

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№184	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	0,23	190,45	25,79	0,44
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,07	0,00	0,03	6,07	7.42	0,46
	Сыр порционной	10	2,6	3,3	0,00	43	0,003	0,07	0,03	99	3,93	0,11
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					542 (24,15%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
.	Баранки ванильные	10	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,004	0.81	0,99	0,062
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	ИТОГО:					133,4 (5,94%)						
	Обед 14.00-14.30											
№26	Салат из свеклы с изюмом	80	1,0	4,7	13,8	99	0,01	1,26	0,02	20,98	12,42	0,8
№54	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,3	8,3	13,6	138	0,05	8,18	0,08	50,60	25,18	1,14
№116	Голубцы ленивые	180/40	15,4	12,7	14,9	235	0,06	11,05	0,14	65,95	18,40	1,57
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
№287	Нап. «Валетек» витамин	200	0	0	4,1	16	0,4	28,0	0,50	250	14	0
	ИТОГО:					676 (30,13%)						
	Полдник 16.00-16.30											
сб.шк.2004г	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,0	2,80
	Печенье сахарное	10	0,8	1	7,4	42	0,06	0,00	0,005	2,9	2	1,53
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	93,6	0,056	20	0,04	32	18	2,4
	ИТОГО:					227,6 (10,14%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№86	Фрикадельки рыбные	80/5	11,1	6,3	6,4	127	0,08	0,53	0,12	34,78	28,34	0,77
№156	Пудинг овощной	180/5	7,9	11,3	20,5	217	0,15	5,43	0,21	93,50	17,72	1,70
	Масло сл.порц	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	150	2,1	2,4	3,15	42,6						
	ИТОГО:					664,6 (29,62%)						
	Итого за день:		82	79	302	2243,6 (100%)	1,27	80,91	1,28	1198	297	15

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№188	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,2	32,9	217	0,12	0,48	0,16	120,83	32,65	1,84
	Масло сл.порц	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№275	Коф. напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					554 (22,96%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
№224	Яблоки запеч. с творогом	120	3,6	4,8	28,5	207	0,04	7,61	0,07	41,29	14,11	1,97
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					242 (10,02%)						
	Обед 14.00-14.30											
№17	Салат из моркови с курагой или изюмом	80	1.6	0,10	16,0	69	0,05	3,57	0,07	71,08	38,81	0,93
№67	Суп из овощей	250	2,0	4,3	10,8	91	0,09	9,0	0,06	22,39	21,79	0,76
№100	Котлета «Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203	0,06	0,55	0,16	38,20	28,41	1,35
№133	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	0,12	43,69	35,26	1,28
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
№282	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80
	ИТОГО:					787 (32,61%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	92	0,08	8,0	0,06	88	26	0,6
	Сухари ванильные	10	0,8	1	7,4	42	0,06	0.00	0,005	2,9	2	1,53
№283	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,1	0,01	18,9	73	0,00	2,33	0,00	3,43	1,10	0,08
	ИТОГО:					207 (8,57%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№120	Куры отварные	100	19,8	15,3	9,2	255	0,07	3,97	0,10	42,08	26,88	2,15
№145	Овощи, припущенные в молочном соусе	180/40	4,0	2,1	16,3	99	0,10	15,06	0,10	91,13	56,78	1,47
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
	Масло сл.порционное	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
	II Ужин 20.45											
	Катык		2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					622.8 (25,81%)						
	Итого за день:		76	78	353	2412,8 (100%)	0,9	59	1.15	701	305	16

