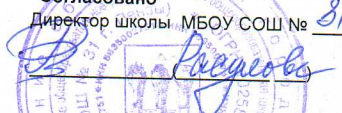
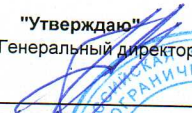


"Согласовано"
Директор школы МБОУ СОШ № 81

"___" _____ 2021г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Титан-2001"
Рыбин В.Н.

"___" _____ 2021г.

**Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд на
оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально
оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым
требованиям в зданиях МБОУ СОШ
№12,27,30,31,37,40,43,52,53,56,57,58,63,64 и МБОУ ФЭЛ №29
(весенне-летний сезон)**

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

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	C	A	E	Ca	P	Mg
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -15													
262//2013	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,57	0,058	1,035	0,039	0,39	99,7	90,99	15,15	0,066
	Крупа манная-23,1													
	Молоко -79,5													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -3,75													
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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112//2013	Мандарин	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Мандарин -150													
	ИТОГО за завтрак		11,12	21,34	64,48	479,37	0,244	59,34	0,149	1,27	290,2	251,09	57,05	1,296
	Обед													
17//2013	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,06	1,2	61,2	0,02	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	огурцы свежие-68,4													
	масло растительное-6													
111/2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	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													
244//2015	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	2,77	32	2,15
	Говядина-110													
	Крупа рисовая-34													
	Лук репчатый-6													
	Масло растительное -5													
	Морковь-10													
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	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
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													
	ИТОГО за обед		23,16	26,98	84,19	692,2	0,208	4,21	0	3,8	88,89	135,74	75,32	5,12
	Полдник													
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	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													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		47,16	55,95	198,47	1490,64	0,582	64,99	0,199	6,09	637,75	607,14	170,83	6,916

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

День: вторник

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1 (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313//2013	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
	творог -141													
	крупа манная-9,7 или мука													
	пшеничная-12													
	молоко-36													
	яйцо-4													
	сахар-9,7													
	сметана-5,2													
	сухари-5,2													
	масло сливочное-5,2													
481/2013	молоко сгущеное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5
	морковь-70,1													
	курага-4,02													
	сахар -3													
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													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		28,95	27,64	73,44	666,74	0,176	5,76	0,208	1,52	408,25	470,36	82,15	2,92
	Обед													
1//2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,24	4,99	77,56	0,024	7,02	0	3,3	14,4	21	10,8	0,54
	картофель-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленные-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													
270//2015	Котлеты Московские	90	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95
	говядина-74,63													
	жир-сырец говяжий-10,98													
	хлеб пшеничный-15,41													
	лук репчатый-1,35													
	сухари- 4,38													
	масло растительное-4,38													
	масло сливочное -11,02													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
348//2015	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	0,36	17,56	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
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													
	ИТОГО за обед		22,21	42,53	99,91	876,41	0,512	21,03	46,13	4,55	147,5	349,07	115,16	6,545
	Полдник													
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													
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,63	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	повидло-25,25													
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2
	ВСЕГО за день		57,56	75,43	242,07	1894,78	0,788	30,85	46,41	7,32	607,31	881,7	229,37	10,665

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

День: среда

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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													
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													
4//2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36
	Капуста белокочанная-63,6													
	Морковь-7,8													
	Масло растительное-6													
	Сахар-3													
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай -1													
	Молоко-50													
	Сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112//2013	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	яблоко 200													
	ИТОГО за завтрак		22,36	20,6	79,91	600,3	0,77	39,37	56,11	4,18	239,5	299,1	73,85	7,86
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
	Помидоры свежие-64,8													
	Масло растительное-6													
132//2013	Рассольник домашний	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													
	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
343/2013	Рыба, тушенная в томате с	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-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,84	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,51	70,87	22,82	0,53
	крупа рисовая-54													
	масло сливочное-6,75													
518.1//2013	Нектар абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
	Нектар абрикосовый-200													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
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													
	ИТОГО за обед		25,895	27,62	86,01	802,85	0,387	35,13	10,05	10,97	141,66	432,42	120,67	4,9
	Полдник													
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
311//2009	Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,2	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	Итого за полдник		13,14	8,7	38,8	285,3	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		61,395	56,92	204,72	1688,45	1,277	77,1	66,23	16,05	628,16	941,52	227,52	13,36

