

УТВЕРЖЕНО
Директор школы
Хисматуллин И.Р.



Примерное 2-хмению для детей от 7 до 11 лет;
от 11 лет и старше осенне-зимний сезон

День: понедельник		Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022)											
Неделя: 1		Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше											
№ реч.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)		энергетическая	Минеральные элементы, г.			Витамины		С. мг.	
			порций	Б	Ж		У	Мg	Fe	B1	B2		
Завтрак													
649,09	морковь отварная с растительным маслом	от 7 до 11 лет	30	27,59	0,42	1,83	2,25	8,99	12,4	0,23	0,02	0,02	1,63
		от 11 и старше	50	45,9	0,7	3,05	3,75	14,98	20,6	0,38	0,03	0,03	2,71
78,03	Омлет запеченный с сыром	от 7 до 11 лет	120	14,97	16,15	1,97	214,08	230,92	22,1	2,1	0,07	0,45	0,5
		от 11 и старше	150	18,7	20,15	2,46	267,6	288,6	27,62	2,6	0,08	0,56	0,62
285	Чай с лимоном и сахаром	от 7 до 11 лет	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
		от 11 и старше	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
476,01	Кисломолочный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
		от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	590	52,26	23,37	44,1	419,33	488,64	68,86	3,59	0,29	0,55	3,37
		от 11 и старше	650	75,1	27,75	51,31	500,35	554,31	83,95	4,49	0,34	0,69	4,57
Обед													
27	Салат из свежих с яблоками	от 7 до 11 лет	80	0,9	4,14	7,9	73,28	23,98	14,1	1,29	0,01	0,02	7,84
		от 11 и старше	100	5,17	5,17	9,87	29,97	29,97	17,6	1,61	0,01	0,02	9,8
129,08	Суп картофельный с говяжьим и гречками	от 7 до 11 лет	200/15	6,62	3,88	28,57	176,69	34,14	32,01	2,25	0,28	0,11	9,32
		от 11 и старше	250/15	8,27	4,85	35,71	220,86	42,67	40	2,81	0,35	0,14	11,65
118,08	Рыбу овощное с отварным мясом	от 7 до 11 лет	160	12,96	15,24	12,02	237,8	35,72	38,44	2,48	0,12	0,15	22,09
		от 11 и старше	180	14,58	17,14	13,52	267,25	40,2	38,44	2,79	0,14	0,17	24,85
305,11	Витаминизированный кисель	от 7 до 11 лет	200	0	0	23,5	95	0	0	0	0,3	0	20,1
		от 11 и старше	200	0	0	23,5	95	0	0	0	0,3	0	20,1
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
Итого за обед													
		от 7 до 11 лет	705	24,26	22,73	95,29	790,33	100,22	95,05	7,08	0,9	0,38	57,39
		от 11 и старше	795	27,75	26,63	105,88	776,39	119,22	106,54	8,27	0,99	0,43	64,44
Итого за день													
		от 7 до 11 лет	1295	76,52	46,1	139,39	1209,66	588,86	163,91	10,67	1,19	0,93	60,76
		от 11 и старше	1445	97,85	54,38	157,19	1276,74	673,53	190,49	12,76	1,33	1,12	69,01

