

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЮТО УР

по Пермскому краю

И.Я. Андриев

«30» мая 2019г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. начальника Управления образования

Г.Х. Исмагилова



Примерное двухнедельное меню для общеобразовательных учреждений Бардымского муниципального района, работающих на сырье.

Перечень блюд согласно сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ, интернатов, детских оздоровительных учреждений.

1. Издание 2001 года.

Пермская государственная академия

Уральский региональный центр питания.

2. Издание 2013 года.

Продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 8:30 до 14:50 ч., группы продленного дня отсутствует.

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак -9:10-10:15 часов														
105	Каша рисовая мол. Крупа рисовая-30,8 Молоко-106,7 Масло слив-5 Сахар -5 Соль-1	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
268	Чай с молоком Чай -0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пшеничная	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		12,06	9,9	83,23	470,77	0,19	18,95	0,1	0,77	520,92	269,34	65,77	12,23
Обед – 12:00-12:50 часов														
23	Салат картофельный с зел. горошком. Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйцо -1/6 - 6 Масло раст-6 Соль-1	60	1,82	6,82	6,45	94,2	0,01	3,3	0	1,38	13,83	16,8	7,98	0,36

27	Борщ с капусты и картофелем Свекла -50 Капуста свежая-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Лук-6,27 Масло раст-3 Лимонная к-та-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-1 Петрушка -3,75	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	2,55	49,45	74,70	33,48	1,51
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	80/5	13,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82
204	Макаронны отв. Макаронные изд-51 Масло слив-6,75 Соль-1	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пшен и рж.	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	ИТОГО:		28,38	36,11	92,94	890,75	0,3	17,15	0,34	6,17	121,01	324,08	91,52	8,37
	ВСЕГО:		40,44	46,01	176,17	1361,52	0,49	36,10	0,44	6,94	641,93	593,42	157,29	20,60
с11 лет и старше завтрак – 9:10-10:35часов														

105	Каша рисовая молочная Крупа рисовая-30,8 Молоко-106,7 Масло слив-5 Сахар -5 Соль-1	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
268	Чай с молоком Чай -1 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		12,57	22,63	93,41	520,27	0,21	18,95	0,11	0,97	524,92	283,10	68,01	10,22
Обед 12:50-13:30 часов														
23	Салат картофельный с зел. горошком. Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйцо -1/4 Масло раст-10 Соль-1	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,02	5,50	0	2,31	23,05	28	13,30	0,60
27	Борщ с капусты и картофелем. Свекла -50 Капуста свежая-25 Картофель -28,1 Морковь-13,1 Лук-6,27 Масло раст-3 Лимонная к-та-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-1,2 Петрушка -3,75	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	2,55	49,45	74,70	33,48	1,51

181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-70 Хлеб пшеничный-13,4 Масло сл.-3,28 Лук-38,5 Соль-1 Масло слив-5	100/5	17,13	19,73	11,65	290,44	0,08	2,0	0,05	0,58	20,02	154,06	22,8	2,28
204	Макаронны отв. Макаронные изд-61,2 Масло слив-8,1 Соль-1	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш.и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		34,62	46,12	116,83	1103,36	0,35	19,75	0,36	7,42	138,23	379,85	103,64	9,23
	ВСЕГО:		47,19	68,75	210,24	1623,63	0,56	38,70	0,47	8,39	663,15	662,95	171,65	19,45

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак-9:10-10:15 часов														
95	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая-40 Масло слив-5 Сахар-5 Молоко-133	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
271	Чай с сахаром Чай -1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Сыр	22	5,62	5,73	0,00	75,39	0,006	0,15	0,08	0,84	197,8	163,2	29,83	0,2
	ИТОГО:		19,03	15,74	97,99	614,74	0,33	18,40	0,17	1,93	664,48	453,37	135,2	14,24
Обед 12:00-12:50 часов														
20	Салат из свеклы с чесноком Свекла-116 Масло раст-10 Чеснок-0,6	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
147	Суп картофельный с мак изделиями Картофель - 100 Морковь-12,5 Лук репчатый -12 Масло раст -2,5 Мак изд.-10 Мясо-16	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,1	8,25	0	1,37	15,25	63,5	24	0,95

