

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЮТО УР

по Пермскому краю

И.Я. Андриев

«30» мая 2019г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. начальника Управления образования

Г.Х. Исмагилова



## Примерное двухнедельное меню для общеобразовательных учреждений Бардымского муниципального района, работающих на сырье.

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

1. Издание 2001 года.

Пермская государственная академия

Уральский региональный центр питания.

2. Издание 2013 года.

Продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 8:30 до 14:50 ч., группы продленного дня отсутствует.

День: понедельник 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
<b>с 7 до 11 лет завтрак -9:10-10:15 часов</b>														
105	<b>Каша рисовая мол.</b> 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	<b>Чай с молоком</b> 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
	<b>Хлеб пшеничная</b>	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,06</b>	<b>9,9</b>	<b>83,23</b>	<b>470,77</b>	<b>0,19</b>	<b>18,95</b>	<b>0,1</b>	<b>0,77</b>	<b>520,92</b>	<b>269,34</b>	<b>65,77</b>	<b>12,23</b>
<b>Обед – 12:00-12:50 часов</b>														
23	<b>Салат картофельный с зел. горошком.</b> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйцо -1/6 - 6 Масло раст-6 Соль-1	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	<b>Борщ с капусты и картофелем</b> 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 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	<b>Тефтели из говядины паровые</b> 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	<b>Макаронны отв.</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пшен и рж.</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,38</b>	<b>36,11</b>	<b>92,94</b>	<b>890,75</b>	<b>0,3</b>	<b>17,15</b>	<b>0,34</b>	<b>6,17</b>	<b>121,01</b>	<b>324,08</b>	<b>91,52</b>	<b>8,37</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>40,44</b>	<b>46,01</b>	<b>176,17</b>	<b>1361,52</b>	<b>0,49</b>	<b>36,10</b>	<b>0,44</b>	<b>6,94</b>	<b>641,93</b>	<b>593,42</b>	<b>157,29</b>	<b>20,60</b>
<b>с11 лет и старше завтрак – 9:10-10:35часов</b>														

105	<b>Каша рисовая молочная</b> 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	<b>Чай с молоком</b> 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
	<b>Хлеб</b>	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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,57</b>	<b>22,63</b>	<b>93,41</b>	<b>520,27</b>	<b>0,21</b>	<b>18,95</b>	<b>0,11</b>	<b>0,97</b>	<b>524,92</b>	<b>283,10</b>	<b>68,01</b>	<b>10,22</b>
<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														
23	<b>Салат картофельный с зел. горошком.</b> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйцо -1/4 Масло раст-10 Соль-1	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,02	5,50	0	2,31	23,05	28	13,30	0,60
27	<b>Борщ с капусты и картофелем.</b> 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	<b>Тефтели из говядины паровые</b> 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	<b>Макаронны отв.</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пш.и рж.</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,62</b>	<b>46,12</b>	<b>116,83</b>	<b>1103,36</b>	<b>0,35</b>	<b>19,75</b>	<b>0,36</b>	<b>7,42</b>	<b>138,23</b>	<b>379,85</b>	<b>103,64</b>	<b>9,23</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,19</b>	<b>68,75</b>	<b>210,24</b>	<b>1623,63</b>	<b>0,56</b>	<b>38,70</b>	<b>0,47</b>	<b>8,39</b>	<b>663,15</b>	<b>662,95</b>	<b>171,65</b>	<b>19,45</b>

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ реп.	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
<b>с 7 до 11 лет завтрак-9:10-10:15 часов</b>														
95	<b>Каша гречневая вязкая на молоке</b> 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	<b>Чай с сахаром</b> Чай -1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	<b>Хлеб</b>	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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>Сыр</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,03</b>	<b>15,74</b>	<b>97,99</b>	<b>614,74</b>	<b>0,33</b>	<b>18,40</b>	<b>0,17</b>	<b>1,93</b>	<b>664,48</b>	<b>453,37</b>	<b>135,2</b>	<b>14,24</b>
<b>Обед 12:00-12:50 часов</b>														
20	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> 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	<b>Суп картофельный с мак изделиями</b> 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	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> 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	<b>Пюре картофельное.</b> 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	<b>Напиток из шиповника</b> 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
	<b>Хлеб пш и рж.</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,91</b>	<b>22,83</b>	<b>120,54</b>	<b>742,48</b>	<b>0,42</b>	<b>21,93</b>	<b>1,22</b>	<b>6,90</b>	<b>282,76</b>	<b>510,79</b>	<b>129,93</b>	<b>5,65</b>
	<b>ВСЕГО:</b>													
<b>с11 лет и старше завтрак– 9:10-10:55 часов</b>														
95	<b>Каша гречневая вязкая на молоке</b> 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	<b>Чай с сахаром</b> Чай -1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	<b>Сыр</b>	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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>Хлеб пшен и рж.</b>	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,52</b>	<b>15,3</b>	<b>87,81</b>	<b>565,24</b>	<b>0,31</b>	<b>18,40</b>	<b>0,16</b>	<b>1,73</b>	<b>660,48</b>	<b>439,61</b>	<b>132,99</b>	<b>14,08</b>

