

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ «Аспинская СОШ» Т.С. Распономарева



Согласовано: \_\_\_\_\_ Е.В. Черепанова  
И.о. начальника Южного территориального Отдела Управления  
Роспотребнадзора по Пермскому Краю



**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на осенне-зимний период**  
**«Аспинская средняя общеобразовательная школа»**

Перечень блюд согласно сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ, интернатов, детских оздоровительных учреждений.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: дети от 7 до 11 лет; дети старше 11 лет

Пермская государственная академия  
Уральский региональный центр питания  
Издание 2008 года.

2020 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак														
105	Каша рисовая мол. Крупа рисовая-30,8 Молоко-106,7 Масло слив-5 Сахар -5 Соль-1	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
268	Чай с молоком Чай -0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пшеничная	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		12,06	9,9	83,23	470,77	0,19	18,95	0,1	0,77	520,92	269,34	65,77	12,23
Обед														
23	Салат картофельный с зел. горошком. Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйцо-1/6-6 Масло раст-6 Соль-1 Зеленый горошек-18	60	1,82	6,82	6,45	94,2	0,01	3,3	0	1,38	13,83	16,8	7,98	0,36

27	Борщ с капусты и картофелем Свекла -50 Капуста свежая-25 Картофель-28,1 Морковь-13Л Лук-6,27 Масло раст-3 Лимонная к-та-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-1 Петрушка -3,75	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	2,55	49,45	74,70	33,48	1,51
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	80/5	13,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82
204	Макароны отв. Макаронные изд-51 Масло слив-6,75 Соль-1	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пшен и рж.	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	ИТОГО:		28,38	36,11	92,94	890,75	0,3	17,15	0,34	6,17	121,01	324,08	91,52	8,37
	ВСЕГО:		40,44	46,01	176,17	1361,52	0,49	36,10	0,44	6,94	641,93	593,42	157,29	20,60
С 11 лет и старше завтрак														

105	Каша рисовая молочная Крупа рисовая-30,8 Молоко-106,7 Масло слив-5 Сахар -5 Соль-1	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
268	Чай с молоком Чай-1 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		12,57	22,63	93,41	520,27	0,21	18,95	0,11	0,97	524,92	283,10	68,01	10,22
Обед														
23	Салат картофельный с зел. горошком. Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйцо-1/4 Масло раст-10 Соль-1 Зеленый горошек-30	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,02	5,50	0	2,31	23,05	28	13,30	0,60
27	Борщ с капусты и картофелем Свекла -50 Капуста свежая-25 Картофель -28,1 Морковь-13,1 Лук-6,27 Масло раст-3 Лимонная к-та-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-1,2 Петрушка -3,75	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	2,55	49,45	74,70	33,48	1,51

181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-70 Хлеб пшеничный-13,4 Масло сл.-3,28 Лук-38,5 Соль-1 Масло слив-5	100/5	17,13	19,73	11,65	290,44	0,08	2,0	0,05	0,58	20,02	154,06	22,8	2,28
204	Макаронны отв. Макаронные изд-61,2 Масло слив-8,1 Соль-1	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш.и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		34,62	46,12	116,83	110336	0,35	19,75	0,36	7,42	138,23	379,85	103,64:	9,23
	ВСЕГО:		47,19	68,75	210,24	1623,63	0,56	38,70	0,47	8,39	663,15	662,95	171,65	19,45

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак														
95	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая-40 Масло слив-5 Сахар-5 Молоко-133	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
271	Чай с сахаром Чай-1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Сыр	22	5,62	5,73	0,00	75,39	0,006	0,15	0,08	0,84	197,8	163,2	29,83	0,2
	ИТОГО:		19,03	15,74	97,99	614,74	0,33	18,40	0,17	1,93	664,48	453,37	135,2	14,24
Обед														
20	Салат из свеклы с чесноком Свекла - 116 Масло раст - 10 Чеснок - 0,6	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
147	Суп картофельный с маком изделиями Картофель -100 Морковь - 12,5 Лук репчатый - 12 Масло раст - 2,5 Мак изд.-10 Мясо - 16	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,1	8,25	0	1,37	15,25	63,5	24	0,95

