

Согласовано



Директор МОБУ СОШ с.Засечное
Г.Д. Муракаева

Утверждено



ИП Суханова Ю.А.
Ю.А. Суханова

Примерное 12-ти дневное меню

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся
в возрасте с7-11 лет в специально оборудованных столовых,
отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях
общеобразовательных учреждениях.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезонный период : весна-лето

2022 год

Неделя: первая

Сезон: весна -лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с маслом и сыром	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	батон нарезной-15													
	сыр российский	20												
	масло сливочное -5	5												
313//2013	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33
	творог -141													
	крупа манная-9,7 или мука													
	молоко-36													
	яйцо-4													
	сахар-9,7						0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	сметана-5,2													
	сухари-5,2													
	масло сливочное-5,2													
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													
	кондитерское изделия	50												
	ИТОГО за завтрак		26,52	37,94	38,08	606,8	0,154	2,335	0,149	0,97	237,6	225,5	40,55	1,41
	Обед													
17//2013	Салат из огурцов	60	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	огурцы свежие-84													
	масло растительное-6													
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													
244//2015	Плов из отварной куриной	150	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15
	курица-110													
	Крупа рисовая-34													
	Лук репчатый-6													
	Масло растительное -5													
	Морковь-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	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
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		23,19	26,99	84,19	692,2	0,206	4,21	0	3,8	88,89	288,65	75,32	5,12
	Полдник													
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
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 творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		62,59	72,56	172,07	1618,07	0,49	7,985	0,199	5,79	585,15	734,46	154,33	7,03

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64
	крупя рисовая-23,11					
	молоко -88,5					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -20	20				
481/2013	Фрукт	100	1,44	1,7	11,1	65,6
494//2013	какао с молоком	200	0,1	0	15,2	61
	какао порошок 5					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		8,15	7,35	65,14	358,38
	Обед					
1//2009	салат из огурцов	60	0,76	6,08	4,99	77,56
	огурцы свежие 67					
	масло растительное-6					
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
	Картофель-100					
	Рис-5					
	Морковь-12,5					
	Лук репчатый-12					
	Масло растительное-2,5					
270//2015	купуста тушенная с курицей	210	10,57	25,42	8,21	303,3
	мясо птицы80					
	капуста б/к 197					
	масло сливочное 6,8					
	лук репчатый-10,35					
	томат-паста12					
	масло растительное-4,38					
	мука 1,8					
348/2015	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	Курага -20					
	Сахар-20					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		19,06	35,776	83,56	738,41
	Полдник					
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62
	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
	ВСЕГО за день		33,61	48,386	217,42	1448,41

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260/2015	каша Дружба	150	3,9	8,7	18,8	169,7
	рис 11,3					
	пшено 8,3					
	молоко 76,5					
	масло сливочное 7,5					
	мука пшеничная-3,76					
91//2013	бутерброд с сыром 2й вариант	35	5	8,1	7,4	123
	сыр российский 16					
	масло сливочное 5					
	хлеб пшеничный 15					
495//2013	Какао с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	какао 5					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		11,72	18,34	48,78	408,5
	Обед					
22//2013	Салат винегрет овощной	80	0,6	6,12	2,1	66
	морковь 7,8 ,картофель 17,64					
	свекла 11,4 Масло растит.-6,огурцы					
	сол.-22,8,лук репка 10,2					
50//2009	борщ со сметаной	250	2,075	5,2	12,8	106,25
	картофель-100					
	репка 10,2					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	капуста б/к50					
	масло растительное-5					
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,3	7,2	6,3	143
	печень говяжья-89					
	морковь-32					
	лук репчатый-17					
330/2015	Соус сметанный					
	масло растительное-7,5					
	сметана 12,5					
	мука пшеничная-3,76					
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6
	крупа рисовая-54					
	масло сливочное-6,75					
582//2009	Компот из яблок	200	1	0	0	110
	Яблоки45,4,сахар 15, кислота					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		25,645	26,115	85,67	786,85
	Полдник					
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	9,6	106
	молоко -210					
311//2009	Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,15	179,3
	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	38,75	285,3
	ВСЕГО за день		50,505	53,155	173,2	1480,65

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
267//2013	Каша молочная пшенная жидкая	150	5,85	7,1	26,5	212,7
	Крупа пшенная-30					
	Молоко -84					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -3,75					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	Кондитерское изделия	50				
	ИТОГО за завтрак		17,17	19,84	72,28	550,5
	Обед					
43//2013	салат картофельный	60	0,72	3,24	6,78	59,4
	картофель-83,25					
	огурец свежий 15					
	масло растительное-3					
	кукуруза консерв 5					
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	картофель-83,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горох 20,25					
	масло растительное-2,5					
368//2009	котлета куриная	90	14,16	16	9,66	139,2
	курица-87					
	хлеб 10					
	лук 8					
	масло сливочное -5					
237//2003	гречка отварная	150	2,75	5,99	15,87	130,5
	крупа гречневая					
	масло сливочное -0,9					
	соль-0,9					
518//2013	компот из апельсинов	200	1	0,2	0,2	92
	апельсина25					
	сахар15					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		25,81	29,9	77,83	672,35
	Полдник					
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100
	Кефир-206					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	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 творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07
	ВСЕГО за день		55,86	57,37	199,91	1541,92

