"Согласовано"
Пиректор школы МБОУ СОШ № 3/
Расусова
2021г.

Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвещающих 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)

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веп	цества	Энергетиче ская		Витамі	ины (мг	)	Мине	ральные	веществ	а (мг)
			Б	(г) Ж	У	ценность (ккал)	B 1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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//2012	Каша манная молочная	1.50	4.65	~ ~	22.15	161.57	0.050	1.025	0.020	0.20	00.7	00.00	15.15	0.066
262//2013	жидкая Крупа манная-23,1	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
	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
301//2013	Кофейный напиток-5	200	3,2	2,7	13,9	19	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	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
105//2015	Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,21	0,00	34,0	0,030		Ü	0,20	,	31,0	2,1	0,70
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
112//2013	Мандарин -150	150	0,75	0,5	11,23	31	0,07	37		0,5	32,3	23,3	10,5	0,13
	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		,		0.,	,	0,2		0,2	-,-,		201,07	,,,,,,,	
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
17/12015	огурцы свежие-68,4	- 00	<u> </u>	0,00	1,2	01,2	0,02		Ü		10,0	17,0	,,0	
	масло растительное-6													
	Суп с макаронными													
111/2015	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													Ì
	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													
	Caxap-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					Í							ŕ	
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
107//2013	Хлеб ржаной-30	30	1,70	0,50	10,02	32,2	0,034			0,42	10,5	77,7	17,1	1,17
	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	<u> </u>												
	фарш творожнйы-30													
	творог-27,45 яйцо-1,2													
	хицо-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			1,02		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

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

N рец.	ник Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые веі	цества	Энергетиче		Витами	ны (мг	.)	Мине	ральные	веществ	а (мг)
	блюда	порци и		(г)		ская ценность								
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
313//2013	Завтрак Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
313//2013	творог -141	130	24	23,2	23,9	423	0,07	0,0	0,2	0,7	231	347	36	1
	крупа манная-9,7 или мука													
	пшеничная-12													
	молоко-36													
	яйцо-4													
	caxap-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
	Салат из моркови с курагой				,								,	
62//2013		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													
	caxap -3	***	0.1					•						
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		,,							.,=.0			,,,,	
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		20,70	27,01	75,	000,71	0,170	5,70	0,200	1,02	100,20	.,,,,,,,	02,15	2,72
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													
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		- ,	- / -	- ,		- 7	- /	- ,	- ,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	- ,-	,
	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		.,	, , ,	.,	,,,	,	-,-			,	.,	,,,,,,	., .
	Caxap-20												1	1
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			,,	-,,,	,0	,			.,	.,,,		-,-	.,
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	1											-	-
	сахар-2,5 масло сливочное-3,75	1											-	-
	масло сливочное-3,/5	-											-	
	яицо-3 соль-0,3	1												
	дрожжи-1												1	
	мука на подпыл-1,12													<u> </u>
	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		62,27		1,2
l	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

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: сред	(a													
N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пище	вые веі	цества	Энергет ическая		Витами	іны (мі	")	Мине	ральные	веществ	а (мг)
		n		(r)		ценност								
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
200/2017	Завтрак	100	10.10	11.50	2.02	164	0.04	1.07			41.20	07.56	12.14	1.14
290/2015	Птица, тушенная в соусе Курица-109	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14
	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
773112013	чай -1	200	1,3	1,3	13,9	01	0,04	1,3	0,01	0	12/	93	13	0,4
	Молоко-50													
_	Caxap-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
22//2013	Обед 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
22//2013	Помидоры свежие-64,8 Масло растительное-6	00	0,0	0,12	2,1	- 00	0,024	9,9	U	3	7,0	14,4	10,8	0,3
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
132//2013		230	2,073	3,2	12,0	100,23	0,1	12,40	0	2,36	20,23	04,73	21,13	1,02
	картофель-100													
	капуста свежая-25 лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	огурцы соленые-17													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана10	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
	112(87) v.v.v. maaya 112(87)													İ
	минтай-113(87) или треска-112(87) морковь-32													<b>—</b>
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	caxap-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		,. 0	,	-,	- /-	,			-, -	- ,-	.,.	,-	,
	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
#4#//#A	Полдник	60-							~ -					
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
311//2009	молоко -210 Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,2	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
= 000	мука пшеничная-32,62		7,51	5,7	,2	1,7,5	5,01		5,03	0,7	<u> </u>	30		0,1
	caxap-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6 дрожжи-0,66										-		-	-
	дрожжи-0,00													<del>                                     </del>
	Итого за полдник		13,14	8,7	38,8	285,3	0,12	2,6	0,07	0,9		210	33	
	ВСЕГО за день			56,92		1688,45		77,1			628,16			