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

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценность								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
267//2013	Каша молочная пшенинная жидкая	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													
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр "Костромской" 16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -5													
112.4//2013	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200													
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													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		20,17	20,84	114,28	742,5	0,336	22,9	0,132	1,5	431,48	481,39	174,65	4,48
	Обед													
60//2013	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
	свекла-51,6													
	яблоки свежие-21,6													
	масло растительное-3													
	сахар-1,8													
149//2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	12,6	14,19	8,2	211	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-165,7													
	хлеб пшеничный-14,82													
	молоко-20,52													
	масло сливочное -5,7													
313//2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14
	картофель-64,2													
	морковь-30													
	лук репчатый-14,4													
	капуста белокочанная-63,9													
	масло сливочное -6													
	соус красный основной													
	бульон или вода-30													
	масло сливочное -0,9													
	мука пшеничная-2,25													
	томатная паста-1,35													
	морковь-4,5													
	лук репчатый-1,08													
	Сахар-0,68													
	лавровый лист-0,012													
	соль-0,9													
518//2013	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Сок яблочный-200													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
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													
	ИТОГО за обед		24,25	28,09	76,37	744,15	0,397	54,55	0,064	7,24	151,18	336,98	108,41	8,687
	Полдник													
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	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													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		57,3	56,56	240,45	1805,72	0,863	78,89	0,246	9,76	841,32	1038,68	321,52	13,667

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

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
211/2015	Омлет с сыром	150	17,92	29,42	2,55	280	0,1	0,32	363		261,49	0,27	21,82	2,75
	яйцо-100													
	молоко -37,5													
	Сыр -21,25													
	масло сливочное -10													
14/2015	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
	Масло сливочное-10													
503//2013	Кофейный напиток на сгущенном 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													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		23,43	46,6	38,09	599,14	0,176	0,72	443	0,54	405,14	134,63	46,17	4,57
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
	Помидоры свежие-64,8													
	Масло растительное-6													
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	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
345//2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
512//2013	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	смесь сухофруктов-25													
	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													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		22,13	21,66	73,2	578,2	0,361	34,43	10,08	6,95	163,3	379,8	106,65	5,62
	Полдник													
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													
335//2009	Пирожок печеный с мясом	75												
	тесто дрожжевое слобное	50	3,87	3,24	24,08	203,16	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-													
353//2009	фарш мясной	25	5,66	3,87	0,43	0,43	0,65	0,13	0,016	0,15	4,019	50,15	8,26	0,35
	говядина-42,73													
	лук репчатый-2,98													
	масло сливочное-1													
	мука пшеничная-0,25													
	зелень-0,23													
	Итого за полдник		10,13	7,51	57,11	343,59	0,73	4,13	0,046	1,05	47	104,15	31,26	1,55
	ВСЕГО за день		55,69	75,77	168,4	1520,93	1,267	39,28	453,1	8,54	615,44	618,58	184,08	11,74

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

День: суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценность (ккал)								
1	2	3	Б 4	Ж 5	У 6	7	В 1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Завтрак													
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													
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5
	морковь-70,1													
	курага-4,02													
	сахар -3													
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
112//2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	груша 200													
	ИТОГО за завтрак		13,96	15,09	72,44	484,81	0,276	15,75	0,1	1,73	408,61	392,86	110,3	6,7
	Обед													
32//2009	Салат картофельный с огурцами солеными или	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
	картофель-49,8													
	масло растительное-3													
	лук репчатый-7,8													
	капуста квашеная-11,4													
	морковь-15,6													
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
177//2009	Бифтекс рубленый паровой	90	28,01	18,56	0,27	280,12	0,05	0	0,12	0,74	11,13	217,12	30,82	2,58
	говядина-175,5													
	масло сливочное-2,25													
435//2009	соус молочный-30:	30	1,03	2,1	2,66	33,5	0,01	0,2	0,01	0,04	35,9	27,9	4,4	0,05
	молоко - 33													
	мука пшеничная-1,5													
	масло сливочное-1,5													
	сахар-0,3													
423//2013	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
	капуста белокачанная свежая-196,95													
	масло сливочное -6,75													
	морковь-7,5													
	лук репчатый-10,65													
	томат-пюре-12													
	мука пшеничная-1,8													
	сахар-4,5													
	петрушка-4,05													
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													
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													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		40,31	36,94	72,35	894,09	0,329	50,57	10,34	5,26	216,51	487,51	146,68	6,96
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
311//2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		66,75	64,02	190,67	1720,23	0,725	67,72	10,51	7,89	872,12	1090,37	289,98	14,26