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)
Возраст: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	возраст	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	минеральные элементы, г.			Витамины		С, мг.
				Б	Ж	У		Мg	Fe	B1	B2		
Завтрак													
80,62	Рыба, тушеная с овощами	от 7 до 11 лет	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	35,96	1,02	1,02	0,08	0,08	3,09
		от 11 и старше	70/50	14,25	10,89	3,04	167,98	50,34	31,5	1,22	0,11	0,11	4
610,03	Рис припущенный	от 7 до 11 лет	150	3,79	8,54	38,96	229,89	11,71	26,58	0,59	0,04	0,05	0
		от 11 и старше	180	4,55	7,88	48,75	275,89	14,05	31,9	0,7	0,05	0,04	0
289	Какао с молоком	от 7 до 11 лет	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
		от 11 и старше	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского)	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
38,59	Фрукты	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
Итого за завтрак		от 7 до 11 лет	690	20,47	19,82	76,73	547,88	164,24	54,25	3,18	0,29	0,28	3,61
		от 11 и старше	750	26,1	22,37	92,89	667,87	182,96	91,45	3,74	0,36	0,37	0,62
Обед													
53,42	Щи из свежей капусты	от 7 до 11 лет	200/10	1,68	4,88	7,36	80,73	37,98	17,16	0,62	0,05	0,05	24,04
		от 11 и старше	250/10	2,1	6,1	9,2	100,9	46,73	21,45	0,77	0,06	0,06	30,05
96,19	Гуляш	от 7 до 11 лет	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	16,88	19,18	2,14	0,06	0,11	2,21
		от 11 и старше	50/50	15,31	16,7	3,53	225,6	18,75	21,31	2,38	0,07	0,12	2,45
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	от 7 до 11 лет	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
		от 11 и старше	180/5	6,98	5,17	44,5	252,6	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0,02
		от 11 и старше	200	0	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0	0,03
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
Итого за обед			705	25,28	9,44	55,94	654,16	141,69	109	5,05	0,39	0,29	26,27
			795	21,41	9,6	117,48	699,1	114,15	120,31	5,84	0,43	0,32	32,53
Итого за день			1395	45,75	29,26	132,67	1202,04	305,93	163,25	8,23	0,68	0,57	29,88
			1545	47,51	51,63	210,37	1366,97	297,11	211,76	9,61	0,79	0,69	33,15

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г.)

№ реч.	Наименование блюда	возраст	масса		Пищевые вещества (г)			энергетич. Са	минеральные элементы, г.			Витамины		С, мг.
			порций	Б	Ж	У	ккал		Са	Mg	Fe	В1	В2	
Завтрак														
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	29,87	16,87	1,65	0,08	0,12	2,19	
		от 11 и старше	80/40	11,96	14,28	10,56	219,04	35,84	20,24	1,98	0,09	0,14	2,63	
211,05	Макароны изделия отварные с маслом	от 7 до 11 лет	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0	
		от 11 и старше	180/5	6,98	5,17	44,5	252,6	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0	
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0	
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского)	от 7 до 11 лет	50	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0	
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0	
Итого за завтрак			от 11 и старше	555	22,94	19,95	91,64	641,54	10	37,64	4,31	0,37	0,28	2,63
Обед														
21	Салат Витаминный	от 7 до 11 лет	80	1,3	3,6	8,9	72	30,82	15,74	0,77	0,02	0,03	11,1	
		от 11 и старше	100	1,6	4,5	11,9	90	38,52	19,67	0,96	0,03	0,04	13,87	
66	Суп лапша Домашняя	от 7 до 11 лет	200	2,08	3,44	9,28	76,8	9,29	5,74	0,33	0,01	0,02	0,48	
		от 11 и старше	250	2,6	4,3	11,6	96	11,61	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6	
80,62	Рыба, тушеная с овощами	от 7 до 11 лет	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	35,96	43,48	0,73	0,08	0,08	2,21	
		от 11 и старше	70/50	11,11	8,56	2,39	131,9	39,6	47,83	0,8	0,09	0,09	2,43	
610,03	Орис приущенный	от 7 до 11 лет	150	3,79	8,54	38,96	229,89	11,71	26,58	0,59	0,04	0,04	0	
		от 11 и старше	180	4,55	7,88	48,75	275,89	14,05	31,9	0,7	0,05	0,05	0	
294	Компот из сухофруктов с витамином С	от 7 до 11 лет	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
		от 11 и старше	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
Итого за обед			от 7 до 11 лет	780	19,85	15,42	104,69	739,68	38,19	69,72	2,15	0,34	0,42	14,08
			от 11 и старше	890	23,86	25,49	131,09	834,79	45,89	74,07	3,33	0,45	0,52	17,19
Итого за день			от 7 до 11 лет	1285	33,02	32,03	181,72	1276,61	38,19	100,85	5,71	0,65	0,65	16,27
			от 11 и старше	1445	23,86	25,49	222,73	1476,33	55,89	111,71	7,64	0,82	0,8	19,82

