

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор

_____ П.В. Почерней

« _____ » 2024 г.



Согласовано:

Директор МОУ «Гимназия им. В.А.
Надькина»

_____ Гаинцева Е.А.

« _____ » 2024 г.



**Примерное 20-ти дневное меню трёхразового горячего питания
на осенне-зимний и весенний период для обучающихся с 7-ми лет до 11-ти лет.**

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел _____ Почерней П.В.



1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

завтрак

Каша молочная рисовая вязкая 200/5;220/5	Макароны запеченные с яйцом и сыром 150; 200	Плов из филе кур(п/фабр) 200; 220	Котлета из говядины (п/фабр)60;80	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5	Каша молочная "Дружба" 200/5; 220/5	Котлета из говядины (п/фабр) 60;80	Котлета из свинины 60; 80	Плов из филе кур(п/фабр) 200; 220	Каша молочная рисовая вязкая с сл/маслом 220/5; 230/5
			Картофельное пюре 150;180			Макарон отварной 150; 180	Каша перловая 150; 180		
Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром и молоком 200	Кисель из сока 200	Чай с сахаром и молоком200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток 200	Соус молочный 30	Чай с сахаром и молоком 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром и молоком 200
Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 100; 100	Хлеб пшеничный 100	Хлеб пшеничный 75;75	Хлеб пшеничный 50; 100	Кисель из сока 200	Хлеб пшеничный 75; 75	Хлеб пшеничный 75; 75	Хлеб пшеничный 75; 100
Бутерброд горячий с сыром 30/15	Фрукт 100	Печенье 20/40	Масло сливочное (порционно) 10	Яйцо отварное 40	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Хлеб пшеничный 75; 100	Соус томатный 30	Булка 50	Сыр российский (порционно)10;20

500,350

обед

обед

Рассольник по-ленинградски со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с горохом 200; 250	Борщ со сметаной 200/10; 250/10	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с рыбой консервами 200/25;250/25	Суп картофельный с пшеном 200;250	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200; 250	Суп картофельный с горохом 200; 250	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10; 250/10	Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10
Шницель из говядины(п/фабр) 60;80	Пелемени отварные 200; 200	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе 110	Рыба запеченная в молочном соусе 80/40; 140/40	Жаркое с курицей 150;200	Биточки мясные (п/фабр)60;80	Ленивые голубцы 60/80	Тефтели мясные в соусом сметано-томатным 110	Варенички с овощным фаршем 200; 250	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
Соус молочный 30	сметана 20% , 10				Соус молочный 30	Соус томатный 30		Сметана 20% 10	Молочный соус 30
Картофельное пюре 150;180	Гренки ржано-пшеничный 25	Капуста тушеная 150; 180	Рис припущенный 150;180		Каша перловая вяз 150;180	Пюре картофельное 150;180	Капуста тушеная 150;180		Картофельное пюре 150;180
Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 50;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50
Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 50; 100	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 100
Кисель из сока200	Компот из шиповника 200	Компот из свежих яблок и лимона 200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200	Кисель из сока 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из свежих яблок и лимона200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200
	Помидор сладкая 100;100					Зеленый горошек консервированный пром/п 60; 100		Гренки ржано-пшен 25	Фрукт 100; 100
Икра кабачковая пром/п 60;100		Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Огурец свежий долька 100;100	Икра кабачковая пром/призв. 60;100	Икра свекольная 100;100		Икра кабачковая пром/п 60;100	Огурец свежий долька 100; 100	Кукуруза консервированная пром/п 60; 100

700,800

полдник

полдник

Оладья из печени 90; 120	Бутерброд горячий с сыром 30/15; 60/40	омлет с сыром с маслом 150/5;200/5	Блины со сливочным маслом 60/5; 90/10	Сырники творожные со сл. молоком 150/30	омлет с сыром с маслом 150/5;200/5	Хлеб с повидлом 60/30	Сырники творожные со сл. молоком 150/30	Оладья из печени 90; 120	Блины с маслом сливочным 60/5; 90/10
Фрукт 100; 100	каша молочная пшеничная 150/5; 200/5		Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100		Фрукт 100	Фрукт 100; 100	Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10	
Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10	Фрукт 100;100	хлеб ржано-пшен 50			Хлеб ржано-пшеничный 50	каша молочная пшеничная 150/5; 200/5		Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100
сок фруктовый 200	Снежок 250;300	Сок 200	Молоко кипяченое 200/250	Сок фруктовый 200	Бифидок 250;300	Кофейный напиток 200	Сок натуральный 200	Бифидок фруктовый 250;300	Сок фруктовый 200

300,350

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска:
 Генеральный директор ООО Вкуснодел, Почерней П.В.



3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
завтрак					завтрак				
Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5	Котлета мясо кур 60; 80 Фрукт 100; 100	Макаронны запеченные с яйцом и сыром 200	Плов из филе кур 220; 220	Каша молочная рисовая вязкая 200/5; 220/5 Чай с сахаром и лимоном 200/7	Каша молочная пшеница жидкая с сливочным маслом 200/5; 230/5	Тфтели (п/фабр)с соусом сметанат110	Жаркое с курицей 100	Котлеты из рыбы (п/фабр.) 100	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5
Кофейный напиток 200	Каша гречневая вяз 150;180	Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром и молоком 200		Чай с сахаром с молоком 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Кисель из сока 200	Чай с сахаром и молоком200
Хлеб пшеничный 75; 75	Чай с молоком с сахаром 200	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 75; 100	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 75; 100	Хлеб пшеничный 75; 75	Хлеб пшеничный 75; 100
Печенье 20;40	Хлеб пшеничный 50	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Печенье 20,40	Булка 50	Бутерброд горячий с сыром 30/15		Яйцо отварное 40		Печенье 20
обед					обед				
Суп картофельный с горохом 00;250	Суп картофельный с рыбой консервами 200/25; 250/25	Свекольник со сметаной 200/10;250/10	Щи из св. капусты со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с макаронами 200; 250	Борщ со сметаной 200/10;250/10	Рассольник со сметаной 200/10;250/10	Суп картофельный с горохом 200;250	Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10	Суп картофельный с пшеном 200;250
Тфтели (п/фабр)с соусом сметанат110	Пелеменн отварные 200; 200	Котлеты из говядины (п/фабр)60;80	Рыба запеченная в молочном соусе 80/40; 140/40	Голубцы левые 60;80	Шницель из говядины (п/фабр) 60; 80	Плов из филе кур 200; 220	Варенички с картофелем 200; 250	Котлеты из мяса кур (п/фабр) 60; 80	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
	Сметана 20% 10			Соус молочный 30	Соус томатный 30		Сметана 20% 10	Соус молочный 30	
Салат из овощей 180		Сложный гарнир150;200	Каша рисовая вязкая 150	Картофельное пюре 150; 180	Каша гречневая вязкая 150; 180			Макаронны отварные150;180	Картофельное пюре 150; 180
Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40 ;50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50
Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 100	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50
Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока 200	Напиток из свежего апельсина 200	Компот из свежих яблок и лимона 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока 200	Компот из шиповника200	Компот из изюма 200	Компот из свежих яблок и лимона 200
Хлеб ржано-пшен 25	Помидор св.долька 100;100						Гренки ржано-пшен 25		
Салат свекольный 100;100		Огурец свежий долька 100;100	Икра кабачковая пром/п 60;100	Кукуруза консервированная пром/п 60; 100	Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Помидор свежий долька 100; 100	Фрукт 100; 100	Икра морковная 100;100	Огурец свежий долька 100;100
полдник					полдник				
Сырники запеканка со сметаной 100/50	Омлет с сыром и маслом сливочным150/5	Оладьи из пшеницы90; 120	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Сырники творожные со сметаной 100/50; 150/30	Оладьи из пшеницы 90; 120	Яйцо отварное 40	Сырники творожные со сметаной 100/50; 150/30	Блины 90	Запеканка творожная со сметаной 100/50
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10	Каша молочная пшеница 150/5; 200/5		Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10	Каша молочная пшеница 150/5; 200/5		Соус шоколадный 60	
Фрукт 100; 100	Хлеб ржано-пшен 50	Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100	Фрукт 110; 110	Хлеб ржано-пшеничный 50; 50		Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100
Бифидок фрукт 250;300	Сок фруктовый 200	Молоко кипяченое 200/250	Снежок 250;300	Сок фруктовый200	Сок фруктовый 200	Бифидок фрукт 250;300	Сок фруктовый 200	Йогурт фруктовый 250;300	Сок фруктовый 200