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№164	Пюре из моркови	200/6	3,1	12,52	12,0	172	0,07	1,54	0,13	73,36	54,29	1,01
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
Сб.шк.2004	Масло слив.порц.	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					503 (21,25%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Вафли	30	0,84	1	23,2	106	0,01	0,00	0,012	4,8	3	0,46
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					198 (8,36%)						
	Обед 14.00-14.30											
№25	Салат из свеклы с раст.маслом	80	1,0	6,4	5,3	82	0,01	1,50	0,02	27,51	14,94	0,96
№53	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,8	5,8	8,4	93	0,05	9,58	0,05	32,43	19,03	0,71
№92	Гуляш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	0,06	1,11	0,14	14,36	27,06	3,07
№136	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	0,06	17,66	0,07	92,35	35,33	1,36
№273	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	2,8	0,00	3,10	0,84	0,07
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
	ИТОГО:					829 (35,03%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Баранки ванильные	10	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,004	0.81	0,99	0,062
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,12	38	0,06	70	22	0,2
	ИТОГО:					209,4 (8,84%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№76	Рыба отварная с соусом польским	80/30	13,3	6,3	1,1	122	0,09	1,30	0,11	41,0	38,37	0,91
№204	Макароны отварные	150	5.5	4,1	33	195	0,05	0,00	0,01	9,3	7,3	0,74
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№294	Кисель из концентрата ягод экстракта витаминизированный	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					626,8 (26,48%)						
	Итого за день:		84	86	312	2366,2 (100%)	0,78	76	1,14	726	333	14

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№178	Каша ячневая вязкая молочная	180/5	6,4	6,8	23,1	221	0,12	0,44	0,14	132,23	30,47	0,80
	Сыр порционный	10	2,6	3,3	0,00	43	0,003	0,07	0,03	99	3,93	0,11
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					476 (19,71%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	0,06	0,00	0,005	2,9	2	1,53
№279	Напиток яблочно- лимонный витаминиз.	200	0,3	0,2	15,1	101	0,02	0,007,8	0,01	11,4	5,34	1,20
	ИТОГО:					143 (5,92%)						
	Обед 14.00-14.30											
№8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,3	7,2	7,3	99	0,02	14,0	0,03	33,97	11,89	0,82
№56	Рассольник ленинградский	250/10	2,2	5,3	15,4	120	0,08	6,70	0,06	15,58	22,5	0,85
№127	Зразы рубленые из филе кур. С омлетом и овощами	80	11,45	10,96	6,04	169	0,06	0,87	0,12	39,64	17,82	1,20
№167	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,00	0,13	15,53	146,91	3,03
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					936,8 (38,81%)						
	Полдник 16.00-16.30											
№254	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	110	0,04	0,03	0,06	41,84	10,52	0,64
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,04	32,00	18,00	2,4
№272	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,65	0,08	60,30	7,00	0,08
	ИТОГО:					273 (11,30%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№99	Котлета	80/30	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	0,10	25,42	20,87	1,00
№135	Картофельно-морковное суфле	180	5,8	10,0	22	202	0,09	3,92	0,15	57,53	35,82	1,30
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№293	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	23,6	93	0,00	20,0	0,00	2,72	0,00	0,12
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					728(30,15%)						
	Итого за день:		86	75	365	2413,8 (100%)	0,9	78	1,12	605	366	18

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№188	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,2	32,9	217	0,12	0,48	0,16	120,83	32,65	1,64
Сб.шк.2004	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					488 (21,36%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Пряники	25	1,5	1,2	18,80	92	0,02	0,00	0,005	2,80	2,30	0,20
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					184 (8,05%)						
	Обед 14.00-14.30											
№40	Винегрет овощной	80	1,0	1,8	5,8	44	0,02	4,14	0,02	18,58	12,92	0,54
№65	Сур крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,6	12,4	113	0,03	8,0	0,03	19,98	13,72	0,48
№115	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	0,09	6,33	0,16	46,78	43,22	2,84
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					717 (31,39%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Бублик	50	4	0,4	24,4	117	0,02	0,00	0,01	4,05	4,95	0,31
	Банан	100	1,5	0,5	21,00	96	0,04	6,0	0,05	4,00	21,00	0,30
№273	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	2,8	0,00	3,10	0,84	0,07
	ИТОГО:					254 (11,12%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№120	Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	0,07	3,97	0,10	42,08	26,88	2,15
№136	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	0,06	9,66	0,07	92,35	35,33	1,36
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№287	Нап. «Валетек» витамин	200	0	0	4,1	16	0,4	28,0	0,50	250	14	0
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					640,8 (28,05%)						
	Итого за день:		82	77	332	2283,8 (100%)	1,07	73,9	1,4	750,92	293,57	15

