

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СШ №3

"26" "08"

2024г



Н.А.Величко

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат школьного питания"

"26" "08"

Н.П.Харичкова

2024г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3F2A0FF1C810BB7DCB2FCE42A3E84422

Владелец: Величко Наталья Аркадьевна

Действителен: с 17.07.2023 до 09.10.2024

**Примерное 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся
муниципальных общеобразовательных организаций (возрастная категория 7-11 лет)
осенне-зимне-весенний сезон**

**Примерное 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций
(возрастная категория 7-11 лет)**

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник, 1 день

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
182/М	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев, 200/5/5	210	7,93	8,66	41,38	276,34	0,22	2,8	45,3	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
377/М	Чай с сахаром и лимоном,	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		605	15,43	21,29	84,83	599,93	0,32	18,81	140,50	1,66	319,15	361,56	61,88	6,37
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,65	5,1	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,8	16,99	9,60	0,31
99/М	Суп из овощей со свининой со сметаной, 200/10/10	220	3,42	8,25	8,84	123,94	0,26	16,88	180,48	1,08	32,25	79,37	21,24	0,92
245/М	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	30,95	32,02	113,89	874,26	1,13	49,07	224,59	6,72	160,73	536,91	209,21	13,31
Полдник для ГПД														
398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,13
Итого за Полдник		430	9,46	9,81	63,24	383,04	0,14	14,53	52,36	2,62	216,60	202,87	48,94	5,70
Итого за день		1 955	55,84	63,12	261,96	1 857,23	1,59	82,41	417,45	11,00	696,48	1 101,34	320,03	25,38

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник, 2 день

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 150/20	170	11,50	13,50	29,00	284,00	0,07	0,19	97,9	0,0	250,90	171,80	17,30	1,05
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		520	21,88	28,32	102,08	752,02	0,22	1,47	178,26	2,98	381,61	343,42	59,29	4,66
Обед														
43/М	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35
82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,63	180,39	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20
234/М	Котлета рыбная	90	11	12,0	12,80	246,60	0,06	1,58	29,9	0,08	60,53	172,43	31,50	0,96
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,76	39,30	214,35	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
342/М	Компот из свежемороженой ягоды(смородины)	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		795	24,07	33,01	107,04	868,48	0,48	73,13	234,37	5,51	152,82	421,10	119,01	5,55
Полдник для ГПД														
222/М	Пудинг творожный	100	17,18	12,50	16,4	251,80	0,05	0,40	87,30	0,45	147,30	210,02	23,50	0,72
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
		300	25,38	15,50	28,20	365,80	0,11	1,60	107,30	0,45	395,30	400,02	53,50	0,92
Итого за Полдник														
Итого за день		1 615	71,33	76,83	237,32	1 986,30	0,81	76,20	519,93	8,94	929,73	1 164,54	231,80	11,13

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда, 3 день

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с вареньем ягодным, 150/30	180	23,75	13,88	30,83	349,33	0,09	4,36	87,7	0,62	215,58	293,0	38,84	0,98
378/М	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,5	0,15	0,10	7,3	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		505	38,51	27,03	102,93	817,08	0,33	5,40	151,00	2,68	603,16	593,74	120,03	4,44
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
96/М	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,4	2,37	19,34	85,92	25,23	1,25
265/М	Плов из свинины	240	20,00	40,64	44,16	622,40	0,75	6,66	700,0	2,2	30,45	300,16	65,42	3,73
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		780	30,74	54,50	109,77	1055,82	1,12	52,80	979,74	8,21	113,37	516,49	142,54	10,75
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	13,04	10,17	33,57	277,78	8,34	1,38	43,8	1,34	19,80	134,58	18,80	1,85
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Полдник		300	13,30	10,20	44,83	325,57	8,34	4,28	44,30	1,35	27,88	144,36	24,04	2,75
Итого за день		1 585	82,55	91,73	257,53	2 198,47	9,79	62,48	1 175,04	12,24	744,41	1 254,59	286,61	17,94

