



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ С.ПЛЕХАНОВО

2021-2022 учебный год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

1 неделя
 День 1

Завтрак

МЕНЮ	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15			
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	180/10/10	6,23	7,47	9,84	11,8	35,7	42,84	256,5	307,8	0,47	0,56	0,72	0,86	0,03	0,04	0	0	112,4	134,9	176,23	211,48	53,11	63,73	1,32	1,58		
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33		
	Итого:			9,13	10,37	10,14	12,10	59,66	66,80	366,64	417,94	0,5	0,59	0,99	1,13	0,0	0,0	0	0	137,1	159,6	263,8	299,0	74,74	85,36	3,78	4,04		

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15			
62	Салат из моркови	60	60	0,7	0,7	4,9	4,9	6,1	6,1	71,9	71,9	0,03	0,03	4,6	4,6	0	0	2,3	2,3	16	16	28,9	28,9	15,93	15,93	0,3	0,3		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	6,8	6,8	4,98	4,98	10	10	136	136	0,08	0,08	18,48	18,48	0	0	2,38	2,38	33,9	33,9	242	242	22,2	22,2	0,8	0,8		
243	Сосиски отварные	55	55	5,55	5,55	15,55	15,55	0,25	0,25	164	164	0,17	0,17	0	0	0,02	0,02	0	0	18,5	18,5	81,0	81,0	10,0	10,0	0,9	0,9		
309	Макаронные изделия отварные	150	180	5,51	6,62	4,5	5,4	26,45	31,74	168,00	201,60	0,08	0,1	0	0	0	0	0,00	0,00	4,86	5,83	37,17	44,60	21,12	25,34	1,11	1,33		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18		
ОВЗ	Яблоки свежие	75	75	0,3	0,3	0,3	0,3	7,35	7,35	35	35	0,04	0,04	7,5	7,5	0	0	0	0	12	12	8,25	8,25	6,75	6,75	1,65	1,65		
1-4	Бананы свежие	75	75	1,13	1,13	0,38	0,38	15,75	15,75	72	72	0,49	0,49	7,5	7,5	0	0	0	0	6	6	21	21	31,5	31,5	0,45	0,45		
	Итого:			22,27	23,38	25,48	32,11	117,84	123,1	900,28	933,88	0,96	0,98	58,08	58,08	0,02	0,02	5,02	5,02	151,26	152,2	511,72	519,15	153,63	157,9	7,35	7,57		
	ВСЕГО:			31,4	33,75	35,62	44,21	177,5	189,9	1266,92	1351,82	1,46	1,57	59,07	59,21	0,05	0,06	5,02	5,02	288,36	311,8	775,48	818,16	228,37	243,2	11,1	11,61		

День 2
Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	150/10/10	180/10/10	4,56	5,47	8,38	10,06	32,59	39,11	225	270	0,07	0,09	0,72	0,86	0,03	0,04	0,49	0,58	100,27	120,3	117,5	141,04	27,91	33,49	0,63	0,75
377	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,60	41,60	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	23,20	23,20	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	24	24	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			7,46	8,37	8,68	10,36	66,46	72,98	336,74	381,74	0,1	0,12	2,85	2,99	0,03	0,04	0,49	0,58	126,7	146,8	206,1	229,64	50,08	55,66	3,09	3,21