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

День: четв N рец.	ерг Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пище	вые веі	щества	Энергет ическая		Витами	іны (мі	7)	Мине	ральные	вещести	ва (мг)
		И		(г)		ценност								
			Б	Ж	У	(ккал)	B 1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
267//2013	Каша молочная пшенная 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 пшенная-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
, = 0.10	сыр "Костромской" 16			,-	.,.		*****	-,-	-,	*,*				-,,,
	батон нарезной-15													
112.4//2013	масло сливочное -5 Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200						ĺ							
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													
	Caxap-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		20.15	20.01	11120	5.40 £	0.006	22.0	0.100		121.10	101.20	151.65	
	ИТОГО за завтрак Обед		20,17	20,84	114,28	742,5	0,336	22,9	0,132	1,5	431,48	481,39	174,65	4,48
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
11,5/12015	картофель-133,25	250		2,70	1,,,	7.,20	0,12	11,1		1,20	10,20	,,	27,20	1,1
	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													
313/2003	масло сливочное -5,7 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
313/2003	картофель-64,2	130	2,73	3,99	13,67	130,3	0,09	33,09	0,03	2,93	32,17	/1,03	33,33	1,14
	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
330//2009	Кефир-206 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
550//2008	мука пшеничная-29,8	00	7,08	2,03	41,8	217,07	0,03	0,04	0,01	1,02	10,00	40,31	10,40	0,3
	caxap-1,6													
	масло сливочное-1,3 яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9 масло растительное-0,2													
	фарш творожнйы-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2 сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1										250			
	Итого за полдник		12,88	7,63		319,07			0,05		258,66 841,32		38,46	0,5
L	ВСЕГО за день	L	57,3	56,56	240,45	1805,72	0,863	78,89	0,246	9,76	041,32	1038,68	321,52	13,007

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

День: пятн	іица													
N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пище	вые веп	цества	Энергетичес кая ценность	-	Витами	іны (мі	)	Мине	ральные	веществ	а (мг)
		И	Б	(г) Ж	У	ценность (ккал)	B_1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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													
14/2015	масло сливочное -10 Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
14/2015	Масло сливочное-10	20	0,10	17,5	0,20	132			- 00		4,0			0,01
	Кофейный напиток на													
503//2013	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													
111//2012	· ·	1.5	1.10	0.44		20.24	0.02			0.26	2.05	0.76	1.05	0.0
111//2013	Батон нарезной Батон нарезной-15	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
100//2012	Хлеб ржаной	20	1 22	0.24		24.0	0.026			0.20	_	21.6	0.4	0.70
109//2013	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
	-													
	ИТОГО за завтрак Обед		23,43	46,6	38,09	599,14	0,176	0,72	443	0,54	405,14	134,63	46,17	4,57
22//2013	Салат из свежих		0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
	помидоров	60		,			.,,,,,,,,,,		Ľ				- 0,0	
	Помидоры свежие-64,8													
	Масло растительное-6 Щи из свежей капусты с													
142//2013	картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
1.2//2015	картофель-40	250	1,70	.,,,	7,70	05	0,000	10,10		2,50		.,,,	22,20	0,0
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5 масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
	Котлеты или биточки		ĺ				,							
345/2013	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													
£12//2012	масло сливочное-6,75 Компот из смеси	***				440	0.01	0.5			**	- 10	_	
512//2013	смесь сухофруктов-25	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	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
111//2013	Хлеб ржаной-30	40	2	1.16	20.6	104.9	0.044	0	0	0.69	7.6	26	5.0	0.40
111//2013	Батон нарезной Батон нарезной-40	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	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
225//2002	сок виноградный-200	75						-						
335//2009	Пирожок печеный с мясом тесто дрожжевое сдобное	75 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	50	3,0/	3,24	24,08	203,10	0,04	0	0,03	0,9		30	3	0,4
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
<b></b>	масло растительное-0,9 яйцо для смазки пирожков-										<u> </u>	-		
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
000/2008	говядина-42,73	20	5,00	3,07	0,43	0,43	0,03	0,13	0,010	0,13	7,,017	50,13	0,20	0,33
	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
	итого за полдник													