143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -104,88 Хлеб пшеничный-14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца-1/10-4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	80/5	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7
216	Пюре картофельное Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль-2	150	3,20	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67
261	Напиток из шиповника Шиповник - 20 Сахар-15	200	0,68	0	21,01	46,87	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		23,91	22,83	120,54	742,48	0,42	21,93	1,22	6,90	282,76	510,79	129,93	5,65
	ВСЕГО:													

с 11 лет и старше завтрак

95	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая - 40 Масло слив - 5 Сахар - 5 Молоко - 133	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
271	Чай с сахаром Чай -1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Сыр	22	5,62	5,73	0,00	75,39	0,006	0,15	0,08	0,84	197,8	163,2	29,83	0,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб пшен и рж.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	ИТОГО:		18,52	15,3	87,81	565,24	0,31	18,40	0,16	1,73	660,48	439,61	132,99	14,08

Обед														
20	Салат из свеклы с чесноком Свекла-116 Масло раст-10 Чеснок-0,6 Соль-1	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
147	Суп картофельный с мак изделиями Картофель -100 Морковь-12,5 Лук репчатый -12 Масло раст. - 2,5 Мак изд.-10 Мясо - 16	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,1	8,25	0	1,37	15,25	63,5	24	0,95
143	Котлеты или биточки рыбные Минтай-131,3 Хлеб пшеничный-18,46 Молоко или вода-14,2 Яйца -1/7-5,6 Масло слив-2,0 Масло слив-5	100/5	13,77	2,56	9,03	114,28	0,10	0,53	0,06	1,01	43,53	196,21	30,59	0,87
216	Пюре картофельное Картофель-203,4 Молоко-29 Масло слив-8,1 Соль-1	180	3,83	7,27	28	192,54	0,08	3,23	0,03	0,11	23,97	52,65	16,51	0,6
261	Напиток из шиповника Шиповник-20 Сахар-15	200	0,68	0	21,01	46,87	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		27,33	24,56	127,08	797,72	0,43	21,68	1,23	7,09	288,93	544,77	134,30	5,75
	ВСЕГО:		45,85	39,86	214,89	1362,96	0,74	40,08	1,39	8,82	949,41	984,38	267,29	19,83



День: среда Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лег завтрак														
117	Омлет натуральный Яйцо - 2 шт.- 80г Молоко - 59,5 Масло слив - 5,95 Масло слив - 2,5	150	13,85	21,46	3,61	263,08	0,09	0,78	0,30	0,69	126,61	239,90	19,82	2,47
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
268	Чай с молоком Чай - 0,8 Сахар -13 Молоко - 80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		21,32	25,18	64,41	573,22	0,23	18,34	0,36	1,49	519,68	379,27	57,47	14,42
Обед														
6	Салат морковный Морковь-110 Масло раст-10 Сахар-3	100	1,1	10,01	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
37	Суп картофельный с боб. Горох-21,25 или консерв. горошек-38,75 Картофель-67,5 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив-5 Соль-1	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80

169	Кнели из говядины Говядина 1 кат-63,8 Хлеб пшеничный-6,84 Молоко - 33 Яйца-1/10-4,56 Масло слив-2,28 Соль-1 Масло слив-5	80/5	13,36	16,01	4,90	217,22	0,06	0,42	0,04	0,41	46,53	156,75	20,84	1,95
201	Рис отварной Крупа рисовая - 54 Масло сливочное - 6,8	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		26,13	36,56	98,93	915,19	0,31	16,03	0,34	6Д1	120,47	382,80	107,69	7,15
	ВСЕГО:		47,45	61,74	163,34	1488,41	0,54	3437	0,7	7,7	640,15	762,07	165,16	21,57

