



СОГЛАСОВАНО:

Директор учебного заведения

Виктор И. Д.



СОГЛАСОВАНО:

ИП Горбулин В.В.

Горбулин В.В.

Примерное 12 дневное меню для организации питания в столовой МОУ "СОШ № 76 имени
М.Г. Галицкого" Ленинского района г. Саратова
для учащихся 7-11 лет на 2020 г - 2021 г

День: День 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	28,28	207,30	0,10	1,32	0,00	0,06	131,32	22,50	8,20	0,58
574	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,44	10,19	99,11	552,3	0,2	1,32	0,02	1,56	157,32	85,5	20,87	1,71
	ОБЕД													
131	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	0,06	13,32	0,00	0,10	37,56	47,20	22,04	1,18
395.1	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	0,01	0,01	0,00	0,00	1,50	0,00	0,20	0,04
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	0,59	0,00	0,00	0,00	91,08	0,00	1,50	4,94
508*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,99	18,2	103,36	693,5	0,768	13,829	0	0,52	175,543	113,6	44,838	9,391
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей	100	8,50	8,83	65,67	376,67	0,10	0,00	0,08	1,17	28,33	80,00	11,67	1,17
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,9	8,83	94,67	498,67	0,1	0	0,08	1,17	29,33	80	11,67	1,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,33	37,22	297,14	1744,47	1,07	15,15	0,10	3,25	362,19	279,10	77,38	12,37

День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
117	Залеканка из творога (с соусом)	200	19,46	12,20	46,94	371,58	0,12	0,90	0,08	0,84	201,84	224,42	27,96	0,98
112	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	19,96	12,6	71,94	479,58	0,15	13,7	0,08	1,04	232,04	239,42	38,96	3,58
	ОБЕД													
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08
411	Кнели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	0,05	1,13	0,05	0,16	6,50	119,18	58,00	0,95
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	0,30	0,00	0,00	0,00	18,60	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,73	9,2	105,3	624,37	0,628	20,065	0,265	2,722	134,718	277,238	137,856	9,589
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
б/н	Пирог морковный	100	7,40	5,50	8,85	113,50	0,06	1,83	0,00	0,00	60,93	0,00	31,46	0,75
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12,8	10,5	30,45	271,5	0,12	3,63	0,04	0	302,93	0	61,46	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,49	32,30	207,69	1375,45	0,90	37,40	0,39	3,76	669,69	516,66	238,28	14,12

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
406	Плов из отварной птицы (завтрак)	200	18,20	12,06	37,72	331,72	0,10	3,60	0,04	0,32	19,76	173,20	73,64	1,56
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,78	13,28	74,3	504,32	0,156	6,6	0,04	1	52,16	202,2	79,84	2,7
	ОБЕД													
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76
405	Курица в соусе томатном	90	16,03	2,65	2,10	96,50	0,05	2,05	0,05	0,14	10,15	117,27	58,47	1,04
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,72	9,92	97,33	594	0,458	86,492	0,065	0,664	117,042	210,33	97,548	7,19
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
540	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	0,07	0,17	0,02	0,83	18,33	51,67	11,67	1,17
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,47	2,95	85,33	98,27	0,07	60,17	0,02	1,03	36,79	61,57	22,57	1,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,97	26,15	256,96	1196,59	0,68	153,26	0,13	2,69	205,99	474,10	199,96	11,50

День: День 4
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	0,09	0,00	0,01	0,75	12,95	55,09	9,02	0,74
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,17	13,36	79,77	554,55	0,25	4,34	0,07	1,29	183,95	265,09	66,62	2,38
	ОБЕД													
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	2,18	5,26	11,36	102,38	0,08	29,70	0,02	0,14	47,66	45,24	21,02	0,82
381	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	90	14,10	26,99	9,85	176,20	0,08	0,01	0,00	0,00	11,77	0,00	0,25	2,18
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	17,31	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,82	38,99	90,3	715,88	0,305	30,209	0,065	0,845	109,932	182,44	65,172	6,763
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
555.1	Косичка с сахаром	100	7,17	5,54	61,19	318,57	0,10	0,00	0,02	0,89	16,37	65,89	10,37	0,96
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,57	5,74	87,59	438,57	0,18	80	0,04	1,29	52,37	91,89	32,37	1,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,56	58,09	257,66	1709,00	0,74	114,55	0,18	3,43	346,25	539,42	164,16	10,70

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, залеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	0,12	0,60	0,08	0,06	265,22	117,82	15,74	1,82
112	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,2	13,04	75,48	477,78	0,15	10,6	0,08	0,26	292,22	131,82	25,74	4,32
	ОБЕД													
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	0,08	13,68	0,00	0,10	22,02	48,88	20,94	0,80
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	1,77	9,82	98,32	0,06	0,73	0,03	0,08	9,09	68,17	34,65	0,90
195.1	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	0,11	27,92	0,00	0,12	32,30	51,06	20,51	1,02
512.1	Комлот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,46	11,72	84,97	525,69	0,402	43,804	0,247	2,761	149,545	269,526	131,055	5,7
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
573	Гребешок с повидлом	100	9,71	3,18	72,33	355,15	0,16	0,00	0,00	1,33	19,10	81,26	15,15	1,14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11,11	3,18	101,33	477,15	0,16	0	0	1,33	20,1	81,26	15,15	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,77	27,94	261,78	1480,62	0,71	54,40	0,33	4,35	461,87	482,61	171,95	11,26