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
52	Салат из свёклы м/р	60	60	0,9	0,9	3,6	3,6	5,1	5,1	55,7	55,7	0,01	0,01	8,5	8,5	0	0	1,62	1,62	21,27	21,27	24,4	24,4	12,4	12,4	0,8	0,8
102	Суп картофельный с горохом	250	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,53	16,53	148,25	148,25	0,2	0,2	6,85	6,85	0,04	0,04	0,1	0,1	42,6	42,6	88,1	88,1	19,09	19,09	1,1	1,1
269	Котлета, биточки (особые) с соусом №330	80	80	8,16	8,16	10,72	10,72	8,26	8,26	163	163	0,18	0,18	0,14	0,14	0,01	0,01	0	0	23,49	23,49	99,96	99,96	18,7	18,7	1,36	1,36
304	Рис отварной	150	180	3,65	4,38	5,37	6,45	36,67	44,02	209,7	251,64	0,04	0,05	0	0	0,00	0	0,00	0	1,37	1,64	60,95	73,13	16,34	19,6	0,53	0,64
348	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	200	200	0,34	0,34	0,08	0,08	29,85	29,85	122,2	122,2	0,04	0,04	12	12	0	0	0	0	23,02	23,02	11,5	11,5	7,6	7,6	0,24	0,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ОВЗ	Бананы свежие	100	100	1,51	1,51	0,51	0,51	21	21	96	96	0,65	0,65	10	10	0	0	0	0	8	8	28	28	42	42	0,6	0,6
1-4	Кондитерское изделие	30	30	3,8	3,8	3,1	3,1	28,2	28,2	157	157	0,03	0,03	0,98	0,98	0	0	0	0	90,8	90,8	0,37	0,37	35,8	35,8	3,22	3,22
	Итого:			24,63	25,36	25,35	26,43	155,33	162,68	953,15	995,09	1,19	1,2	29,97	29,97	0,05	0,05	0,1	0,1	199,78	200,05	336,28	348,46	153,63	156,9	8,23	8,34
	ВСЕГО:			32,09	33,73	34,03	36,79	221,79	235,7	1289,89	1376,83	1,29	1,32	32,82	32,96	0,08	0,09	0,59	0,68	326,48	346,8	542,38	578,1	203,71	212,6	11,3	11,55

День 3

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
215	Омлет паровой	100	100	10,3	10,3	18,56	18,56	2,67	2,67	214,5	214,5	0,05	0,05	0,3	0,3	0,2	0,2	0	0	92,5	92,5	174,1	174,1	13,6	13,6	1,9	1,9
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	24	24	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			13,2	13,2	18,86	18,86	25,46	25,46	324,64	324,64	0,08	0,08	0,57	0,57	0,2	0,2	0	0	117,2	117,2	261,63	261,63	35,23	35,23	4,36	4,36

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
45	Салат и белокачанной капусты с морковью	60	60	0,78	0,78	1,94	1,94	3,88	3,88	36,24	36,24	0,04	0,04	10,26	10,26	0	0	0	0	14,98	14,98	16,98	16,98	9,06	9,06	0,28	0,28
96	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,6	2,6	5,09	5,09	16,98	16,98	100,8	100,8	0,19	0,19	7,5	7,5	0	0	2,4	2,4	38,5	38,5	56,7	56,7	21,75	21,75	1	1
260	Гуляш из говядины	80/25	80/25	7,27	7,27	8,39	8,39	1,45	1,45	110,5	110,5	0,02	0,02	0,46	0,46	0	0	1,3	1,3	10,9	10,9	77,07	77,07	11,01	11,01	1,03	1,03
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,30	9,96	8,96	9,96	37,37	44,84	262,5	315	0,31	0,37	0	0	0,03	0,04	0	0	24,74	29,68	197,2	236,64	131,74	158,08	4,43	5,32
342	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	278,8	278,8	114,6	114,6	0,01	0,01	0,9	0,9	0	0	0	0	14,18	14,18	4,4	4,4	5,14	5,14	0,95	0,95
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ОВЗ	Апельсины свежие	75	75	0,96	0,96	0,21	0,21	8,68	8,68	40,5	40,5	0,04	0,04	64,29	64,29	0	0	0	0	36,43	36,43	24,64	24,64	13,93	13,93	0,32	0,32
1-4	Яблоки свежие	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	4,9	4,9	23,33	23,33	0,02	0,02	5	5	0	0	0	0	8	8	5,5	5,5	4,5	4,5	1,1	1,1
	Итого:			20,79	22,45	24,84	25,84	353,3	360,8	681,64	734,14	0,62	0,68	19,12	19,12	0,03	0,04	3,7	3,7	113,80	118,74	399,75	439,19	192,80	219,1	8,87	9,76
	ВСЕГО:			33,99	35,65	43,70	44,70	378,76	386,23	1006,28	1058,78	0,70	0,76	19,69	19,69	0,23	0,24	3,70	3,70	231,00	235,94	661,38	700,82	228,03	254,37	13,23	14,12