143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -104,88 Хлеб пшеничный -14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца -1/10-4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	80/5	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7
216	Пюре картофельное. Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль-2	150	3,20	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67
261	Напиток из шиповника Шиповник-20 Сахар-15	200	0,68	0	21,01	46,87	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		23,91	22,83	120,54	742,48	0,42	21,93	1,22	6,90	282,76	510,79	129,93	5,65
	ВСЕГО:													
с11 лет и старше завтрак– 9:10-10:55 часов														
95	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая-40 Масло слив-5 Сахар-5 Молоко-133	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
271	Чай с сахаром Чай -1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Сыр	22	5,62	5,73	0,00	75,39	0,006	0,15	0,08	0,84	197,8	163,2	29,83	0,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб пшен и рж.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	ИТОГО:		18,52	15,3	87,81	565,24	0,31	18,40	0,16	1,73	660,48	439,61	132,99	14,08

Обед 12:50-13:30 часов														
20	Салат из свеклы с чесноком Свекла-116 Масло раст-10 Чеснок-0,6 Соль-1	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
147	Суп картофельный с маковыми изделиями Картофель - 100 Морковь-12,5 Лук репчатый -12 Масло раст -2,5 Мак изд.-10 Мясо-16	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,1	8,25	0	1,37	15,25	63,5	24	0,95
143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -131,3 Хлеб пшеничный -18,46 Молоко или вода-14,2 Яйца -1/7-5,6 Масло слив-2,0 Масло слив-5	100/5	13,77	2,56	9,03	114,28	0,10	0,53	0,06	1,01	43,53	196,21	30,59	0,87
216	Пюре картофельное. Картофель-203,4 Молоко-29 Масло слив-8,1 Соль-1	180	3,83	7,27	28	192,54	0,08	3,23	0,03	0,11	23,97	52,65	16,51	0,6
261	Напиток из шиповника Шиповник-20 Сахар-15	200	0,68	0	21,01	46,87	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		27,33	24,56	127,08	797,72	0,43	21,68	1,23	7,09	288,93	544,77	134,30	5,75
	ВСЕГО:		45,85	39,86	214,89	1362,96	0,74	40,08	1,39	8,82	949,41	984,38	267,29	19,83

День: среда Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов														
117	Омлет натуральный Яйцо-2 шт.- 80г Молоко-59,5 Масло слив-5,95 Масло слив-2,5	150	13,85	21,46	3,61	263,08	0,09	0,78	0,30	0,69	126,61	239,90	19,82	2,47
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
268	Чай с молоком Чай -0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		21,32	25,18	64,41	573,22	0,23	18,34	0,36	1,49	519,68	379,27	57,47	14,42
Обед 12:00-12:50 часов														
6	Салат морковный Морковь-110 Масло раст-10 Сахар-3	100	1,1	10,01	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
37	Суп картофельный с боб. Горох-21,25 или консерв. горошек-38,75 Картофель-67,5 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив-5 Соль-1	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80

169	Кнели из говядины Говядина 1 кат-63,8 Хлеб пшеничный-6,84 Молоко -33 Яйца-1/10-4,56 Масло слив-2,28 Соль-1 Масло слив-5	80/5	13,36	16,01	4,90	217,22	0,06	0,42	0,04	0,41	46,53	156,75	20,84	1,95
201	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное – 6,8	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		26,13	36,56	98,93	915,19	0,31	16,03	0,34	6,21	120,47	382,80	107,69	7,15
	ВСЕГО:		47,45	61,74	163,34	1488,41	0,54	34,37	0,7	7,7	640,15	762,07	165,16	21,57
с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов														
117	Омлет натуральный Яйцо-3 шт.-120 Молоко-79,3 Масло слив-7,9 Масло слив-2,5	200	17,90	27,75	4,67	340,12	0,12	1,01	0,4	0,89	163,32	309,45	25,57	3,19
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
268	Чай с молоком Чай -0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		25,35	31,47	65,47	650,26	0,26	18,57	0,46	1,69	556,39	448,82	63,22	15,14
Обед 12:50-13:30 часов														