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

<u>День: субб</u> N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веп	цества	Энергетическая	]	Витами	іны (мі	Γ)	Мине	еральные	вещести	ва (мг)
			Б	(г) Ж	У	ценность	B 1	С	Α.	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	<u>ь</u>	<b>5</b>	6	(ккал) 7	<u>в_1</u> 8	9	A 10	11	12	13	14	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						<u> </u>		<u> </u>			<b>—</b>		
	Крупа пшено - 8,25 Молоко -76,5			ļ		<u> </u>	$\vdash \vdash$	<del>                                     </del>	<del>                                     </del>				-	-
	Caxap -3,75			-								<b>—</b>		1
	Масло сливочное -7,5			-			<del>                                     </del>						<del>                                     </del>	
	Салат из моркови с			-						1	-		-	
62//2013	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													
515//2013	caxap -3	200	5.0	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
313//2013	Молоко кипяченое молоко -210	200	5,8	3	9,0	100	0,08	2,0	0,04	0	240	180	28	0,2
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		7,62		0,00	2.,0	0,000			,			-,,.	.,,,,
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						L		<u> </u>					
	ИТОГО за завтрак Обед		13,96	15,09	72,44	484,81	0,276	15,75	0,1	1,73	408,61	392,86	110,3	6,7
	Салат картофельный с			-								<b>—</b>	1	1
32//2009	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						<b> </b>							
	лук репчатый-7,8						<u> </u>		<u> </u>					
	капуста квашеная-11,4			<b>.</b>			<b> </b>		<u> </u>	ļ		-	1	
44/2009	морковь-15,6 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
11/2007	капуста-25	230	1,73	5,00	12,37	113,24	0,00	3,32	0,03	0,23	27,07	45,75	23,0	0,07
	картофель-66,25													
	морковь-12,5						<b> </b>							
	лук репчатый-12 горошек зеленыи консер												ļ	ļ
	11,5						1 '					İ		
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	(
177/2000	Бифштекс рубленый	00	20.01	10.56	0.27	200.12	0.05	0	0.10	0.74	11.12	217.12	20.02	2.50
177/2009	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			<b></b> -			-		<del>                                     </del>					
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
433/2009	молоко - 33	30	1,03	2,1	2,00	33,3	0,01	0,2	0,01	0,04	33,9	21,9	4,4	0,0.
	мука пшеничная-1,5			-			<del>                                     </del>						<del>                                     </del>	
	масло сливочное-1,5			<del>                                     </del>					-	-	-		1	
	сахар-0,3			<del>                                     </del>						<del>                                     </del>	-		1	
423//2013		150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
423//2013	Капуста тушеная	130	3,33	3,4	3,63	74,5	0,00	23,3	0,03	1,03	71,5	02,3	30	1,0
	свежая-196,95												ļ	ļ
	масло сливочное -6,75 морковь-7,5			<u> </u>	<b> </b>		<del></del>					-	-	ļ
	лук репчатый-10,65												†	
	томат-пюре-12													
	мука пшеничная-1,8													
	caxap-4,5			تــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ			<u> </u>	<u> </u>	$ldsymbol{oxed}$					
	петрушка-4,05	200	_	<del>                                     </del>	H			<u> </u>	₩	<del>                                     </del>	<u> </u>	<del>-</del>	<del> </del>	<del>  </del>
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
100//2012	Сок персиковый-200 Хлеб ржаной	20	1.00	0.25	10.00	50.0	0.07	_		0.40	10.5	47 .	111	
109//2013	Хлео ржанои 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
111//2013	Хлеб ржаной-30 Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
111//2013	Батон нарезной-40	40	3	1,10	20,0	104,8	0,044	0	0	0,08	7,0	20	3,2	0,48
	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				. 2,55	55.,65		2 3,3 7	- 3,5 +	5,20		.57,51		
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205				27.00		-		-				<del></del>	
311//2009	Булочка ванильная мука пшеничная-32,62	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	1	$\vdash$		$\vdash \vdash \vdash$		$\vdash \vdash$		$\vdash$			<del>                                     </del>	<del>                                     </del>	
	масло сливочное-4,15				$\vdash$								†	
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66								$ldsymbol{oxed}$					
	ванилин-0,02	1		<u> </u>	لــــــا		<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>		i	I	İ
	Итого за полдник		12,48		45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

