"Согласовано"
Директор школы МБОУ СОШ №
_____
"01" ноября _2023г

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Титан-2001"
_____ Рыбин В.Н.
"01" ноября 2023г

Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвещающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №12, 40, 43, 52, 53, 56, 57, 58, Центр Образования и МБОУ ФЭЛ №29 (7-11 лет)

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
11.1.1.5/т	**Сок в ассортименте**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
267//2013	**Каша молочная пшенная**	150	5,85	7,1	26,5	212,7	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9
	Крупа пшенная-30													
	Молоко -84													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -3,75													
01//2004	**Бутерброд с маслом**	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Масло сливочное-15													
	батон нарезной-15													
494//2013	**Чай с молоком**	200	1,5	1,3	15,9	81	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	молоко-50													
109//2013	**Хлеб ржаной**	36	2,5	0,45	12,69	66,12	0,03	0	0	0,28	7,1	32,09	9,54	1,06
	Хлеб ржаной-36													
112.4//2013	**Фрукт**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
	ИТОГО за завтрак		14,65	22,75	137,19	838,82	0,31	27,9	0,132	1,5	190,78	273,88	147,79	4,56
	Обед													
62/2013	**Салат из моркови с курагой**	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,02	2,64	0,06	0,16	21,55	22,11	15,51	0,65
	морковь-70													
	сахар-3													
	курага-4													
111/2015	**Суп с макаронными изделиями**	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
	Вермишель -20													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-5													
404//2013	**Птица отварная в 1 блюдо**	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3
	курица 1 кат.-32													
	морковь-0,9													
	петрушка - 0,9													
406//2013	**Плов из отварной птицы**	150	11,43	11,36	27,07	256,4	0,02	1,09	0,02	4,48	27,39	110,4	25,73	1,08
	курица-172,22													
	масло растительное-9,13													
	лук репчатый-18,23													
	морковь-12													
	рис-41													
289//2009	**Напиток из шиповника**	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	шиповник-20													
	сахар-15													
111//2013	**Батон нарезной**	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-10													
109//2013	**Хлеб ржаной**	53	3,49	0,63	17,76	92,22	0,7	0	0	0,55	13,63	61,56	15,73	1,3
	Хлеб ржаной-48													
	ИТОГО за обед		24,39	20,72	93,14	628,09	0,817	5,62	0,09	5,46	109,89	271,98	79,07	4,48
	Полдник													
516//2013	**Ряженка**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-2006													
311//2009	**Булочка домашняя**	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,75													
	сахар-5,83													
	масло сливочное-4,16													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,025													
	Итого за полдник		13,14	8,7	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		52,18	52,17	267,48	1746,21	1,247	34,92	0,292	7,86	547,67	755,86	259,86	9,64

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
53//2009	**Суп молочный с макаронными изделиями**	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
	макароны,лапша,вермишель-20													
	молоко -175													
	сахар -2,5													
	масло сливочное -2,5													
300//2013	**Яйцо вареное**	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
	яйцо-40													
497//2013	**Какао с молоком (1вариант)**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
112.4//2013	**Фрукт**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
14/2015	**Масло сливочное (порциями)**	10	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
111//2013	**Батон нарезной**	40	4	1,16	20,56	104,8	0,055	0	0	0,85	9,5	32,05	6,5	0,6
	Батон нарезной-40													
109//2013	**Хлеб ржаной**	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585
	Хлеб ржаной-10													
	ИТОГО за завтрак		24,86	29,8	122,75	864,8	0,278	22,15	60,15	2,49	398,75	481,4	165,53	5,175
	Обед													
4//2013	**Салат из белокочанной капусты с морковью**	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16,61	0	2,68	26,3	19,122	10,15	0,354
	Капуста белокочанная-63,6													
	Морковь-7,8													
	Масло растительное-6													
	Сахар-3													
101//2015	**Суп картофельный с крупой**	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
294/2015	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
429//2013	**Пюре картофельное**	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111//2013	**Батон нарезной**	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,016	0	0	0,255	2,85	9,61	1,95	0,18
	Батон нарезной-10													
109//2013	**Хлеб ржаной**	33	2,18	0,39	11,02	57,42	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		23,27	32,05	75,04	588,17	1,298	30,12	0,079	4,405	157,12	361,692	105,9	5,926
	Полдник													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	**Пирожок печенный с повидлом**	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	повидло-25,25													
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5
	ВСЕГО за день		54,53	67,11	266,51	1804,59	2,366	56,35	61,1	8,455	610,32	914,932	307	12,601