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

Неделя: 1

Неделя: 1													
Возраст: от / до 11 лет / и старше													
№ реч.	Наименование блюда	возраст	Пищевые вещества (г)			энергетич.			минеральные элементы, г.			Витамины	
			масса порций	Б	Ж	У	ка	Са	Mg	Fe	B1	B2	С, мг.

Завтрак	27.01 Сыр (порциями)	от 7 до 11 лет	10	2,63	2,66	0	35	100	5,5	0,07	0	0,04	0,07
		от 11 и старше	15	3,94	3,99	0	52,5	150	8,25	0,1	0	0,06	0,1
181.39	Каша рисовая молочная-вар. вязкая с маслом	от 7 до 11 лет	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	97,17	27,21	0,46	0,06	0,14	0,96
		от 11 и старше	200/10	6,13	13,07	42,33	311,7	127,5	35,7	0,6	0,08	0,18	1,26
305,11	Напиток "Валетек"	от 7 до 11 лет	200	0	0	15,8	60	220	12,18	0	0,3	0,38	11,2
		от 11 и старше	200	0	0	15,8	60	220	12,18	0	0,3	0,38	11,2
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского)	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
476,01	Кисломолочный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
		от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
38,59	Фрукты	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	810	16,83	19,42	79,05	498,47	566	78,49	1,73	0,5	0,64	12,35
		от 11 и старше	875	20,47	23,96	94,63	563,7	618	91,13	2,05	0,61	0,72	12,68

Обед

54,47	Рассольник Ленинградский со сметаной	от 7 до 11 лет	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77	25,42	21,76	0,82	0,09	0,06	13,44
		от 11 и старше	250/10	2,61	6,26	17,4	137,21	31,8	27,2	1,02	0,11	0,07	16,8
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	29,87	16,87	1,65	0,08	0,12	2,19
		от 11 и старше	80/40	11,96	14,28	10,56	219,04	35,84	20,24	1,98	0,09	0,14	2,63
138,21	Картофельное пюре	от 7 до 11 лет	160	3,51	5,42	23,56	157,53	57,16	35,71	1,36	0,17	0,14	27,89
		от 11 и старше	180	3,95	6,09	26,5	177,19	63,88	40,14	1,53	0,2	0,16	61,15
138,06	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	720	17,48	17,82	80,66	452,2	125,12	88,34	5,24	0,53	0,42	43,52
		от 11 и старше	810	22,52	20,87	88,79	633,34	144,19	101,58	5,94	0,59	0,47	63,78
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1530	34,31	37,24	159,71	1130,67	691,12	166,83	6,97	1,03	1,06	55,87
		от 11 и старше	1685	42,99	44,83	183,42	1257,04	762,19	192,71	7,99	1,2	1,19	76,46

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

--	--

1

1

1

№ п.п.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)			энергетич.	минеральные элементы,г.			Витамины	
			порции	Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2

Завтрак													
401,08	Масло сливочное	от 7 до 11 лет	8	0,06	5,8	0,1	52,88	1,92	0	0,02	0	0,01	С
401		от 11 старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	С
211,56	Макаронные изделия с твердым сыром	от 7 до 11 лет	160	9,43	12,56	33,06	283,91	173,99	16,43	0,9	0,09	0,09	0,11,99
		от 11 старше	180	10,6	14,13	37,1	319,4	195,74	18,48	1,01	0,1	0,1	0,12
289	Какао с молоком	от 7 до 11 лет	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,55,57
		от 11 старше	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,55,57
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	С
		от 11 старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	С
38,59	Фрукты	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
		от 11 старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
		от 7 до 11 лет	608	12,69	18,76	55,16	440,79	183,91	22,03	1,92	0,23	0,18	0,11,91
		от 11 старше	640	18,78	25,78	97,93	705,5	348,71	64,53	9,25	0,36	0,37	20,64
Итого за завтрак													