с 11 лет и старше завтрак

117	Омлет натуральный Яйцо - 3 шт.-120 Молоко-79,3 Масло слив-7,9 Масло слив-2,5	200	17,90	27,75	4,67	340,12	0,12	1,01	0,4	0,89	163,32	309,45	25,57	3,19
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
268	Чай с молоком Чай -0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		2535	31,47	65,47	650,26	0,26	18,57	0,46	1,69	55639	448,82	63,22	15,14

Обед

6	Салат морковный Морковь-110 Масло раст-10 Сахар-3	100	1,1	10,01	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
37	Суп картофельный с боб. Горох-21,25 или консерв. горошек-38,75 Картофель-67,5 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив-5 Соль-1	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
169	Кнели из говядины Говядина 1 кат-79,52 Хлеб пшеничный-8,52 Молоко-41,18 Яйца-1/10-5,68 Масло слив-2,84 Масло слив-5	100/5	17,90	21,45	6,57	291,00	0,08	0,56	0,05	0,55	62,33	209,98	27,91	2,61
201	Рис отварной Крупа рисовая - 64,8 Масло сливочное - 8,1	180	4,6	6,1	48,33	270,22	0,04	0	0,04	0,34	6,61	89,91	29,2	0,59
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		31,89	43,45	118,83	1083,51	0,36	16,17	0,37	6,6	141,37	464,77	121,87	8,06
	ВСЕГО:		57,24	74,92	184,3	1733,77	0,62	34,74	0,83	8,29	697,76	913,59	185,09	23,2

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лег завтрак														
124	Запеканка из творога Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 Или мука пшеничная-12 Яйцо-1/10 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло слив-5,2 Соус -50 или Варенье-40	200	29,22	25,2	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		37,83	30,49	95,69	691,19	0,21	17,53	0,13	1,25	661,48	504,21	93,04	13,89
Обед														

1	Винегрет овощной Картофель-17,64 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-22,8 Лук-10,8 Масло раст-6	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,02	3,2	0,12	2,72	12,84	23,94	10,82	0,45
33	Рассольник домашний Картофель-80 Капуста свежая-20 Морковь-10,0 Лук-10,0 Огурцы соленые-14,0 Масло слив или раст-4 Сметана-8 Соль-1	200	4,02	9,04	25,82	119,68	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат - 59,28 Хлеб пшеничный -11,97 Масло слив - 2,28 Соль-1 Масло слив - 5	80/5	11,39	10,62	5,68	163,94	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82
196	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая - 69 Масло слив - 6,7	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,24	0	0,03	0,48	15,0	164,37	98,36	3,3
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		29,66	32,53	134,99	866,96	0,51	18,25	0,39	6,32	89,34	429,28	166,16	8,28
	ВСЕГО:		67,49	63,02	230,68	1558,15	0,72	35,78	0,52	7,57	750,82	933,48	259,20	22,17

с 11 лет и старше завтрак

124	Запеканка из творога Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 Или мука пшеничная -12 Яйцо - 1/10 Сахар - 9,7 Ванилин - 0,015 Сметана - 5,2 Сухари - 5,2 Масло слив - 5,2 Соус-50 или Варенье - 40 Соль-1	200	29,22	25,20	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	135
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб пш.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Итого:		37,83	30,49	95,69	691,19	0,21	17,53	0,13	1,25	661,48	504,21	93,04	13,89
Обед														
1	Винегрет овощной Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Лук-18 Масло раст-10	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75