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
211/2015	каша гречневая	150	3,9	8,7	18,8	169
	гречка					
	молоко -37,5					
	сахар					
	масло сливочное -10					
14/2015	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132
	Масло сливочное-10					
503//2013	кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113
	кофейный напиток 5					
	сахар15 .молоко 100					
	Сыр российский 16	15	3,8	3,9		57
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	Кондитерское изделия	50				
	ИТОГО за завтрак		13,21	29,78	54,34	545,14
	Обед					
22//2013	салат из свеклы	80	0,6	6,12	2,1	66
	свекла87					
	Масло растительное-6					
142//2013	Суп овощной	250	1,75	4,98	7,78	83
	картофель-40					
	капуста-25					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	горошек зеленый конс -11,5					
	масло растительное-5, сметана-10					
345/2013	рыба припущенная	80	13,9	12,9	2,9	174,9
	рыба					
	морковь-9,6					
	лук репка -8 томат паста-2,5					
	томатное пюре-4,8					
	масло сливочное -2					
	картофельное пюре	150	3,7	6,1	33,8	204,6
	рис пропареный 54 масло слив-6,8					
512//2013	Компот из яблок и апельсинов	200	0,5	0	27	110
	апельсины					
	яблоки					
	Сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		22,43	30,46	83,6	690,7
	Полдник					
11115т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335/2009	Пирожок печеный с мясом	75				
	тесто дрожжевое слоное	50	3,87	3,24	24,08	203,16
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
353/2009	фарш мясной	25	5,66	3,87	0,43	0,43
	говядина-42,73					
	лук репчатый-2,98					
	масло сливочное-1					
	мука пшеничная-0,25					
	зелень-0,23					
	Итого за полдник		10,13	7,51	57,11	343,59
	ВСЕГО за день		45,77	67,75	195,05	1579,43

Неделя: первая

Сезон: весна--лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б 4	Ж 5	У 6	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260//2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,8	169,67
	Крупа рисовая-11,25					
	Крупа пшено - 8,25					
	Молоко -76,5					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -7,5					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
300//2013	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	ИТОГО за завтрак		11,5	14,03	33,48	306,81
	Обед					
32//2009	Салат картофельный с огурцами солеными или картофель-49,8	60	0,96	3,16	7,61	61,73
	масло растительное-3					
	лук репчатый-7,8					
	капуста квашеная-11,4					
	морковь-15,6					
44//2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
	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
177//2009	Бифштекс рубленый паровой	90	28,01	18,56	0,27	280,12
	говядина-175,5					
	масло сливочное-2,25					
435//2009	соус молочный-30:	30	1,03	2,1	2,66	33,5
	молоко - 33					
	мука пшеничная-1,5					
	масло сливочное-1,5					
	сахар-0,3					
423//2013	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5
	капуста оеолокочанная свежая-196,95					
	масло сливочное -6,75					
	морковь-7,5					
	лук репчатый-10,65					
	томат-пюре-12					
	мука пшеничная-1,8					
	сахар-4,5					
	петрушка-4,05					
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		40,31	36,94	72,35	894,09
	Полдник					
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
311//2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33
	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
	ВСЕГО за день		64,29	62,96	151,71	1542,23

Неделя: вторая

Сезон: весна -лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171,34
	крупка геркулес-23,16					
	молоко -88,52					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497//2013	Какао с молоком (Гваринат)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		16,69	19,79	67,39	509,14
	Обед					
фев.13	Салат из помидор	60	0,7	6,06	6,4	82,8
	помидоры свеж-68,4					
	масло растительное-6					
144//2013	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,13	108
	картофель-83,25					
	38,75					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	петрушка(корень)-3,25					
	Масло сливочное -5					
406//2013	плов из отварной курицы	210	16	15,9	37,9	359
	курица187					
	масло сливочное -5,54					
	рис 49					
	лук репчатый-13,85					
289//2009	чай с сахаром	200	0,68	0	21,01	46,87
	чай 1					
	сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		21,66	26,57	90,46	753,67
	Полдник					
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100
	Кефир-206					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	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 творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07
	ВСЕГО за день		51,23	53,99	207,65	1581,88

Неделя: вторая

Сезон: весна -лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171,34
	крупа геркулес-23,16					
	молоко -88,52					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497//2013	Какао с молоком (1 вариант)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		16,69	19,79	67,39	509,14
	Обед					
фев 13	Салат из помидор	60	0,7	6,06	6,4	82,8
	помидоры свеж-68,4					
	масло растительное-6					
144//2013	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,13	108
	картофель-83,25					
	38,75					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	петрушка(корень)-3,25					
	Масло сливочное -5					
406//2013	плов из отварной курицы	210	16	15,9	37,9	359
	курица 187					
	масло сливочное -5,54					
	рис 49					
	лук репчатый-13,85					
289//2009	чай с сахаром	200	0,68	0	21,01	46,87
	чай 1					
	сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		21,66	26,57	90,46	753,67
	Полдник					
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100
	Кефир-206					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	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 творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07
	ВСЕГО за день		51,23	53,99	207,65	1581,88