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

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				ценност ь (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171,34	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93
	крупa геркулес-23,16													
	молоко -88,52													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр "Костромской" 16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -5													
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													
112//2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	груша 200													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		17,49	20,39	87,99	603,14	0,286	12,96	0,131	1,79	462,6	467,1	124,11	7,91
	Обед													
48//2013	Салат из квашеной капусты-	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													
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	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													
364//2013	Азу	150	12,88	13,24	18,73	246,23	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67
	говядина-74,31													
	масло сливочное -5,54													
	томатное пюре-6,9													
	лук репчатый-13,85													
	мука пшеничная-2,31													
	огурцы соленные-15,23													
	картофель-123,23													
	петрушка-2,5													
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	шиповник-20													
	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													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		18,8	23,91	66,69	623,5	0,426	42,13	22,2	3,35	89,95	310,7	90,52	5,4
	Полдник													
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	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													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		49,17	51,93	204,48	1545,71	0,842	56,53	22,38	6,16	811,21	998,11	253,09	13,81

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

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
17//2013	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,06	1,2	61,2	0,02	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	огурцы свежие-68,4													
	масло растительное-6													
301//2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08
	яйцо-123,2													
	молоко -77													
	масло сливочное -15,4													
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													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112.4//2013	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200													
	ИТОГО за завтрак		23,3	36,24	78,1	540,82	0,236	4,92	0,42	4,16	309,89	459,16	57,79	4,46
	Обед													
119//2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	26,4	34,8	18	1,02
	свекла-57,6													
	лук репчатый-12,6													
	томатное пюре-16,8													
	масло растительное-4,8													
	лимонная кислота-0,27													
	сахар-0,72													
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	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													
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	57,82		33,24	239,2	17,47	5
	Печень говяжья -89													
	Масло растительное-6													
330/2015	Соус сметанный													
	сметана-12,5													
	мука пшеничная-3,76													
282//2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	яблоки-45,4													
	сахар-15													
	кислота лимонная-0,2													
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													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		27,5	24,17	92,54	715,54	0,935	35,34	67,96	6,76	147,95	459,1	98,73	9,9
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
335,343//2009	Пирожок печеный с капустой	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	капуста свежая-37,5													
	масло сливочное-1,75													
	яйцо-2,5													
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		63,28	72,4	216,52	1597,69	1,291	41,66	68,45	11,82	704,84	1128,26	189,52	14,96

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

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценност ь (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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													
300//2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
	яйцо-40													
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													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
112//2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	груша 200													
	ИТОГО за завтрак		15,43	13,53	74,94	487,24	0,176	13,25	0,12	1,97	263,45	292,51	66,33	7,44
	Обед													
1//2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,24	4,99	77,56	0,024	7,02	0	3,3	14,4	21	10,8	0,54
	картофель-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленые-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
50//2009	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
	минтай-76,25(53,75)													
	картофель-150													
	лук репчатый-12,5													
	морковь-12,5													
	масло растительное-5													
125//2013	бульон рыбный	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0
	пищевые рыбные отходы-65,6													
	петрушка(корень)-1,9													
	яйцо-5,25													
	лук-5,25													
381//2013	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,62	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52
	говядина-104,4													
	масло сливочное-6,3													
	хлеб пшеничный-17,1													
	сахари-9,9													
	молоко-20,7													
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,84	204,8	0,03	0	0,04	0,29	5,51	70,87	22,82	0,53
	крупа рисовая-54													
	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	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													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		36,46	32,61	83,42	771,92	0,328	13,3	0,092	4,76	110,52	444	122,01	6,42
	Полдник													
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 домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,17	0,71
	мука пшеничная-34,17													
	сахар-7,5													
	масло растительное-7,5													
	яйцо для смазки -1													
	соль-0,3													
	дрожжи-0,83													
	Итого за полдник		4,24	6,29	63,27	330,17	0,115	4,1	0	0,6	49,5	62,09	32,17	1,51
	ВСЕГО за день		56.13	52.43	221.63	1589.33	0.619	30.65	0.212	7.33	423.47	798.6	220.51	15.37

