

01.03.2021

01.03.2021

День: понедельник			Сезон 01.03-01.09 2022										
Неделя: 1			Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше										
№ рец.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	минеральные элементы			Витамины		С, мг.
			порций	Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	
Завтрак													
40	Салат Степной	от 7 до 11 лет	80	1,2	2,8	5,9	53	14,31	14,53	0,45	0,05	0,03	2,29
		от 11 и старше	100	1,5	3,5	7,4	67	17,89	18,17	0,56	0,06	0,04	2,86
78,03	Омлет запеченный с сыром	от 7 до 11 лет	120	14,97	16,15	1,97	214,1	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 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	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	640	52,26	23,37	44,1	419,3	488,64	68,86	3,59	0,29	0,55	3,37
		от 11 и старше	700	75,1	27,75	51,3	500,4	554,31	83,95	4,49	0,34	0,69	4,57
Обед													
27	Салат из свеклы с яблоками	от 7 до 11 лет	80	0,7	4	5,9	62	18,32	10,14	1,04	0,01	3,16	7,84
		от 11 и старше	100	0,8	5,1	7,4	78	22,9	12,68	1,29	0,02	3,94	9,8
129,08	Суп картофельный с горохом и морковью	от 7 до 11 лет	200/15	6,62	3,88	28,6	176,7	34,14	32,01	2,25	0,28	0,11	9,32
		от 11 и старше	250/15	8,27	4,85	35,7	220,9	42,67	40	2,81	0,35	0,14	11,65
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	от 7 до 11 лет	160	12,96	15,24	12	237,8	35,72	38,44	2,48	0,12	0,15	22,09
		от 11 и старше	180	14,58	17,14	13,5	267,3	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	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	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
	от 7 до 11 лет	705	24,26	22,73	95,3	790,3	100,22	95,05	7,08	0,9	0,38	57,39
Итого за обед	от 11 и старше	795	27,75	26,63	106	776,4	119,22	106,5	8,27	0,99	0,43	64,44
	от 7 до 11 лет	1345	76,52	46,1	139	1210	588,86	163,9	10,7	1,19	0,93	60,76
Итого за день	от 11 и старше	1495	97,85	54,38	157	1277	673,53	190,5	12,8	1,33	1,12	69,01

День: вторник
Неделя: 1

Сезон 01.03-01.09 2022

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

№ рец.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)			энергетическая	минеральные элементы			Витамины		С, мг.	
			порций	Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2		
Завтрак														
246,14	Огурцы свежие нарезка	от 7 до 11 лет	40	0	0	0	4	6,8	5,6	0,2	0,01	0,02	2,8	
		от 11 и старше	60	0	0	0	6	10,2	8,4	0,3	0,015	0,015	4,2	
80,62	Рыба, тушеная с овощами	от 7 до 11 лет	50/50	10,18	7,78	2,17	120	35,96	1,02	1,02	0,08	0,08	3,09	
		от 11 и старше	70/50	14,25	10,89	3,04	168	50,34	31,5	1,22	0,11	0,11	4	
610,03 611,0	Рис припущенный	от 7 до 11 лет	150	3,79	8,54	38,96	229,9	11,71	26,58	0,59	0,04	0,05	0	
		от 11 и старше	180	4,55	7,88	48,75	275,9	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 д	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	
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	530	20,47	19,82	76,73	547,9	164,24	54,25	3,18	0,29	0,28	3,61	
		от 11 и старше	610	26,1	22,37	92,89	667,9	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	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	от 7 до 11 лет	150/5	5,82	4,31	37,1	210,5	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0	

отварные с маслом		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
420,09	Хлеб пшеничный (для детского	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	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	55,9	654,2	141,99	109	5,05	0,39	0,29	26,25
			795	21,41	0,5	91,6	739	114,15	120,3	5,61	0,43	0,32	32,5
Итого за день			1235	45,75	29,26	133	1202	306,23	163,3	8,23	0,68	0,57	29,86
			1405	47,51	51,63	184	1407	297,11	211,8	9,61	0,79	0,69	33,12

День: среда

Сезон 01.03-01.09 2022

Неделя: 1

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

№ рец.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)			энерге	минеральные элементы			Витамины		С, мг.
			порций	Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	
Завтрак													
445,3	Биточки мясные с томатным соу	от 7 до 11 лет	60/40	9,97	11,9	8,87	182,5	29,87	16,87	1,65	0,08	0,12	2,19
		от 11 и старше	80/40	11,96	14,28	10,6	219	35,84	20,24	1,98	0,09	0,14	2,63
180	каша ячневая рассыпчатая	от 7 до 11 лет	150/4	5	3	20	179	89,93	58,6	1,56	0,15	0,07	8,48
		от 11 и старше	200/5	7	5	239	41	119,9	78,1	2,08	0,2	0,09	11,3
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
	Хлеб пшеничный, ржаной (для	от 7 до 11 лет	40	3,2	0,4	22	104	8	5,6	1	0,14	0,08	0