6	Салат морковный Морковь-110 Масло раст-10 Сахар-3	100	1,1	10,01	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
37	Суп картофельный с боб. Горох-21,25 или консерв. горошек-38,75 Картофель-67,5 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив-5 Соль-1	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
169	Кнели из говядины Говядина 1 кат-79,52 Хлеб пшеничный-8,52 Молоко -41,18 Яйца-1/10-5,68 Масло слив-2,84 Масло слив-5	100/5	17,90	21,45	6,57	291,00	0,08	0,56	0,05	0,55	62,33	209,98	27,91	2,61
201	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное – 8,1	180	4,6	6,1	48,33	270,22	0,04	0	0,04	0,34	6,61	89,91	29,2	0,59
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		31,89	43,45	118,83	1083,51	0,36	16,17	0,37	6,6	141,37	464,77	121,87	8,06
	ВСЕГО:		57,24	74,92	184,3	1733,77	0,62	34,74	0,83	8,29	697,76	913,59	185,09	23,2

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов														
124	Запеканка из творога Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 Или мука пшеничная-12 Яйцо-1/10 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло слив-5,2 Соус -50 или Варенье-40	200	29,22	25,2	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		37,83	30,49	95,69	691,19	0,21	17,53	0,13	1,25	661,48	504,21	93,04	13,89
Обед 12:00-12:50 часов														

1	Винегрет овощной Картофель-17,64 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-22,8 Лук-10,8 Масло раст-6	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,02	3,2	0,12	2,72	12,84	23,94	10,82	0,45
33	Рассольник домашний Картофель-80 Капуста свежая-20 Морковь-10,0 Лук-10,0 Огурцы соленые-14,0 Масло слив или раст-4 Сметана-8 Соль-1	200	4,02	9,04	25,82	119,68	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат-59,28 Хлеб пшеничный-11,97 Масло слив-2,28 Соль-1 Масло слив -5	80/5	11,39	10,62	5,68	163,94	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82
196	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-69 Масло слив-6,7	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15,0	164,37	98,36	3,3
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		29,66	32,53	134,99	866,96	0,51	18,25	0,39	6,32	89,34	429,28	166,16	8,28
	ВСЕГО:		67,49	63,02	230,68	1558,15	0,72	35,78	0,52	7,57	750,82	933,48	259,20	22,17

с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов

124	Запеканка из творога Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 Или мука пшеничная-12 Яйцо-1/10 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло слив-5,2 Соус-50 или Варенье -40 Соль-1	200	29,22	25,20	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб пш.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Итого:		37,83	30,49	95,69	691,19	0,21	17,53	0,13	1,25	661,48	504,21	93,04	13,89
Обед 12:50-13:30 часов														
1	Винегрет овощной Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Лук-18 Масло раст-10	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75

33	Рассольник домашний Картофель-100 Капуста свежая-25 Морковь-12,5 Лук-12,5 Огурцы соленые-17,5 Масло слив или раст-5 Сметана-10 Соль-1	250	5,03	11,30	32,28	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат-74,25 Хлеб пшеничный-14,99 Масло слив-2,85 Соль-1 Масло слив-5	100/5	14,20	13,26	7,08	204,54	0,08	1,99	0,05	0,58	19,97	153,68	22,74	2,27
196	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-82,8 Масло слив-8,1	180	10,47	6,52	54,0	316,57	0,29	0	0,04	0,58	18,0	197,24	118,0 3	3,96
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пш. и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		36,24	43,02	165,36	1091,45	0,65	22,74	0,54	9,03	114,88	539,55	206,48	10,08
	ВСЕГО:		74,07	73,51	261,05	1782,64	0,86	40,27	0,67	10,28	776,36	1043,76	299,52	23,97

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов														
93	Каша «Дружба» Крупа рисовая-15 Пшено -11 Молоке-102 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
271	Чай с сахаром Чай -1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб пш.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
90	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		11,51	9,69	87,77	484,79	0,16	16,82	0,06	0,74	358,95	148,42	48,13	12,28
Обед 12:00-12:50 часов														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста- -63,6 Морковь-7,8 Сахар-3 Лимон к-та -0,06 Масло раст-6	60	0,50	3,03	3,19	42,01	0,02	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36