33	Рассольник домашний Картофель-100 Капуста свежая-25 Морковь-12,5 Лук-12,5 Огурцы соленые-17,5 Масло слив или раст-5 Сметана-10 Соль-1	250	5,03	11,30	32,28	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат-74,25 Хлеб пшеничный-14,99 Масло слив-2,85 Соль-1 Масло слив-5	100/5	14,20	13,26	7,08	204,54	0,08	1,99	0,05	0,58	19,97	153,68	22,74	2,27
196	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-82,8 Масло слив-8,1	180	10,47	6,52	54,0	316,57	0,29	0	0,04	0,58	18,0	197,24	118,03	3,96
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33		22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пш. и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		36,24	43,02	165,36	1091,45	0,65	22,74	0,54	9,03	114,88	539,55	206,48	10,08
	ВСЕГО:		74,07	73,51	261,05	1782,64	0,86	40,27	0,67	10,28	776,36	1043,76	299,52	23,97

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лег завтрак														
93	Каша «Дружба» Крупа рисовая-15 Пшено -11 Молоке - 102 Сахар - 5 Масло слив - 5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
271	Чай с сахаром Чай-1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб пш.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
90	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		11,51	9,69	87,77	484,79	0,16	16,82	0,06	0,74	358,95	148,42	48,13	12,28
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста- -63,6 Морковь-7,8 Сахар-3 Лимон к-та -0,06 Масло раст-6	60	0,50	3,03	3,19	42,01	0,02	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36



40	Суп карт, с мясн. фрикад. Картофель -91,0 Морковь-10,0 Лук-5,0 Масло слив-2,0 Фарш для фрикаделек: Годадина-28,4 Лук-3,2 Яйцо-1/16-2,4	200/25	7,8	5,45	15,20	140,08	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,11	29,72	1,76
146	Рыба жареная Скумбрия-108 Минтай неразделанный -154,4 Мука пшеничная-5,6 Масло слив-5 Масло раст-5,6	80/5	14,56	7,6	3,68	125,6	0,11	0,64	0,01	3,52	39,2	157,6	29,6	0,64
216	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75	150	3,20	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	1835	0,67
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		31,5	23,7	76,41	710,19	0,42	33,44	0,24	7,23	135,19	398,41	94,87	6,73
	ВСЕГО:		43,01	33,39	164,18	1194,98	0,58	50,26	0,30	7,97	494,14	546,83	143	19,01

с 11 лет и старше завтрак

93	Каша «Дружба» Крупа рисовая-15 Пшено-11 Молоке-102 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
271	Чай с сахаром Чай-1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	Хлеб пш.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
90	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01

	ИТОГО:		12,02	10,13	97,95	534,29	0,18	16,82	0,07	0,94	362,95	162,18	50,37	12,44
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста-106 Морковь-13 Сахар-5 Лимон к-та -0,1 Масло раст-10	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
40	Суп карт, с мясн. фрикад. Картофель-113,75 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив-2,5 Фарш для фрикаделек: Годядина-28,4 Лук-3,2 Яйцо-1/16	250/25	9,76	6,82	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20
146	Рыба жареная Скумбрия-135 Минтай нераз деланный -193 Мука пшеничная-7,14 Масло слив-5 Масло раст-7,14	100/5	13,57	11,67	3,49	157	0,25	0,40	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58
216	Картофельное пюре Картофель-203 Молоко-29 Масло слив-8 Соль-1	180	3,83	7,27	28,0	192,55	0,08	3,23	0,03	0,12	23,98	52,65	16,52	0,60
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж.	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		33,95	32,82	97,04	886,17	0,63	46,10	0,33	10,86	171,81	618,04	138,53	9,44
	ВСЕГО:		45,97	42,95	194,99	1420,46	0,81	62,92	0,4	11,80	534,76	780,22	188,90	21,88

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак														
103	Каша молочная пшениная жидкая Молоко-100 Масло слив-5 Сахар-5 Крупа пшениная-40	205	6,04	9,46	34,29	227,16	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
243	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-130 Сахар-25	200	4,85	5,04	25,0	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб	30/30	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Итого:		15,73	15,86	99,93	617,91	0,36	19,51	0,11	0,79	585,58	386,46	109,69	14,03
Обед														
50	Салат из свеклы отварной Свекла-121 Масло раст-5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
55	Щи из св. капусты с карт. Капуста белокач-68,75 Картофель-40 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив или масло раст-5 Сметана-10	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77