500;550

700;800

300;350

Ответственный за организацию горячего питания: _____
 Генеральный директор ООО Вкуснодоед: _____



День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	Fe	K	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
302	Каша молочная рисовая вязкая	200/5	2,3	10,96	23,36	318,67	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	0,413	0,015	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0	
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,08	62,82	112,68	9,312	0,66	15	0,006	0	0	
n/n	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	507	10,05	15,98	70,24	585,17	0,255	0,3731	5,28	0,0757	1,18267	283,79	342,75	56,902	1,994	187	0,001	0,434	0,015	
	ОБЕД																			
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,00036	153,34	162	0,0056	0,00036	132	0	0	0,0033	
451/794	Шницель из говядины с молочным соусом	60/30	11,79	8,56	7,11	131	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005	
520	Пюре картофельное	150	3,09	5,45	18,26	146	0,155	0,11	12,3	0,042	0,46	36,4	93,23	15,23	1,026	0,46	0,02	0	0,0064	
n/n	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0	
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002	
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	
n/n	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0	
	Итого:	730	23,49	22,72	100,16	686	0,368	0,403	34,5912	0,31665	0,46036	247,18	457,58	68,2006	5,17636	311,46	0,0258	0,013	0,0167	
	ПОЛДНИК																			
468	Оладья из печени	90	11,2	12,8	7,56	200,2	0,27	2,07	6,84	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	169,85	5,76	
96	Масло сливочное порционное	10	0,02	4,12	0,04	37	0,01	0,01	0	0	0	4,3	12,2	2,2	0,18	0	0	0	0	
n/n	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,04	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
n/n	Фрукт свежий	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
442	Сок фруктовый	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	0	0	0	0	
	Итого:	340	14,89	17,52	42,45	341,49	0,38375	2,1462	21,215	0,23	1,43	65,63	366,725	49,85	12,32	539,71	0,3058	177,85	5,765	
	Всего:	1577	48,43	56,22	212,85	1612,66	0,82	0,92	42,5	0,54	7	768	774	175	7,8	770	0,021	2,1	0,067	

%
25

%
29

%
14

68



Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг													
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	О	Р	Мg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
206	Макароны запеченные с яйцом сыром	150	6,8	6,8	33,2	216,9	0,08	0,24	0,17	0,14	3,01	127,6	155,37	16,29	1,69	150,21	0,02	0,04	11,98	
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045	
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	500	12,65	9,25	82,04	455,15	0,18375	0,3562	2,295	0,23	3,99	210,35	214,695	48,44	5,23	473,41	0,3258	8,27	11,9895	
	ОБЕД																			
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345	
551	Гренки ржанопшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0,49	5,75	21,8,25	0,45	0,18375	0	0	0	0	
664п/п	Пелемени отварные со сметаной 20 %	200/10	23,94	19,18	43,54	449,61	0,14	0,17	0,17	0,05	0,47	60,26	235,11	33,86	3,18	467,81	0	0	12,12	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,24	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
13	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002	
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0	
	Итого:	825	34,8	24,18	127	933,61	0,512	0,3755	58,77	0,30475	1,88	284,91	701,91	98,44	6,46375	987,51	0,7238	162,8	12,14845	
	ПОЛДНИК																			
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0	
311	Каша молочная пшеничная с с/масл	150/5	1,75	8,22	34,64	239	0,09	0,17	1,8	0,04	0,92	155	139,9	23,23	0,31	0	0	0	0,011	
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
697	Снежок	250	5,8	6	7,2	68	0,06	0,375	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	395	14,86	23,51	64,59	447,25	0,20375	0,7962	3,635	0,195	3,3	524,64	351,025	64,104	3,38	301	0,306	8,5	0,016	
	Всего:	1720	62,31	56,94	273,63	1836,01	0,78	0,99	40	0,42	6,8	771	750	170,7	9,4	772	0,022	1,836	0,061	

%

19

40

%

18

77



День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
443	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0
n/n	Печенье	20	1,5	2,2	14,59	43,5	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0
n/n	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0
	Итого:	520	32,773	21,28	120,2167	772,8	0,28333	0,3093	22,00492	0,40767	0,9667	64,8	332,067	74,96	2,85147	35,02	0,0058	0	0,00747
	ОБЕД																		
110	Борщ со сметаной	200/10	1,65	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036
462	Тефтели (п/фабр) в сметанно-томатном соусе	110	8,36	10,59	9,58	182	0,072	0,032	0,26	0,015	3,2	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0,91	0,002
534	Капуста тушеная	150	3,09	5,45	18,26	146	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005
n/n	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
85	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,046	0,014	4,68	0,546	0,012	12	37,8	11,4	0,774	63,6	0,78	0	0
	Итого:	810	20,96	23,51	98,12	654,8	0,584	0,172	19,52	0,6718	3,212	212,97	298,33	66,428	4,7326	426,385	0,7864	0,91	0,0131
	ПОЛДНИК																		
340	Омлет с сыром, слив./маслом	150/5	7,36	21,83	2,49	275	0,08	0,056	0,03	0,054	0,3048	187,23	235,36	12,65	0,01	23	0	0	0,026
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025
442	Сок фруктовый	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	0	0	0	0
	Итого:	405	11,66	22,43	32,59	433	0,2125	0,136	13,03	0,21025	1,6798	245,105	327,36	48,225	2,847	23,75	0,00313	0,012	0,0285
	Всего:	1735	65,393	67,22	250,9267	1860,6	0,92	0,88	46,2	0,46	7	772	772	173	8,1	773	0,026	2,111	0,068