...ервая

...растная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313//2013	**Запеканка из творога**	100	16,96	17,93	23,33	327,07	0,46	0,39	0,132	0,462	196,02	229,02	25,08	0,66
	творог-93,06													
	крупа манная-6,4 или мука пшеничная-8													
	молоко-23,76													
	яйцо-2,64													
	сахар-6,4													
	сметана-3,4													
	сухари-3,4													
	масло сливочное-3,4													
481/2013	молоко сгущеное-15	15	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
	Молоко сгущенное-15													
266//2013	**Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая**	150	5,37	7,05	21,61	171,34	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93
	крупа геркулес-23,16													
	молоко -88,52													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
96//2013	**сыр сычужный твердый порциями**	10	3,48	4,43	0	54,6	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-12													
111//2013	**Батон нарезной**	38	4	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
109//2013	**Хлеб ржаной**	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,6	0	0	0,44	10,7	53,7	17,78	1,6
	Хлеб ржаной-15													
	ИТОГО за завтрак		32,34	32,45	96,61	809,51	1,274	1,905	0,221	2,352	413,98	529,94	102,55	4,67
	Обед													
247/2009	**Огурец соленый**	30	0,34	3,43	1,13	36,97	0	8,4	0	2,8	7,28	13,44	10,07	0,46
	Огурц соленый-32													
144//2013	**Суп картофельный с бобовыми**	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
	картофель-83,25													
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	Масло сливочное -5													
331/2013	**Рыба отварная**	100	17,7	0,68	0,39	153,36	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-147(111)													
	морковь-3,9													
	лук репчатый-3													
414//2013	**Рис отварной**	150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53
	крупа рисовая-54													
	масло сливочное-6,75													
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	53	3,49	0,63	17,76	92,22	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-50													
	ИТОГО за обед		28,75	15,51	90,97	694,45	1,114	21,78	0,09	8,29	94,93	431,42	117,76	4,576
	Полдник													
503//2013	**Кофейный напиток на сгущеном молоке**	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущеное-40													
335//2009	**Пирожок печенный со сгущенным**	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	молоко сгущенное вареное-25													
	Итого за полдник		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5
	ВСЕГО за день		69,79	54,82	244,6	1828,58	3,158	24,16	1,191	12,202	652,36	1096,2	250,88	10,746

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
104/2009	**Каша гречневая вязкая на молоке**	150	6,59	6,81	29,16	204,32	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,056	0,39
	Крупа гречневая-33													
	Молоко -110													
	Сахар -4,15													
	Масло сливочное -4,15													
501//2013	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
96//2013	**сыр сычужный твердый порциями**	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
109//2013	**Хлеб ржаной**	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,6	0	0	0,44	10,7	53,7	17,78	1,6
	Хлеб ржаной-15													
14/2015	**Масло сливочное (порциями)**	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
112.4//2013	**Фрукт**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт-200													
111//2013	**Батон нарезной**	40	4	1,16	20,56	104,8	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за завтрак		21,34	23,52	112,76	726,22	0,87	23,08	60,09	2,02	325,01	369,98	147,77	4,18
	Обед													
50/2013	**Салат из свеклы отварной**	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
	свекла-72,3													
	масло растительное-3													
149//2013	**Суп картофельный**	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
270//2015	**Котлеты Московские**	90	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95
	говядина-74,63													
	жир-сырец говяжий-10,98													
	хлеб пшеничный-15,41													
	лук репчатый-1,35													
	сухари- 4,38													
	масло растительное-4,38													
	масло сливочное -11,02													
313/2003	**Рагу из овощей**	150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14
	картофель-64,2													
	морковь-30													
	лук репчатый-14,4													
	капуста белокочанная-63,9													
	масло сливочное -6													
	соус красный основной													
	бульон или вода-30													
	масло сливочное -0,9													
	мука пшеничная-2,25													
	томатная паста-1,35													
	морковь-4,5													
	лук репчатый-1,08													
	Сахар-0,68													
	лавровый лист-0,012													
	соль-0,9													
494//2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,255	2,85	9,61	1,95	0,18
	Батон нарезной-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	53	3,49	0,63	17,76	92,22	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-53													
	ИТОГО за обед		21,14	38,73	84,29	773,97	1,168	53,25	46,1	6,455	136,31	357,22	111,17	7,186
	Полдник													
348/2015	**Компот из кураги**	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожнйы-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78
	ВСЕГО за день		50,34	64,93	266,48	1834,06	2,104	76,97	106,2	9,495	512,3	789,41	286,96	12,146