40	Суп карт. с мясн. фрикад. Картофель -91,0 Морковь-10,0 Лук-5,0 Масло слив-2,0 Фарш для фрикаделек: Годядина-28,4 Лук-3,2 Яйцо-1/16-2,4	200/25	7,8	5,45	15,20	140,08	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,11	29,72	1,76
146	Рыба жареная Скумбрия-108 Минтай неразделанный -154,4 Мука пшеничная-5,6 Масло слив-5 Масло раст-5,6	80/5	14,56	7,6	3,68	125,6	0,11	0,64	0,01	3,52	39,2	157,6	29,6	0,64
216	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75	150	3,20	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		31,5	23,7	76,41	710,19	0,42	33,44	0,24	7,23	135,19	398,41	94,87	6,73
	ВСЕГО:		43,01	33,39	164,18	1194,98	0,58	50,26	0,30	7,97	494,14	546,83	143	19,01
с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов														
93	Каша «Дружба» Крупа рисовая-15 Пшено -11 Молоке-102 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
271	Чай с сахаром Чай -1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб пш.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
90	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01

	ИТОГО:		12,02	10,13	97,95	534,29	0,18	16,82	0,07	0,94	362,95	162,18	50,37	12,44
Обед 12:50-13:30 часов														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста -106 Морковь-13 Сахар-5 Лимон к-та -0,1 Масло раст-10	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
40	Суп карт. с мясн. фрикад. Картофель -113,75 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив-2,5 Фарш для фрикаделек: Годядина-28,4 Лук-3,2 Яйцо-1/16	250/25	9,76	6,82	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20
146	Рыба жареная Скумбрия-135 Минтай неразделанный -193 Мука пшеничная-7,14 Масло слив-5 Масло раст-7,14	100/5	13,57	11,67	3,49	157	0,25	0,40	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58
216	Картофельное пюре Картофель-203 Молоко-29 Масло слив-8 Соль-1	180	3,83	7,27	28,0	192,55	0,08	3,23	0,03	0,12	23,98	52,65	16,52	0,60
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		33,95	32,82	97,04	886,17	0,63	46,10	0,33	10,86	171,81	618,04	138,53	9,44
	ВСЕГО:		45,97	42,95	194,99	1420,46	0,81	62,92	0,4	11,80	534,76	780,22	188,90	21,88

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов														
103	Каша молочная пшеничная жидкая Молоко-100 Масло слив-5 Сахар-5 Крупа пшеничная-40	205	6,04	9,46	34,29	227,16	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
243	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-130 Сахар-25	200	4,85	5,04	25,0	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Итого:		15,73	15,86	99,93	617,91	0,36	19,51	0,11	0,79	585,58	386,46	109,69	14,03
Обед 12:00-12:50 часов														
50	Салат из свеклы отварной Свекла-121 Масло раст-5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
55	Щи из св. капусты с карт. Капуста белокач-68,75 Картофель-40 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив или масло раст-5 Сметана-10	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77

183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат-59,28 Хлеб пшеничный-11,97 Масло слив-2,28 Соль-1 Масло слив -5	80/5	11,39	10,62	5,68	157,6	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82
204	Макаронны отв. Макаронные изд-51 Масло слив-6,75 Соль-1	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб рж.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		25,94	29,30	91,38	807,52	0,33	29,34	0,346	4,77	134,95	324,13	90,62	8,57
	ВСЕГО:													
с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов														
103	Каша молочная пшеничная жидкая Молоко-100 Масло слив-5 Сахар-5 Крупа пшеничная-40	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
243	Какао с молоком Кокао-порошок-3 Молоко-130 Сахар-25	200	4,85	5,04	25,0	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		15,73	15,86	99,93	617,91	0,36	19,51	0,11	0,79	585,58	386,46	109,69	14,03
Обед 12:50-13:30 часов														
50	Салат из свеклы отварной Свекла-121 Масло раст-5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3