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№177	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	8,2	8,0	33,4	240	0,19	0,20	0,46	110,29	98,29	3,07
	Сыр порционный	10	2,6	3,3	0,00	43	0,003	0,07	0,03	99	3,93	0,11
	Яйцо вареное диетическое в крутую	40	5,1	4,6	0,3	62,8						
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					557,8 (22,00%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Баранки ванильные	10	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,004	0.81	0,99	0,062
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	ИТОГО:					133,4 (5,26%)						
	Обед 14.00-14.30											
№16	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0,02	1,38	0,04	16,56	22,80	0,44
№59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	112	0,08	6,60	0,05	13,70	20,92	0,87
№124	Фрикадельки из кур.	80/5	11,6	12,6	8,9	196	0,04	0,45	0,09	45,30	15,39	1,03
№171	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	10,17	0,07	66,36	72,50	1,46
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
№273	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	2,8	0,00	3,10	0,84	0,07
	ИТОГО:					858 (33,85%)						
	Полдник 16.00-16.30											
Сб.шк.2004	Вафли	10	0,28	0,33	7,73	35	0,003	0.00	0,004	1,60	1,00	0,15
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	93,6	0,05	20	0,04	32	18	2.4
	ИТОГО:					220,6 (8,70%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№119	Колбаса отварная говяжья	100/5	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0,00	0,07	23,14	13,47	1,63
№134	Картофель тушеный	180	4,0	11,0	27,2	227	0,16	14,87	0,11	29,09	44,41	1,73
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№280	Компот из апельсинов витаминизированный	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	12,00	0,01	15,36	5,66	0,17
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					764,8 (30,17%)						
	Итого за день:		79	84	359	2534,6 (100%)	0,9	73	1,38	703	377	16

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№223	Суфле из моркови и творога	150/5	11,1	9,2	13,3	179	0,08	0,22	0,76	91,55	47,19	1,13
	Масло слив. порционное	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№685 сб.шк.2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					457 (18,77%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Бублик	50	4	0,4	24,4	117	0,02	0,00	0,01	4,05	4,95	0,31
№272	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,65	0,08	60,30	7,00	0,08
	ИТОГО:					186 (7,64%)						
	Обед 14.00-14.30											
№36	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,6	8,0	8,1	115	0,04	5,32	0,04	13,08	15,54	0,66
№67	Суп из овощей	250	2,0	4,3	10,8	91	0,09	9,0	0,06	22,39	21,79	0,76
№99	Шницели	80/30	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	0,10	25,42	20,87	1,00
№137	Капуста тушеная с яблоками	180	3,7	6,3	15,6	134	0,06	31,03	0,07	95,90	33,09	1,93
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
№282	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80
	ИТОГО:					796 (32,70%)						
	Полдник 16.00-16.30											
Сб.шк.2004	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	0,008	0,00	0,005	2,9	2	0,21
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	8,0	0,06	68	26	0,6
	ИТОГО:					220 (9,03%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№77	Рыба припущенная	80/40	15,2	12,8	2,0	224	0,14	0,21	0,13	15,02	21,55	0,48
№187	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,48	0,14	116,28	40,44	1,06
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№293	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	23,6	93	0,00	20,0	0,00	2,72	0,00	0,12
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					774,8 (31,83%)						
	Итого за день:		85	77	336	2433,8 (100%)	0,9	72	1,6	560	282	13