День 4

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом и сахаром	150/10/10	180/10/10	4,58	5,19	8,04	9,11	31,77	36	218,25	247,35	0,18	0,21	0,87	0,99	0,03	0,04	0	0	100,57	114	88,64	100,46	15,22	17,25	0,37	0,42
379	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	2,67	2,67	29,2	29,2	155,2	155,2	0,07	0,07	1,47	1,47	0	0	0,02	0,02	158,67	158,7	132	132	29,33	29,33	1,25	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	24	24	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
Итого:				10,55	11,16	11,01	12,08	84,97	89,2	443,59	472,69	0,28	0,31	2,34	2,46	0,0	0	0,02	0,02	270,34	156,33	286,04	297,86	54,45	56,48	1,95	2

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	60	0,44	0,44	0,07	0,07	1,52	1,52	8,8	8,8	0,04	0,04	7	7	0	0	0	0	5,6	5,6	10,4	10,4	8	8	0,36	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	1,8	4,92	4,92	10,93	10,93	104	104	0,1	0,1	10,68	10,68	0	0	0,00	0,00	49,73	49,73	54,6	54,6	26,13	26,13	1,23	1,23
265	Плов	110/40	120/60	23,57	28,28	19,5	23,4	23,28	27,94	357,23	428,68	0,1	0,12	1,12	1,34	0,014	0,016	0,37	0,44	37,68	45,22	342,1	410,52	61,47	73,76	0,88	1,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,3	47,3	196,38	196,38	0,02	0,02	0,8	0,8	0	0	0,2	0,2	5,84	5,84	46	46	33	33	0,96	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ОВЗ	Яблоки свежие	75	75	0,3	0,3	0,3	0,3	7,35	7,35	35	35	0,04	0,04	7,5	7,5	0	0	0	0	12	12	8,25	8,25	6,75	6,75	1,65	1,65
1-4	Бананы свежие	75	75	1,13	1,13	0,38	0,38	15,75	15,75	72	72	0,49	0,49	7,5	7,5	0	0	0	0	6	6	21	21	31,5	31,5	0,45	0,45
Итого:				28,95	33,66	25,39	29,29	102,13	102,13	758,41	829,86	0,35	0,37	27,1	27,32	0,014	0,016	0,57	0,64	121,35	128,89	508,75	577,17	149,45	161,74	6,26	6,44
ВСЕГО:				39,5	44,82	36,4	41,37	187,1	191,3	1202	1302,55	0,63	0,68	29,44	29,78	0,014	0,016	0,59	0,66	391,69	285,2	794,79	875,03	203,9	218,2	8,21	8,44

День 5

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/50	140/40	10,23	10,23	7,8	7,8	19,6	19,6	189	189	0,042	0,042	0,33	0,33	0,05	0,05	0,29	0,29	136,91	136,9	150,61	150,61	18,59	18,59	0,45	0,45
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	24	24	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			13,13	13,13	8,1	8,1	53,07	53,07	299,14	299,14	0,072	0,072	0,6	0,6	0,05	0,05	0,29	0,29	161,61	161,6	238,14	238,14	40,22	40,22	2,91	2,91

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
67	Винегрет овощной	60,00	60,00	0,84	0,84	6,02	6,02	4,38	4,38	75,06	75,06	0,04	0,04	5,78	5,78	0	0	0	0	18,74	18,74	25,96	25,96	11,72	11,72	0,5	0,5
102	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,49	5,49	5,28	5,28	16,54	16,54	148,3	148,3	0,3	0,3	5,83	5,83	0	0	0	0	42,68	42,68	88,1	88,1	35,58	35,58	2,05	2,05
227	Рыба припущенная (минтай)	50/5	50/5	8,56	8,56	4,11	4,11	0,46	0,46	73	73	0,09	0,09	0,42	0,42	0,02	0,02	0	0	7,73	7,73	97,84	97,84	22,92	22,92	0,45	0,45
312	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,43	24,52	136,6	164	1,47	1,76	18,15	21,79	0,00	0,00	0	0	36,98	44,37	86,6	103,9	27,75	33,3	1	1,21
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	200	0,31	0,31	0	0	39,40	39,40	160,00	160	0,01	0,01	24,00	24,00	0	0	0,00	0,00	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ОВЗ	Апельсины свежие	75	75	0,96	0,96	0,21	0,21	8,68	8,68	40,5	40,5	0,04	0,04	64,29	64,29	0	0	0	0	36,43	36,43	24,64	24,64	13,93	13,93	0,32	0,32
1-4	Кондитерское изделие	30	30	3,8	3,8	3,1	3,1	28,2	28,2	157	157	0,03	0,03	0,98	0,98	0	0	0	0	90,8	90,8	0,37	0,37	35,8	35,8	3,22	3,22
	Итого:			19,94	20,55	20,51	21,47	96,03	100,1	649,96	677,36	1,96	2,25	54,18	57,82	0,02	0,02	0	0	153,61	161,00	432,5	449,8	139,82	145,37	6,19	6,4
	ВСЕГО:			33,07	33,68	28,61	29,57	149,1	153,2	949,1	976,5	2,032	2,322	54,78	58,42	0,07	0,07	0,29	0,29	315,22	322,6	670,64	687,94	180,04	185,6	9,1	9,31