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг, 4 день
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М	Омлет натуральный	150	13,62	17,4	2,7	225,57	0,09	0,51	308,58	0,72	108,00	79,69	6,09	0,9
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	108,75	29,34	15,72	2,7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Завтрак		530	17,64	25,60	46,15	494,56	0,18	16,41	360,58	1,61	249,15	161,13	46,76	7,28
Обед														
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,1	2,73	42,7	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,30	0,60
98/М	Суп крестьянский с рисом с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
297/М	Фрикадельки из филе куриного с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,96	22,34	8,83	296,70	0,04	1,11	87,1	3,97	52,82	116,83	15,73	1,24
202/М	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Обед		955	31,63	36,72	121,81	946,29	0,49	43,14	413,09	10,76	178,76	398,39	117,01	9,42
Полдник для ГПД														
592/М	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Полдник		405	11,83	9,87	57,13	375,06	0,12	17,23	71,83	1,54	217,36	177,05	35,17	6,31
Итого за день		1 890	61,10	72,19	225,09	1 815,91	0,79	76,78	845,50	13,91	645,27	736,57	198,94	23,01

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: пятница, 5 день
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	0,006	1,05	0	0,01	6,9	7,2	4,20	0,18
294/М	Биточки из филе куриного	90	14,3	6,86	9,58	154,72	0,09	0,5	9,9	0,7	12,62	135,03	19,8	0,96
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,76	39,30	214,35	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		510	25,17	15,15	84,90	575,52	0,22	2,85	32,02	1,34	164,17	344,23	86,20	3,35
Обед														
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42
104/М	Суп картофельный с фрикадельками из свинины, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
259/М	Жаркое по-домашнему из свинины	240	25,20	16,2	29,11	363,39	1,0	39,26	304,80	2,52	38,78	327,1	73,50	4,88
342/М	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	34,53	29,67	92,41	778,34	1,37	76,40	642,86	8,34	111,82	552,06	145,91	9,30
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с яблоками	100	4,60	5,10	38,40	218,60	0,08	0,3	37,30		17,30	46,5	18,20	1,44
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
Итого за Полдник		300	5,13	5,10	47,87	258,60	0,08	0,57	37,30	0,00	30,90	68,63	29,93	3,57
Итого за день		1 600	64,83	49,92	225,18	1 612,46	1,67	79,82	712,18	9,68	306,89	964,92	262,04	16,22

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник, 6 день
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
181/М	Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5	210	6,00	3,00	43,40	225,00	0,22	2,8	45,30	0,69	146,67	224,68	26,4	1,6
376/М	Чай с вареньем ягодным	200	0,25	0,00	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		605	13,49	15,60	94,91	594,80	0,38	15,91	140,00	2,17	320,27	386,58	69,84	6,27
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой консервированной и морковью	60	1	6,27	5,3	81,27	0,03	4,9	221,05	2,72	9,90	26,21	11,51	0,36
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) со свиной, 200/10	210	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91
271/М	Котлета домашняя с соусом томатным, 90/30	120	15,9	14,91	13,99	254,41	0,53	2,98	8	1,02	24,98	178,16	30,76	2,53
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		940	36,64	35,25	127,02	977,40	1,37	31,09	512,42	7,83	140,35	602,41	241,65	14,22
Полдник для ГПД														
412/М	Пицца Школьная	100	11,90	16,20	27,80	297,3	0,18	2,98	57,2	2,06	183,6	185,2	23,20	1
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Полдник		430	12,68	16,75	51,80	406,19	0,21	18,88	64,20	2,33	212,48	209,28	40,14	5,01
Итого за день		1 975	62,81	67,60	273,73	1 978,39	1,96	65,88	716,62	12,33	673,10	1 198,27	351,63	25,50

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник, 7 день

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	0,006	1,05	0	0,01	6,9	7,2	4,20	0,18
268/М	Шницель рубленный из свинины	90	11,10	20,80	14,90	291,30	0,68	0,00	11,3	0,10	19,1	110,53	21,90	1,35
202/М	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		510	20,86	21,92	81,60	607,44	0,84	1,32	11,30	1,43	60,71	221,15	59,62	5,32
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	0,03	28,1	97,3	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 200/15	215	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
229/М	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,19	4,32	4,32	89,10	0,0	4,74	0,01	0,00	34,15	192,5	31,64	0,92
128/М	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	0,08	10,2	23,6	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		785	21,73	24,32	90,18	670,55	0,44	57,18	303,26	6,65	151,41	473,63	131,28	7,15
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	13,04	10,17	33,57	277,78	8,34	1,38	43,8	1,34	19,80	134,58	18,80	1,85
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		300	14,04	10,37	53,77	369,78	8,36	5,38	43,80	1,54	33,80	148,58	26,80	4,65
Итого за день		1 595	56,63	56,61	225,55	1 647,77	9,64	63,88	358,36	9,62	245,92	843,36	217,70	17,12