N рец.	дельник Прием пищи, наименование блюда	порци	Пище	вые вег	цества	Энергет ическая		Витами	іны (мі	7)	Мине	еральные	веществ	а (мг)
		И		(г)		ценност								
			Б	Ж	У	(ккал)	B 1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
266//2012	Завтрак		5 27	7.05	21.61	171.24	0.12	1 155	0.041	0.41	117.6	1545	41.71	0.02
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
	крупа геркулес-23,16													
	молоко -88,52													
	caxap -3,75													
	масло сливочное -3,75													-
91//2013	Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -5 Какао с молоком (1вариант)	***	_			100						4.50		
497//2013	Какао-порошок-5	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Молоко-130													
	Caxap-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	200	5,5	3,0	20,0		5,04	10	, ,	0,0	30	32	2.7	1,0
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
107/12015	Хлеб ржаной-20	20	1,52	0,2.	0,00	5.,0	0,050		Ü	0,20		51,0	,,.	0,70
	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													<b>—</b>
	лук репчатый-7,2													-
	масло растительное-6  Суп картофельный с													<del> </del>
144//2013	бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
11.072015	картофель-83,25 горох -20,25 или горошек	200	2,0	1,20	10,10	100	0,2	0,00	0,01	0,20		05,0	20	0,5
	консерв38,75 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 соленые-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													-
100//2012	Хлеб ржаной	20	1.00	0.26	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	141	1.17
109//2013	Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	U	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
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
111//2015	Батон нарезной-40			1,10	20,0	10.,0	0,011			0,00	7,0		3,2	0,.0
	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	<b>Кефир</b> Кефир-206	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
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													
	дрожжи-0,9 масло растительное-0,2													$\vdash$
	фарш творожнйы-30													
_	творог-27,45													
	яйцо-1,2													<u> </u>
	сахар-1,5 мука пшеничная-1,2													-
	мука пшеничная-1,2 ванилин-0,1													<del>                                     </del>
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02		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