183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат-59,28 Хлеб пшеничный-11,97 Масло слив-2,28 Соль-1 Масло слив -5	80/5	11,39	10,62	5,68	157,6	0,06	1,60	0,04	0,47	16,01	123,17	18,22	1,82
204	Макаронны отв. Макаронные изд-51 Масло слив-6,75 Соль-1	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	,0,2	92.0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб рж.	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		25,94	29,30	91,38	807,52	0,33	29,34	0,346	4,77	134,95	324,13	90,62	8,57
	ВСЕГО:													
с 11 лет и старше завтрак														
103	Каша молочная пшеничная жидкая Молоко-100 Масло слив-5 Сахар-5 Крупа пшеничная-40	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
243	Какао с молоком Кокао-порошок-3 Молоко-130 Сахар-25	200	4,85	5,04	25,0	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		15,73	15,86	99,93	617,91	0,36	19,51	0,11	0,79	585,58	386,46	109,69	14,03
Обед														
50	Салат ш свеклы отварной Свекла-121 Масло раст-5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3

55	Щи из св. капусты с карт. Капуста белокач-68,75 Картофель-40 Морковь-12,5 Лук-12,5 Масло слив или масло раст-5 Сметана-10 Соль-1	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
183	Фрикадельки из гов. паровые Говядина 1 кат-74,25 Хлеб пшеничный-14,99 Масло слив-2,85 Соль-1 Масло слив-5	100/5	14,20	13,26	6,8	197	0,05	0	0,02	0,5	9,0	137	17,0	2,0
204	Макаронны отв. Макаронные изд-61,2 Масло слив-8,1 Соль-1	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,1	0	0,036	1,18	15,71	66,33	24,82	1,38
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	518
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		30,4	33,44	109,45	938,64	0,34	27,74	0,33	5,0	131,94	351,72	91,64	524,1
	ВСЕГО:		46,07	49,3	209,38	1556,55	0,7	47,25	0,44	5,79	717,52	738,18	201,33	538,1

День: среда Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак														
133	Пудинг творожный паровой Творог-114 Крупа манная-11 Яйцо-1/3 Сахар-15 Ванилин-0,01 Масло слив-4 Изюм-15,4 Совс.50	200	20,9	16,3	33,0	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
501	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток -5 Молоко-100 Сахар-10	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Хлеб рж.	40	2,97	0,91	20,66	100,5	0,04	0	0,02	0,40	8,04	28,81	4,69	0,33
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		27,47	19,91	79,36	586,54	0,2	18,12	0,14	1,0	595,32	411,82	66,7	12,84
Обед														
9	Салат морковный Морковь-66 Масло раст-6 Сахар-1,8	60	0,68	6,05	6,22	82,08	0,01	11,46	0	2,71	18,33	12,12	7,01	0,72

48	Суп - лапша домашняя Лапша: Мука пшеничная-14 Мука на подпыл-6 Соль-0,5 Яйцо-1/10-4г Лук-5,0 Морковь-12,5 Масло слив-4 Петрушка-2,7	200	1,96	3,91	11,12	87,50	0,048	0,04	0,19	0,42	12,33	34,48	7,96	0,46
160	Голубцы ленивые Говядина -32 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-5,7 Масло слив-2,28 Капуста бел-59,3 Масло слив-5	80/5	7,48	7,63	5,62	121,08	0,04	11,51	0,03	0,29	29,46	85Д8	17,16	1,24
216	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль-2	150	3,2	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	1835	0,67
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО;		18,60	25,45	109,94	742,64	0,27	32,20	0,29	4,46	93,84	253,30	64,76	5,03
	ВСЕГО:		46,07	45,36	189,3	1329,18	0,47	50,32	0,43	5,46	689,16	665,12	131,46	17,87
с 11 лет и старше завтрак														