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№137	Капуста тушеная с яблоками	180	3,7	6,3	15,6	134	0,06	21,03	0,07	95,90	33,09	1,93
	Сыр порционный	10	2,6	3,3	0,00	43	0,003	0,07	0,03	99	3,93	0,11
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№275	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					448 (18,70%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Пряники	25	1,5	1,2	18,80	92	0,02	0,00	0,005	2,80	2,30	0,20
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	ИТОГО:					202 (8,43%)						
	Обед 14.00-14.30											
№33	Салат «Пестрый»	80	0,82	3,64	7,94	66,95	0,01	2,96	0,02	20,08	11,68	1,06
№62	Суп карт. с клецк.	250	2,1	3,0	14,4	94	0,08	3,60	0,05	12,95	20,0	0,77
№102	Зразы «Школьные»	80	11,1	13,4	10,3	207	0,05	0,00	0,01	15,83	21,82	1,35
№164	Пюре из моркови	180/5	2,8	11,30	10,8	156	0,06	1,31	0,12	68,46	46,60	0,86
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
№287	Нап. «Валетек» витамин	200	0	0	4,1	16	0,4	28,0	0,50	250	14	0
	ИТОГО:					727,95 (30,39%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	93,6	0,056	20	0,04	32	18	2,4
	Вафли	10	0,28	0,33	7,73	35	0,003	0,00	0,004	1,6	1	0,15
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					221 (9,22%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№120	Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	0,07	3,97	0,10	42,08	26,88	2,15
№176	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	180/5	7,5	8,9	32,0	238	0,18	0,46	0,16	123,60	60,70	1,50
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№272	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,65	0,08	60,30	7,00	0,08
	Масло сл.порционное	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,02
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					795,8 (33,23%)						
	Итого за день:		84	92	320	2394,75 (100%)	1,3	77	1,7	1177	338	17

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№221	Запеканка из творога с морковью	180/30	8,5	8,6	59,7	347	0,09	1,71	0,23	177,71	28,66	1,19
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,2	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					678 (26,94%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
№264	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26,0	135	0,06	0,10	0,04	29,19	8,32	0,46
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					170 (6,75%)						
	Обед 14.00-14.30											
№34	Салат «Мишат»	80	1,33	6,68	5,11	86,06	0,02	2,00	0,02	15,84	14,32	0,98
№70	Уха с крупой	250/30	8,8	4,4	15,1	137	0,09	1,23	0,06	14,39	11,6	0,74
№116	Голубцы ленивые	180/40	15,4	12,7	14,9	235	0,06	21,05	0,14	55,95	38,40	1,57
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
№293	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	23,6	93	0,00	20,0	0,00	2,72	0,00	0,12
	ИТОГО:					739,06 (29,25%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Печенье	10	0,60	1,70	6,90	45	0,01	0,0	0,007	2,3	1,0	0,08
№283	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73	0,00	2,33	0,00	3,43	1,10	0,08
	Банан	100	1,5	0,5	21,00	96	0,04	10,0	0,05	8,00	42,00	0,60
	ИТОГО:					214 (8,50%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№119	Сосиски, сардельки отварные	100/5	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0,00	0,07	23,14	13,47	1,63
№142	Свекла тушеная	180	10,6	10,0	19,1	206	0,03	6,30	0,06	66,47	39,17	2,50
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,2	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,03
№272	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№221	Чай с молоком	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	2,8	0,00	3,10	0,84	0,07
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					714,8 (28,41%)						
	Итого за день:		85	83	358	2515,86 (100%)	0,6	68	0,99	1122	269	11,41

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№145	Овощи, припущенные в молочном соусе	180/40	4,0	2,1	16,3	99	0,10	12,06	0,10	91,13	56,78	1,47
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,2	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№294	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах витаминизированный	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
	ИТОГО:					418 (17,53%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Шоколад молочный	15	1.47	5.20	7,56	83	0,012	0,00	0,068	4,88	10.20	0,23
№272	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					152 (6,37%)						
	Обед 14.00-14.30											
№21	Салат витаминный	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	10,96	0,03	30,48	15,63	0,76
№55	Свекольник	250/10	2,0	5,2	14,8	113	0,05	6,95	0,05	31,30	26,37	1,32
№90	Бефстроганов из отварного мяса	80/50	19,3	18,2	3,9	257	0,05	0,21	0,13	12,44	25,92	2,79
№204	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,00	0,02	11,17	8,77	0,89
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					957 (40,13%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Баранки ванильные	10	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,004	0.81	0,99	0,062
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,2	94	0,06	20,0	0,04	32,00	18,00	2,4
	ИТОГО:					227,4 (9,53%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№124	Фрикадельки из кур	80/5	11,6	12,6	8,9	196	0,04	0,45	0,09	45,30	15,39	1,03
№147	Рагу овощное	180	3,0	9,0	17,2	165	0,10	12,6	0,08	41,51	37,68	1,31
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					629,8 (26,41%)						
	Итого за день:		80	83	328	2384,2 (100%)	0,77	57	1,03	550	274	17