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

<u>День: вторі</u> N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	вые веі	цества	Энергет ическая		Витами	іны (мг	)	Мине	еральные	веществ	а (мг)
		И		(г)		ценност								
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свежих огурцов													
17//2013	огурцы свежие-68,4	60	0,4	6,06	1,2	61,2	0,02	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	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
100//2012	Батон нарезной-15 <b>Хлеб ржаной</b>	20	1 22	0.24	6.60	24.0	0.026			0.20	7	21.6	0.4	0.70
109//2013	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
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		23,3	30,24	70,1	340,62	0,230	4,92	0,42	4,10	309,69	439,10	31,19	4,40
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													
	caxap-0,72													
142//2013	щи из свежен 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
142//2015	картофель-40	230	1,73	4,70	7,70	0.5	0,050	10,10		2,50	34	47,5	22,23	0,0
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12 морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
1.421	масло растительное-5	10	0.25	1.5	0.25	16	0.005	0.05	10		0		1	0
1.4.2.1	сметана10	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													
255/2015	масло сливочное-6,75	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	0 15	57,82		33,24	239,2	17,47	5
253/2015	Печень по-строгановски Печень говяжья -89	100	15,20	11,23	3,32	163	0,2	6,43	37,62		33,24	239,2	17,47	3
	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													
	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
111//2013	Хлеб ржаной-30 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				Ĺ								,	
	ИТОГО за обед Полдник		27,5	24,17	92,54	715,54	0,935	35,34	67,96	6,76	147,95	459,1	98,73	9,9
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
335 343//2000	ряженка-205 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
333,343//2009	мука пшеничная-34,38	13	0,08	0,99	31,08	241,33	0,04		0,03	0,9		30	3	0,4
	caxap-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 ВСЕГО за день		12,48 63,28	11,99 72,4	45,88 216,52		0,12 1,291	1,4 41,66	0,07 68,45	0,9	247 704,84	210 1128,26		0,6 14,96
	ZULI O 300 ACHB		55,20	, 2,+	_10,52	1077,07	-,-/1	71,00	JU, TJ	11,02	, , , , , , , , ,	1120,20	107,04	17,70

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

День: сред											•			
N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пище	вые веі	цества	Энергет ическая		Витамі	ины (мі	7)	Мине	ральные	веществ	а (мг)
				(г)		ценност								
			Б	Ж	У	(ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
53//2009	Завтрак Суп молочный с		6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
33/12007	макаронными изделиями	250	0,50	7,05	24,00	1,55,1	0,03	0,13	0,02	0,37	177,1	130,13	23,70	0,10
	макароны,лапша,вермишель-													
	20 молоко -175													
	caxap -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
404//2012	яйцо-40 Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
494//2013	чай-1	200	0,1	U	13	01	U	2,0	0	0	14,2	4		0,4
	Caxap-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
112//2013	Батон нарезной-15 Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
114/14/13	груша 200	200	0,0	0,0	20,0	94	0,04	10	0	0,0	36	32	24	7,0
	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 картофель-17,64	60	0,76	6,24	4,99	77,56	0,024	7,02	0	3,3	14,4	21	10,8	0,54
	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 пищевые рыбные отходы-65,6	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0
	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
361/2013	говядина-104,4	90	10,02	13,73	12,07	231,02	0,07	0	0,03	0,4	33,1	100,3	23,4	2,32
	масло сливочное-6,3													
	хлеб пшеничный-17,1													
	сухари-9,9													
414//2013	молоко-20,7 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	130	3,07	5,00	55,04	201,0	3,03		3,04	0,27	3,31	70,07	22,02	0,00
	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													
	Caxap-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
111//2012	Хлеб ржаной-30 Батон нарезной	40	3	1.16	20.0	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
111//2013	Батон нарезной-40	40		1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,08	7,6	26	5,2	0,48
	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
11117	Полдник	600												
11.1.1.5/т	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
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		,		,			-,-		.,•	.,,,,	.,		,
	caxap-7,5													
	масло растительное-7,5 яйцо для смазки -1													
	соль-0,3													
	дрожжи-0,83													
	Итого за полдник		4,24	6,29 52,43	63,27 221,63	330,17 1589,33	0,115 0,619	4,1 30,65	0,212	0,6 7,33	49,5 423,47	62,09 798,6	32,17 220,51	1,51
	ВСЕГО за день		56,13	32,43	441,03	1369,33	0,019	30,03	0,212	1,33	423,47	/98,6	440,51	15,37