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
305	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	0,10	0,94	0,30	0,68	149,90	219,26	13,70	2,94
564	Булочка домашняя	100	7,41	4,44	59,09	302,82	0,12	0,00	0,01	0,99	14,83	65,84	11,67	0,92
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	27,73	25,68	78,85	656,4	0,22	3,74	0,31	1,67	178,93	289,1	27,37	4,26
	ОБЕД													
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,60	0,12	15,24	0,00	0,10	21,24	48,76	19,06	0,88
343	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,22	2,66	2,56	71,37	0,07	1,98	0,01	0,19	30,25	139,45	32,18	0,63
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	19,92	12,46	83,43	527,67	0,441	92,32	0,054	0,859	119,889	324,106	96,844	5,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,65	38,14	162,28	1184,07	0,66	96,06	0,36	2,53	298,82	613,21	124,21	10,06

День: День 7
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	0,08	1,54	0,00	0,12	148,28	46,20	15,98	0,46
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
590	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,03	0,00	0,00	0,00	8,00	27,60	5,20	0,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,19	22,14	99,11	645,26	0,161	1,61	0,029	0,85	265,78	152,8	30,88	1,77
	ОБЕД													
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	0,04	14,94	0,00	0,08	47,96	32,64	17,60	0,84
395.1	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	0,01	0,01	0,00	0,00	1,50	0,00	0,20	0,04
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	18,63	19,46	99,28	651,41	0,253	15,449	0	0,5	131,133	100,96	42,513	5,271
	ПОЛДНИК													
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	13,86	0,80
550	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278,00	0,08	0,00	0,04	1,00	30,00	66,00	12,00	0,80
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11,22	10,46	66,38	403,52	0,12	1,3	0,04	1	159,24	85,66	25,86	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,04	52,06	264,77	1700,19	0,53	18,36	0,07	2,35	556,15	339,42	99,25	8,64

День: День 8
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.2	Запеканка из творога с повидлом	200	19,50	11,42	31,50	303,34	0,08	0,50	0,08	0,68	181,38	248,26	29,26	0,84
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
270	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	56,25	292,56	0,29	0,52	0,01	0,01	11,15	4,03	0,53	0,93
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	27,4	15,06	102,95	656,9	0,37	3,82	0,09	0,69	206,73	256,29	31,79	2,17
	ОБЕД													
156	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	0,10	9,16	0,00	0,06	28,38	35,44	16,22	3,70
406	Плов из отварной птицы	240	21,84	24,91	45,26	398,06	0,12	4,32	0,05	0,38	23,71	207,84	88,37	1,87
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,83	30,35	100,72	760,94	0,334	83,48	0,048	0,864	81,492	293,68	121,688	8,812
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,40	0,11	24,15	0,01	0,80	40,32	68,24	17,94	1,04
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,84	5,99	56,32	305,44	0,11	84,15	0,01	1	58,78	78,14	28,84	1,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,07	51,40	259,99	1723,28	0,81	171,45	0,15	2,55	347,00	628,11	182,32	12,46

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	0,10	1,42	0,00	0,66	144,88	37,74	8,54	0,58
564	Булочка домашняя	100	7,41	4,44	59,09	302,82	0,12	0,00	0,01	0,99	14,83	65,84	11,67	0,92
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15,33	11,48	114,69	620,14	0,22	1,42	0,01	1,65	170,71	106,58	21,21	1,8
	ОБЕД													
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76
408	Суфле из кур с соусом	90	15,15	7,00	3,37	137,22	0,06	1,22	0,06	0,17	29,21	114,08	49,27	1,08
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	0,30	0,00	0,00	0,00	18,60	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,26	14,25	99,27	644,5	0,717	17,135	0,303	2,731	175,17	256,235	123,606	10,395
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	0,13	0,24	0,05	0,83	89,50	163,37	20,51	1,07
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	19,88	12,31	65,61	456,32	0,19	2,04	0,09	0,83	331,5	163,37	50,51	1,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,47	38,04	279,57	1720,96	1,13	20,60	0,40	5,21	677,38	526,19	195,33	13,47