420,06		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
		от 7 до 11 лет	694	13,27	15,3	60,2	502,5	130,53	81,8	4,27	0,37	0,27	2,19
	Итого за завтрак	от 11 и старше	775	22,96	19,78	286	427	10	106,1	5,37	0,46	0,33	2,63

Обед

33	Салат Пестрый	от 7 до 11 лет	80	0,8	4	8,3	72	20,83	12,23	1,13	0,01	0,02	3,14
		от 11 и старше	100	1	5,1	10,4	90	26,03	15,29	1,41	0,02	0,03	3,92
50,13	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
92	бефстроганов	от 7 до 11 лет	60/50	16,99	21	4,5	274,5	25,7	22,6	2,54	0,145	0,12	0,23
		от 11 и старше	80/50	22,5	28	6	366	34,28	30,21	3,39	0,06	0,16	0,31
610,03 611,0	Рис припущенный	от 7 до 11 лет	150	3,79	8,54	38,96	229,9	11,71	26,58	0,59	0,04	0,04	0
		от 11 и старше	180	4,55	7,88	48,75	275,9	14,05	31,9	0,7	0,05	0,05	0
294	Компот из сухофруктов с витами	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	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	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
		от 7 до 11 лет	780	26,16	29,04	105	894,2	28,2	45,33	2,51	0,395	0,45	4,14
	Итого за обед	от 11 и старше	900	34,65	45,53	133	1069	33,4	69,69	3,78	0,41	0,58	5,12
		от 7 до 11 лет	1474	39,43	44,34	165	1397	28,2	127,1	6,78	0,765	0,72	6,33
	Итого за день	от 11 и старше	1675	34,65	45,53	420	1496	43,4	175,8	9,15	0,87	0,91	7,75

День: четверг

Сезон 01.03-01.09 2022

Неделя: 1			Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше											
№ рец.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)			энерг	минеральные элементы			Витамины		С, мг.	
			порций	Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2		
Завтрак														
9,123	Помидоры свежие нарезка	от 7 до 11 лет	40	0,44	0,008	1,52	9,6	5,6	8	0,36	0,02	10	40	
		от 11 и старше	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0,04	15	60	
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	0,39	
		от 11 и старше	180	18,72	18,2	27,7	352,8	14,7	39,53	2,6	0,06	0,11	0,47	
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 д	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	
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	
		от 11 и старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	0	
401		от 7 до 11 лет	438	19,3	21,41	55,8	490,8	28,06	32,94	1,41	0,21	10,19	40,39	
	Итого за завтрак	от 11 и старше	500	19,46	26,07	64,4	550,9	27,4	58,53	4,44	0,23	15,22	60,47	
Обед														
56,13	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со	от 7 до 11 лет	200/10	2,23	5,67	10,2	100,5	45,28	24,42	1,13	0,06	0,06	19,49	
		от 11 и старше	250/10	2,76	7,02	12,6	124,5	56	30,23	0,86	0,07	0,07	24,1	
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,87	11,79	8,34	178,1	29,01	16,03	1,62	0,08	0,012	1,69	
		от 11 и старше	80/40	11,84	14,15	10	213,7	34,8	19,2	1,94	0,09	0,014	2,03	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	от 7 до 11 лет	150/10	4,81	8,49	21,5	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	215,7	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0	
294	Компот из сухофруктов с витами	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	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	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	
		от 7 до 11 лет	720	21,41	26,55	96,5	701,2	101,28	138,1	4,46	0,56	0,86	21,47	
	Итого за обед	от 11 и старше	820	24,8	31,85	105	794,8	133,07	142	8,16	0,61	0,494	26,42	

		от 7 до 11 лет	1158	48,84	47,96	152	1192	101,28	171,1	5,87	0,77	0,86	61,86
	Итого за день	от 11 и старше	1320	52,94	57,92	169	1346	160,47	200,5	12,6	0,91	15,714	86,89

День: пятница

Сезон 01.03-01.09 2022

Неделя: 1

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

№ рец.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)			энерг	минеральные элементы			Витамины		С, мг.
			порций	Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	