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

День: четво N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пище	вые вег	цества	Энергетиче ская		Витами	іны (мі	7)	Мине	ральные	вещести	ва (мг)
		И	-	(L)	<b>X</b> 7	ценность	D 1			-				-
1	2	3	<u>Б</u>	Ж 5	<b>y</b>	(ккал) 7	B_1 8	<u>C</u>	A 10	11	Ca 12	13	Mg 14	<b>Fe</b> 15
'	Завтрак	Ü		-	Ü				10		12	10		10
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													
	caxap -3,75													
	масло сливочное -3,75													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	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													
	Caxap-25													
112.4//2013	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200						0,00		-					-,-
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		-,	,		- 1,0	3,000		-	0,20			-,.	
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
111//2013	Батон нарезной-15	13	1,13	0,44	1,1	39,34	0,02	0	0	0,20	2,03	9,70	1,93	0,2
	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			,,,,						,		2,20	.,	,.,
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	,									40.00			
32//2009	картофель-49,8	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
	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 консер11,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана10	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
423//2013	капуста тушеная	130	3,33	5,4	3,83	94,3	0,06	25,5	0,03	1,03	91,3	82,3	30	1,3
	капуста белокочанная свежая-196,95 масло сливочное -6,75													
	морковь-7,5													
•	лук репчатый-10,65													
	томат-пюре-12													
	мука пшеничная-1,8													
	caxap-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
111//0010	Хлеб ржаной-30					2 = -	0.01		<u> </u>		_	-	_	
111//2013	<b>Батон нарезной</b> Батон нарезной-40	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	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		20,07	20,00	10,12	1+3,41	J,7UJ	50,43	21,10	7,40	107,50	574,19	123,09	0,07
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
00=1/5	молоко -210													
335//2009	Пирожок печеный из сдобного теста с ку мука пшеничная-34,38	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	caxap-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3 соль-0,3													
	дрожжи-1											1		
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	курага-25		10.40	11.00	45.40	0.45.00	0.12	2 -	0.05	0.0	2.1-	210	22	
	Итого за полдник ВСЕГО за понъ		12,48		47,48 236.74	347,33		2,6		0,9 7.05	247 650 19	210 883 17		10,86
	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.