%
33
%
28
%
17
78



Цель: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг												
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Р	Ca	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
451	Котлета говяжья (п/фабр.)	60	4,2	8,33	29,36	100	0,1365	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,00747
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,34	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,03	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	81	33	1,8	35	0,0058	0	0
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
96	Масло сливочное порционное	10	0,02	4,12	0,04	37	0,01	0,01	0	0	0	4,3	12,2	2,2	0,18	0	0	0	0
	Итого:	520	12,86	20,05	89,13	607	0,342	0,4	19,375	0,053	1,815	165,18	294,66	61,91	3,615	326,2	0,00632	1,85	0,01837
	ОБЕД																		
124	Суп щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0	52,12	96,46	16,76	0,622	0	0	0	0,0028
386	Рыба запеченная в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562
512	Рис припущенный	150	4,4	7,4	46,2	274	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	0	0	0	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0
13	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
	Итого:	860	12,63	29,66	119,56	902	0,3423	0,36	41,2523	0,4763	0,000185	229,24	479,48	58,8215	3,8516	242,2	0,0058	1,38	0,03802
	ПОЛДНИК																		
726	Блины с маслом сливочным	60/5	4,66	4,17	20,58	130	0,06	0,019	0,63	0,052	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0	0	0	0,0061
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023
	Итого:	365	5,6	6,4	9,4	279,25	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023
	Всего:	1745	31,09	56,11	218,09	1788,25	0,85	1,02	40	0,36	6,3	768	772	173	8,1	768	0,023	2,1	0,091

%
26

%
38

11
75



Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг												
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Мg	Fe	К	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009
337	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	0,1	2,2	22	76,8	4,8	1	0	0	0,0057	0,008
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	520	15,905	21,31	95,185	650	0,31	0,4602	3,7	0,18075	2,41267	258,52	442,53	61,54	2,83	160,4	0,00646	1,3057	0,032
	ОБЕД																		
142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,02	0,02	162	52,31	1,65	0,076	606,22	0,315	257,49	0,0045
436	Жаркое с курицей	150	12,04	10,06	10,275	168	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0,052	114,255	139,02	24,27	0,0027	709,5	0	0	0,0072
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	224	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
130	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	Итого:	735	26	20,41	90,175	673	0,3048	0,2094	14,38	0,1061	2,422	313,705	340,07	77,15	4,6187	1374,565	0,3213	257,502	0,0152
	ПОЛДНИК																		
358	Сырники творожные со сл. молоком	150/30	31,5	10,5	17,56	267	0,075	0,525	9,345	0,12	3,015	212	278	36,56	0,23	0	0	0	0,0045
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
442	Сок фруктовый	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	0	0	0	0
	Итого:	450	32,8	10,8	38,01	368,25	0,09875	0,5662	23,72	0,345	3,015	254	282,125	47,01	2,38	278	0,3	8	0,0095
	Всего:	1705	74,705	52,52	223,37	1691,25	0,87	1,01	42,69	0,49	7	778	776	190	8,4	769	0,021	2,6	0,076

% 28

%

29

15

71



%
27

%
33

%
17
77

2024 г.



Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецпт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Zn	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
451	Котлета говяжья (п/фабр.)	60	4,2	8,33	29,36	100	0,1365	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,00747
516	Макаров отварной	150	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,11	0,29	5,29	45,57	0,13	0,31	0,316	0	0	0,0046
595	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0
п/л	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	515	16,251	20,31	123,305	622,07	0,3355	0,2738	28,328	0,23675	2,09	67,63	206,82	27,89	2,055	160,316	0,0062	1,3	0,01207
	ОБЕД																		
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,28	4,14	13,33	113,75	0,1	0,1	14,66	0,23	0,042	15,08	94,52	26,33	1,41	91	0	0	0,0045
377	Ленивые голубцы (п/фабр.)	60	4,2	6,7	5,7	98,5	0,088	0,076	8,83	1,38	2,195	27,5	73,3	19,96	1,111	255,58	0,243	18,46	2,66
587	Соус Томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0,0402	1,01	3,88	0,89	0,03	0,135	0	0	0,00009
520	Пюре картофельное	150	3,09	5,45	18,26	146	0,155	0,11	12,3	0,042	0,46	36,4	93,23	15,23	1,026	0,46	0,02	0	0,0064
п/л	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,41	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002	0	0	0
85	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,046	0,014	4,68	0,546	0,012	12	37,8	11,4	0,774	63,6	0,78	0	0
	Итого:	780	20,75	18,69	104,59	693,05	0,52821	0,36382	41,02	2,2324	2,7492	159,99	414,93	111,81	7,891	510,777	1,0488	18,46	2,67299
	ПОЛДНИК																		
2	Хлеб с повидлом	60/30	4,62	1,74	51,64	214,06	0,059	0,027	0,18	0,017	0,887	14,99	36,3	8,9	1,071	0	0	0	0
311	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	1,75	8,22	34,64	239	0,09	0,17	1,8	0,04	0,92	155	139,9	23,23	0,31	0	0	0	0,011
п/л	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
692	Кофейный напиток	200	2,95	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0	0	0,009
	Итого:	390	9,62	15,26	126,23	331	0,19275	0,2242	4,655	0,162	1,897	298,59	296,525	37,4	3,198	278,4	0,3	8	0,025
	Всего:	1685	46,621	54,26	354,125	1646,12	0,83	1,1	41	0,41	7,13	773	768	187,5	7,9	773	0,019	2,15	0,068



Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Р	Mg	Ca	K	Se	F	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	ЗАВТРАК																				
499	Котлеты из мяса кур	60	1,77	11,51	8,43	96,6	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002		
302	Каша перловая вязкая	150	2,6	3,9	18,5	120,47	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	0	0	0	0,005		
587	Соус Томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0,0402	1,01	3,88	0,89	0,03	0,135	0	0	0,00009		
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045		
n/n	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0		
	Итого:	515	11,735	19,03	81,435	497,57	0,49521	0,16532	1,212	0,05682	0,249	134,68	191,92	52,368	2,6536	148,335	0,0059	0,23	0,01159		
	ОБЕД																				
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,8	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0,35	185	356	22,03	0,16	0	0	0	0,00345		
551	Гренки ржанопшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0,49	5,75	21,8,25	0,45	0,18375	0	0	0	0		
462	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	22,03	1,675	1,054	132	0	0	0,005		
534	Капуста тушеная	150	3,09	5,45	18,26	146	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005		
n/n	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0		
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002		
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005		
130	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	67	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0		
	Итого:	825	21,87	22,61	113,47	767	0,686	0,2585	15,205	0,18455	0,84	267,92	562,66	61,543	5,24775	291,785	0,0063	0,006	0,01595		
	ПОЛДНИК																				
358	Сырники творожные со сл. молоком	150/30	31,5	10,5	17,56	267	0,075	0,525	9,345	0,12	3,015	212	278	36,56	0,23	0	0	0	0,0045		
n/n	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005		
442	Сок фруктовый	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	0	0	0	0		
	Итого:	420	32,8	10,8	38,01	368,25	0,09875	0,5662	23,72	0,345	3,015	254	282,125	47,01	2,38	278	0,3	8	0,0095		
	Всего:	1760	66,405	52,44	232,915	1632,82	0,88	1,01	41	0,41	7,26	773	769	173	7,7	769	0,02	2,13	0,069		



Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
443	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0	
п/п	Булочка Ярославская	50	3,8	2,65	26,65	137	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0	
	Итого:	532	32,418	21,48	111,2017	768,8	0,2	5,5389	2,8	0,00145	0	120,05	118,54	29,87	1,481	64,6	2,9058	0,021	0	
	ОБЕД																			
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0,67	52,12	96,46	16,76	0,622	0,346	0	0	0,028	
672	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	278	0,16	0,12	28	0,0066	3,2	98	138	34	1,4	772	0	0	0	
п/п	Сметана 20%	10	0,27	1,5	0,36	16	0,03	0,01	0,04	1,07	0,3	8,8	6,1	0,9	0,9	11,6	0	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002	
13	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023	
638	Компот из шиповника	200	0,35	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0	
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
	Итого:	900	22,67	17,48	124,59	699,25	0,42375	0,3582	70,665	1,576	4,17	196,52	347,085	94,71	7,432	1312,286	0,3058	9,809	0,058	
	ПОЛДНИК																			
468	Оладья из печени	90	11,2	12,8	7,56	200,2	0,27	2,07	6,84	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	169,85	5,76	
96	Масло сливочное порционное	10	0,02	4,12	0,04	37	0,01	0,01	0	0	0	4,3	12,2	2,2	0,18		0	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,04	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
п/п	Бифидок фруктовый	250	5,8	6	26,8	114	0,06	0,375	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	480	19,69	23,52	56,25	341,49	0,42375	2,4912	8,515	0,12	3,73	267,63	548,725	61,65	11,92	547,71	0,3058	178,35	5,765	
	Всего:	1912	74,778	62,48	292,0417	1809,54	0,84	1,08	41	0,52	6,8	769	770	172	8,4	764	0,02	2,15	0,07	

%
33

%
30

%
14

76



Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
302	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	220/5	2,53	12,05	28,9	350,5	0,13	0,249	2,64	0,055	0,1349	227,36	205,18	34,06	0,454	0,949	0,0004	0,413	0,016
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
97	сыр российский (порционно)	10	2,3	2,9	0	72	0,008	0,06	0,32	0,052	0,06	200	108	10	0,22	0,7	0	0	0
n/n	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	510	12,055	17,35	82,305	687	0,278	0,4265	3,71	0,11775	0,1949	509,86	389,38	80,21	2,914	46,849	0,0062	0,643	0,0205
	ОБЕД																		
134	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035
794	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
388 n/n	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
n/n	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
85	Кукуруза консервированная пром/пр.	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,046	0,014	4,68	0,546	0,012	12	37,8	11,4	0,774	63,6	0,78	0	0
	Итого:	790	26,46	23,72	102,43	685,8	0,3875	0,4168	36,263	0,8934	0,339	237,71	404,47	84,523	5,835	543,895	4,03362	129,75	0,0154
	ПОЛДНИК																		
726	Блины с маслом сливочным	60/5	4,66	4,17	20,58	130	0,06	0,019	0,63	0,052	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0	0	0	0,0061
n/n	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
442	Сок фруктовый	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	0	0	0	0
	Итого:	365	5,96	4,47	41,03	231,25	0,08375	0,0602	15,005	0,277	0,9	94,31	116,465	10,59	2,38	278	0,3	8	0,0111
	Всего:	1665	44,475	45,54	225,765	1604,05	0,82	0,93	45,13	0,45	7,3	764	776	173	7,3	770	0,02	2,13	0,08

%
29
%
29
%
10
68



Неделя: Третья

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
692	Кофейный напиток	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	4,02	0,067	12	0	0,021	0,009
п/п	Печенье	20	3	4,47	29,76	87	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	500	13,825	21,18	124,665	674	0,3	0,3002	3,7	0,08075	0,21267	363,72	414,53	68,54	2,55	172	0,001	1,321	0,024
	ОБЕД																		
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0
462 п/п	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	145,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005
187	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	0	0	10,9	470,02	0	37,5	70,9	32,2	1,1	399,1	0,6	38,2	18,8
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0
78	Икра свекольная	100	0,6	4,2	4	85,5	0	0	0	0,015	0	0,18	2,85	0,06	0,03	48	0	0	0,01
	Итого:	895	22,3	26,65	111,98	850,2	0,406	0,3005	64,785	470,2692	0,92	288,53	694,28	97,815	5,374	1041,6	1,318	199,626	18,82045
	ПОЛДНИК																		
366	Запеканка творожная со стуженым молоком	100/50	17,25	11,39	36,19	336	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213
п/п	Фрукт	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
п/п	Бифидок фруктовый	250	5,8	6	7,2	68	0,06	0,375	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	Итого:	500	6,4	6,6	22,1	447,5	0,0675	0,3975	2,915	0,055	2,3	273	190,25	26,5	1,15	22	0,01	0,5	0,01
	Всего:	1895	42,525	54,43	258,645	1971,7	0,82	1,05	42,69	0,51	7	772	776	177	9,3	770	0,019	2	0,07