55	Щи из св. капусты с карт. Капуста белокач-68,75 Картофель-40 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив или масло раст-5 Сметана-10 Соль-1	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат-74,25 Хлеб пшеничный-14,99 Масло слив-2,85 Соль-1 Масло слив-5	100/5	14,20	13,26	6,8	197	0,05	0	0,02	0,5	9,0	137	17,0	2,0
204	Макаронны отв. Макаронные изд-61,2 Масло слив-8,1 Соль-1	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	518
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		30,34	33,44	109,45	938,64	0,34	27,74	0,33	5,0	131,94	351,72	91,64	524,1
	ВСЕГО:		46,07	49,3	209,38	1556,55	0,7	47,25	0,44	5,79	717,52	738,18	201,33	538,1

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: осень зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов														
133	Пудинг творожный паровой Творог-114 Крупа манная-11 Яйцо-1/3 Сахар-15 Ванилин-0,01 Масло слив-4 Изюм-15,4 Соус-50	200	20,9	16,3	33,0	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
501	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток -5 Молоко-100 Сахар-10	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Хлеб рж.	40	2,97	0,91	20,66	100,5	0,04	0	0,02	0,40	8,04	28,81	4,69	0,33
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		27,47	19,91	79,36	586,54	0,2	18,12	0,14	1,0	595,32	411,82	66,7	12,84
Обед 12:00-12:50 часов														
9	Салат морковный Морковь-66 Масло раст-6 Сахар-1,8	60	0,68	6,05	6,22	82,08	0,01	11,46	0	2,71	18,33	12,12	7,01	0,72

48	Суп –лапша домашняя Лапша: Мука пшеничная-14 Мука на подпыл-6 Соль-0,5 Яйцо-1/10-4г Лук-5,0 Морковь-12,5 Масло слив-4 Петрушка-2,7	200	1,96	3,91	11,12	87,50	0,048	0,04	0,19	0,42	12,33	34,48	7,96	0,46
160	Голубцы ленивые Говядина -32 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-5,7 Масло слив-2,28 Капуста бел-59,3 Масло слив-5	80/5	7,48	7,63	5,62	121,08	0,04	11,51	0,03	0,29	29,46	85,28	17,16	1,24
216	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль-2	150	3,2	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		18,60	25,45	109,94	742,64	0,27	32,20	0,29	4,46	93,84	253,30	64,76	5,03
	ВСЕГО:		46,07	45,36	189,3	1329,18	0,47	50,32	0,43	5,46	689,16	665,12	131,46	17,87
с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов														

133	Пудинг творожный паровой Творог-114 Крупа манная-11 Яйцо-1/3 Сахар-15 Ванилин-0,01 Масло слив-4 Изюм-15,4 Соус-50	200	20,9	16,3	33,0	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
501	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток -5 Молоко-100 Сахар-10	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,0
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО		28,94	20,36	89,54	636,04	0,22	18,12	0,15	1,20	599,28	426,01	69,01	12,51
Обед 12:50-13:30 часов														
9	Салат морковный Морковь-110 Масло раст-10 Сахар-3	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,02	19,10	0	4,53	30,56	20,21	11,69	1,20
48	Суп –лапша домашняя Лапша: Мука пшеничная-17,5 Мука на подпыл-7,5 Соль-0,5 Яйцо-1/8 Лук-6,25 Морковь-12,5 Масло слив-5 Петрушка-3,25	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58

160	Голубцы ленивые Говядина -40 Крупа рисовая-5 Лук репчатый-7,1 Масло слив-2,8 Капуста бел-74,36 Масло слив-5	100/5	9,38	9,57	7,05	151,88	0,06	14,44	0,04	0,36	36,97	106,98	21,52	1,56
216	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-29 Масло слив-8,1 Соль-2	180	3,83	7,27	27,99	192,54	0,08	3,23	0,027	0,11	23,97	52,65	16,51	0,6
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		22,08	33,61	123,01	882,08	0,32	42,42	0,34	6,44	132,33	285,86	73,95	5,88
	ВСЕГО:		51,02	53,97	212,55	1518,12	0,54	60,54	0,49	7,64	731,61	711,87	142,96	18,39

День: среда Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

№ реп.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов														
122	Омлет с сыром Яйцо-85,0 Молоко-53,5 Масло слив-5,36 Масло слив-5 Сыр голландский-33,2	150	15,69	22,68	2,46	279,10	0,11	8,56	0,41	0,86	423,61	432,92	32,76	2,48
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,0
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		22,63	25,96	53,08	539,74	0,23	26,12	0,46	1,46	812,68	558,53	68,17	13,77
Обед 12:00-12:50 часов														
69	Салат овощной с зеленым горошком Картофель -37,2 Морковь-19,2 Горошек зеленый консерв-15,6 Яйцо-1/8-4,8 Масло раст-3,6	60	1,68	4,26	5,46	66,6	0,04	7,02	0,01	1,80	11,4	38,4	13,8	0,54