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

91//2013 503//2013 112//2013 109//2013	2 Завтрак Плов из отварной птицы курица-148,21 масло растительное-7,86 лук репчатый-15,71 морковь-10 рис-35 Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной Хлеб ржаной Хлеб ржаной	3 150 150 35 200	5 3,2	(r) Ж 5 11,36	<b>y</b> 6 27,1 7,4	ценность (ккал) 7 256,4	0,03	1,21	A 10 0,02	E 11 0,17	Ca 12 31,67	P 13 94,67	Mg 14 16,4	Fe 15 0,41
91//2013 91//2013 503//2013 112//2013 109//2013	Завтрак Плов из отварной птицы курица-148,21 масло растительное-7,86 лук репчатый-15,71 морковь-10 рис-35 Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	35	11,42	11,36	6 27,1	256,4	0,03	9	10	11	12	13	14	15
91//2013 91//2013 503//2013 112//2013 109//2013	Завтрак Плов из отварной птицы курица-148,21 масло растительное-7,86 лук репчатый-15,71 морковь-10 рис-35 Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	35	5	11,36	27,1	256,4	0,03							
91//2013 503//2013 112//2013 109//2013	курица-148,21 масло растительное-7,86 лук репчатый-15,71 морковь-10 рис-35 Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	35	5					1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
91//2013 503//2013 112//2013 109//2013	масло растительное-7,86 лук репчатый-15,71 морковь-10 рис-35 Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	200		8,1	7,4	123	0.02							
91//2013 503//2013 112//2013 109//2013	лук репчатый-15,71 морковь-10 рис-35 Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	200		8,1	7,4	123	0.02							
91//2013 503//2013 112//2013 109//2013	морковь-10 рис-35 Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	200		8,1	7,4	123	0.02							
91//2013 503//2013 112//2013 109//2013	рис-35 Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	200		8,1	7,4	123	0.02							
91//2013 503//2013 112//2013 109//2013	Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	200		8,1	7,4	123	0.02							. ——
503//2013	сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	200		8,1	7,4	123		0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
503//2013 112//2013 109//2013	батон нарезной-15 масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 молоко-000 яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной		3,2				0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
503//2013 112//2013 109//2013	масло сливочное -5 Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной		3,2											
503//2013	Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной		3,2											
112//2013	сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной		3,2	i l										1
112//2013	сахар-10 молоко-100 Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	200		2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
112//2013	молоко-100 <b>Яблоко</b> яблоко 200 <b>Хлеб ржаной</b>	200	i l											<del></del>
109//2013	Яблоко яблоко 200 Хлеб ржаной	200												<b></b>
109//2013	яблоко 200 Хлеб ржаной		0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
109//2013	Хлеб ржаной		0,0	0,0	17,0		0,00	20	-		32		- 10	
	V 20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Алео ржанои-20		,-	- /	-,	, , ,	-,					- /-		
1 1	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				,		-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,	,-	-,		,	0.,0	,
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													<b></b>
1	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													
	капуста свежая-25													
	мартофель-26,75 морковь-15,75													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-5													
	сахар-2,5													
	томатное пюре-7,5													
	сметана10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
1.4.2.1	Рыба,тушенная в томате с	10	0,23	1,5	0,33	10	0,003	0,03	10		9	0	1	- 0
	овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтаи-113(87) или треска- 112(87)													1
1	морковь-32													
1	лук репчатый-17													<b></b>
	томат-пюре-9													<b></b>
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5 петрушка - 5													
		150	2.15		16.25	120	0.14	<i>5</i> 1	0.06	0.15	20	05.5	20.5	1.05
	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													<del></del>
	молоко-24													<b></b>
	масло сливочное-6,75													<u> </u>
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	шиповник-20													<b></b>
	caxap-15	20	1.00	0.25	10.00		0.05			0.10	10.5	45.		
	Хлеб ржаной Улеб ржаной 20	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 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	40		1,10	20,6	104,8	0,044	U	U	0,08	7,0	26	3,2	0,48
	ИТОГО за обед	<del>                                     </del>	21,19	20,66	64,68	595,87	0,339	20,15	10,07	7,17	139	397,9	109,85	4,52
	Полдник		-1,17	20,00	5-1,00	575,01	0,00)	20,10	10,01	,,1/	137	371,3	107,00	7,52
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													
	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													
	caxap-1,6													
	масло сливочное-1,3													<b></b>
	яйцо-2,6													<b> </b>
	соль-0,5	ļ												
	дрожжи-0,9	1												<b></b>
	масло растительное-0,2													
	фарш творожнйы-30													
	творог-27,45	-									-			
	яйцо-1,2										-			
	caxap-1,5	1												
	мука пшеничная-1,2	1												
	ванилин-0,1 Итого за полдник	1	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 полдник		55,78	46,8	218,99	1572,94		54,8	10,18	9,34		805,48	212,11	11,21