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда, 8 день

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,20	16,80	42,40	372,80	0,10	0,60	40,0	0,09	226,00	326,0	23,50	0,47
378/М	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,5	0,15	0,10	7,3	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		505	40,96	29,95	114,50	840,55	0,34	1,64	103,30	2,15	613,58	626,74	104,69	3,93
Обед														
27/М	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,7	4,09	2,28	49,64	0,03	39,10	106,19	2,18	14,3	13,73	9,51	0,47
104/М	Суп картофельный с фрикадельками из свинины, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
291/М	Плов с отварной птицей, 90/150	240	23,98	16,36	40,69	402,06	0,16	3,2	775,4	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
348/М	Компот из изюма	200	0,78	0,00	18,63	78,69	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	33,39	28,74	108,52	826,06	0,58	60,94	1135,60	9,78	109,40	512,47	145,00	6,53
Полдник для ГПД														
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
Итого за Полдник		300	13,01	12,17	52,16	369,92	0,15	2,61	79,36	2,36	341,51	303,69	49,01	0,86
Итого за день		1 595	87,36	70,86	275,18	2 036,53	1,07	65,19	1 318,26	14,29	1 064,49	1 442,90	298,70	11,32

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг, 9 день

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Завтрак		590	9,76	14,73	88,89	533,13	0,16	17,20	96,50	1,20	167,05	213,76	64,33	5,14
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,9	51,54	0,04	6,10	164,27	1,41	13,8	27,04	12,48	0,50
82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,63	180,39	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20
268/М	Биточек рубленый из свинины	90	11,10	20,80	14,90	291,30	0,68	0,00	11,3	0,10	19,1	110,53	21,90	1,35
202/М	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М	Компот из свежемороженой ягоды (вишни)	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Обед		925	26,97	36,15	122,80	931,30	1,22	38,73	362,46	5,59	131,95	377,57	114,06	9,25
Полдник для ГПД														
592/М	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
376/М	Чай с вареньем ягодным	200	0,25	0,00	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Полдник		405	11,08	9,67	56,25	377,06	0,16	13,23	71,83	1,86	212,56	197,85	40,37	4,31
Итого за день		1 920	47,81	60,55	267,94	1 841,49	1,54	69,16	530,79	8,65	511,56	789,18	218,76	18,70

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница, 10 день

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смен)														
306/М	Кукуруза консервированная	30	0,63	0,90	3,02	22,76	0,003	1,44	4,32	0,002	2,89	15,41	0,06	0,13
294/М	Котлета из филе куриного	90	14,3	6,86	9,58	154,72	0,09	0,5	9,9	0,7	12,62	135,03	19,8	0,96
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,76	39,30	214,35	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		510	25,56	16,02	87,41	595,28	0,21	3,24	36,34	1,33	160,16	352,44	82,06	3,30
Обед														
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	4,41	8,0	17,40	155,47	0,25	9,8	181,2	2,39	38,40	141,02	34,33	1,90
259/М	Жаркое по-домашнему из свинины	240	25,20	16,2	29,11	363,39	1,0	39,26	304,80	2,52	38,78	327,1	73,50	4,88
342/М	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		780	35,89	30,18	92,37	784,14	1,37	68,16	657,50	8,38	126,70	591,75	151,73	9,66
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с яблоками	100	4,60	5,10	38,40	218,60	0,08	0,3	37,30		17,30	46,5	18,20	1,44
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
Итого за Полдник		300	5,13	5,10	47,87	258,60	0,08	0,57	37,30	0,00	30,90	68,63	29,93	3,57
Итого за день		1 590	66,58	51,30	227,65	1 638,02	1,66	71,97	731,14	9,71	317,76	1 012,82	263,72	16,53

