



"Согласовано"
Директор школы МБОУ СОШ № 31

2022г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Титан-2001"

Рыбин В.Н.

2022г.

Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №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

№ реп.	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	8								
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	5,59	23,14	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33
	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													
112//2013	Йогурт	125	0,8	1,62	20,6	94	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Йогурт													
	ИТОГО за завтрак		9,85	22,41	67,14	481,55	0,208	59,34	0,149	0,99	283,1	219,4	47,65	0,78
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Помидоры свежие-64,8													
	Масло растительное-6													
111//2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
	Вермишель -20													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-5													
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													
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													
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		19,54	24,08	87,8	657,04	0,226	8,76	0,16	4,17	109,37	247,1	71,32	3,73
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-2006													
311//2009	Булочка домашняя	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,75													
	сахар-5,83													
	масло сливочное-4,16													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,025													
	Итого за полдник		13,14	8,7	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		42,53	55,19	192,09	1417,89	0,554	69,5	0,379	6,06	639,47	676,5	151,97	5,11

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	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 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			
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5	0,03				
	Масло сливочное-10																
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-35																
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																
	ИТОГО за завтрак		27,92	38,65	64,33	742,35	0,1	3,6	60,21	1	379,05	409,06	48,75	1,67			
	Обед																
246/2009	Огурцы свежие	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5			
	Огурцы свежие-64																
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Масло растительное-2,5																
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	курица-186,42																
	хлеб пшеничный-16,7																
	молоко-23,1																
	масло сливочное -5																
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05			
	картофель-169,5																
	молоко-24																
	масло сливочное-6,75																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
109//2013	Хлеб ржаной	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		21,96	31,79	65,24	541,15	0,36	23,41	0,079	4,12	127,06	308,02	92,9	4,932			
	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	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3,75																
	соль-0,37																
	дрожжи-1,25																
	мука на подпыл-1,12																
	масло растительное-1,12																
	яйцо для смазки пирожков-1,62																
	повидло-25,25																
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5			
	ВСЕГО за день		56,28	75,7	198,29	1635,12	1,25	31,09	61,16	6,68	560,56	788,92	177,22	8,102			

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
	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	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-35													
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													
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	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	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Фрукт 200													
	ИТОГО за завтрак		26,06	18,02	87,39	627,45	0,233	21,49	56,13	1,92	105,95	211,62	54,59	8
	Обед													
246/2009	Огурцы свежие	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
	Огурцы свежие-64													
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													
331/2013	Рыба отварная	100	17,7	0,68	0,39	153,36	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-147(111)													
	морковь-3,9													
	лук репчатый-3													
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53
	крупа рисовая-54													
	масло сливочное-6,75													
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													
	ИТОГО за обед		26,37	17,49	76,49	644,16	0,395	23,28	0,09	8,14	88,81	404,4	113,7	4,2
	Полдник													
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущенное-40													
335//2009	Пирожок печенный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	молоко сгущенное вареное-25													
	Итого за полдник		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5
	ВСЕГО за день		61,13	42,37	220,9	1596,23	1,398	45,24	57,1	11,62	338,21	750,86	198,86	13,7

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

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				ккал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	8										9	10
	Завтрак																
267//2013	Каша молочная пшеничная 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 пшеничная-30																
	Молоко -84																
	Сахар -3,75																
	Масло сливочное -3,75																
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-35																
14//2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-10																
	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																
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2			
	фрукт-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		21,35	28,39	121,21	861,75	0,356	22,9	60,1	1,66	306,93	408,65	169,6	4,81			
	Обед																
50//2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96			
	свекла-72,3																
	масло растительное-3																
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	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	курица-186,42																
	хлеб пшеничный-16,7																
	молоко-23,1																
	масло сливочное -5																
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																
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	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		25,09	29,76	90,89	635,35	0,377	53,35	0,064	7,24	151,38	340,98	110,41	6,287			
	Полдник																
348//2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
	Курага -20																
	Сахар-20																
330//2009	Ватрушка с 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		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78			
	ВСЕГО за день		54,3	60,83	281,53	1830,97	0,799	76,89	60,18	9,92	509,29	811,84	308,03	11,877			

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
211/2015	Омлет с сыром яйцо-100	150	17,92	29,42	2,55	280	0,1	0,32	363		261,49	0,27	21,82	2,75
	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													
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		20,63	44,6	32,19	547,14	0,156	3,12	443	0,54	290,34	51,63	35,17	4,17
	Обед													
246/2009	Огурцы свежие	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
	Огурцы свежие-64													
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													
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	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	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		22,86	22,1	68,9	567,54	0,371	33,93	10,08	7,21	149,15	373,56	102,6	4,62
	Полдник													
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
311//2009	Булочка дорожная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,5													
	сахар-11,66													
	масло сливочное-8,32													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	Итого за полдник		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6
	ВСЕГО за день		58,77	74,5	191,99	1613,28	0,647	41,05	453,1	9,55	493,49	509,19	165,77	10,39