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1
	макароны, лапша, вермишель-20					
	молоко -17,5					
	сахар -2,5					
	масло сливочное -2,5					
300//2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	яйцо-40					
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	Обед					
1//2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,24	4,99	77,56
	картофель-17,64					
	свекла-11,4					
	морковь-7,8					
	огурцы соленые-22,8					
	лук репчатый-10,8					
	масло растительное-6					
50//2009	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24
	минтай-76,25(53,75)					
	картофель-150					
	лук репчатый-12,5					
	морковь-12,5					
	масло растительное-5					
125//2013	бульон рыбный	175	0,7	0,07		3,5
	пищевые рыбные отходы-65,6					
	петрушка(корень)-1,9					
	яйцо-5,25					
	лук-5,25					
411//2013	Котлеты, биточки, шницели	80	13,8	14,1	5,9	204,6
	курица 176					
	рис 7,4					
	хлеб пшеничный-17,1					
	сухари-9,9					
	молоко-20,7					
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	крупа гречневая -71,4					
	масло сливочное-5,25					
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	чай-1					
	Сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		39,15	30,97	81,25	757,85
	Полдник					
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
312//2009	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17
	мука пшеничная-34,17					
	сахар-7,5					
	масло растительное-7,5					
	яйцо для смазки -1					
	соль-0,3					
	дрожжи-0,83					
	Итого за полдник		4,24	6,29	63,27	330,17
	ВСЕГО за день		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64
	крупя рисовая-23,11					
	молоко -88,5					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
	сыр сычужный твердый порциями					
96//2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2	15	3,8	3,9	0	51,5
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	ИТОГО за завтрак		15,41	13,95	70,54	463,28
	Обед					
32//2009	Салат из огурцов	60	0,96	3,16	7,61	61,73
	огурцы свежие 67					
	масло растительноеб					
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
	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
270//2015	купуста тушенная с курицей	210	10,57	25,42	8,21	303,3
	мясо птицы80					
	капуста б/к 197					
	масло сливочное 6,8					
	лук репчатый-10,35					
	томат-паста12					
	масло растительное-4,38					
	мука 1,8					
11.1.1.11	компот из фруктов	200	0,6	0	3,3	136
	сахар 25					
	лимонная кислота 1					
	фрукты 25					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		16,29	36,3	71,78	684,47
	Полдник					
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	молоко -210					
335//2009	Пирожок печеный из слобного теста с курагой	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	курага-25					
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33
	ВСЕГО за день		44,18	62,24	189,8	1495,08

Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
406//2013	Каша манная	150	4,7	5,6	23,2	161,6
	манка-23,1					
	молоко-79,5					
	сахар-3,8					
	масло сливочное-3,8					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" -16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
503//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,6	10,1	3	109
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		14,5	26,5	49,5	472,6
	Обед					
48//2013	Салат из квашеной капусты	80	0,6	6,12	2,1	66
	лук репка-12					
	кашаная капуста-88					
	Масло растительное-6					
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95
	свекла-50					
	капуста свежая-25					
	картофель-26,75					
	морковь-15,75					
	лук репчатый-12					
	масло растительное-5					
	сахар-2,5					
	томатное пюре-7,5					
1421	сметана --10	10	0,25	1,5	0,35	16
336//2013	Рыба припущенная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143
	минтай-113(87) или треска-112(87)					
	лук репчатый-17					
	молоко					
	масло растительное-7,5					
	сахар-2,5					
	петрушка - 5					
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное-6,75					
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	шиповник-20					
	сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		21,19	20,66	64,68	595,87
	Полдник					
111111	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
330//2009	кондитерское изделия	60	12,25	2,94	44,63	253,87
	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 творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,85	2,94	77,63	389,87
	ВСЕГО за день		48,54	50,1	191,81	1458,34

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
153//2009	Пудинг творожный	150	20,9	16,3	33	362
	творог -114					
	крупа манная-11					
	ванилин-0,02					
	яйцо-10					
	сахар-11					
	изюм-15,4					
	масло сливочное-4,5					
	сухари-3,7					
	сметана-3,7					
481/2013	молоко сгущеное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41
	морковь-70,1					
	курага-4,02					
	сахар -3					
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	чай -1					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		27,25	20,04	83,44	623,74
	Обед					
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4
	свекла-72,6					
	масло растительное-3					
134//2013	Рассолник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3
	картофель-100					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-2,5					
	крупа 5					
	огурцы соленые-16,8					
	сметана 10	0,3	1,5	1,4	16	
226/2015	Рыба отварная	100		2,1	9,6	113
	минтай-246(124)					
	морковь-6					
	лук репка-6					
142/2015	Картофель, тушенный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180
	картофель-231					
	Морковь-10,5					
	Лук репка-9					
	Лавровый лист -0,015					
	Соус сметанный:	30				
	сметана-7,5					
	мука пшеничная-2,25					
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		9,8	23,35	108,44	764,7
	Полдник					
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
307//2009	Булочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08
	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
	ВСЕГО за день		46,69	52,07	229,29	1654,52