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищен		цества	Энергетичес кая		Витами	іны (мі	г)	Мине	еральные	веществ	а (мг)
		И	г	(L)	<b>X</b> 7	ценность	D 1	C		IF.	C-	В	Ma	E.
1	2	3	<u>Б</u>	Ж 5	<u>y</u>	(ккал) 7	B_1 8	9	10	11	12	13	Mg 14	<b>Fe</b> 15
'	Завтрак	3	7	,		,			10	- ' '	12	10		10
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	130	,-	,-			-,	,-	-,-	-,-				,-
	крупа манная-11													
	ванилин-0,02													
	яйцо-10													
	caxap-11													
	изюм-15,4													
	масло сливочное-4,5													
	сухари-3,7 сметана-3,7										ļ			
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	0,01	2,16	0,008		25,8	34,2	24	0,04
02//2013	морковь-70,1	- 00	0,70	0,00	2,00	71	0,04	2,10	0	0,24	23,6	34,2	24	0,5
	курага-4,02													
	caxap -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													
111//2012	Caxap-15	1.5	1.12	0.44	7.7	20.24	0.02		0	0.26	2.05	0.76	1.05	0.2
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
100//2012	Батон нарезной-15 Хлеб ржаной	20	1.20	0.24	6.60	24.0	0.025	_	_	0.00	7	21.5	0.4	0.70
109//2013	-	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
<b>—</b>	Хлеб ржаной-20 ИТОГО за завтрак	1	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		21,23	20,04	03,44	023,74	0,230	3,90	0,110	1,42	407,03	490,30	09,13	3,32
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
30//2013	свекла-72,6		0,2	3,3	3,04	33,4	0,012	3,42	0	1,50	17,0	22,0	11,7	0,70
	масло растительное-3													
	Суп картофельный с													
149//2013	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										ļ			
391//2013	масло растительное-2,5 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
391//2013	говядина-26,25	23	3,33	3,13	1,7	49,23	0,013	0	0,01	0,123	2,23	34,23	4,23	0,5
	хлеб пшеничный-3,75													
	масло сливочное -0,75													
	масло сливочнос -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)			ĺ										
	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
142/2013		150	2,72	10,77	10,00	100	0,13	10,01	21		27,13	77,22	20,22	,
	картофель-231													
	Морковь-10,5													
	Лук репка-9													
<u> </u>	Лавровый лист -0,015										ļ			
	Соус сметанный:	30		_							<u></u>			
	сметана-7,5	L ]									<u> </u>		<u> </u>	
	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	200	0,0	о,-т	32,0	140	3,04		"	1	-10		10	0,0
100//2012	Хлеб ржаной	20	1.00	0.20	10.00	50.0	0.051	_	_	0.40	10.5	47.4	141	1 1 7 -
109//2013	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
111//2012		40	-	1.10	20.5	104.0	0.044	_	_	0.00	7.	2-		0.40
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	<del>                                     </del>	11,95	22,75	92,54	786,9	0,439	35 50	21.02	4,205	150.02	433,67	126.22	5.05
L	Полдник	1	11,95	44,13	92,54	/86,9	0,439	35,53	21,03	4,205	150,93	433,67	126,22	5,95
	полдин	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
516//2013			٥,٠	J	0	130	5,00	1,-1	5,0-1	l ,	2-10	100	23	0,2
516//2013	Ряженка ряженка-205	200												0.5
516//2013	Ряженка ряженка-205 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
	Ряженка ряженка-205 Булочка веснушка мука пшеничная-35		3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	Ряженка ряженка-205 Булочка веснушка мука пшеничная-35 сахар-3,6		3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	Ряженка ряженка-205 Булочка веснушка мука пшеничная-35 сахар-3,6 масло растительное-3,17		3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,
	Ряженка ряженка-205 Булочка веснушка мука пшеничная-35 сахар-3,6 масло растительное-3,17 яйцо для смазки -1,08 соль-0,3		3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,
	Ряженка ряженка-205 Булочка веснушка мука пшеничная-35 сахар-3,6 масло растительное-3,17 яйцо для смазки -1,08 соль-0,3 дрожжи-1,08		3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,
	Ряженка ряженка-205 Булочка веснушка мука пшеничная-35 сахар-3,6 масло растительное-3,17 яйцо для смазки -1,08 соль-0,3		3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	1,499	0,04			217,94	42,11	0,5