37	Рассольник ленинградский Крупа рисовая, овсяная, пшеничная -5 Огурцы соленые-17,5 Картофель-100 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив или раст-5 Сметана-10	250	5,03	11,30	32,38	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
171	Котлеты, биточки Говядина-68,5 Хлеб пш-14,85 Сухари -8,5 Молоко или вода-18,3 Масло слив -5,7 Соус-30	80/5	12,17	13,36	6,54	201,5	0,04	2,12	0,04	0,39	10,94	107,63	13,96	1,59
210	Капуста тушеная Капуста свеж-196,95 Масло слив-6,75 или масло раст-6,75 Морковь-7,5 Лук-10,65 Томат пюре-12 Мука-1,8 Сахар-4,5 Соль-1	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,07	51,16	0,15	0,3	86,20	71,50	29,73	1,36
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	25,7	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		49,51	35,76	105,77	811,59	0,34	71,97	0,24	5,64	154,04	298,89	92,98	7,87
	ВСЕГО:		72,14	61,72	158,85	1351,33	0,57	98,09	0,7	7,1	966,72	857,42	161,15	21,64
с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов														

122	Омлет с сыром Яйцо-3 шт Молоко-75 Масло слив-7,5 Масло слив-5 Сыр голландский-46,5	210	21,99	31,8	3,45	391,26	0,15	12,0	0,57	1,23	593,85	606,90	45,93	3,48
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Итого:		28,93	35,08	54,07	651,90	0,27	29,56	0,62	1,83	982,92	732,51	81,34	15,27
Обед 12:50-13:30 часов														
69	Салат овощной с зеленым горошком Картофель -62 Морковь-32 Горошек зеленый консерв-26 Яйцо-1/5-8 Масло раст-6	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9
37	Рассольник ленинградский Крупа рисовая, овсяная, пшеничная -5 Огурцы соленые-17,5 Картофель-100 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив или раст-5 Сметана-10	250	5,03	11,30	32,38	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92

171	Котлеты, биточки, шницели Говядина-86 Хлеб пш-19 Сухари -11 Молоко или вода-23 Масло слив для смазки-7 Или соус-30	100/5/30	17,8	15,4	14,3	286	0,09	0,	0,04	0,5	39	185	26	2,8
210	Капуста тушеная Капуста свеж-236 Масло слив-8,1 или масло раст-8,10 Морковь-9 Лук-13 Томат пюре-14,4 Мука-2,2 Сахар-5,4 Соль-1	180	4,72	5,81	24,21	156,89	0,09	61,40	0,18	0,36	103,45	85,81	35,68	1,64
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	25,7	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		57,05	41,61	98,13	966,64	0,45	84,77	0,28	7,01	206,95	454,57	120,17	9,72
	ВСЕГО:		85,98	76,69	152,20	1618,54	0,72	114,33	0,9	8,84	1189,87	1187,08	201,51	24,99

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов														
98	Каша манная молочная жидкая Крупа манная-31 Молоко-106 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		14,81	13,34	97,68	570,98	0,21	18,21	0,09	1,17	551,3	288,48	73,38	12,98
Обед 12:00-12:50 часов														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста- -63,6 Морковь-7,8 Сахар-3 Лимон к-та -0,06 Масло раст-6	60	0,50	3,03	3,19	42,01	0,02	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36

35	Свекольник Свекла -64 Картофель-46,0 Морковь-10,0 Лук-10,7 Масло сливочное-4 Лимонная к-та-0,2 Сахар-1,3 Сметана-8 Соль-1 Томат пюре-2,6	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,06	9,10	0,17	1,92	36,52	58,49	17,33	1,19
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	80/5	13,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82
201	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное – 6,8	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
255	Компот из с/фруктов Смесьсухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		24,63	30,33	119,56	846,66	0,26	28,60	0,45	7,65	145,95	363,40	109,13	5,39
	ВСЕГО:		39,44	43,67	217,24	1417,64	0,47	46,81	0,54	8,82	697,25	651,88	182,51	18,37
с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов														
98	Каша манная молочная жидкая Крупа манная-31 Молоко-106 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44