День 6
Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	150/10/10	180/10/10	4,56	5,47	8,38	10,06	32,59	39,11	225	270	0,07	0,09	0,72	0,86	0,03	0,04	0,49	0,58	100,27	120,3	117,5	141,04	27,91	33,49	0,63	0,75
377	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,60	41,60	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	23,20	23,20	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	24	24	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			7,46	8,37	8,68	10,36	66,46	72,98	336,74	381,74	0,1	0,12	2,85	2,99	0,03	0,04	0,49	0,58	126,7	146,8	206,1	229,64	50,08	55,66	3,09	3,21

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
45	Салат и белокачанной капусты с морковью	60	60	0,78	0,78	1,94	1,94	3,88	3,88	36,24	36,24	0,04	0,04	10,26	10,26	0	0	0	0	14,98	14,98	16,98	16,98	9,06	9,06	0,28	0,28
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,69	2,69	2,84	2,84	17,46	17,46	118,25	118,25	0,18	0,18	8,25	8,25	0	0	0	0	29,2	29,2	67,58	67,58	27,28	27,28	1,13	1,13
271	Котлета домашняя	60	60	7,29	7,29	13,93	13,93	5,49	5,49	176	176	0,14	0,14	0,13	0,13	0,02	0,02	0	0	10,55	10,55	71,69	71,69	10,72	10,72	1,15	1,15
312	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,43	24,52	136,6	164	1,47	1,76	18,15	21,79	0,00	0,00	0	0	36,98	44,37	86,6	103,9	27,75	33,3	1	1,21
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	200	0,31	0,31	0	0	39,40	39,40	160,00	160	0,01	0,01	24,00	24,00	0	0	0,00	0,00	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ОВЗ	Апельсины свежие	75	75	0,96	0,96	0,21	0,21	8,68	8,68	40,5	40,5	0,04	0,04	64,29	64,29	0	0	0	0	36,43	36,43	24,64	24,64	13,93	13,93	0,32	0,32
	Итого:			16,77	17,38	24,02	24,98	110,16	114,3	724,59	751,99	1,93	2,22	125,1	128,7	0,02	0,02	0	0	175,62	183,01	401,49	418,79	130,59	136,14	6,07	6,28
	ВСЕГО:			24,23	25,75	32,7	35,34	176,62	187,2	1061,33	1133,73	2,03	2,34	127,9	131,7	0,05	0,06	0,49	0,58	302,32	329,8	607,59	648,43	180,67	191,8	9,16	9,49

2 неделя

1 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Ca		P		Mg		Fe	
				3	4	5	6	7	8			9	10	11	12	13	14	15									
204	Макароны отварные с сыром	130/40	170/50	11,5	14,9	11,5	14,9	29	37,5	284,2	367,8	0,07	0,08	0,19	0,24	0,097	0,12	0,91	1,17	252,14	326,3	171,77	222,29	12,7	12,7	1	1,2
377	Чай с лимоном	200	200	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	41,6	41,6	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	24	24	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			14,4	17,8	11,8	15,2	30,82	30,82	395,94	479,54	0,1	0,11	2,32	2,37	0,10	0,12	0,91	1,17	278,57	352,7	260,37	310,89	34,87	34,87	1,35	1,55