Завтрак

94	Азу	от 7 до 11 лет	50/50	14,1	18,25	2,3	230,9	11,9	19,79	2,1	0,04	0,1	1
		от 11 и старше	60/50	17	21,9	2,8	277	14,32	23,75	2,6	0,05	0,12	1,2
138,21	Картофельное пюре	от 7 до 11 лет	160	3,51	5,42	23,6	157,5	57,16	35,71	1,36	0,17	0,14	27,89
138,06		от 11 и старше	180	3,95	6,09	26,5	177,2	63,88	40,14	1,53	0,2	0,16	61,15
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 д	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	700	18,1	19,45	59,7	488,9	260	55,57	9,5	0,5	0,6	32,2
		от 11 и старше	740	21,8	23,2	65,7	561	262	60,93	10,3	0,58	0,64	32,4

Обед

54,47	Рассольник Ленинградский со	от 7 до 11 лет	200/10	2,09	5,01	13,9	109,8	25,42	21,76	0,82	0,09	0,06	13,44
-------	-----------------------------	----------------	--------	------	------	------	-------	-------	-------	------	------	------	-------

	сметаной	от 11 и старше	250/10	2,61	6,26	17,4	137,2	31,8	27,2	1,02	0,11	0,07	16,8
445,3	Биточки мясные с томатным соу	от 7 до 11 лет	60/40	9,97	11,9	8,87	182,5	29,87	16,87	1,65	0,08	0,12	2,19
		от 11 и старше	80/40	11,96	14,28	10,6	219	35,84	20,24	1,98	0,09	0,14	2,63
211,05	Макаронные изделия	от 7 до 11 лет	150/5	5,82	4,31	37,1	210,5	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	отварные с маслом	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
420,09	Хлеб пшеничный (для детского	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	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
		от 7 до 11 лет	725	19,79	16,71	94,2	452,2	83,55	61,29	4,76	0,45	0,31	15,63
	Итого за обед	от 11 и старше	815	25,55	19,95	107	768,8	99,01	71,84	5,46	0,5	0,35	19,43
		от 7 до 11 лет	1425	37,89	36,16	154	941,1	343,55	116,9	14,3	0,95	0,91	47,83
	Итого за день	от 11 и старше	1555	47,35	43,15	173	129,8	361,01	132,8	15,7	1,08	0,99	51,83

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон 01.03-01.09 2022

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

Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)			энерг	минеральные элементы			Витамины		С, мг.	
			порций	Б	Ж	У		Ca	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	0	
401		от 11 и старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	0	
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	от 7 до 11 лет	160	9,43	12,56	33,1	283,9	173,99	16,43	0,9	0,09	0,09	0,11	
		от 11 и 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	0,52
		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 д	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	608	12,69	18,76	55,2	440,8	183,91	22,03	1,92	0,23	0,18	0,11
		от 11 и старше	640	18,78	25,78	97,9	705,5	348,71	64,53	9,25	0,36	0,37	20,64
Обед													
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	от 7 до 11 лет	200/10	1,71	4,62	9,18	85,66	27,58	18,16	0,66	0,07	0,05	17,07
		от 11 и старше	250/10	2,14	5,78	11,5	107,1	34,48	22,7	0,83	0,09	0,07	21,34
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	0,39
		от 11 и старше	200	20,8	20,2	30,8	392	16,32	43,93	2,93	0,06	0,13	0,52
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
420,09	Хлеб пшеничный (для детского	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	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	660	21,31	20,32	66,8	536,7	54,92	65,83	4,3	0,24	0,2	18,58
		от 11 и старше	760	27,04	26,48	76,8	656,1	65,9	81,36	5,2	0,34	0,3	22,98
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1268	34	39,08	122	977,5	238,83	87,86	6,22	0,28	0,38	18,69
		от 11 и старше	1400	45,82	52,26	175	1362	414,61	145,9	14,5	0,7	0,67	43,62