29
36
18
83



Неделя: Третья

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг												
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
499п/п	Котлеты из мяса кур	60	1,77	11,51	8,43	98,6	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,0037	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	32,56	0,0078	0	0
508	Каша гречневая вязкая	150	6,67	6,67	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	96,3	0	1,2	0,0199
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	560	14,29	20,63	79,11	482,45	0,3217	0,2002	2,437	0,10177	1,2488	122,04	175,005	61,04	4,5336	277,06	0,0137	1,43	0,0264
	ОБЕД																		
142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,25	7,64	12,3	145	0,1	0,1	2,32	0,02	0,02	162	52,31	1,65	0,076	606,22	0,315	257,49	0,0045
664	Пельмени отварные	200	23,94	19,18	43,54	449,61	0,14	0,17	0,17	0,05	0,89	60,26	33,86	235,11	3,18	467,81	0,003	0	12,12
п/п	Сметана 20 %	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,01	0,04	0,004	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	11,6	0,04	1,7	0,9
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
13	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002			
	Итого:	815	36,95	29,24	118,8	856,81	0,389	0,352	7,93	0,1184	0,94	301,86	208,47	280,86	6,996	1352,832	0,358	260,57	0,005
	ПОЛДНИК																		
342	Омлет с сыром и маслом сливочным	150/5	7,36	21,83	2,49	275	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,026		0,026
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025
п/п	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
	Итого:	405	12,06	22,43	43,59	365	0,2125	0,136	13,03	0,21025	3,025	245,105	327,36	48,225	2,847	502,06	0,02913	0,012	0,0285
	Всего:	1780	63,3	72,3	241,5	1704,26	0,87	0,92	42	0,53	7,31	765	771	173	5,5	771	0,02	2,06	0,064

21

36

15

72



реда

Неделя: Третья

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Mg	Fe	K	Se	F	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
206	Макароны запеченные с айдогм сыром	200	8,6	9,06	44,2	289,2	0,106	0,32	0,226	0,18	4	170	207	21,72	2,25	200,2	0,02	0,05	15,97	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0	
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,81	62,82	112,68	9,312	0,66	1,1	10,015	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	502	16,35	14,08	91,08	555,7	0,241	0,4664	3,106	0,2012	4,81	247,12	363,22	47,652	3,831	236,3	10,0408	0,05	15,97	
	ОБЕД																			
34	Свеклольник со сметаной	200/10	3,776	8	9,112	139,2	0,064	0,01	3,296	0,0984	0,016	61	117,04	27,128	0,019	0,0263	0,004		0,0032	
451	Котлета говяжья (п/фабр.)	60	4,2	8,33	29,36	100	0,1365	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,00747	
553	Сложный гарнир (картофель+капуста)	150	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0	8,26	72,34	13,2	0,03	1043,25	0,075	47,55	0,0095	
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,03	119	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002	
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0	
13	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8	
	Итого:	800	18,816	23,48	115,782	668,2	0,4365	0,388	43,931	0,3038	1,916	157,29	421,78	88,008	3,324	1442,416	0,3794	66,273	1,82117	
	ПОЛДНИК																			
468	Оладья из печени	90	11,2	12,8	7,56	200,2	0,27	2,07	6,84	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	169,85	5,76	
96	Масло сливочное порционное	10	0,02	4,12	0,04	37	0,01	0,01	0	0	0	4,3	12,2	2,2	0,18	0	0	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,04	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	295	4	39,6	0,0356	
	Итого:	430	19,49	23,92	38,85	341,49	0,44375	2,3162	11,215	0,14	1,83	269,63	546,725	71,65	12,04	834,71	4,3058	217,45	5,8006	
	Всего:	1737	54,666	61,48	245,712	1565,39	0,93	0,97	42	0,56	7	773	770	173	9,8	770	0,018	2,08	0,062	

24

28

14

86



Неделя: Третья

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Р	Мg	Fe	К	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
443	Плов из филе кур	220	24,96	19,88	36,63	432,63	0,1	0,187	0,00539	0,4146	1,0063	20,9	217,36	34,716	0,0346	0,02	0	0	0,008217	
п/п	Печенье	20	3	4,47	29,76	87	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0	
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045	
п/п	Хлеб пшеничный	75	3,16	0,4	19,24	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0	
	Итого:	515	32,72	26,4	102,99	784,13	0,26	0,3245	0,75539	0,42535	1,0063	120,6	342,36	79,666	2,9946	45,22	0,0058	0,23	0,012717	
	ОБЕД																			
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	12	0,26	0	52,12	45	16,76	0,622	132	0	0	0,0028	
386	Рыба запеченая в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562	
302	Каша рисовая вязкая	150	4,4	7,4	46,2	274	0,03	0,02	0	0,0167	0,364	5,3	70,63	3,26	0,46	515,4	1,44	287,64	0,0046	
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002	
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	8,14	0	0	0,0005	
130	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	54	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0	
	Итого:	820	12,19	31,23	121,01	944	0,3323	0,294	18,3223	0,3763	0,364185	225,04	430,42	57,3815	4,5816	778,54	1,4458	287,646	0,01552	
	ПОЛДНИК																			
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0	
311	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	1,75	8,22	34,64	239	0,09	0,17	1,8	0,04	0,92	155	139,9	23,23	0,31	0	0	0	0,011	
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
п/п	Снежок	250	2,5	0,6	7,2	93	0,06	0,375	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0	
	Итого:	395	11,56	18,11	64,59	540,25	0,20375	0,7962	3,635	0,195	1,06	524,64	351,025	64,104	3,38	565	4,306	48	0,016	
	Всего:	1730	56,47	75,74	288,59	2268,38	0,92	1,03	41,69	0,56	7,61	770	775	174	8,4	772	0,02	2,1	0,069	

33

40

22

95



Пятница

Неделя: Третья

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Мg	Fe	К	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
302	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	0,12	0,2267	2,4	318,67	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	0,833	62	0,032	0,05	32,6	0,0062	0,086	0,0165
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0
п/п	Булка Ярославская	50	3,8	2,65	26,65	147	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	512	8,17	3,3767	68,28	644,67	0,28267	212,1964	189,33	30,9712	0,413	115,133	159,54	21,652	1,081	85,2	2,912	0,086	0,0165
	ОБЕД																		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,023	0,042	162	23	1,62	0,076	91	0	0	0,0045
377	Ленивые голубцы (п/фабр.)	60	6,3	6,7	5,7	98,5	0,088	0,076	8,83	1,38	2,195	27,5	73,3	19,96	1,111	255,58	0,243	18,46	2,66
794	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
85	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0	0,006	0
	Итого:	780	24,66	25,75	112,57	714,83	0,3495	0,3493	29,773	1,4654	2,382	255,96	298,117	75,48	5,317	602,675	0,24942	18,792	2,6734
	ПОЛДНИК																		
358	Сырники творожные со сг. молоком	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
442	Сок	200	1,4	0	24	97	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
	Итого:	350	22,7	7,3	63,35	397,25	0,07375	0,3912	20,605	0,233	2,01	254	282,125	47,01	2,38	780,65	0,303	8	0,008
	Всего:	1642	55,53	36,4267	244,2	1756,75	0,82	0,93	41,2	0,52	7,26	772	770	175	10,3	770	0,02	2,2	0,067