133	Пудинг творожный паровой Творог-114 Крупа манная-11 Яйцо-1/3 Сахар-15 Ваиилин-0,01 Масло слив-4 Изюм-15,4 Соус-50	200	20,9	16,3	33,0	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
501	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток -5 Молоко-100 Сахар-10	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,0
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО		28,94	20,36	89,54	636,04	0,22	18,12	0,15	1,20	599,28	426,01	69,01	12,51
Обед														
9	Салат морковный Морковь-110 Масло раст-10 Сахар-3	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,02	19,10	0	4,53	30,56	20,21	11,69	1,20
48	Суп -лапша домашняя Лапша: Мука пшеничная-17,5 Мука на подпыл-7,5 Соль-0,5 Яйцо-1/8 Лук-6,25 Морковь-12,5 Масло слив-5 Петрушка-3,25	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58



160	Голубцы ленивые Говядина -40 Крупа рисовая-5 Лук репчатый-7,1 Масло слив-2,8 Капуста бел-74,36 Масло слив-5	100/5	9,38	9,57	7,05	151,88	0,06	14,44	0,04	0,36	36,97	106,98	21,52	1,56
216	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-29 Маслослив-8Л Соль-2	180	3,83	7,27	27,99	192,54	0,08	3,23	0,027	0,11	23,97	52,65	16,51	0,6
253	Компот из кураги Курага-20 Сахар-15	200	0,33		22,66	91,98	0,02	5,60	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,80	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,8	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		22,08	33,61	123,01	882,08	0,32	42,42	0,34	6,44	132,33	285,86	73,95	5,88
	ВСЕГО:		51,02	53,97	212,55	1518,12	0,54	60,54	0,49	7,64	731,61	711,87	142,96	18,39

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
с 7 до 11 лег завтрак														
122	Омлет с сыром Яйцо-85,0 Молоко-53,5 Масло слив-5,36 Масло слив-5 Сыр голландский-33,2	150	15,69	22,68	2,46	279,10	0,11	8,56	0,41	0,86	423,61	432,92	32,76	2,48
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,0
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО;		22,63	25,96	53,08	539,74	0,23	26,12	0,46	1,46	812,68	558,53	68,17	13,77
Обед														
69	Салат овощной с зеленым горошком Картофель -37,2 Морковь-19,2 Горошек зеленый консерв- 15,6 Яйцо-1/8-4,8 Масло раст-3,6	60	1,68	4,26	5,46	66,6	0,04	7,02	0,01	1,80	11,4	38,4	13,8	0,54

37	Рассольник ленинградский Крупа рисовая, овсяная, пшеничная -5 Огурцы соленые-17,5 Картофель-100 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив или раст-5 Сметана-10	250	5,03	11,30	32,38	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
171	Котлеты, биточки Говядина-68,5 Хлеб пш-14,85 Сухари -8,5 Молоко или вода-18,3 Масло слив -5,7 Соус-30	80/5	12,17	13,36	6,54	201,5	0,04	2,12	0,04	0,39	10,94	107,63	13,96	1,59
210	Капуста тушеная Капуста свеж-196,95 Масло слив-6,75 или масло раст-6,75 Морковь-7,5 Лук-10,65 Томат пюре-12 Мука-1,8 Сахар-4,5 оль-1	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,07	51,16	0,15	0,3	86,20	71,50	29,73	1,36
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	25,7	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		49,51	35,76	105,77	811,59	0,34	71,97	0,24	5,64	154,04	298,89	92,98	7,87
	ВСЕГО:		72,14	61,72	158,85	1351,33	0,57	98,09	0,7	7,1	966,72	857,42	161,15	21,64
с 11 лет и старше завтрак														