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник, 11 день
Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
175/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, 200/5/5	210	6,1	6,89	38,84	242,54	0,13	1,30	45,1	0,26	127,78	156,77	36,80	0,80
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		605	13,61	19,52	82,29	566,13	0,23	17,31	140,27	1,23	300,26	293,65	72,24	5,53
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,65	5,1	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,8	16,99	9,60	0,31
82/М	Борщ с капустой и картофелем со свиной со сметаной, 200/10/10	220	1,60	4,13	10,34	86,60	0,04	9,06	178,63	2,10	30,30	46,70	23,06	1,00
260/М	Гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	0,46	4,17		2,31	11,43	138,17	19,31	1,04
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	28,51	25,16	113,54	802,15	0,90	41,23	204,74	7,67	139,33	486,90	208,93	12,31
Полдник для ГПД														
398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
Итого за Полдник		430	9,46	9,81	63,24	383,04	0,14	14,53	52,36	2,62	216,60	202,87	48,94	5,70
Итого за день		1 955	51,58	54,49	259,07	1 751,32	1,27	73,07	397,37	11,52	656,19	983,42	330,11	23,54

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник, 12 день

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	0,006	1,05	0	0,01	6,9	7,2	4,20	0,18
294/М	Биточки из филе куриного	90	14,3	6,86	9,58	154,72	0,09	0,5	9,9	0,7	12,62	135,03	19,8	0,96
202/М	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		510	24,06	7,98	76,28	470,86	0,25	1,82	9,90	2,03	54,23	245,65	57,52	4,93
Обед														
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,10	2,73	42,70	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
102/М	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 200/15	215	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
229/М	Рыба тушенная в томате с овощами	90	8,19	4,32	4,32	89,10	0,0	4,74	0,01	0,00	34,15	192,5	31,64	0,92
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,76	39,30	214,35	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
342/М	Компот из свежемороженой ягоды (смородины)	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		785	21,96	21,89	105,05	704,06	0,39	70,33	225,98	5,56	105,14	453,65	122,82	5,81
Полдник для ГПД														
222/М	Пудинг творожный	100	17,18	12,50	16,4	251,80	0,05	0,40	87,30	0,45	147,30	210,02	23,50	0,72
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
Итого за Полдник		300	25,38	15,50	28,20	365,80	0,11	1,60	107,30	0,45	395,30	400,02	53,50	0,92
Итого за день		1 595	71,40	45,37	209,53	1 540,72	0,75	73,75	343,18	8,04	554,67	1 099,32	233,84	11,66

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда, 13 день

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с вареньем ягодным, 150/30	180	23,75	13,88	30,83	349,33	0,09	4,36	87,7	0,62	215,58	293,0	38,84	0,98
378/М	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,5	0,15	0,10	7,3	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		505	38,51	27,03	102,93	817,08	0,33	5,40	151,00	2,68	603,16	593,74	120,03	4,44
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,9	51,54	0,04	6,10	164,27	1,41	13,8	27,04	12,48	0,50
96/М	Суп крестьянский с рисом с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
268/М	Шницель рубленый из свинины	90	11,10	20,80	14,90	291,30	0,68	0,00	11,3	0,10	19,1	110,53	21,90	1,35
128/М	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	0,08	10,2	23,6	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		795	24,78	39,38	97,90	852,59	1,10	36,94	390,49	5,16	129,91	390,92	121,39	8,96
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	13,04	10,17	33,57	277,78	8,34	1,38	43,8	1,34	19,80	134,58	18,80	1,85
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Полдник		300	13,30	10,20	44,83	325,57	8,34	4,28	44,30	1,35	27,88	144,36	24,04	2,75
Итого за день		1 600	76,59	76,61	245,66	1 995,24	9,77	46,62	585,79	9,19	760,95	1 129,02	265,46	16,15