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
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)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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													
	сыр сычужный твердый порциями													
96//2013		15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2													
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													
112.4//2013	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
	ИТОГО за завтрак		18,41	14,95	112,54	655,28	0,236	22,71	0,075	1,67	218,61	330,38	149,65	4,19
	Обед													
32//2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
	картофель-49,8													
	масло растительное-3													
	лук репчатый-7,8													
	огурцы соленые-12 или капуста квашеная-11,4													
	морковь-15,6													
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
270//2015	Котлеты Московские	80	9,4	22,6	7,3	269,6	0,14	0,06	40,95	0	15,1	100,3	14,43	1,74
	говядина-66,34													
	жир-сырец говяжий-9,76													
	хлеб пшеничный-13,7													
	лук репчатый-1,2													
	сухари- 3,9													
	масло растительное-3,9													
	масло сливочное -9,8													
423//2013	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
	капуста белокочанная свежая-196,95													
	масло сливочное -6,75													
	морковь-7,5													
	лук репчатый-10,65													
	томат-пюре-12													
	мука пшеничная-1,8													
	сахар-4,5													
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													
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													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		20,67	38,88	76,72	745,27	0,409	50,43	51,16	4,48	184,58	342,79	125,89	6,07
	Полдник													
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
335//2009	Пирожок печеный из сдобного теста с ку	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	курага-25													
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		51,56	65,82	236,74	1747,88	0,765	75,74	51,31	7,05	650,19	883,17	308,54	10,86

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

День: пятница

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
406//2013	Плов из отварной птицы	150	11,42	11,36	27,1	256,4	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	курица-148,21													
	масло растительное-7,86													
	лук репчатый-15,71													
	морковь-10													
	рис-35													
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр "Костромской" 16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -5													
503//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													
112//2013	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	яблоко 200													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		21,74	23,2	76,68	587,2	0,186	22,61	0,1	1,15	333,67	337,27	67,8	5,99
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
	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
343//2013	Рыба, тушенная 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-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	шиповник-20													
	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													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		21,19	20,66	64,68	595,87	0,339	20,15	10,07	7,17	139	397,9	109,85	4,52
	Подник													
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													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	12,25	2,94	44,63	253,87	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													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за подник		12,85	2,94	77,63	389,87	0,09	12,04	0,01	1,02	28,66	70,31	34,46	0,7
	ВСЕГО за день		55,78	46,8	218,99	1572,94	0,615	54,8	10,18	9,34	501,33	805,48	212,11	11,21

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

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1 (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153//2009	Пудинг творожный	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
	творог -114													
	крупа манная-11													
	ванилин-0,02													
	яйцо-10													
	сахар-11													
	изюм-15,4													
	масло сливочное-4,5													
	сухари-3,7													
	сметана-3,7													
481/2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5
	морковь-70,1													
	курага-4,02													
	сахар -3													
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай -1													
	Молоко-50													
	Сахар-15													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		27,25	20,04	83,44	623,74	0,236	3,96	0,118	1,42	407,05	496,36	89,15	3,32
	Обед													
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													
149//2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
391//2013	Фрикадельки:	25	3,55	3,15	1,7	49,25	0,013	0	0,01	0,125	2,25	34,25	4,25	0,5
	говядина-26,25													
	хлеб пшеничный-3,75													
	масло сливочное -0,75													
226/2015	Рыба отварная	100		2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-246(124)													
	морковь-6													
	лук репка-6													
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													
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													
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													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		11,95	22,75	92,54	786,9	0,439	35,53	21,03	4,205	150,93	433,67	126,22	5,95
	Полдник													
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													
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9
	ВСЕГО за день		48,84	51,47	213,39	1676,72	0,825	40,99	21,19	6,222	807,45	1147,97	257,48	10,17