День: вторник
Неделя: 2

Сезон 01.03-01.09 2022

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

Учебный 01.03-01.09 2022														
№ рец.	Наименование блюда	возраст	Пищевые вещества (г)			энерг	минеральные элементы			Витамины		С, мг.		
			масса порций	Б	Ж		У	Ca	Mg	Fe	B1		B2	
Завтрак														
246,14	Огурцы свежие нарезка	от 7 до 11 лет	40	0	0	0	4	6,8	5,6	0,2	0,01	0,02	2,8	
106	Тефтели из говядины с томатным соусом	от 11 и старше	60	0	0	0	6	10,2	8,4	0,3	0,015	0,015	4,2	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	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	
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	150/10	4,81	8,49	21,5	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	215,7	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	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	
	Итого за завтрак	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	
	Обед	от 11 и старше	540	15,61	11,2	61,5	493,6	37,79	95,54	4,44	0,17	0,23	3,19	
28	салат из свеклы с соевыми бобами	от 7 до 11 лет	620	18,9	13,5	72,9	588,6	47,6	122,4	5,4	0,39	0,265	0	
59	суп картофельный с макаронными изделиями	от 11 и старше	80	0,9	7,1	4,1	83	20,59	12,15	0,73	0,01	0,02	0,79	
97,64	Жаркое по-домашнему	от 7 до 11 лет	100	1,1	8,9	5,1	104	25,73	15,18	0,92	0,01	0,02	0,99	
		от 11 и старше	200	2,16	2	15	88,8	10,7	16,7	0,69	0,06	0,04	5,28	
283	Чай с сахаром	от 7 до 11 лет	250	2,7	2,5	18,8	111	13,38	20,92	0,86	0,08	0,05	6,6	
		от 11 и старше	150	9,6	12,5	17,5	214,9	19,9	34,4	2,12	0,15	0,13	22	
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	180	11,56	14,11	21,1	257,9	23,88	41,35	2,55	0,18	0,16	26,46	
		от 11 и старше	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0	
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	200	0	0	9,08	39,9	0,3	0	0,03	0	0	0	
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
		от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	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	
		от 7 до 11 лет	25	2	0,25	11,5	55	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
			680	16,66	22,1	71	546,6	63,86	77,25	4,95	0,41	0,29	28,07	

	Итого за обед	от 11 и старше	780	18,26	26,01	79,3	632,8	75,66	91,45	5,74	0,46	0,33	34,05
		от 7 до 11 лет	1220	32,27	33,3	132	1040	101,65	172,8	9,39	0,58	0,52	31,26
		Итого за день	1400	37,16	39,51	152	1221	123,26	213,8	14,8	0,85	0,595	34,05

День: среда

Неделя: 2

Сезон 01.03-01.09 2022

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

№ п/п	Наименование блюда	возраст	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерг	минеральные элементы					Витамины	С, мг.
				Б	Ж	У		Ca	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		0
401		от 11 и старше	10	0,08	7,25	0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01		0
210	Плов с изюмом	от 7 до 11 лет	150	3,5	13,6	38,8	292	15,33	30,08	0,66	0,04	0,03		1,36
		от 11 и старше	200	4,6	17,9	51,6	387	20,48	40,13	0,89	0,05	0,04		1,82
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	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	598	7,6	20,6	89,8	579,9	59,98	54,41	8,14	0,24	0,16		22,48
		от 11 и старше	660	9,58	26,45	108	716,1	67,61	65,86	8,62	0,28	0,19		22,94
	Обед													
41	Салат Студенческий	от 7 до 11 лет	80	2,9	8,4	6,6	114	15,45	17,17	0,68	0,07	0,09		4,17

		от 11 и старше	100	3,6	10,5	8,3	142	19,31	21,47	0,85	0,09	0,11	5,22
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	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	37,1	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	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	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	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	785	28,68	33,22	111	849,3	112,89	84,67	6,62	0,53	0,59	30,71
		от 11 и старше	895	32,45	39,07	122	962,1	130,48	97,13	7,35	0,59	0,64	38,01
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	1381	30,2	33,47	200	1478	172,87	139,2	14,8	0,77	0,75	58,19
		от 11 и старше	1555	42,07	65,52	250	1678	198,09	168	16	0,87	0,83	60,95

День: четверг

Неделя: 2

Сезон 01.03-01.09 2022

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

Возраст: от 7 до 11 лет; от 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	возраст	масса	Пищевые вещества (г)			энерг.	минеральные элементы			Витамины		С, мг.	
			порций	Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2		
Завтрак														
9,123	Помидоры свежие нарезка	от 7 до 11 лет	40	0,44	0,008	1,52	9,6	5,6	8	0,36	0,02	10	40	
		от 11 и старше	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0,04	15	60	
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	от 7 до 11 лет	60/40	9,25	9,84	7,96	157,6	27,68	16,22	1,58	0,07	0,11	2,6	
		от 11 и старше	80/40	11,1	11,8	9,55	189,2	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	23,6	157,5	57,16	35,71	1,36	0,17	0,14	27,89	
		от 11 и старше												

138,06		от 11 и старше	180	3,95	6,09	26,5	177,2	63,88	40,14	1,53	0,2	0,16	61,15
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	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
		от 7 до 11 лет	540	16,4	15,67	55	428,8	98,44	65,53	4,3	0,4	10,33	70,49
	Итого за завтрак	от 11 и старше	610	19,71	18,51	65,8	510,8	115,48	78,6	5,21	0,49	15,39	124,27