27

26

16

69



Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная пшеничная жидкая с	200/5	2,3	10,96	26,36	318,67	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	1,7653	0,0156	62,16	0,015
684	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,81	62,82	112,68	9,312	0,66	1,1	10,015	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	500	9,95	16,03	73,05	582,17	0,225	0,3817	2,49	0,0705	0,93267	286,24	349,45	61,182	2,833	37,8653	10,03666	62,16	0,015
	ОБЕД																		
110	Борщ со сметаной	200/10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036
451	Шницель из говядины	60	4,4	8,56	7,11	100	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005
587	Соус томатный	30	4	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009
508	Каша гречневая вязкая	150	6,67	6,67	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002	0	0	0
85	Горошек зеленый консервированный	60	1,66	1,57	14,32	34,8	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0	0,006	0
	Итого:	790	24,61	24,98	114,06	629,4	0,38521	0,27582	9,095	0,13755	0,13	232,35	306,997	76,275	6,335	384,602	0,0118	1,213	0,03359
	ПОЛДНИК																		
468	Оладья из печени	90	11,2	12,8	7,56	200,2	0,27	2,07	6,84	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	169,85	5,76
96	Масло сливочное порционное	10	0,02	4,12	0,04	37	0,01	0,01	0	0	0	4,3	12,2	2,2	0,18		0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,04	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Фрукт свежее	110	0,33	0,33	7,5	33,3	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
442	Сок	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,023	0,23	0,023
	Итого:	440	19,52	23,95	38,9	457,54	0,44375	2,3162	11,215	0,14	1,83	269,63	546,725	71,65	12,04	540,51	0,3288	178,08	5,788
	Всего:	1730	54,08	64,96	226,01	1669,11	0,82	0,92	42,5	0,54	7	768	774	175	7,8	770	0,021	2,1	0,067

25

27

18

70

Вторник

Ответственный за организацию горячего питания: МОУ СОШ № 3 Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел Попова С.В.



Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
462	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,072	0,032	0,26	0,015	3,2	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0,91	0,002	
516	Макарон отварной	150	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,11	0,29	5,29	45,57	0,13	0,31	0,316	0	0	0,0046	
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	510	17,056	19,02	78,45	555,57	0,251	0,0774	3,06	0,1262	3,49	52,29	121,11	32,05	1,2546	150,316	0,0059	0,931	0,0066	
	ОБЕД																			
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,00036	153,34	162	0,0056	0,00036	132	0	0	0,0033	
443	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295	0,09333	0,1733	0,0049	0,2866	0	14,25	148,25	23,67	0,024	37,5	0	0	0,0056	
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002	
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	
13	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023	
	Итого:	790	31,323	20,91	99,13	699	0,25633	0,3663	27,0111	0,5463	0,00036	199,19	412,65	62,4756	2,78436	411,7	0,0058	1,38	0,0339	
	ПОЛДНИК																			
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	90	0,09	0,04	0	0,005	1,1	17,5	79	23,5	1,95	0,6	0,0025	0,086	0,036	
337	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	0,1	2,2	22	76,8	4,8	1	0	0	0,0057	0,008	
311	Каша молочная пшенная с с/масл	150/5	1,75	8,22	34,64	239	0,09	0,17	1,8	0,04	0,92	155	139,9	23,23	0,31	0	0	0	0,011	
п/п	Бифидок фруктовый	250	5,8	6	26,8	174	0,06	0,375	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	340	15,27	19,3	75,4	566	0,27	0,765	2,1	0,185	6,52	432,5	477,7	69,53	3,26	8,6	0,0025	0,5917	0,055	
	Всего:	1640	63,649	59,23	252,98	1820,57	0,84	0,97	42,3	0,55	7,26	769	770	172	8,2	770	0,021	2,1	0,07	

24

30

23

76



Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
436	Жаркое с курицей	200	16,05	13,41	13,7	224	0,00365	0,0326	7,65	0,02	0,0069	152,34	185,36	32,36	0,0036	0	0	0	0,009
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009
337	Яйцо отварное	40	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	515	24,595	23,28	82,285	629,5	0,16365	0,0861	8,95	0,10075	1,6969	182,79	365,51	58,33	1,4306	36,15	0,00606	0,12	0,018
	ОБЕД																		
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,8	87	0,16	0,06	8,6	0,09	0,35	185	356	22,03	0,16	0	0	0	0,00345
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	36	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0
672	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	244	0,16	0,12	28	0,0066	3,2	98	138	34	1,4	772	0	0	0
п/п	Сметана 20 %	10	4,4	7,4	46,2	250	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	139,1	0	18,59	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0
	Итого:	815	28,79	21,36	189,23	916,25	0,53975	0,3417	82,975	0,31295	4,47	328,85	688,145	105,39	6,8	1362,12	0,3058	26,59	0,01505
	ПОЛДНИК																		
358	Сырники творожные со сг. молоком	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003
																2,65			
442	Сок	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,023	0,23	0,023
	Итого:	350	26,6	13,4	41,3	383	0,13	0,55	9,23	0,068	2,41	452	458	64,56	0,35	3,45	0,026	0,23	0,026
	Всего:	1680	79,985	58,04	312,815	1928,75	0,89	0,94	41,3	0,52	7,2	770	776	176	8,1	769	0,024	2,1	0,07

27

38

15

81



Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
388 п/п	Котлета рыбная	90	12.16	5.68	5.68	128	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	515	21,555	11,88	84,245	550,5	0,2275	0,296	35,33	0,20275	0,305	80,27	216,11	60,78	3,163	253	0,00892	0,45	0,0094
	ОБЕД																		
134	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035
499 п/п	Котлеты из мяса кур	60	1,77	11,51	8,43	98,6	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002
794	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
534	Капуста тушеная	150	3,09	5,45	18,26	146	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из изюма	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002			
78	Икра морковная	100	0,6	4,2	4	85,5	0	0	0	0,015	0	0,18	2,85	0,06	0,03	48	0	0	0,01
	Итого:	830	15,05	33,24	108,59	748,1	0,586	0,2563	12,645	0,28647	0,2308	260,84	338,21	54,741	4,0216	424,892	3,2559	129,3	0,0225
	ПОЛДНИК																		
726	Блины	90	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,285	0,078	1,35	78,465	78,465	168,51	0,21	0,345	23	0	0,23	0,0092
616	Соус шоколадный	60	2,3	4,5	10,4	76	0,012	0,04	0,28	0	0,04	36,24	32,8	4,56	0,12	60,56	0,51	6,16	2,84
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
п/п	Йогурт фруктовый	250	2,8	2,5	11	78	0	0	1,8	0	0	242	0	30	2	8	0	0,5	0
	Итого:	500	12,69	13,855	67,17	392,5	0,0075	0,0225	4,773	1,365	78,505	391,705	209,56	43,27	3,615	105,56	0,52	6,89	2,8592
	Всего:	1845	49,295	58,975	260,005	1691,1	0,82	1	42,69	0,51	7	771	785	176	8,4	770	0,019	2,1	0,069