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268//2013	**Каша рисовая молочная**	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	крупа рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
01//2004	**Бутерброд с маслом**	20/30	1,4	13,5	8,5	163	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Масло сливочное-20													
	батон нарезной-30													
497//2013	**Какао с молоком**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
112.4//2013	**Фрукт**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт-200													
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,006	0	0	0,28	7	16,2	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		14,88	24,11	113,34	727,44	0,186	22,61	0,135	1,51	214,76	306,22	146,7	3,79
	Обед													
1//2009	**Винегрет овощной**	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4
	картофель-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленые-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
142//2013	**Щи из свежей капусты с**	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
345/2013	**Котлеты или биточки рыбные**	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
429//2013	**Пюре картофельное**	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
11.1.1.5/т	**Сок в ассортименте**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,013	0	0	0,17	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	65	3,82	0,69	19,37	100,92	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-62													
	ИТОГО за обед		25,36	22,79	98,75	707,78	1,13	29,44	10,14	7,03	186,29	417,38	121,36	5,236
	Полдник													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
311//2009	**Булочка дорожная**	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,5													
	сахар-11,66													
	масло сливочное-8,32													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	Итого за полдник		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6
	ВСЕГО за день		55,52	54,7	302,99	1933,82	1,436	56,05	10,34	10,34	455,05	807,6	296,06	10,626

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	*Котлеты рыбные "Любительские"* Рыба минтай-70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,1	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,74	31,92	1,6
439	*Капуста тушеная (свежая)* Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
429//2013	**Пюре картофельное**	75	1,57	2,2	8,17	69	0,06	2,55	0,025	0,075	19,5	42,75	14,25	0,525
	картофель-85													
	молоко-12													
	масло сливочное-3,37													
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
01//2004	**Бутерброд с маслом**	20/30	1,4	13,5	8,5	163	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Масло сливочное-20													
	батон нарезной-30													
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		22,12	31,29	57,66	614,95	0,286	45,07	0,165	0,855	138,51	288,75	74,56	4,035
	Обед													
1//2009	**Винегрет овощной**	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4
	картофель-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленые-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
101//2015	**Суп картофельный с крупой**	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
209//2009	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
291//2013	**Макаронные изделия отварные**	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		24,63	25,83	80,82	559,61	0,282	9,835	0,094	4,47	98,12	262,82	71,42	4,562
	Полдник													
516//2013	**Ряженка**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
311//2009	**Булочка ванильная**	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		59,23	69,11	184,36	1515,89	0,688	56,31	0,329	6,225	483,63	761,57	178,98	9,197

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260/2013	**Каша Дружба**	150	3,95	8,75	18,8	169,67	0,06	0,99	0,06	0,15	94,96	105,3	22,95	0,42
	Крупа рисовая-11,25													
	Крупа пшено - 8,25													
	Молоко -76,5													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -7,5													
300//2013	**Яйцо вареное**	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
	яйцо-40													
11.1.1.5/т	**Сок в ассортименте**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
501//2013	**Кофейный напиток с**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
96//2013	**сыр сычужный твердый порциями**	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-21													
111//2013	**Батон нарезной**	45	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-45													
109//2013	**Хлеб ржаной**	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,39
	Хлеб ржаной-10													
	ИТОГО за завтрак		21,15	23,63	91,54	645,87	0,247	6,45	0,22	1,53	303,72	358,02	74,83	3,85
	Обед													
22//2013	**Салат из моркови**	60	0,68	6,04	6,22	82,08	0,02	2,64	0,06	0,16	21,55	22,11	15,51	0,65
	морковь-66													
	сахар-1,8													
	Масло растительное-6													
142//2013	**Щи из свежей капусты с картофелем**	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
291//2013	**Макаронные изделия отварные**	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
209//2009	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
494//2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
111//2013	**Батон нарезной**	12	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-13													
109//2013	**Хлеб ржаной**	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		26,98	30,15	91,56	648,08	1,507	24,15	10,09	4,66	133,66	292,48	83,49	5,253
	Полдник													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	**Пирожок печенный с повидло**	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	повидло-25,25													
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5
	ВСЕГО за день		54,53	59,04	251,82	1645,57	2,544	34,67	11,18	7,75	491,83	722,34	193,89	10,603