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
305	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	0,10	0,94	0,30	0,68	149,90	219,26	13,70	2,94
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
590	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,03	0,00	0,00	0,00	8,00	27,60	5,20	0,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	28,77	36,22	70,45	718,22	0,181	3,81	0,329	1,41	270,6	326,86	29,6	4,35
	ОБЕД													
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	0,08	13,40	0,00	0,08	19,22	42,88	17,78	0,74
345.1	Котлеты рыбные с соусом	90	8,65	7,50	18,28	172,03	0,05	0,17	0,02	0,04	23,81	10,37	0,82	0,50
195.1	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	0,11	27,92	0,00	0,12	32,30	51,06	20,51	1,02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	17,69	17,19	99,99	623,88	0,353	41,986	0,018	0,656	120,73	170,708	60,204	5,504
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	0,09	0,00	0,01	0,75	12,95	55,09	9,02	0,74
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,31	3,96	64,77	323,65	0,09	0	0,01	0,75	13,95	55,09	9,02	0,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,77	57,37	235,21	1665,75	0,62	45,80	0,36	2,82	405,28	552,66	98,82	10,69

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	0,10	1,42	0,00	0,66	144,88	37,74	8,54	0,58
564	Булочка домашняя	100	7,41	4,44	59,09	302,82	0,12	0,00	0,01	0,99	14,83	65,84	11,67	0,92
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15,33	11,48	114,69	620,14	0,22	1,42	0,01	1,65	170,71	106,58	21,21	1,8
	ОБЕД													
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76
408	Суфле из кур с соусом	90	15,15	7,00	3,37	137,22	0,06	1,22	0,06	0,17	29,21	114,08	49,27	1,08
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	0,30	0,00	0,00	0,00	18,60	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,26	14,25	99,27	644,5	0,717	17,135	0,303	2,731	175,17	256,235	123,606	10,395
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	0,13	0,24	0,05	0,83	89,50	163,37	20,51	1,07
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	19,88	12,31	65,61	456,32	0,19	2,04	0,09	0,83	331,5	163,37	50,51	1,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,47	38,04	279,57	1720,96	1,13	20,60	0,40	5,21	677,38	526,19	195,33	13,47

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
305	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	0,10	0,94	0,30	0,68	149,90	219,26	13,70	2,94
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
590	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0,03	0,00	0,00	0,00	8,00	27,60	5,20	0,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	28,77	36,22	70,45	718,22	0,181	3,81	0,329	1,41	270,6	326,86	29,6	4,35
	ОБЕД													
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	0,08	13,40	0,00	0,08	19,22	42,88	17,78	0,74
345.1	Котлеты рыбные с соусом	90	8,65	7,50	18,28	172,03	0,05	0,17	0,02	0,04	23,81	10,37	0,82	0,50
195.1	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	0,11	27,92	0,00	0,12	32,30	51,06	20,51	1,02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	17,69	17,19	99,99	623,88	0,353	41,986	0,018	0,656	120,73	170,708	60,204	5,504
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	0,09	0,00	0,01	0,75	12,95	55,09	9,02	0,74
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,31	3,96	64,77	323,65	0,09	0	0,01	0,75	13,95	55,09	9,02	0,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,77	57,37	235,21	1665,75	0,62	45,80	0,36	2,82	405,28	552,66	98,82	10,69

День: День 11
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	0,12	0,60	0,08	0,06	265,22	117,82	15,74	1,82
112	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,2	13,04	75,48	477,78	0,15	10,6	0,08	0,26	292,22	131,82	25,74	4,32
	ОБЕД													
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	0,06	24,34	0,00	0,10	38,24	38,44	16,92	0,68
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	1,77	9,82	98,32	0,06	0,73	0,03	0,08	9,09	68,17	34,65	0,90
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
510	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,2	13,77	81,13	534,6	0,372	100,169	0,072	0,751	115,73	242,506	97,17	5,87
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
560	Булочка "Нежная"	100	8,36	14,76	57,68	394,75	0,18	0,32	0,00	1,18	50,82	80,85	28,89	1,51
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,76	14,96	84,08	514,75	0,26	80,32	0,02	1,58	86,82	106,85	50,89	2,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,16	41,77	240,69	1527,13	0,78	191,09	0,17	2,59	494,77	481,18	173,80	12,30

День: День 12
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
164	Суп молочный с крупой	200	6,08	6,24	15,62	144,10	0,12	1,82	0,00	0,00	174,44	0,00	0,60	1,20
563	Булочка ванильная	100	8,22	5,60	58,98	316,51	0,13	0,00	0,02	1,06	17,51	74,89	12,50	1,04
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,4	11,84	89,8	521,61	0,25	4,62	0,02	1,06	206,15	78,89	15,1	2,64
	ОБЕД													
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,60	0,12	15,24	0,00	0,10	21,24	48,76	19,06	0,88
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15,57	33,03	10,62	199,80	0,23	6,48	6,21	1,08	19,80	240,30	18,90	4,68
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	16,99	182,81	0,06	0,00	0,00	0,56	25,68	161,34	21,18	0,92
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,43	39,45	89,53	684,91	0,559	23,2	6,43	4,195	152,86	551,82	114,1	9,455
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,83	51,29	179,33	1206,52	0,81	27,82	6,45	5,26	359,01	630,71	129,20	12,10

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		627,11	511,77	2903,07	18234,03	9,45	945,93	9,08	40,79	5184,41	6063,35	1854,65
Среднее значение за период	52,26	42,65	241,92	1519,50	0,79	78,83	0,76	3,40	432,03	505,28	154,55	11,64