23

32

16

71

Пятница

Ответственный за организацию горячего питания в учреждении СОШ № 11 г. Пятигорска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел _____



Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг												
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
684	Чай с сахаром и молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0
п/п	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	500	9,625	14,12	92,295	541	0,25	0,2842	2,41	0,05075	0,12267	237,77	282,17	64,52	2,983	160	0,00646	1,3	0,015
	ОБЕД																		
138	Суп картофельный с пшеном	200	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,023	0,25	162	52,32	1,62	0,076	0	0,000136	0	0,0045
388 п/п	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
13	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
	Итого:	820	27,78	19,9	94,99	628	0,3535	0,3645	26,97	0,1594	0,555	249,02	311,67	78,59	5,249	460,295	0,009556	1,836	0,0394
	ПОЛДНИК																		
366	Запеканка творожная со стуженым молоком	100/50	17,25	11,39	36,19	306	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
442	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	97	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
	Итого:	350	19,25	11,99	75,09	446,5	0,0275	0,0881	16,135	0,395	2,354	383	396,25	37	1,586	515,452	0,0313	0,0213	0,0313
	Всего:	1670	56,655	46,01	262,375	1615,5	0,73	0,93	42,6	0,56	7,1	776	774	175	9,4	770	0,021	2,13	0,07

23

27

18

68



Таблица распределения пищевых веществ и энергии

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	средняя	суточная норма	60-75% от суточной нормы
белки	48.43	62.31	65.39	31.09	74.71	81.15	46.62	66.41	74.78	44.48	42.53	63.30	54.67	56.47	55.53	54.08	63.65	49.30	56.66	58.45	58.45	77	46.2 - 57.75
жиры	56.22	56.94	67.22	56.11	52.52	78.04	54.26	52.44	62.48	45.54	54.43	72.30	61.48	75.74	36.43	64.96	59.23	58.96	58.98	46.01	58.47	79	47.4 - 59.25
углеводы	212.85	273.63	250.93	218.09	223.37	233.41	354.13	232.92	292.04	225.77	258.65	241.50	245.71	288.59	244.20	226.01	252.98	312.82	269.01	262.38	255.50	335	201 - 251,25
калорийность	1612,7	1836,0	1860,6	1788,3	1691,3	1890,8	1646,1	1632,8	1809,5	1604,1	1971,7	1704,3	1565,4	2268,4	1756,8	1669,1	1820,6	1928,8	1691,1	1615,5	1768,18	2350	1410 - 1762,5
Витамин В1	0.82	0.78	0.92	0.85	0.87	0.87	0.83	0.88	0.84	0.82	0.82	0.87	0.93	0.92	0.82	0.82	0.84	0.89	0.82	0.73	0.85	1,2	0,72 - 0,9
Витамин В2	0.92	0.99	0.88	1.02	1.01	1.01	1.10	1.01	1.08	0.93	1.05	0.92	0.97	1.03	0.93	0.92	0.97	0.94	1.00	0.93	0.98	1,4	0,84 - 1,05
Витамин С	42.50	40.00	46.20	40.00	42.69	42.69	41.00	41.00	41.00	45.13	42.69	42.00	42.00	41.69	41.20	42.50	42.30	41.30	42.69	42.60	42.16	60	36 - 45
Витамин А	0.54	0.42	0.46	0.36	0.49	0.49	0.41	0.41	0.52	0.45	0.51	0.53	0.56	0.6	0.52	0.54	0.55	0.52	0.51	0.56	0.50	700	420 - 525
Витамин D	7.00	6.80	7.00	6.30	7.00	7.00	7.13	7.26	6.80	7.30	7.00	7.31	7.00	7.61	7.26	7.00	7.26	7.20	7.00	7.10	7.07	10	6 - 7,5
Кальций	768.00	771.00	772.00	768.00	778.00	778.00	773.00	773.00	769.00	764.00	772.00	765.00	773.00	770.00	772.00	768.00	769.00	770.00	771.00	776.00	770.00	1100	660 - 825
Фосфор	774.00	750.00	772.00	772.00	776.00	776.00	768.00	769.00	770.00	776.00	776.00	771.00	770.00	775.00	770.00	774.00	770.00	776.00	785.00	774.00	770.00	1100	661 - 825
Магний	175.00	170.70	173.00	173.00	190.00	190.00	187.50	173.00	172.00	173.00	177.00	173.00	173.00	174.0	175.00	175.00	172.00	176.00	176.00	175.00	175.00	250	150 - 187,5
Железо	7.80	9.40	8.10	8.10	8.40	8.40	7.90	7.70	8.40	7.30	9.30	5.50	9.80	8.40	10.30	7.80	8.20	8.10	8.40	9.40	8.34	12	7,2 - 9
Калий	770.00	772.00	773.00	768.00	769.00	769.00	773.00	769.00	764.00	770.00	770.00	771.00	770.00	772.00	770.00	770.00	770.00	769.00	770.00	770.00	770.00	1100	660 - 825
Селен	0.02	0.02	0.03	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.021	0,03	0,02 - 0,023
Фтор	2.10	1.84	2.11	2.10	2.60	2.60	2.15	2.13	2.15	2.13	2.00	2.06	2.08	2.1	2.20	2.10	2.10	2.10	2.10	2.13	2.14	3	1.8 - 2,25
Йод	0.07	0.06	0.07	0.09	0.08	0.08	0.07	0.07	0.07	0.08	0.07	0.06	0.06	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0,1	0,06 - 0,075

Таблица распределения в процентном отношении пищевых веществ и энергии по приемам пищи

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	средняя	60-75% от суточной нормы	
завтрак %	25	19	33	26	28	27	26	21	33	29	29	21	24	33	27	25	24	27	23	23	26	20-25%	20-25
обед %	29	40	28	38	29	33	29	33	30	29	36	36	28	40	26	27	30	39	32	27	32	30-35 %	30-35
полдник %	14	18	17	11	15	17	13	15	14	10	18	15	14	22	16	18	23	15	16	18	16	10-15%	10-15
общее %	68	77	78	75	71	77	69	69	76	68	83	72	66	95	69	70	76	81	71	68	74	60-75%	60-75

Таблица распределения объемов блюд по приемам пищи

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	средняя	60-75% от суточной нормы	
завтрак	507	500	520	520	520	500	515	515	532	510	500	560	502	515	512	500	510	515	515	500	500	не менее 500	513
обед	730	825	810	860	735	820	780	825	790	790	895	815	800	820	780	790	790	815	830	820	820	не менее 700	806
полдник	340	395	405	365	450	405	390	420	365	365	500	405	430	395	350	440	790	350	500	350	350	не менее 300	421
общее	1577	1720	1735	1745	1705	1725	1685	1760	1687	1665	1895	1780	1732	1730	1642	1730	2090	1680	1845	1670	1670	не менее 1500	1740