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№178	Каша ячневая мол. вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	0,44	0,14	132,23	30,47	0,80
	Масло сл .порционное	10	0,05	8,2	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
	Яйцо вареное диет.в крутую	40	5,1	4,6	0,3	62,8						
№275	Кофейн. напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					620,8 (25,22%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	Сухари ванильные	10	0,8	1	7,4	42	0,06	0,00	0,005	2,9	2	1,53
	ИТОГО:					152 (6,17%)						
	Обед 14.00-14.30											
№7	Салат из белокоч. капусты и свеклы	80	1,9	5,6	6,9	85	0,03	40,10	0,04	50,31	18,30	0,81
№56	Рассольник Ленинградский	250/10	2,2	5,3	15,4	120	0,08	6,70	0,06	15,58	22,5	0,85
№106	Тефтели из говядины	80/35	11,3	9,3	9,7	168	0,07	2,87	0,12	35,09	23,63	1,07
№133	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	0,12	43,69	35,26	1,28
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					821 (33,36%)						
	Полдник 16.00-16.30											
№261	Булочка «Веснушка»	50	3,9	2,7	26,8	149	0,04	0,00	0,02	8,08	5,59	0,45
№294	Кисель из концентратами или ягодных экстрактах витаминизированный	200,0	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	92	0,08	8,0	0,06	88	26	0,6
	ИТОГО:					317 (12,93%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№88	Суфле рыбное	80/5	13,8	5,6	0,10	147	0,14	0,51	0,18	60,56	76,23	1,33
№136	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	0,06	17,66	0,07	92,35	35,33	1,36
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	0,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					551,8(22,42%)						
	Итого за день:		85	76	333	2460,6(100%)	1,07	79	1,38	882	367	1323,25

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№ 74	Суп молочный с овощами	250	4,0	5,6	16,0	134	0,10	8,59	0,20	151,38	33,51	0,78
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
	Масло сл. порционное	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,02
	Сыр порционный	10	2,6	3,3	0,00	43	0,003	0,07	0,03	99	3,93	0,11
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					508 (21,90%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	0,06	0,00	0,005	2,9	2	1,53
№283	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	0,00	2,33	0,00	3,43	1,10	0,08
	ИТОГО:					115 (4,95%)						
	Обед 14.00-14.30											
№45	Икра морковная	80	1,7	5,8	8,2	92	0,04	4,12	0,04	22,30	30,76	0,86
№63	Суп картофелем с бобовыми и гречками	250/20	8,0	4,4	31,8	114	0,13	2,80	0,05	19,13	23,16	1,34
№99	Биточки	80/30	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	0,10	25,42	20,87	1,00
№147	Рагу овощное	180	3,0	9,0	17,2	165	0,10	8,6	0,08	41,51	37,68	1,31
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
№271	Чай с сахарам	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					794 (34,23%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Баранки ванильные	10	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,004	0.81	0,99	0,062
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0.02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,12	38	0,06	70	22	0,2
	ИТОГО:					191,4 (8,25%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№129	Суфле из кур.	80/8	11,4	19,2	4,0	235	0,03	0,40	0,11	38,54	13,22	1,02
№132	Картофель в молоке	180/4	4,0	5,2	21,0	149	0,12	5,38	0,14	69,03	33,74	1,12
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№293	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	23,6	93	0,00	10,0	0.00	2,72	0,00	0,12
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	Итого:					710,8 (30,64%)						
	Итого за день:		77	81	338	2319,2 (100%)	0,9	85	1,11	691	308	14

