

**Согласовано**



МОБУ СОШ с. Засечное

Г.Д. Муракаева

**Разработано**



ИП Суханова Ю.А.

Ю.А. Суханова

## **Примерное 12-дневное меню**

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся  
возрастная категория 7-11 лет в специально оборудованной школьной  
столовой,

отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях.

МОБУ СОШ с. Засечное

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осень-зима

2022 год

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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									5	6	7
	<b>Завтрак</b>																
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															
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33			
	Крупа овсяная-23,1																
	Молоко -79,5																
	Сахар -3,75																
	Масло сливочное -3,75																
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																
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																
	фрукт	200															
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		10,37	21,03	53,22	422,35	0,154	2,335	0,149	0,97	237,6	225,5	40,55	1,41			
	<b>Обед</b>																
17//2013	Салат из витаминный	60	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	капуста б/к-68,4																
	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																
	<b>ИТОГО за обед</b>		23,19	26,99	84,19	692,2	0,206	4,21	0	3,8	88,89	288,65	75,32	5,12			
	<b>Полдник</b>																
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																
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5			
	<b>ВСЕГО за день</b>		46,44	55,65	187,21	1433,62	0,49	7,985	0,199	5,79	585,15	734,46	154,33	7,03			

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
313//2013	<b>Запеканка из творога</b>	150	24	25,2	23,9	425
	творог -141					
	крупка манная-9,7 или мука пшеничная-12					
	молоко-36					
	яйцо-4					
	сахар-9,7					
	сметана-5,2					
	сухари-5,2					
	масло сливочное-5,2					
481/2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6
494//2013	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,1	0	15,2	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
111//2013	<b>Батон нарезной с маслом</b>	20	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15 масло сливочное 5					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	кондитерское изделия	40				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		27,99	27,58	64,58	625,74
	<b>Обед</b>					
1//2009	<b>салат из свежих огурцов</b>	60	0,76	6,08	4,99	77,56
	Свежие огурцы 68					
	Лук репка 12					
	масло растительное-6					
142/2013	<b>Щи с о сметаной</b>	250	1,97	2,71	12,11	85,75
	Картофель-100					
	Капуста б/к 62,5					
	Морковь-12,5					
	Лук репчатый-12					
	Масло растительное-2,5					
270//2015	<b>Котлета куриная с соусом</b>	80	10,57	25,42	8,21	303,3
	мясо птицы80					
	масло сливочное 6,8					
	лук репчатый-10,35					
	томат-паста12					
	масло растительное-4,38					
	мука 1,8					
291/2013	<b>Макаронны отварные</b>	150	5,66	0,68	29,04	144,9
	Макаронные изделия 51					
	масло сливочное6-75					
348/2015	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	Курага -20					
	Сахар-20					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		24,72	36,456	112,6	883,31
	<b>Полдник</b>					
11.1.1.5/г	<b>Сок виноградный</b>	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335//2009	<b>Пирожок печенный с повидлом</b>	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					
	<b>Итого за полдник</b>		6,4	5,26	68,72	351,62
	<b>ВСЕГО за день</b>		59,11	69,296	245,9	1860,67

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
260/2015	<b>каша Дружба</b>	150	3,9	8,7	18,8	169,7
	рис 11,3					
	пшено 8,3					
	молоко 7,5					
	масло сливочное 7,5					
	мука пшеничная-3,76					
911/2013	<b>бутерброд с джемом</b>	35	5	8,1	7,4	123
	джем 15					
	масло сливочное 5					
	хлеб пшеничный 15					
495/2013	<b>Какао с молоком</b>	200	1,5	1,3	15,9	81
	какао 5					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>кондитерские изделия</b>	40				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		11,72	18,34	48,78	408,5
	<b>Обед</b>					
22/2013	<b>Салат из моркови и яблок</b>	60	0,6	6,12	2,1	66
	морковь 45,6 - яблоко 25,8					
	Масло растительное-6					
132/2013	<b>Рассольник домашний</b>	250	2,075	5,2	12,8	106,25
	картофель-100					
	капуста свежая-25					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	огурцы соленые-16,75					
	масло растительное-5					
1.4.2.1	<b>сметана -</b>	10	0,25	1,5	0,35	16
343/2013	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	80	13,3	7,2	6,3	143
	минтай-113(87) или треска-112(87)					
	морковь-32					
	лук репчатый-17					
	томат-шоре-9					
	масло растительное-7,5					
	сахар-2,5					
	петрушка - 5					
414/2013	<b>Рис отварной</b>	150	3,69	6,075	33,85	204,6
	крупа рисовая-54					
	масло сливочное-6,75					
518.1/2013	<b>Нектар абрикосовый</b>	200	1	0	0	110
	Нектар абрикосовый-200					
111/2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		25,895	27,615	86,02	802,85
	<b>Полдник</b>					
515/2013	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	5	9,6	106
	молоко -210					
311/2009	<b>Булочка ванильная</b>	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					
	<b>Итого за полдник</b>		13,14	8,7	38,75	285,3
	<b>ВСЕГО за день</b>		50,755	54,655	173,55	1496,65

Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Завтрак					
260/2013	<b>Каша Дружба</b>	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	<b>Батон нарезной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
300/2013	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
497//2013	<b>Какао с молоком (1вариант)</b>	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		16,69	18,23	64,16	482,27
	Обед					
60//2013	<b>Салат из свежих овощей</b>	60	0,72	3,24	6,78	59,4
	свекла-31,6 морковь 20					
	капуста б/к-21,6					
	масло растительное-3					
	сахар-1,8					
144//2013	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	картофель-88,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	Горошек консервиров38,75 или горох20,25					
	масло растительное-2,5					
368//2009	<b>гуляш из мяса птицы</b>	90	14,16	16	9,66	139,2
	курица-87					
	морковь2,2					
	томатное пюре-2,5					
	лук 8					
	масло сливочное -5					
237/2003	<b>гречка отварная</b>	150	2,75	5,99	15,87	130,5
	крупа гречневая					
	масло сливочное -0,9					
	соль-0,9					
518//2013	<b>компот из апельсинов</b>	200	1	0,2	0,2	92
	апельсинна25					
	сахар15					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		25,81	29,9	77,83	672,35
	Полдник					
516//2013	<b>Кефир</b>	200	5,8	5	8	100
	Кефир-206					
330//2009	<b>Ватрушка с творогом</b>	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					
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07
	<b>ВСЕГО за день</b>		55,38	55,76	191,79	1473,69

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
211/2015	каша гречневая	150	3,9	8,7	18,8	169
	гречка					
	молоко -37,5					
	сахар					
	масло сливочное -10					
14/2015	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132
	Масло сливочное-10					
503/2013	чай с сахаром	200	2,9	2	20,9	113
	чай 5					
	сахар15					
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					
	кондитерские изделия	40				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		9,41	25,88	54,34	488,14
	<b>Обед</b>					
22/2013	Салат из витаминный	60	0,6	6,12	2,1	66
	капуста б/к30, яблоко16,8,					
	Масло растительное-6					
142/2013	суп картофельный с рыбой	250	1,75	4,98	7,78	83
	картофель-40					
	рыба					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
345/2013	жаркое с телятиной	100	13,9	2,1	9,6	113
	говядина-42,73					
	картофель 164					
	молоко-14					
	яйцо-6					
	масло сливочное -2					
	лук репка					
	томатное пюре-2,5					
512/2013	Компот из яблок и апельсины	200	0,5	0	27	110
	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					
	<b>ИТОГО за обед</b>		18,73	13,56	56,5	424,2
	<b>Полдник</b>					
11.1.1.5/т	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-					
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					
	<b>Итого за полдник</b>		10,13	7,51	57,11	343,59
	<b>ВСЕГО за день</b>		38,27	46,95	167,95	1255,93

Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
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	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497//2013	<b>Какао с молоком (1вариант)</b>	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>Фрукт 200</b>	200				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		16,69	19,79	67,39	509,14
	<b>Обед</b>					
13//2013	<b>Салат витаминный</b>	60	0,7	6,06	6,4	82,8
	капуста 30					
	яблоко 16,8					
	морковь 19,2					
	сахар 3					
	лимонная кислота 0,06					
	масло растительное-6					
144//2013	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250	2,3	4,25	15,13	108
	картофель-83,25					
	горох -20,25 или горошек консерв. 38,75					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	петрушка(корень)-3,25					
	Масло сливочное -5					
406//2013	<b>Плов из отварной курицы</b>	210	16	15,9	37,9	359
	курица 187					
	масло сливочное -5,54					
	рис 49 *					
	лук репчатый-13,85					
289//200	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,68	0	21,01	46,87
	шиповник-20					
	сахар-15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		21,66	26,57	90,46	753,67
	<b>Полдник</b>					
516//2013	<b>Кефир</b>	200	5,8	5	8	100
	Кефир-206					
330//2009	<b>Ватрушка с творогом</b>	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					
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07
	<b>ВСЕГО за день</b>		51,23	53,99	207,65	1581,88

Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
301//2013	<b>Омлет натуральный</b>	150	17,25	26,8	4,62	326,48
	яйцо-123,2					
	молоко -77					
	масло сливочное -15,4					
501//2013	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	кондитерские изделия	40				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		22,9	30,18	34,9	479,62
	<b>Обед *</b>					
119//2013	<b>Салат из помидор</b>	60	1,44	4,26	6,24	69
	помидоры -57,6					
	лук репчатый-12,6					
	масло растительное-4,8					
142//2013	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	250	1,75	4,98	7,78	83
	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
291//2013	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	5,66	0,68	29,04	144,9
	макаронные изделия-51					
	масло сливочное-6,75					
368/2015	<b>Гуляш з курицы</b>	80	11,7	12,9	2,9	174,9
	мясо птицы 87					
	Масло растительное-6					
330/2015	* морковь 2,2					
	томат паста4,8					
	мука пшеничная-3,76					
282//2009	<b>Компот из яблок</b>	200	0,16	0	14,99	60,64
	яблоки-45,4					
	сахар-15					
	кислота лимонная-0,2					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		25,94	25,84	91,92	705,44
	<b>Полдник</b>					
516//2013	<b>Ряженка</b>	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
335,343//2009	<b>Пирожок печеный с капустой</b>	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					
	капуста свежая-37,5					
	масло сливочное-1,75					
	яйцо-2,5					
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	45,88	341,33
	<b>ВСЕГО за день</b>		61,32	68,01	172,7	1526,39



Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
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 -175						
	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	Салат овощной	60	0,76	6,24	4,99	77,56	
	капуста б/к-38,64						
	свекла-20,4						
	морковь-20,8						
	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: осень-зима  
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
	<b>Завтрак</b>					
268//2013	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	150	4,16	4,97	24,46	157,64
	крупка пшеничная-23,11					
	молоко -88,5					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
	<b>сыр сычужный твердый порциями</b>					
96//2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2	15	3,8	3,9	0	51,5
497//2013	<b>Какао с молоком (I вариант)</b>	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	Фрукт	200				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,41	13,95	70,54	463,28
	<b>Обед</b>					
32//2009	<b>Салат из моркови и яблок</b>	60	0,96	3,16	7,61	61,73
	морковь45,6					
	яблоко25,8					
	масло растительное6					
44//2009	<b>Суп из овощей</b>	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	<b>АЗУ из телятины</b>	210	10,57	25,42	8,21	303,3
	мясо говядины 80					
	огурцы соленые 197					
	масло сливочное 6,8					
	лук репчатый-10,35					
	томат-паста12					
	масло растительное-4,38					
	мука 1,8					
	картофель-180,25					
11.1.1.11	<b>компот из фруктов</b>	200	0,6	0	33	136
	сахар 25					
	лимонная кислота 1					
	фрукты 25					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		16,29	36,3	71,78	684,47
	<b>Полдник</b>					
515//2013	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	5	9,6	106
	молоко -210					
335//2009	<b>Пирожок печеный из слобного теста с курагой</b>	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					
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	47,48	347,33
	<b>ВСЕГО за день</b>		44,18	62,24	189,8	1495,08

Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
406//2013	<b>Каша манная</b>	150	4,7	5,6	23,2	161,6
	манка-23,1					
	молоко-79,5					
	сахар-3,8					
	масло сливочное-3,8					
91//2013	<b>Бутерброд с джемом</b>	35	5	8,1	7,4	123
	Джем 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
503//2013	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,6	10,1	3	109
	Хлеб ржаной-20					
	кондитерские изделия	40				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		14,5	26,5	49,5	472,6
	<b>Обед</b>					
48//2013	<b>Салат из огурцов</b>	60	0,6	6,12	2,1	66
	лук репка 12					
	огурцы сежние-68					
	Масло растительное-6					
128//2013	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	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					
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
336//2013	<b>Рыба припущенная с овощами</b>	80	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	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное-6,75					
289//2009	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,68	0	21,01	46,87
	шиповник-20					
	сахар-15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		21,19	20,66	64,68	595,87
	<b>Полдник</b>					
11.1.1.11	<b>Сок персиковый</b>	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
330//2009	<b>кондитерское изделия</b>	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					
	<b>Итого за полдник</b>		12,85	2,94	77,63	389,87
	<b>ВСЕГО за день</b>		48,54	50,1	191,81	1458,34