[illegible]

День: вторник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)			энергетич.	минеральные элементы,г.			Витамины		С.мг.
			порций	б	ж	у		Са	Мг	Fe	В1	В2	
Завтрак													
106	Тфтели из говядины с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	7,6	10,8	8,9	164,1	9,85	14,76	0,63	0,02	0,04	0,39
		от 11 и старше	80/40	9,2	13	10,7	197	11,82	17,72	0,76	0,03	0,05	0,47
302	Каша гречневая вязкая с маслом	от 7 до 11 лет	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6	12,84	75,18	2,58	0,16	0,09	0
		от 11 и старше	180/10	5,7	10,08	25,6	215,65	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
476,01	Кисломоломный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
		от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	700	22,01	25,69	70,52	551,6	268,99	108,78	4,44	0,38	0,21	0,51
		от 11 и старше	760	25,3	29,48	81,88	644,55	275,4	141,99	5,3	0,42	0,25	0,12
Обед													
28	салат из свеклы с соевыми соусами	от 7 до 11 лет	80	0,9	7,1	4,1	83	20,59	12,15	0,73	0,01	0,02	0,79
		от 11 и старше	100	1,1	8,9	5,1	104	25,73	15,18	0,92	0,01	0,02	0,99
59	суп картофельный с макаронными изделиями	от 7 до 11 лет	200	2,16	2	15,04	88,8	10,7	16,7	0,69	0,06	0,04	5,28
		от 11 и старше	250	2,7	2,5	18,8	111	13,38	20,92	0,86	0,08	0,05	6,6
97,64	Жаркое по-домашнему	от 7 до 11 лет	150	9,6	12,5	17,5	214,89	19,9	34,4	2,12	0,15	0,13	22
		от 11 и старше	180	11,56	14,11	21,08	257,88	23,88	41,35	2,55	0,18	0,16	26,46
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	680	16,66	22,1	70,97	546,59	63,86	77,25	4,95	0,41	0,29	28,07
		от 11 и старше	780	18,26	26,01	79,31	632,78	75,66	91,45	5,74	0,46	0,33	34,05
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1360	38,67	47,79	141,49	1098,19	332,85	186,03	9,39	0,79	0,5	28,58
		от 11 и старше	1520	43,56	55,49	161,19	1277,33	351,06	233,44	14,69	0,88	0,58	34,17