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№138	Капуста тушеная с морковью в молоке	180	4,1	5,1	14,4	120	0,07	22,51	0,12	103,59	42,00	1,07
	Сыр порционный	12	2,6	3,3	0,00	43	0,03	0,07	0,03	99	3,93	0,11
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№275	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					434 (17,81%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Пряник	25	1,5	1,2	18,80	92	0,02	0,00	0,005	2,80	2,30	0,20
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	ИТОГО:					202 (8,29%)						
	Обед 14.00-14.30											
№46	Икра свекольная	80	1,8	5,4	8,3	88	0,02	3,34	0,04	25,88	21,19	1,16
№53	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,8	5,8	8,4	93	0,05	11,98	0,05	32,43	19,03	0,71
№113	Рулет с луком и яйцом	80	9,2	7,2	7,0	134	0,04	0,79	0,09	25,28	14,82	0,91
№167	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,1	6,3	41,7	268	0,22	0,00	0,13	15,53	46,91	2,03
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,0	2,80
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
	ИТОГО:					863 (35,42%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,04	32,00	18,00	2,4
№254	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	110	0,04	0,03	0,06	41,84	10,52	0,64
№282	Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80
	ИТОГО:					273 (9,84%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№127	Зразы рубленные из филе кур.с омлетом и овощами	80	11,45	10,96	6,04	169	0,06	0,87	0,12	39,64	17,82	1,20
№134	Картофель тушеный	180	4,0	11,0	27,2	227	0,16	11,87	0,11	29,09	44,41	1,73
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№271	Чай с сахаром	200	0,01	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					664,8 (27,29%)						
	Итого за день:		84	76	363	2435,8 (100%)	1,04	78	1,3	806	315	17

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№73	Суп молочный с крупой	250	4,4	5,2	19,9	148	0,06	0,65	0,16	135,61	18,00	0,40
	Яйцо вареное диет. в крутую	40	5,1	4,6	0,3	62,8						
	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
	Сыр порционный	12	2,6	3,3	0,00	43	0,03	0,07	0,03	99	3,93	0,11
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					465,8 (17,99%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
№264	Булочка молочная	50	2,7	1,1	26,0	135	0,06	0,10	0,04	29,19	8,32	0,46
№275	Кофейный напиток	200	2,9*	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					229 (8,84%)						
	Обед 14.00-14.30											
№17	Салат из моркови с курагой или изюмом	80	1,6	0,10	16,0	69	0,05	3,37	0,07	71,08	38,81	0,93
№55	Свекольник	250/10	2,0	5,2	14,8	113	0,05	6,95	0,05	31,30	26,37	1,32
№111	Запеканка капустная с мясом	250	18,6	20,7	27,1	395	0,13	22,92	0,29	165,36	61,57	2,59
№280	Компот из апельсинов витаминизированный	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	12,00	0,1	15,36	5,66	0,17
	Хлеб ржаной	80	6,3	0,8	38,0	188	0,05	0,00	0,05	9,6	11,84	0,74
	ИТОГО:					834 (32,21%)						
	Полдник 16.00-16.30											
Сб.шк.2004г	Банан	100	1,5	0,50	21,00	96	0,04	10,0	0,05	8,0	42,00	0,60
	Вафли	10	0,28	0,33	7,73	35	0,003	0,0	0,004	1,60	1,00	0,15
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					223 (8,61%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№87	Тефтели	80/40	18,5	16,3	14,3	279	0,11	2,90	0,10	28,62	20,20	0,72
№204	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,00	0,02	11,17	8,77	0,89
№332 сб.шк.2004г	Хлеб пшеничный	75	7,3	0,75	35,7	177	0,03	0,00	0,03	6,07	7,42	0,46
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					835,8 (100%)						
	Итого за день:		94	77	368	2588,6 (100%)	0,8	78	1,2	836	309	13

Примечание:

Примерно двухнедельное меню разработано для детей от 7 до 18 лет, на основании сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа: 2013г ООО Фирма «Партнер».

«Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» содержит единые требования к технологическим процессам, полуфабрикатам и готовой продукции с учетом специфики детского питания и безопасности, а также нормы расчетов потерь при холодной и тепловой обработке пищевых продуктов, закладки сырья и выхода готовой продукции по возрастным группам. Масло сливочное используется не ниже 72%.

В «Сборник технологических карт» включены блюда и кулинарные изделия, наиболее распространенные в организации питания школьников, и расчет содержания основных пищевых веществ, энергетической ценности продукции, витаминов и минеральных элементов с учетом требований СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях...», а также нормативные документы, регламентирующие производство кулинарной продукции в учебных учреждениях.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.