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Ca		P		Mg		Fe	
				с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	лет и старше	с 7 до 11 лет	лет и старше			с 7 до 11 лет	лет и старше	с 7 до 11 лет	лет и старше	с 7 до 11 лет	лет и старше	с 7 до 11 лет	лет и старше	с 7 до 11 лет	лет и старше	с 7 до 11 лет	лет и старше	с 7 до 11 лет	лет и старше	с 7 до 11 лет	лет и старше
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	60	0,42	0,42	0,06	0,06	1,14	1,14	7,2	7,2	0,03	0,03	2,88	2,88	0	0	0	0	10,2	10,2	18	18	8,4	8,4	0,3	0,3
81	Борщ	250	250	1,27	1,59	3,88	4,85	6,85	8,56	73	91,25	0,11	0,13	4,86	6,07	0	0	0	0	23,6	29,5	46,18	57,7	18,44	23,05	0,8	0,8
279	Тефтели 2-й вар. Соус№331	60/50	60/50	6,96	6,96	16,11	16,11	11,61	11,61	223	223	0,26	0,26	0,92	0,92	0,01	0,01	0	0	21,62	21,62	85,51	85,51	17,32	17,32	0,88	0,88
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,30	9,96	8,96	9,96	37,37	44,84	262,5	315	0,31	0,37	0	0	0,03	0,04	0	0	24,74	29,68	197,2	236,64	131,74	158,06	4,43	5,32
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ОВЗ	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	46,67	46,67	0,05	0,05	10	10	0	0	0	0	16	16	11	11	9	9	2,2	2,2
1-4	Бананы свежие	75	75	1,13	1,13	0,38	0,38	15,75	15,75	72	72	0,49	0,49	7,5	7,5	0	0	0	0	6	6	21	21	31,5	31,5	0,45	0,45
	Итого:			20,76	22,34	30,39	31,96	134,46	143,64	937,75	1008,5	1,32	1,4	46,16	47,37	0,04	0,05	0,34	0,34	162,16	173	472,29	523,25	262,53	293,5	11,2	12,29
	ВСЕГО:			35,16	40,14	42,19	47,16	165,28	174,5	1333,69	1488,04	1,42	1,51	48,48	49,74	0,137	0,17	1,25	1,51	440,73	525,7	732,66	834,14	297,4	328,4	12,6	13,84

День 2

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	150/10/10	180/10/10	2,33	2,8	9,84	11,8	35,7	42,84	256,5	307,8	0,26	0,32	0,72	0,86	0,03	0,04	0	0	112,4	134,9	176,23	211,48	53,11	63,74	1,32	1,58
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	24	24	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			5,23	5,7	10,14	12,1	69,17	76,31	366,64	417,94	0,29	0,35	0,99	1,13	0,03	0,04	0	0	137,1	159,6	263,76	299,01	74,74	85,37	3,78	4,04

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
45	Салат и белокачанной капусты с морковью	60	60	0,78	0,78	1,94	1,94	3,88	3,88	36,24	36,24	0,04	0,04	10,26	10,26	0	0	0	0	14,98	14,98	16,98	16,98	9,06	9,06	0,28	0,28
103	макаронными изделиями	250	250	2,69	2,69	2,84	2,84	17,46	17,46	118,25	118,25	0,18	0,18	8,25	8,25	0	0	0	0	29,2	29,2	67,58	67,58	27,28	27,28	1,13	1,13
312	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,43	24,52	136,6	164	1,47	1,76	18,15	21,79	0,00	0,00	0	0	36,98	44,37	86,6	103,9	27,75	33,3	1	1,21
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	200	0,31	0,31	0	0	39,40	39,40	160,00	160	0,01	0,01	24,00	24,00	0	0	0,00	0,00	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ОВЗ	Апельсины свежие	75	75	0,96	0,96	0,21	0,21	8,68	8,68	40,5	40,5	0,04	0,04	64,29	64,29	0	0	0	0	36,43	36,43	24,64	24,64	13,93	13,93	0,32	0,32
1-4	Изделие кондитерское	20	20	1,7	1,7	2,26	2,26	13,94	13,94	82,9	82,9	0,02	0,02	0	0	0,01	0,01	0,26	0,26	8,2	8,2	17,4	17,4	3	3	0,2	0,2
	Итого:			18,47	19,08	26,28	27,24	124,1	128,2	807,49	834,89	1,95	2,24	125,1	128,7	0,03	0,03	0,26	0,26	183,82	191,21	418,89	436,19	133,59	139,14	6,27	6,48
	ВСЕГО:			23,7	24,78	36,42	39,34	193,27	204,5	1174,13	1252,83	2,24	2,59	126,1	129,9	0,06	0,07	0,26	0,26	320,92	350,8	682,65	735,2	208,33	224,5	10,1	10,52