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг, 14 день

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М	Омлет натуральный	150	13,62	17,4	2,7	225,57	0,09	0,51	308,58	0,72	108,00	79,69	6,09	0,9
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Завтрак		530	17,64	25,60	46,15	494,56	0,18	16,41	360,58	1,61	148,48	141,57	36,28	5,48
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой консервированной и морковью	60	1	6,27	5,3	81,27	0,03	4,9	221,05	2,72	9,90	26,21	11,51	0,36
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	1,44	3,98	6,50	67,58	0,06	14,78		1,90	27,18	37,90	17,76	0,66
265/М	Плов из свинины	240	20,00	40,64	44,16	622,40	0,75	6,66	700,0	2,2	30,45	300,16	65,42	3,73
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Обед		925	28,62	52,26	116,81	1057,04	1,01	39,91	1015,00	8,84	131,76	492,87	152,24	10,47
Полдник для ГПД														
	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,3	13,74	0,93
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Полдник		405	14,90	23,06	63,53	521,04	0,14	17,11	151,50	6,03	185,39	162,61	33,44	6,59
Итого за день		1 860	61,16	100,92	226,49	2 072,64	1,33	73,43	1 527,08	16,48	465,63	797,05	221,96	22,54

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница, 15 день

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 150/20	170	11,50	13,50	29,00	284,00	0,07	0,19	97,9	0,0	250,90	171,80	17,30	1,05
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		520	25,22	31,42	108,80	821,47	0,26	2,50	200,38	3,09	493,46	437,49	78,56	3,54
Обед														
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42
96/М	Рассольник ленинградский (круп перловая) с говядиной, 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,4	2,37	19,34	85,92	25,23	1,3
245/М	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
342/М	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		780	31,22	32,73	96,48	801,00	0,68	35,43	405,94	8,69	116,12	521,09	197,83	8,61
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с яблоками	100	4,60	5,10	38,40	218,60	0,08	0,3	37,30		17,30	46,5	18,20	1,44
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
Итого за Полдник		300	5,13	5,10	47,87	258,60	0,08	0,57	37,30	0,00	30,90	68,63	29,93	3,57
Итого за день		1 600	61,57	69,25	253,15	1 881,07	1,02	38,50	643,62	11,78	640,48	1 027,21	306,32	15,72

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник, 16 день

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смен)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
376/М	Чай вареньем ягодным	200	0,25	0,00	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		605	13,23	19,13	96,95	633,94	0,23	14,41	139,20	1,79	300,17	313,78	77,54	5,19
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,65	5,1	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,8	16,99	9,60	0,31
99/М	Суп из овощей со свиной со сметаной, 200/10/10	220	3,42	8,25	8,84	123,94	0,26	16,88	180,48	1,08	32,25	79,37	21,24	0,92
251/М	Поджарка из говядины	90	20,07	11,46	4,2	200,94	0,7	10,18		1,06	21,38	215,31	32,99	3,25
202/М	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	36,29	25,42	116,36	846,28	1,23	55,32	274,43	6,38	155,57	486,76	129,97	11,06
Полдник для ГПД														
412/М	Пицца Школьная	100	11,90	16,20	27,80	297,3	0,18	2,98	57,2	2,06	183,6	185,2	23,20	1
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Полдник		430	12,68	16,75	51,80	406,19	0,21	18,88	64,20	2,33	212,48	209,28	40,14	5,01
Итого за день		1955	62,20	61,30	265,11	1886,41	1,67	88,61	477,83	10,50	668,22	1009,82	247,65	21,26

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник, 17 день

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	0,006	1,05	0	0,01	6,9	7,2	4,20	0,18
291/М	Плов с отварной птицей, 90/150	240	23,98	16,36	40,69	402,06	0,16	3,2	775,4	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		510	27,91	16,79	70,02	539,06	0,23	4,52	775,40	3,99	57,89	347,24	90,26	4,77
Обед														
37/М	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,7	4,09	2,28	49,64	0,03	39,10	106,19	2,18	14,3	13,73	9,51	0,47
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
234/М	Котлета рыбная	90	11	12,0	12,80	246,60	0,06	1,58	29,9	0,08	60,53	172,43	31,50	0,96
128/М	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	0,08	10,2	23,6	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	22,99	29,67	99,40	808,61	0,54	69,26	326,76	5,87	169,75	462,29	131,79	7,33
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	13,04	10,17	33,57	277,78	8,34	1,38	43,8	1,34	19,80	134,58	18,80	1,85
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		300	14,04	10,37	53,77	369,78	8,36	5,38	43,80	1,54	33,80	148,58	26,80	4,65
Итого за день		1 600	64,94	56,83	223,19	1 717,45	9,13	79,16	1 145,96	11,39	261,44	958,11	248,85	16,75