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313//2013	**Запеканка из творога**	100	24,42	25,3	28,45	445,95	0,041	0,39	0,14	0,44	197,2	230,57	25,24	0,64
	творог -93,37													
	крупа манная-6,42 или мука пшеничная-7,96													
	молоко-23,9													
	яйцо-2,64													
	сахар-6,42													
	сметана-3,48													
	сухари-3,48													
	масло сливочное-2,58													
437//2013	**Молоко сгущенное**	10	0,3	0,75	1	11,85	0,004	0,05	0,005	0,2	9,1	7,3	1,15	0,02
	Молоко сгущенное-10													
01//2004	**Бутерброд с маслом**	20/30	1,4	13,5	8,5	163	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Масло сливочное-20													
	батон нарезной-30													
494//2013	**Чай с молоком**	200	1,5	1,3	15,9	81	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	молоко-50													
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	40,02	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		28,94	41,09	60,53	741,82	0,101	3,24	0,235	1,22	232,5	286,47	39,79	2,04
	Обед													
48//2013	**Салат из квашеной капусты-60**	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36
	капуста квашеная-69,6													
	лук репчатый-7,2													
	масло растительное-6													
149//2013	**Суп картофельный с фрикадельками**	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	0,024	11,07	0,005	1,39	18,5	105,25	33,5	1,6
	картофель-133,25													
	томатное пюре-2,5													
	говядина-26,25													
	хлеб пшеничный-3,75													
	Масло сливочное-,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	масло растительное-2,5													
214/2009	**Рагу из птицы**	180	15,84	20,07	18,63	316,44	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67
	Грудка куриная-76,8													
	масло растительное-6,17													
	томатное пюре-2,4													
	лук репчатый-12,24													
	мука пшеничная-1,02													
	морковь-23,4													
	картофель-136,8													
494//2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
111//2013	**Батон нарезной**	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-20													
109//2013	**Хлеб ржаной**	65	10	0,75	0,29	5,14	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-65													
	ИТОГО за обед		34,15	33,56	62,4	643,88	0,993	47,32	22,17	4,86	99,29	379,13	103,81	6,616
	Полдник													
516//2013	**Ряженка**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
516//2013	**Ряженка**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
311//2009	**Булочка "Веснушка"**	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,24													
	сахар-11,62													
	масло сливочное-8,3													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	изюм -7													
	Итого за полдник		24,96	23,98	91,76	682,66	0,24	2,8	0,14	1,8	494	420	66	1,2
	ВСЕГО за день		88,05	98,63	214,69	2068,36	1,334	53,36	22,54	7,88	825,79	1085,6	209,6	9,856

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
301//2013	**Омлет натуральный**	150	12,92	20,07	3,45	244,61	0,108	0,55	0,36	0,82	146,88	277,2	22,17	2,77
	яйцо-81,75													
	молоко -60													
	масло сливочное -11,92													
14/2015	**Масло сливочное (порциями)**	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111//2013	**Батон нарезной**	30	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-30													
112.4//2013	**Фрукт**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт-200													
	ИТОГО за завтрак		18,36	29,2	74,72	640,86	0,208	20,55	60,36	1,88	180,33	350,46	109,12	4,5
	Обед													
60//2013	**Салат из свеклы с яблоками**	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
	свекла-51,6													
	яблоки свежие-21,6													
	масло растительное-3													
	сахар-1,8													
101//2015	**Суп картофельный с крупой**	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
210/2009	**Курица в соусе с томатом**	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52
	Грудка куриная-63													
	масло сливочное-9													
	морковь-9,3													
	томатная паста-9,3													
	мука пшеничная-1,9													
	сметана-5													
302/2015	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47
	крупа гречневая -71,4													
	масло сливочное-5													
348/2015	**Компот из кураги**	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	0,36	17,56	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	46	3,03	0,55	15,36	80,04	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-46													
	ИТОГО за обед		44,93	18,29	111,2	1077,58	1,536	12,45	0,03	2,94	155,39	595,62	267,47	12,905
	Полдник													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
312//2009	**Булочка ванильная**	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42
	мука пшеничная-68,34													
	сахар-15													
	масло растительное-15													
	яйцо для смазки -2													
	соль-0,6													
	дрожжи-1,66													
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22
	ВСЕГО за день		71,17	59,67	279,86	2238,78	1,934	37,2	60,39	6,02	394,72	1046,26	422,94	19,625