День 3

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг									
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Ca		P		Mg		Fe			
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
2	3	4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	150/10/10	180/10/10	4,56	5,47	8,38	10,06	32,59	39,11	225	270	0,18	0,22	0,72	0,86	0,03	0,04	0	0	0,02	0,02	100,26	120,31	117,54	141,04	27,91	33,49	0,63	0,75
379	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	2,67	2,67	29,2	29,2	155,2	155,2	0,07	0,07	1,47	1,47	0	0	0,02	0,02			158,67	158,7	132	132	29,33	29,33	1,25	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0			11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг									
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Ca		P		Mg		Fe			
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
2	3	4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15					
67	Винегрет овощной	60,00	60,00	0,84	0,84	6,02	6,02	4,38	4,38	75,06	75,06	0,04	0,04	5,78	5,78	0	0	0	0	0	0	18,74	18,74	25,96	25,96	11,72	11,72	0,5	0,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,77	1,77	4,95	4,95	7,9	7,9	89,75	89,75	0,11	0,11	15,78	15,78	0	0	0	0,00	0,00		49,25	49,25	49	49	22,13	22,13	0,83	0,83
243	Сосиски отварные	80	80	5,55	5,55	15,55	15,55	0,25	0,25	164	164	0,17	0,17	0	0	0,02	0,02	0	0			18,5	18,5	81,0	81,0	10,0	10,0	0,9	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	180	5,51	6,62	4,5	5,4	26,45	31,74	168,00	201,60	0,08	0,1	0	0	0	0	0,00	0,00			4,86	5,83	37,17	44,60	21,12	25,34	1,11	1,33
ПР	Сок фруктовый	200	200	0,27	0,27	0	0	22,8	22,8	92,27	92,27	0	0	20	20	0	0	0,67	0,67			6,9	6,9	82,67	82,67	30	30	3,2	3,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0			10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ОВЗ	Бананы свежие	100	100	1,51	1,51	0,51	0,51	21	21	96	96	0,65	0,65	10	10	0	0	0	0			8	8	28	28	42	42	0,6	0,6
1-4	Яблоки свежие	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	4,9	4,9	23,33	23,33	0,02	0,02	5	5	0	0	0	0			8	8	5,5	5,5	4,5	4,5	1,1	1,1
	Итого:			17,33	18,44	31,35	32,93	102,50	107,8	765,41	799,01	1,12	1,14	56,56	56,56	0,02	0,02	0,67	0,67			124,75	125,72	351,2	364,13	155,57	159,8	9,42	9,64

День 4

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
215	Омлет паровой	100/5	100/5	10,7	10,7	18,66	18,66	2,77	2,77	222,64	222,64	0,53	0,53	0,32	0,32	240,4	240,4	0	0	96	96	180,75	180,75	14,11	14,11	1,94	1,94
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	24	24	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	11,1	11,1	65,4	65,4	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			13,6	13,6	18,96	18,96	36,24	36,24	332,78	332,78	0,56	0,56	0,59	0,59	240,4	240,4	0	0	120,7	120,7	268,28	268,28	35,74	35,74	4,4	4,4