Обед

67,32	Свекольник	от 7 до 11 лет	200/10	2,25	4,83	14,7	112,8	46,28	28,85	1,47	0,07	0,07	15,48
		от 11 и старше	250/10	2,81	6,08	18,4	140,9	57,85	32,3	1,84	0,08	0,08	19,35
423,18	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	145	53,12	35,5	0,96	0,11	0,11	3,83
305,11	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	от 7 до 11 лет	110/10	4,81	8,48	21,1	101,6	12,04	15,18	2,58	0,16	0,09	0
		от 11 и старше	110/10	5,71	10,08	28,8	115,7	14,78	19,27	3,06	0,19	0,1	0
420,09	Хлеб пшеничный (для детского питания)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	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	18,94	20,08	85,5	595,2	335,76	159,8	5,6	0,81	1,15	29,87
		от 11 и старше	820	21,96	24,12	94,8	681,5	358,62	183,3	7,24	0,87	1,19	34,38
		от 7 до 11 лет	1260	35,34	35,75	140	1024	434,2	225,3	9,9	1,21	11,48	100,36
	Итого за день	от 11 и старше	1430	41,67	42,63	161	1192	474,1	261,9	12,5	1,36	16,58	158,65

День: пятница

Сезон 01.03-01.09 2022

Неделя: 2

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

масса	Пищевые вещества (г)	энерг	минеральные элементы	Витамины
-------	----------------------	-------	----------------------	----------

№ рец.	Наименование блюда	возраст	порций	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C, мг.	
Завтрак													
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	от 7 до 11 лет	150/5	4,88	6,72	20,4	185,9	102,16	29,46	0,65	0,1	0,13	1,01
		от 11 и старше	200/5	6,5	8,96	27,1	247,9	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
302	Напиток из плодов шиповника	от 7 до 11 лет	200	0,6	0,2	27	111	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80
		от 11 и старше	200	0,6	0,2	27	111	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80
420,06	Хлеб пшеничный (для детского)	от 7 до 11 лет	40	3,3	0,4	12	14,4	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	Молосмолочный 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
53,79	Сок апельсиновый	от 7 до 11 лет	200	0,5	0,3	13,6	54	22	18	6,4	0,06	0,04	20
		от 11 и старше	200	0,5	0,3	13,6	54	22	18	6,4	0,06	0,04	20
	Итого за завтрак	от 7 до 11 лет	812	17,77	22,18	78,5	550,8	461,17	71,52	2,51	0,31	0,31	81,2
		от 11 и старше	880	21,44	27,3	90,7	621,5	547,69	85,49	3	0,37	0,39	81,56
Обед													
42	Винегрет овощной	от 7 до 11 лет	80	1	1,9	5,7	44	18,5	12,93	0,54	0,03	0,02	4,14
		от 11 и старше	100	1,3	2,3	7,2	54	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18
129,03	Суп картофельный с горохом и морковью	от 7 до 11 лет	200/15	6,62	3,88	28,6	176,7	34,14	32,01	2,25	0,23	0,11	9,32
		от 11 и старше	250/15	8,27	4,85	35,7	220,9	42,67	40	2,81	0,35	0,14	11,65
145,2	Биточки мясные с томатным соком	от 7 до 11 лет	60/40	9,97	11,9	8,87	182,5	29,87	16,87	1,65	0,08	0,12	2,19
		от 11 и старше	80/40	11,96	14,28	10,6	219	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	37,1	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
420,09	Хлеб пшеничный (для детского)	от 7 до 11 лет	25	2	0,25	13,8	65	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		от 11 и старше	25	2	0,25	13,8	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	800	26,41	20,59	109	729,6	92,27	71,54	6,19	0,64	0,36	11,51
		от 11 и старше	920	31,21	24,8	125	852,4	109,88	84,64	7,25	0,74	0,42	14,28
	Итого за день	от 7 до 11 лет	1613	44,18	42,77	187	1280	553,44	143,1	8,7	0,95	0,67	92,71
		от 11 и старше	1800	52,65	52,1	216	852,4	657,57	170,1	10,3	1,11	0,81	95,84
	Итого за период	от 7 до 11 лет	1439,7	40,58	28,2	1361	1045,5	3325,17	1521	83,4	7,72	7,25	391,74
		от 11 и старше	1535,8	40,81	34,1	1714	1131,2	4129,33	1721	117	7,87	8,574	518,4
	Среднее значение за период	от 7 до 11 лет	1439,7	39,98	28,9	137	1043	327,59	145,4	8,47	0,72	0,72	39,62
		от 11 и старше	1535,8	45,9	34,85	172	1228	404,92	164,1	11,6	0,73	0,85	52,39