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)
Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	возраст	Пищевые вещества (г)			Энергетич. (ккал)			Минеральные элементы, г			Витамины		С, мг.
			белки	жиры	угл.	белки	жиры	угл.	Са	Мg	Fe	В1	В2	
Завтрак														
	401,08 Масло сливочное	от 7 до 11 лет	8	0,06	5,8	0,1	52,88	1,92	0	0,02	0	0,01	0	
	401	от 11 и старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	0	
	112 Плов из говядины	от 7 до 11 лет	150	15,6	15,2	23,1	294	12,24	32,94	2,2	0,05	0,1	0,33	
		от 11 и старше	200	20,8	20,2	30,8	392	16,32	43,93	2,93	0,06	0,13	0,53	
283 Чай с сахаром		от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0	
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0	
420,06 Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)		от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0	
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	50	7	1,25	0,17	0,1	
38,59 Фрукты		от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20	
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20	
		от 7 до 11 лет	598	19,6	22,2	73,88	584,78	54,46	56,54	9,65	0,25	0,23	20,38	
		от 11 и старше	660	25,68	28,75	87,11	724	61,02	68,93	10,63	0,29	0,28	20,52	
Обед														
17 Салат из моркови		от 7 до 11 лет	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,06	0,33	0,02	0,03	1,02	
		от 11 и старше	80	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	0,44	0,03	0,04	1,38	
53,42 Ци из свежей капусты		от 7 до 11 лет	200/10	1,68	4,88	7,36	80,73	37,98	17,16	0,62	0,05	0,05	24,04	
		от 11 и старше	250/10	2,1	6,1	9,2	100,9	46,73	21,45	0,77	0,06	0,06	30,05	
96,19 Гречка		от 7 до 11 лет	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	16,88	19,18	2,14	0,06	0,11	2,21	
		от 11 и старше	50/50	15,31	16,7	3,53	225,6	18,75	21,31	2,38	0,07	0,12	2,45	
168 пюре гороховое		от 7 до 11 лет	150/5	14,5	4,8	30,9	243,3	82,4	74,7	4,86	0,5	0,09	0	
		от 11 и старше	180/5	17,7	5,8	41,6	292	98,97	89,65	5,83	0,61	0,12	0	
294 Компот из сухофруктов с витамином С		от 7 до 11 лет	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
		от 11 и старше	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
420,09 Хлеб пшеничный (для детского питания)		от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
421,11 Хлеб ржаной (для детского питания)		от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
Итого за обед														
		от 7 до 11 лет	875	35,06	28,01	106,59	828,06	176,67	150,6	10,25	0,89	0,59	27,56	
		от 11 и старше	1363	54,66	50,21	180,47	1412,84	231,13	207,14	19,9	1,14	0,82	47,96	
Итого за День														
		от 11 и старше	1535	66,09	61,55	209,49	1663,5	269,02	246,59	22,35	1,32	0,93	54,66	

[illegible]

№ п.п.	Наименование блюда	Возраст	масса		Пищевые вещества (г)		энергетич.	Минеральные элементы, г.			Витамины		С, мг.
			порций	б	ж	у		Са	Мг	Fe	В1	В2	
Завтрак													
27.01	Сыр (порциями)	от 7 до 11 лет	10	2,63	2,66	0	35	100	5,5	0,07	0	0,04	0,07
		от 11 и старше	15	3,94	3,99	0	52,5	150	8,25	0,1	0	0,06	0,1
469.02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	27,68	16,22	1,58	0,07	0,11	2,6
		от 11 и старше	80/40	11,1	11,8	9,55	189,16	33,2	19,46	1,89	0,08	0,13	3,12
138.21	Картофельное пюре	от 7 до 11 лет	160	3,51	5,42	23,56	157,53	57,16	35,71	1,36	0,17	0,14	27,89
		от 11 и старше	180	3,95	6,09	26,5	177,19	63,88	40,14	1,53	0,2	0,16	61,15
138.06	Чай с лимоном и сахаром	от 7 до 11 лет	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
		от 11 и старше	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
476.01	Кисломолочный продукт	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	2,2	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		от 11 и старше	50	4	0,5	27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
476.01	Кисломолочный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
		от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	710	21,89	24,32	49,82	449,16	425,57	86,16	3,27	0,3	0,29	31,8
		от 11 и старше	765	25,49	28,28	54,35	517,85	487,81	96,58	3,78	0,34	0,35	65,61
Обед													
2.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	от 7 до 11 лет	80	1,38	3,08	7,01	82,12	38,08	15,54	0,52	0,03	0,04	31,11
		от 11 и старше	100	1,84	4,1	9,34	109,5	50,7	20,72	0,69	0,04	0,05	41,48
67.32	Свекольник со сметаной	от 7 до 11 лет	200/10	2,25	4,83	14,74	112,75	46,28	28,85	1,47	0,07	0,07	15,48
		от 11 и старше	250/10	2,81	6,03	18,42	140,9	57,85	32,3	1,84	0,08	0,08	19,55
473.18	Тефтели рыбные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	7,88	6,26	8,12	120,8	44,27	29,59	0,8	0,09	0,09	3,19
		от 7 до 11 лет	80/40	9,45	7,51	9,74	144,96	53,12	35,5	0,96	0,11	0,11	3,83
302	Каша гречневая вязкая с маслом	от 7 до 11 лет	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6	12,84	75,18	2,58	0,16	0,09	0
		от 11 и старше	180/10	5,7	10,08	25,6	215,65	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0
305.11	Напиток витаминный	от 7 до 11 лет	200	0	0	15,8	60	220	12,18	0	0,3	0,8	11,2
		от 11 и старше	200	0	0	15,8	60	220	12,18	0	0,3	0,8	11,2
470.09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421.11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	780	20,32	23,16	85,45	677,27	373,84	175,34	6,12	0,84	1,19	60,98
		от 11 и старше	900	23,8	28,82	104,15	791,01	409,32	203,97	7,24	0,91	1,24	75,86
	Итого за обед	от 7 до 11 лет	1490	42,21	47,48	135,27	1126,53	799,41	261,5	9,39	1,14	1,48	92,78
		от 11 и старше	1665	49,29	56,5	158,5	1308,86	897,13	300,55	11,02	1,25	1,59	141,47