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда. 18 день
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,20	16,80	42,40	372,80	0,10	0,60	40,0	0,09	226,00	326,0	23,50	0,47
378/М	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,5	0,15	0,10	7,3	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		505	40,96	29,95	114,50	840,55	0,34	1,64	103,30	2,15	613,58	626,74	104,69	3,93
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,9	51,54	0,04	6,10	164,27	1,41	13,8	27,04	12,48	0,50
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	4,41	8,0	17,40	155,47	0,25	9,8	181,2	2,39	38,40	141,02	34,33	1,90
268/М	Шницель рубленый из свинины	90	11,10	20,80	14,90	291,30	0,68	0,00	11,3	0,10	19,1	110,53	21,90	1,35
321/М	Капуста тушеная	150	4,32	12,0	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
348/М	Компот из изюма	200	0,78	0,00	18,63	78,69	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		780	26,40	44,71	118,51	981,24	1,17	48,90	444,22	7,34	228,42	482,14	157,46	10,06
Полдник для ГПД														
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
Итого за Полдник		300	13,01	12,17	52,16	369,92	0,15	2,61	79,36	2,36	341,51	303,69	49,01	0,86
Итого за день		1 585	80,37	86,83	285,17	2 191,71	1,66	53,15	626,88	11,85	1 183,51	1 412,57	311,16	14,85

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг, 19 день

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
173/М	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Завтрак		590	12,63	15,81	84,99	538,53	0,32	17,20	97,40	1,40	172,85	287,86	134,33	7,75
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,63	180,39	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20
322/К	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	0,07	0,17	67,24	0,57	139,44	191,7	19,06	0,68
202/М	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М	Компот из свежемороженой ягоды(вишни)	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Обед		925	32,10	30,75	105,92	834,70	0,60	60,90	351,47	7,16	268,98	455,71	112,53	8,70
Полдник для ГПД														
592/М	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
376/М	Чай с вареньем ягодным	200	0,25	0,00	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Полдник		405	11,08	9,67	56,25	377,06	0,16	13,23	71,83	1,86	212,56	197,85	40,37	4,31
Итого за день		1 920	55,81	56,23	247,16	1 750,29	1,08	91,33	520,70	10,42	654,39	941,42	287,23	20,76

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница, 20 день

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 150/20	170	11,50	13,50	29,00	284,00	0,07	0,19	97,9	0,0	250,90	171,80	17,30	1,05
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		520	25,22	31,42	108,80	821,47	0,26	2,50	200,38	3,09	493,46	437,49	78,56	3,54
Обед														
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,90	2,31	25,09	28,03	12,40	0,42
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) со свиной, 200/10	210	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91
278/М	Тефтели из свинины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,36	17,0	14,08	285,83	0,02	1,6	21,04	1,87	49,51	101,02	32,64	5,62
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,76	39,30	214,35	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
342/М	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		810	30,84	35,77	114,66	925,55	0,60	30,34	362,86	6,90	137,57	379,84	126,31	10,81
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с яблоками	100	4,60	5,10	38,40	218,60	0,08	0,3	37,30		17,30	46,5	18,20	1,44
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
Итого за Полдник		300	5,13	5,10	47,87	258,60	0,08	0,57	37,30	0,00	30,90	68,63	29,93	3,57
Итого за день		1 630	61,19	72,29	271,33	2 005,62	0,94	33,41	600,54	9,99	661,93	885,96	234,80	17,92

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 20 дней	34 620	1 303,65	1 340,83	4 962,99	37 405,04	59,13	1 364,79	14 194,22	221,51	12 643,01	20 752,39	5 337,31	363,99
Средняя за день	1731	65,18	67,04	248,15	1870,25	2,96	68,24	709,71	11,08	632,15	1037,62	266,87	18,20
Норма		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	525,00	10,00	825,00	825,00	187,50	9,00