122	Омлет с сыром Яйцо-3 шт Молоко-75 Масло слив-7,5 Масло слив-5 Сыр голландский-46,5	210	21,99	31,8	3,45	391,26	0,15	12,0	0,57	1,23	593,85	606,90	45,93	3,48
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Итого:		28,93	35,08	54,07	651,90	0,27	29,56	0,62	1,83	982,92	732,51	81,34	15,27
Обед														
69	Салат овощной с зеленым горошком Картофель -62 Морковь-32 Горошек зеленый консерв-26 Яйцо-1/5-8 Масло раст-6	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9
37	Рассольник ленинградский Крупа рисовая, овсяная, пшеничная -5 Огурцы соленые -17,5 Картофель-100 Морковь-12,5 Лук-6,25 Масло слив или раст-5 Сметана-10	250	5,03	11,30	32,38	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92

171	Котлеты, биточки, шницели Говядина-86 Хлеб пш-19 Сухари -11 Молоко или вода-23 Масло слив для смазки-7 Или соус-30	100/5/30	17,8	15,4	14,3	286	0,09	0,	0,04	0,5	39	185	26	2,8
210	Капуста тушеная Капуста свеж-236 Масло слив-8,1 или масло раст-8,10 Морковь-9 Лук-13 Томат пюре-14,4 Мука-2,2 Сахар-5,4 Соль-1	180	4,72	5,81	24,21	156,89	0,09	61,40	0,18	0,36	103,45	85,81	35,68	1,64
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	25,7	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		57,05	41,61	98,13	966,64	0,45	84,77	0,28	7,01	206,95	454,57	120,17	9,72
	ВСЕГО:		85,98	76,69	152,20	1618,54	0,72	114,33	0,9	8,84	1189,87	1187,08	201,51	24,99

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак														
98	Каша манная молочная жидкая Крупа манная-31 Молоко-106 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		14,81	13,34	97,68	570,98	0,21	18,21	0,09	1,17	551,3	288,48	73,38	12,98
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста - 63,6 Морковь -7,8 Сахар - 3 Лимон к-та - 0,06 Масло раст - 6	60	0,50	3,03	3,19	42,01	0,02	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36

35	Свекольник Свекла -64 Картофель-46,0 Морковь-10,0 Лук-10,7 Масло сливочное-4 Лимонная к-та-0,2 Сахар-1,3 Сметана-8 Соль-1 Томат пюре -2,6	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,06	9,10	0,17	1,92	36,52	58,49	17,33	1,19
181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-56 Хлеб пшеничный-10,7 Масло сл.-2,6 Лук-30,8 Соль-1 Масло слив-5	80/5	13,70	15,78	9,32	232,35	0,06	1,60	0,04	0,46	16,02	123,25	18,24	1,82
201	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное – 6,8	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,5
255	Компот из с/фруктов Смесь сухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		24,63	30,33	119,56	846,66	0,26	28,60	0,45	7,65	145,95	363,40	109,13	5,39
	ВСЕГО:		39,44	43,67	217,24	1417,64	0,47	46,81	0,54	8,82	697,25	651,88	182,51	18,37
с 11 лет и старше завтрак														
98	Каша манная молочная жидкая Крупа манная-31 Молоко-106 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44

242	Какао с молоком Какао-порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Итого:		14,81	13,34	97,68	570,98	0,21	18,21	0,09	1,17	551,30	288,48	73,38	45,98
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста-106 Морковь-13 Сахар-5 Л имон к-та- 0,1 Масло раст-10	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
35	Свекольник Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук-13,4 Масло сливочное-5 Лимонная к-та-0,25 Сахар-1,6 Сметана-10 Соль-1 Томат пюре-3,25	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,40	45,65	73,11	21,66	1,49