День: пятница
Неделя: 2
Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)
Возраст: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Возраст	масса порций	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Са	Mg	Fe	В1	В2	С, мг.
Завтрак													
	Масло сливочное	от 7 до 11 лет	150/5	4,58	6,72	20,35	185,91	102,16	29,46	0,65	0,1	0,13	1,01
		от 11 и старше	200/5	6,5	8,96	27,1	247,88	136,2	39,28	0,86	0,13	0,17	1,34
401.08	Масло сливочное	от 7 до 11 лет	8	0,06	5,8	0,1	52,88	1,92	0	0,02	0	0,01	0
401		от 11 и старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	0
27.01	Сыр (порциями)	от 7 до 11 лет	10	2,63	2,66	0	35	100	5,5	0,07	0	0,04	0,07
		от 11 и старше	15	3,94	3,99	0	52,5	150	8,25	0,1	0	0,06	0,1
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0
4.100	Чай с сахаром, оладий (для детского питания)	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		от 11 и старше	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0
Обед													
	Кисломоломучный продукт	от 7 до 11 лет	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
		от 11 и старше	200	6,4	6,4	9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
38,59	Фрукты	от 7 до 11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
		от 11 и старше	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
		от 7 до 11 лет	813	17,17	21,98	60,53	479,69	450,38	68,56	1,97	0,3	0,26	1,2
		от 11 и старше	880	20,84	27,1	72,81	600,38	536,9	82,53	2,46	0,36	0,34	1,56
Итого за завтрак													
Итого за обед													
129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	от 7 до 11 лет	200/15	6,62	3,88	28,57	176,69	34,14	32,01	2,25	0,28	0,11	9,32
		от 11 и старше	250/15	8,27	4,85	35,71	220,86	42,67	40	2,81	0,35	0,14	11,65
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	29,87	16,87	1,65	0,08	0,12	2,19
		от 11 и старше	80/40	11,96	14,28	10,56	219,04	35,84	20,24	1,98	0,09	0,14	2,63
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	от 7 до 11 лет	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
		от 11 и старше	180/5	6,98	5,17	44,5	252,6	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0
294,01	Компот из плодов яблок (витамины С)	от 7 до 11 лет	200	0,16	0,16	18,89	78,85	6,85	3,6	0,93	0,01	0,01	4
		от 11 и старше	200	0,16	0,16	18,89	78,85	6,85	3,6	0,93	0,01	0,01	4
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,75	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
Итого за обед													
Итого за день													
		от 7 до 11 лет	1439,7	469,81	346,14	1714,15	1312,31	4129,33	1721,11	117,03	7,87	8,584	518,4
		от 11 и старше	1700	52,21	51,9	207,72	1360,85	1045,99	332,17	152,14	10,61	1,11	7,72
Итого за период													
		от 7 до 11 лет	1439,7	39,98	28,9	136,59	104,9	327,59	145,44	8,47	0,7	0,72	39,62
		от 11 и старше	1535,8	45,9	34,85	171,57	1228,11	404,92	164,06	11,58	0,3	0,85	52,39