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	7									8	9	10	11
	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																	
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																	
14/2015	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	112,5				60	3,6	4,5		0,03				
	Масло сливочное-10																	
501//2013	Кофейный напиток с	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																	
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		13,52	26,9	49,27	486,81	0,176	2,39	60,11	0,89	240,41	253,16	51,3	1,93				
	Обед																	
246/2009	Огурцы свежие	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5				
	Огурцы свежие-64																	
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																	
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037				
	курица-186,42																	
	хлеб пшеничный-16,7																	
	молоко-23,1																	
	масло сливочное -5																	
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78				
	макаронные изделия-51																	
	масло сливочное-6,75																	
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																	
	ИТОГО за обед		24,43	29,02	78,41	577,54	0,252	15,4	0,064	4,98	96,16	248	73,33	4,457				
	Подник																	
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 подник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6				
	ВСЕГО за день		50,43	67,91	173,56	1405,68	0,548	19,19	60,24	6,77	583,57	711,16	157,63	6,987				

	яйцо для смазки пирожков-1,62				7									
	повидло-25,25													
	Итого за полдник	6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5	
	ВСЕГО за день	51,48	60,94	256,69	1802,2	1,898	50,48	71,01	9,94	499,17	766,39	294,82	11,447	

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

День: вторник

№ реп.	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	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	10	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%-10,1													
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													
	ИТОГО за завтрак		26,7	34,08	34,9	531,12	0,236	2,02	0,45	1,66	305,09	451,36	52,99	4,56
	Обед													
17//2013	Салат из свежих огурцов	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Огурцы свежие-64,8													
	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													
214//2009	Рагу из птицы	150	13,12	16,73	15,53	263,7	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67
	Грудка куриная-64													
	масло растительное-5,14													
	томатное пюре-2													
	лук репчатый-10,2													
	мука пшеничная-0,85													
	морковь-19,5													
	картофель-114													
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													
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	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		19,81	27,9	71,49	576,11	0,452	33,79	22,2	3,61	77,8	321,06	91,27	5,54
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
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 "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,24													
	сахар-11,62													
	масло сливочное-8,3													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	изюм -7													
	Итого за полдник		24,96	23,98	91,76	682,66	0,24	2,8	0,14	1,8	494	420	66	1,2
	ВСЕГО за день		71,47	85,96	198,15	1789,89	0,928	38,61	22,79	7,07	876,89	1192,42	210,26	11,3

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
	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													
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	Йогурт	125	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Йогурт-125													
	ИТОГО за завтрак		14,11	13,29	68,26	452,44	0,14	13,25	0,12	1,69	256,45	260,91	56,93	6,66
	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	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
	картофель-150													
	лук репчатый-12,5													
	морковь-12,5													
	масло растительное-5													
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52
	Грудка куриная-63													
	масло сливочное-9													
	морковь-9,3													
	томатная паста-9,3													
	мука пшеничная-1,9													
	сметана-5													
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47
	крупа гречневая -71,4													
	масло сливочное-5													
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													
	ИТОГО за обед		53,35	22,02	78,32	1004,29	0,528	13,3	0,05	4,47	113,86	610,13	257,69	11,36
	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 ванильная	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42
	мука пшеничная-68,34													
	сахар-15													
	масло растительное-15													
	яйцо для смазки -2													
	соль-0,6													
	дрожжи-1,66													
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22
	ВСЕГО за день		75,34	47,49	240,52	1977,07	0,858	30,75	0,17	7,36	429,31	971,22	360,97	20,24

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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
	крупя рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -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													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
497//2013	Какао с молоком (Гварант)	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	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 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		18,53	25,82	112,73	767,78	0,236	22,71	60,08	1,67	222,21	334,88	149,65	4,22
	Обед													
246/2009	Огурцы свежие	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
	Огурцы свежие-64													
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
209//2009	Котлеты, биточки, пшеницы припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	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													
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	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		25,81	30,96	86,46	632,88	0,79	15,45	10,06	5,26	108,01	263,8	76,29	4,657
	Подник													
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущеное-40													
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 подник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1
	ВСЕГО за день		54,32	61,41	261,89	1732,73	1,096	38,6	70,16	7,95	477,88	725,99	249,4	9,977

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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													
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													
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													
112//2013	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Фрукт-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													
	ИТОГО за завтрак		19,12	17,22	82,3	567,7	0,154	24,11	0,05	1,45	91,47	158,67	44,6	6,09
	Обед													
246//2009	Огурцы свежие	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
	Огурцы свежие-64													
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
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													
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													
	ИТОГО за обед		21,21	15,56	61,97	474,2	0,319	15,85	10,08	3,97	139	354,9	93,85	4,32
	Полдник													
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													
335//2009	Пирожок печенный со сгущенны	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	молоко сгущенное вареное-25													
	Итого за полдник		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1
	ВСЕГО за день		46,73	37,64	213,39	1389,52	1,263	52,04	11	6,98	254,92	591,41	180,02	11,51

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	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			
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-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	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		23,69	29,31	66,99	639,44	0,12	0,5	60,11	0,9	261,85	345,06	41,75	1,97			
	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																
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Масло растительное-2,5																
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8			
	минтай-113(87) или треска-112(87)																
	морковь-32																
	лук репчатый-17																
	томат-шоре-9																
	масло растительное-7,5																
	сахар-2,5																
	петрушка - 5																
142/2015	Картофель, тушеный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,61	21		27,13	74,22	26,22	1			
	картофель-231																
	Морковь-10,5																
	Лук репка-9																
	Лавровый лист -0,015																
	Соус сметанный:	30															
	сметана-7,5																
	мука пшеничная-2,25																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-30																
	ИТОГО за обед		20,97	24,06	67,35	574,35	0,376	32,98	21,01	6	130,13	406,39	114,49	4,925			
	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		54,3	62,05	171,75	1479,87	0,646	34,98	81,16	7,497	641,45	969,39	198,35	7,795			