО за день</b>		55,49	71,67	229,98	1796,11	1,642	11,07	60,52	7,98	378,61	856,02	203,74	12,195	

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	крупа рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
111//2013	Батон нарезной	55	54,9	4,13	1,61	143,84	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-55													
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
14//2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
109//2013	Хлеб ржаной	22	1,51	0,27	7,68	40,02	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-22													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
	ИТОГО за завтрак		72,13	26,44	107,58	833,5	1,28	22,77	60,09	2,35	240	406,61	170,61	6,04
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Помидоры свежие-64,8													
	Масло растительное-6													
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
	свекла-50													
	капуста свежая-25													
	картофель-26,75													
	морковь-15,75													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-5													
	сахар-2,5													
	томатное пюре-7,5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52
	Грудка куриная-63													
	масло сливочное-9													
	морковь-9,3													
	томатная паста-9,3													
	мука пшеничная-1,9													
	сметана-5													
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47
	крупа гречневая -71,4													
	масло сливочное-5													
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	смесь сухофруктов-25													
	Сахар-15													
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-10													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед		45,19	24,94	106,89	1115,89	1,507	13,85	10,03	6,66	160,07	617,29	258,39	13,59
	Полдник													
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущеное-40													
335//2009	Булочка слоеная с помалдой	100	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5
	ВСЕГО за день		126,02	58,24	271,49	2274,01	3,557	37,1	71	10,57	543,52	1158,74	459,57	21,13

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Макароны отварные с сыром	150	8,28	6,48	35,1	232,2	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
	Макароны -48,39													
	Масло сливочное-11,06													
	Сыр-18,81													
	Соль йодированная-2													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
109//2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-15													
111//2013	Батон нарезной	53	3,45	1,33	23,69	120,52	152	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-53													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		19,38	20,66	120,93	751,82	153,2	22,99	60,08	2,22	132,44	275,59	135,31	5,93
	<b>Обед</b>													
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
	свекла-72,3													
	масло растительное-3													
111/2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
	Вермишель -20													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-5													
181/2009	Жаркое по-домашнему	150	21,9	16,85	21,91	324,73	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95
	говядина-103													
	жир-сырец говяжий-10,86													
	томатна паста-2,8													
	лук репчатый-12													
	картофель-103,6													
	масло сливочное -4,7													
289/2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	шиповник -25													
	Сахар-15													
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-10													
109//2013	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-50													
	<b>ИТОГО за обед</b>		29,01	22,82	77,75	601,8	1,024	1,51	46,07	0,93	91,3	250,43	58,62	5,886
	<b>Подник</b>													
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
	Сок персиковый-200													
311//2009	Будочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,24													
	сахар-11,62													
	масло сливочное-8,3													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	изюм -7													
	<b>Итого за подник</b>		13,96	13,98	108,76	618,66	0,12	12	0,06	1,8	24	90	34	1,2
	<b>ВСЕГО за день</b>		62,35	57,46	307,44	1972,28	154,4	36,5	106,2	4,95	247,74	616,02	227,93	13,016

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
158/2013	Жаркое по - домашнему	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78	
	Мясо говядины-134,51														
	Картофель-167,8														
	Лук репка-15														
	Масло сливочное-5														
	томатная паста-6														
	Соль йодированная-0,5														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78	
	свекла-72,6														
	масло растительное-3														
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,019	0	0	0,25	2,82	9,66	1,92	0,19	
	Батон нарезной-15														
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		27,08	22,94	60,52	576,11	0,285	28,78	60,02	2,29	74,77	320,86	74,49	5,35	
	<b>Обед</b>														
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78	
	свекла-72,6														
	масло растительное-3														
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
	Картофель-100														
	Рис-5														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	Масло растительное-2,5														
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-113(87) или треска-112(87)														
	морковь-32														
	лук репчатый-17														
	томат-шоре-9														
	масло растительное-7,5														
	сахар-2,5														
	петрушка - 5														
142/2015	Картофель, тушенный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,61	21		27,13	74,22	26,22	1	
	картофель-231														
	Морковь-10,5														
	Лук репка-9														
	Лавровый лист -0,015														
	Соус сметанный:	30													
	сметана-7,5														
	мука пшеничная-2,25														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	<b>ИТОГО за обед</b>		20,97	24,06	67,35	574,35	0,376	32,98	21,01	6	130,13	406,39	114,49	4,925	
	<b>Полдник</b>														
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
307//2009	Булочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7	
	мука пшеничная-35														
	сахар-3,6														
	масло растительное-3,17														
	яйцо для смазки -1,08														
	соль-0,3														
	дрожжи-1,08														
	изюм-1,75														
	<b>Итого за полдник</b>		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9	
	<b>ВСЕГО за день</b>		57,69	55,68	165,28	1416,54	0,811	63,26	81,07	8,887	454,37	945,19	231,09	11,175	