Таблица распределения среднесуточных наборов пищевых продуктов

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднедневная	суточная норма	60-75 % от суточной нормы
хлеб ржано-пшеничный	40,0	70,2	90,0	40,0	50,0	100,0	50,0	65,0	40,0	40,0	50,0	90,0	50,0	40,0	40,0	50,0	90,0	65,0	40,0	40,0	57,01	80	48 - 60
хлеб пшеничный	163,5	130,0	140,0	140,0	125,0	120,0	175,0	115,0	133,5	115,0	144,0	90,0	163,5	145,0	90,0	163,5	90,0	115,0	120,0	120,0	129,60	150	90 - 112,5
мука пшеничная	1,5	128,8	4,1	35,0	13,0	1,5	2,8	24,9	128,8	30,0	4,1	128,8	0,9	5,0	14,5	1,3	2,3	141,8	46,5	0,0	35,77	15	9 - 11,25
крупа, бобовые	34,1	18,0	45,0	54,0	50,0	70,0	30,0	50,0	48,1	37,7	74,6	37,5	3,1	112,8	27,0	80,6	79,0	18,0	8,0	64,6	104,66	45	27 - 33,75
макаронные изделия	0,0	31,5	0,0	0,0	0,0	0,0	51,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	42,0	0,0	8,0	0,0	51,0	0,0	51,0	0,0	11,73	15	9 - 11,25
картофель	243,0	66,0	22,0	215,0	239,0	80,0	304,2	66,0	111,1	204,0	130,9	106,0	152,7	32,0	263,0	22,0	60,0	322,4	204,0	263,0	155,31	187	112,2 - 140,25
овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленные и квашенные в т.ч. томат-пюре, зелень	97,0	127,8	399,0	177,8	104,5	128,8	100,2	321,0	196,8	120,0	258,6	129,8	300,3	161,1	110,0	157,0	158,8	39,0	218,8	127,8	171,70	280	168 - 210
фрукты свежие	108,0	200,0	72,0	100,0	172,0	0,0	130,0	172,0	208,0	172,0	100,0	0,0	108,0	122,0	180,0	110,0	0,0	100,0	100,0	172,0	116,30	185	111 - 138,75
сухофрукты	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	9,00	15	9 - 11,25
сок(плодовые, напитки витаминизированные в т.ч. И instantные	260,0	0,0	260,0	0,0	200,0	60,0	60,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	60,0	0,0	200,0	200,0	60,0	200,0	0,0	200,0	118,00	200	118 - 150
мясо 1-й категории	80,0	79,1	95,0	80,0	0,0	80,0	170,0	95,0	0,0	0,0	95,0	79,1	80,0	0,0	60,0	80,0	95,0	0,0	0,0	0,0	58,41	70	42 - 52,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	108,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	108,0	0,0	0,0	0,0	108,0	0,0	0,0	108,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,60	30	18 - 22,5
Птица (цыплята-бройлеры потрашенные 1кг)	0,0	0,0	68,5	0,0	70,0	0,0	0,0	80,0	68,5	0,0	0,0	80,0	0,0	97,9	0,0	0,0	68,5	82,5	80,0	0,0	34,80	35	21 - 26,25
рыба (филе) в т.ч. Филе слабо или малосоленое	0,0	0,0	0,0	146,0	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0	25,0	0,0	146,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	118,0	34,80	58	34,0 - 43,5
молоко	162,0	150,6	37,5	397,0	246,0	223,5	179,6	155,6	0,0	284,8	196,0	87,5	255,5	175,6	212,0	158,8	75,6	150,0	174,3	220,0	177,10	300	170 - 225
Кисломолочная пищевая продукция	0,0	250,0	0,0	0,0	0,0	250,0	0,0	0,0	250,0	0,0	250,0	0,0	0,0	250,0	0,0	0,0	250,0	0,0	250,0	0,0	87,50	150	87 - 112,5
творог (5%- 9% м.д.ж)	0,0	0,0	0,0	0,0	101,0	0,0	0,0	151,5	0,0	0,0	95,3	0,0	0,0	0,0	101,0	0,0	0,0	101,0	0,0	95,3	32,26	50	30 - 37,5
сыр	16,0	20,0	18,8	4,0	0,0	18,8	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	18,8	21,0	20,0	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,16	10	6 - 7,5
сметана	10,0	10,0	17,5	10,0	0,0	0,0	0,0	7,5	20,0	10,0	11,5	10,0	10,0	0,0	0,0	10,0	17,5	10,0	34,0	4,0	9,60	10	6 - 7,5
масло сливочное	25,8	22,7	14,0	36,0	10,8	19,5	18,1	10,3	24,0	18,3	17,8	17,0	25,0	19,0	14,8	25,3	14,0	14,0	11,8	17,3	18,76	30	18 - 22,5
масло растительное	6,0	3,0	17,6	10,0	4,0	11,9	8,1	17,6	10,0	10,0	11,0	5,5	14,0	11	7,0	6,3	8,0	4,0	21,6	3,0	9,48	15	9 - 11,25
яйно кур (гр)	0,0	46,3	100,0	5,3	45,0	100,0	0,0	5,5	0,0	5,3	5,0	100,0	61,7	0,0	5,0	0,0	40,0	45,0	12,9	5,0	29,10	40	24 - 30
сахар (в т.ч. в продуктах) кондитерские изделия (без крема)	22,3	35,0	25,0	36,0	55,0	50,4	68,4	50,3	20,0	41,8	54,0	35,0	40,0	42,8	50,0	35,3	42,8	50,0	58,9	46,6	42,97	30	18 - 22,5
чай	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,60	1	0,6 - 0,75
кисело	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	6,0	0,0	0,70	1	0,6 - 0,75
кофейный напиток	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	8,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,20	2	1,2 - 1,5
дрожжи хлебопекарные	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,20	0,2	0,12 - 0,15
крахмал	10,0	0,0	10,0	0,0	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	10,0	0,0	3,50	3	1,8 - 2,25
соль пищевая поваренная йодированная	4,50	2,50	4,70	5,50	4,50	4,90	3,00	5,80	4,00	5,00	5,20	3,00	4,60	1,50	4,50	4,00	3,50	3,50	5,90	6,00	4,31	3	1,8 - 2,25
Специи	1,0	1,2	1,1	1,2	2,0	1,2	1,2	2,0	2,0	1,0	1,4	1,2	2,0	1,4	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,50	2	1,2 - 1,5