242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Итого :		14,81	13,34	97,68	570,98	0,21	18,21	0,09	1,17	551,30	288,48	73,38	45,98
Обед 12:50-13:30 часов														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста-106 Морковь-13 Сахар-5 Лимон к-та -0,1 Масло раст-10	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
35	Свекольник Свекла -80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук-13,4 Масло сливочное-5 Лимонная к-та-0,25 Сахар-1,6 Сметана-10 Соль-1 Томат пюре-3,25	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,40	45,65	73,11	21,66	1,49

181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-70 Хлеб пшеничный-13,4 Масло сл.-3,28 Лук-38,5 Соль-1 Масло слив-5 или соус-30	100/5 /30	17,13	19,73	11,65	290,44	0,08	2,0	0,05	0,58	20,02	154,06	22,8	2,28
201	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное – 8,1	180	4,6	6,1	48,33	270,22	0,04	0	0,04	0,34	6,61	89,91	29,2	0,59
255	Компот из с/фруктов Смесьсухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		30,01	39,03	144,26	1048,13	0,35	42,40	10,3	10,3	181,78	450,37	131,93	6,64
	ВСЕГО:		44,82	52,37	241,94	1619,11	0,56	60,61	10,39	11,47	733,08	738,85	205,31	52,62

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов														
100	Каша овсяная из «Геркулеса» Крупа «Геркулес»-30 Молоко-106,7 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,21	1,3	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		13,27	12,18	76,11	468,02	0,33	18,86	0,1	0,77	521,22	310,31	82,64	13,0
Обед 12:00-12:50 часов														
20	Салат из свеклы с чесноком Свекла-69,6 Масло раст-6 Чеснок-0,36	60	0,84	6,04	5,53	79,96	0,02	5,07	0,55	1,27	84,40	78,67	13,15	0,99

36	Суп из овощей Картофель-53 Капуста бел-20 Морковь-10 Лук-9,6 Горошек зеленый консерв.-9,2 Масло слив или раст-2 Сметана-10 Соль-1 Мясо-16	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	0,19	0,18	6,23	48,22	18,1	0,65
143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -104,88 Хлеб пшеничный -14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца -1/10-4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	80/5	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7
216	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль-2	150	3,2	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		22,0	20,39	77,13	665,73	0,34	25,01	0,85	2,98	177,96	384,77	80,98	6,31
	ВСЕГО:		35,27	32,57	153,24	1133,75	0,67	43,87	0,95	3,75	699,18	695,08	163,62	19,31
с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов														

100	Каша овсяная из «Геркулеса» Крупа «Геркулес»-30 Молоко-106,7 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,21	1,3	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		13,27	12,18	76,11	468,02	0,33	18,86	0,1	0,77	521,22	310,31	82,64	13,0
Обед 12:50-13:30 часов														
20	Салат из свеклы с чесноком Свекла-116 Масло раст-10 Чеснок-0,6 Соль-1	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
36	Суп из овощей Картофель-66,25 Капуста бел-25 Морковь-12,5 Лук-12 Горошек зеленый консерв.-11,5 Масло слив или раст-5 Сметана-12,5 Мясо-16	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81

143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -131,3 Хлеб пшеничный -18,46 Молоко или вода-14,2 Яйца -1/7-5,6 Масло слив-2,0 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	100/5	13,77	2,56	9,03	114,28	0,10	0,53	0,06	1,01	43,53	196,21	30,59	0,87
216	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-29 Масло слив-8,1 Соль-2	180	3,83	7,27	27,99	192,54	0,08	3,23	0,027	0,11	23,97	52,65	16,51	0,6
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		26,88	27,77	100,05	846,84	0,41	31,12	1,28	4,27	245,97	497,02	100,9	7,39
	ВСЕГО:		40,15	39,95	176,16	1314,86	0,74	49,98	1,38	5,04	767,19	807,33	183,54	20,39