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Выход, г		Белки						Эн. ценн, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг											
				Пищевые вещества (г)								Витамины, мг						Минеральные вещества, мг											
		Масса порции, г		Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)		В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше				
	1	2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	40	0,44	0,44	0,07	0,07	1,52	1,52	8,8	8,8	0,04	0,04	7	7	0	0	0	0	5,6	5,6	10,4	10,4	8	8	0,36	0,36		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,48	5,48	5,27	5,27	16,53	16,53	148,25	148,25	0,3	0,3	5,82	5,82	0	0	0	0	42,67	42,67	88,1	88,1	35,57	35,57	2,05	2,05		
290	Птица тушенная в соусе	100	100	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	0,022	0,022	0,33	0,33	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	1,5	1,5		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,3	47,3	196,38	196,38	0,02	0,02	0,8	0,8	0	0	0,2	0,2	5,84	5,84	46	46	33	33	0,96	0,96		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18		
ОВЗ	Яблоки свежие	75	75	0,3	0,3	0,3	0,3	7,35	7,35	35	35	0,04	0,04	7,5	7,5	0	0	0	0	12	12	8,25	8,25	6,75	6,75	1,65	1,65		
1-4	Кондитерское изделие	30	30	3,8	3,8	3,1	3,1	28,2	28,2	157	157	0,03	0,03	0,98	0,98	0	0	0	0	90,8	90,8	0,37	0,37	35,8	35,8	3,22	3,22		
	Итого:			28,03	28,76	23,33	24,41	92,83	92,83	947,24	989,24	0,54	0,54	22,24	22,25	0,272	0,342	1,13	1,25	201,35	201,9	345,02	357,32	164,9	168,69	11,5	11,55		
	ВСЕГО:			41,63	42,36	42,29	43,37	129,07	129,1	1280,02	1322,02	1,1	1,1	22,83	22,84	240,7	240,7	1,13	1,25	322,05	322,6	613,3	625,6	200,64	204,4	15,9	15,95		

День 5

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В	С	А	Е	Са		Р		Mg		Fe					
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше						
2	3	4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15			
222	Пудинг творожный (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	150/20	9,06	9,06	7,09	7,09	23,21	23,21	193	193	0,242	0,242	0,31	0,31	0,04	0,04	0	0	127,1	127,1	140,57	140,57	18,89	18,89	0,57	0,57
377	Чай с лимоном	200	200	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	41,6	41,6	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	0,02	0,02
	Итого:			9,59	9,59	7,09	7,09	32,68	32,68	234,6	234,6	0,242	0,242	2,44	2,44	0,04	0,04	0	0	142,43	142,43	163,77	163,77	31,16	31,16	0,59	0,59

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В	С	А	Е	Са		Р		Mg		Fe					
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше						
2	3	4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15			
52	Салат из свёклы м/р	60	60	0,9	0,9	3,6	3,6	5,1	5,1	55,7	55,7	0,01	0,01	8,5	8,5	0	0	1,62	1,62	21,27	21,27	24,4	24,4	12,4	12,4	0,8	0,8
94	Рассольник	250	250	1,64	1,64	5,06	5,06	11,31	11,31	106	106	0,14	0,14	8,38	8,38	0	0	0	0	28	28	54,13	54,13	21,08	21,08	0,9	0,9
234	Котлеты рыбные	60	60	7,09	7,09	8,43	8,43	8,71	8,71	140	140	0,125	0,125	0,36	0,36	0,02	0,02	0	0	40,52	40,52	102,8	102,8	22,64	22,64	0,81	0,81
312	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,43	24,52	136,6	164	1,47	1,76	18,15	21,79	0,00	0,00	0	0	36,98	44,37	86,6	103,9	27,75	33,3	1	1,21
350	Кисель п/я	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4	0,14	0,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ОВЗ	Бананы свежие	100	100	1,51	1,51	0,51	0,51	21	21	96	96	0,65	0,65	10	10	0	0	0	0	8	8	28	28	42	42	0,6	0,6
1-4	Мучное кондитерское изделие	40	40	3,34	3,34	1,28	1,28	17,94	17,94	96,66	96,66	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0	9	9	30,73	30,73	12,93	12,93	0,58	0,58
	Итого:			14,53	15,14	22,27	23,23	81,89	85,98	657,3	684,7	1,995	2,285	59,39	63,03	0,02	0,02	1,82	1,82	145,47	152,86	324,33	341,63	102,37	107,92	4,83	5,04
	ВСЕГО:			24,12	24,73	29,36	30,32	114,57	118,7	891,9	919,3	2,237	2,527	61,83	65,47	0,06	0,06	1,82	1,82	287,9	295,3	488,1	505,4	133,53	139,1	5,42	5,63