181	Тефтели из говядины паровые Говядина 1 кат-70 Хлеб пшеничный-13,4 Масло сл.-3,28 Лук-38,5 Соль-1 Масло слив-5 или соус -30	100/5 /30	17,13	19,73	11,65	290,44	0,08	2,0	0,05	0,58	20,02	154,06	72,8	2,28
201	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное - 8,1	180	4,6	6,1	48,33	270,22	0,04	0	0,04	0,34	6,61	89,91	29,2	0,59
255	Компот из с/фруктов Смесьсухофруктов-25 Сахар-15	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1.8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		30,01	39,03	144,26	1048,13	0,35	42,40	10,3	10,3	181,78	450,37	131,93	6,64
	ВСЕГО;		44,82	52,37	241,94	1619,11	0,56	60,61	10,39	11,47	733,08	738,85	205,31	52,62

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
с 7 до 11 лет завтрак														
	Каша овсяная из «Геркулеса» Крупа «Геркулес»-30 Молоко-106,7 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,21	1,3	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		13,27	12,18	76,11	468,02	0,33	18,86	0,1	0,77	521,22	310,31	82,64	13,0
Обед														
20	Салат из свеклы с чесноком Свекла-69,6 Масло раст-6 Чеснок-0,36	60	0,84	6,04	5,53	79,96	0,02	5,07	0,55	1,27	84,40	78,67	13,15	0,99

36	Суп из овощей Картофель-53 Капуста бел-20 Морковь-10 Лук-9,6 Горошек зеленый консерв.-9,2 Масло слив или раст-2 Сметана-10 Соль-1 Мясо-16	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	0,19	0,18	6,23	48,22	18,1	0,65
143	Котлеты или биточки рыбные Минтай-104,88 Хлеб пшеничный-14,82 Молоко или вода-11,4 Яйца-1/10-4,5 Масло слив-1,6 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	80/5	10,98	2,04	7,19	91,08	0,08	0,42	0,053	0,8	34,69	156,38	24,38	0,7
216	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло слив-6,75 Соль-2	150	3,2	6,06	23,30	160,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,50	18,35	0,67
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	ИТОГО:		22,0	20,39	77,13	665,73	034	25,01	0,85	2,98	177,96	384,77	80,98	6,31
	ВСЕГО:		35,27	32,57	153,24	1133,75	0,67	43,87	0,95	3,75	699,18	695,08	163,62	19,31

с 11 лет и старше завтрак

100	Каша овсяная из «Геркулеса» Крупа «Геркулес»-30 Молоко-106,7 Сахар-5 Масло слив-5	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,21	1,3	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
268	Чай с молоком Чай-0,8 Сахар-13 Молоко-80	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	Хлеб пш	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	ИТОГО:		13,27	12,18	76,11	468,02	0,33	18,86	0,1	0,77	521,22	310,31	82,64	13,0
Обед														
20	Салат ш свеклы с чесноком Свекла-116 Масло раст-10 Чеснок-0,6 Соль-1	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
36	Суп из овощей Картофель-66,25 Капуста бел-25 Морковь-12,5 Лук-12 Горошек зеленый консерв.-11,5 Масло слив или раст-5 Сметана-12,5 Мясо-16	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81

143	Котлеты или биточки рыбные Минтай -131,3 Хлеб пшеничный-18,46 Молоко или вода-14,2 Яйца -1/7-5,6 Масло слив-2,0 Масло слив-5 Мука пшеничная-2,5	100/5	13,77	2,56	9,03	114,28	0,10	0,53	0,06	1,01	43,53	196,21	30,59	0,87
216	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-29 Масло слив-8,1 Соль-2	180	3,83	7,27	27,99	192,54	0,08	3,23	0,027	0,11	23,97	52,65	16,51	0,6
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	Хлеб пш и рж	40/40	4,95	1,8	41,02	199,50	0,08	0	0,04	0,80	16,00	56,76	9,24	0,66
	ИТОГО:		26,88	27,77	100,05	846,84	0,41	31,12	1,28	4,27	245,97	497,02	100,9	7,39
	ВСЕГО:		40,15	39,95	176,16	1314,86	0,74	49,98	1,38	5,04	767,19	807,33	183,54	20,39