неля: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268//2013	**Каша рисовая молочная жидкая**	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	крупа рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
96//2013	**сыр сычужный твердый порциями**	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-21													
111//2013	**Батон нарезной**	40	4	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
497//2013	**Какао с молоком (1вариант)**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
14/2015	**Масло сливочное (порциями)**	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
11.1.1.5/т	**Сок в ассортименте**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
109//2013	**Хлеб ржаной**	28	1,85	0,33	9,35	43,5	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-28													
	ИТОГО за завтрак		20,33	24,41	118,8	763,94	0,23	6,77	60,09	1,41	254,62	327,04	88,88	4,36
	Обед													
32//2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
	картофель-49,8													
	масло растительное-3													
	лук репчатый-7,8													
	огурцы соленые-12 или капуста квашеная-11,4													
	морковь-15,6													
44/2009	**Суп из овощей**	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.-11,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
209//2009	**Котлеты, биточки, шницели**	80	13,96	13,42	13,03	229,08	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-164,04													
	хлеб пшеничный-14,69													
	молоко-20,32													
	масло сливочное -4,4													
291//2013	**Макаронные изделия отварные**	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
494//2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
109//2013	**Хлеб ржаной**	60	3,96	0,72	20,04	104,4	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед		26,82	25,34	97,66	732,35	1,812	15,85	10,19	5,2	130,58	319,49	91,58	5,817
	Полдник													
503//2013	**Кофейный напиток на сгущеном молоке**	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущеное-40													
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожнйы-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1
	ВСЕГО за день		57,13	54,38	279,16	1828,36	2,112	23,06	70,3	7,63	532,86	773,84	203,92	11,277

вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Макароны отварные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
	Макароны -58,3													
	Масло сливочное-13,33													
	Сыр-22,67													
	Соль йодированная-2,89													
14/2015	**Масло сливочное (порциями)**	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
501//2013	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
112//2013	**Фрукт**	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Фрукт-200													
109//2013	**Хлеб ржаной**	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,39
	Хлеб ржаной-10													
111//2013	**Батон нарезной**	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-35													
	ИТОГО за завтрак		16,2	18,95	92,11	592,65	0,193	21,33	60,06	0,8	232,95	228,06	52,65	6,22
	Обед													
25//2004	**Салат "Степной" из разных овощей**	60	1,14	4,62	5,76	69,6	0,04	6	0		0,02	33,78	14,4	0,48
	картофель-18													
	горошек консервированный-10,2													
	морковь-14,4													
	огурцы соленые-12,6													
	Заправка для салатов-15													
128//2013	**Борщ с капустой и картофелем**	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
	свекла-50													
	капуста свежая-25													
	картофель-26,75													
	морковь-15,75													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-5													
	сахар-2,5													
	томатное пюре-7,5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
345/2013	**Котлеты или биточки рыбные**	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
429//2013	**Пюре картофельное**	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
289//2009	**Напиток из шиповника**	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	шиповник-20													
	сахар-15													
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,255	2,85	9,61	1,95	0,18
	Батон нарезной-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	62	4,06	0,74	20,7	186	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-62													
	ИТОГО за обед		25	16,38	86,37	634,17	1,061	15,85	10,08	4,415	146,61	386,05	99,31	4,786
	Полдник													
11.1.1.11	**Сок персиковый**	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
	Сок персиковый-200													
335//2009	**Пирожок печенный со сгущенны**	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	молоко сгущенное вареное-25													
	Итого за полдник		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1
	ВСЕГО за день		47,6	40,19	247,6	1574,44	2,044	49,26	71,01	6,775	404,01	691,95	193,53	12,106

еля: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
158/2013	**Жаркое по - домашнему**	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
	Мясо говядины-134,51													
	Картофель-167,8													
	Лук репка-15													
	Масло сливочное-5													
	томатная паста-6													
	Соль йодированная-0,5													
14/2015	**Масло сливочное (порциями)**	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
494//2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
50//2013	**Салат из свеклы отварной-60**	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
	свекла-72,6													
	масло растительное-3													
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,019	0	0	0,25	2,82	9,66	1,92	0,19
	Батон нарезной-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за завтрак		27,08	22,94	60,52	576,11	0,285	28,78	60,02	2,29	74,77	320,86	74,49	5,35
	Обед													
50//2013	**Салат из свеклы отварной-60**	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
	свекла-72,6													
	масло растительное-3													
101//2015	**Суп картофельный с крупой**	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
343/2013	**Рыба,тушенная в томате с овощами**	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113(87) или треска-112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
142/2015	**Картофель, тушенный в соусе**	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,61	21		27,13	74,22	26,22	1
	картофель-231													
	Морковь-10,5													
	Лук репка-9													
	Лавровый лист -0,015													
	Соус сметанный:	30												
	сметана-7,5													
	мука пшеничная-2,25													
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		20,97	24,06	67,35	574,35	0,376	32,98	21,01	6	130,13	406,39	114,49	4,925
	Полдник													
516//2013	**Ряженка**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307//2009	**Булочка веснушка**	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	мука пшеничная-35													
	сахар-3,6													
	масло растительное-3,17													
	яйцо для смазки -1,08													
	соль-0,3													
	дрожжи-1,08													
	изюм-1,75													
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9
	ВСЕГО за день		57,69	55,68	165,28	1416,54	0,811	63,26	81,07	8,887	454,37	945,19	231,09	11,175