<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														
20	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> 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	<b>Суп картофельный с маковыми изделиями</b> 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	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> 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	<b>Пюре картофельное.</b> 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	<b>Напиток из шиповника</b> 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
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,33</b>	<b>24,56</b>	<b>127,08</b>	<b>797,72</b>	<b>0,43</b>	<b>21,68</b>	<b>1,23</b>	<b>7,09</b>	<b>288,93</b>	<b>544,77</b>	<b>134,30</b>	<b>5,75</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,85</b>	<b>39,86</b>	<b>214,89</b>	<b>1362,96</b>	<b>0,74</b>	<b>40,08</b>	<b>1,39</b>	<b>8,82</b>	<b>949,41</b>	<b>984,38</b>	<b>267,29</b>	<b>19,83</b>



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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов</b>														
117	<b>Омлет натуральный</b> 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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
268	<b>Чай с молоком</b> 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
	<b>Хлеб</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,32</b>	<b>25,18</b>	<b>64,41</b>	<b>573,22</b>	<b>0,23</b>	<b>18,34</b>	<b>0,36</b>	<b>1,49</b>	<b>519,68</b>	<b>379,27</b>	<b>57,47</b>	<b>14,42</b>
<b>Обед 12:00-12:50 часов</b>														
6	<b>Салат морковный</b> 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	<b>Суп картофельный с боб.</b> 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	<b>Кнели из говядины</b> 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	<b>Рис отварной</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,13</b>	<b>36,56</b>	<b>98,93</b>	<b>915,19</b>	<b>0,31</b>	<b>16,03</b>	<b>0,34</b>	<b>6,21</b>	<b>120,47</b>	<b>382,80</b>	<b>107,69</b>	<b>7,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,45</b>	<b>61,74</b>	<b>163,34</b>	<b>1488,41</b>	<b>0,54</b>	<b>34,37</b>	<b>0,7</b>	<b>7,7</b>	<b>640,15</b>	<b>762,07</b>	<b>165,16</b>	<b>21,57</b>
<b>с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов</b>														
117	<b>Омлет натуральный</b> 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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
268	<b>Чай с молоком</b> 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
	<b>Хлеб пш</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,35</b>	<b>31,47</b>	<b>65,47</b>	<b>650,26</b>	<b>0,26</b>	<b>18,57</b>	<b>0,46</b>	<b>1,69</b>	<b>556,39</b>	<b>448,82</b>	<b>63,22</b>	<b>15,14</b>
<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														

6	<b>Салат морковный</b> 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	<b>Суп картофельный с боб.</b> 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	<b>Кнели из говядины</b> 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	<b>Рис отварной</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,89</b>	<b>43,45</b>	<b>118,83</b>	<b>1083,51</b>	<b>0,36</b>	<b>16,17</b>	<b>0,37</b>	<b>6,6</b>	<b>141,37</b>	<b>464,77</b>	<b>121,87</b>	<b>8,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,24</b>	<b>74,92</b>	<b>184,3</b>	<b>1733,77</b>	<b>0,62</b>	<b>34,74</b>	<b>0,83</b>	<b>8,29</b>	<b>697,76</b>	<b>913,59</b>	<b>185,09</b>	<b>23,2</b>

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ реп.	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
<b>с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов</b>														
124	<b>Запеканка из творога</b> 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	<b>Какао с молоком</b> 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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>Хлеб пш</b>	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,83</b>	<b>30,49</b>	<b>95,69</b>	<b>691,19</b>	<b>0,21</b>	<b>17,53</b>	<b>0,13</b>	<b>1,25</b>	<b>661,48</b>	<b>504,21</b>	<b>93,04</b>	<b>13,89</b>
<b>Обед 12:00-12:50 часов</b>														

1	<b>Винегрет овощной</b> 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	<b>Рассольник домашний</b> 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	<b>Фрикадельки из гов. паровые</b> 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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> 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	<b>Компот из кураги</b> 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
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,66</b>	<b>32,53</b>	<b>134,99</b>	<b>866,96</b>	<b>0,51</b>	<b>18,25</b>	<b>0,39</b>	<b>6,32</b>	<b>89,34</b>	<b>429,28</b>	<b>166,16</b>	<b>8,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,49</b>	<b>63,02</b>	<b>230,68</b>	<b>1558,15</b>	<b>0,72</b>	<b>35,78</b>	<b>0,52</b>	<b>7,57</b>	<b>750,82</b>	<b>933,48</b>	<b>259,20</b>	<b>22,17</b>

с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов

124	<b>Запеканка из творога</b> 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	1,35
242	<b>Какао с молоком</b> 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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>Хлеб пш.</b>	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>Итого:</b>		<b>37,83</b>	<b>30,49</b>	<b>95,69</b>	<b>691,19</b>	<b>0,21</b>	<b>17,53</b>	<b>0,13</b>	<b>1,25</b>	<b>661,48</b>	<b>504,21</b>	<b>93,04</b>	<b>13,89</b>
<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														
1	<b>Винегрет овощной</b> 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	<b>Рассольник домашний</b> 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	<b>Фрикадельки из гов. паровые</b> 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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> 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	118,0 3	3,96
253	<b>Компот из кураги</b> 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
	<b>Хлеб пш. и рж.</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,24</b>	<b>43,02</b>	<b>165,36</b>	<b>1091,45</b>	<b>0,65</b>	<b>22,74</b>	<b>0,54</b>	<b>9,03</b>	<b>114,88</b>	<b>539,55</b>	<b>206,48</b>	<b>10,08</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>74,07</b>	<b>73,51</b>	<b>261,05</b>	<b>1782,64</b>	<b>0,86</b>	<b>40,27</b>	<b>0,67</b>	<b>10,28</b>	<b>776,36</b>	<b>1043,76</b>	<b>299,52</b>	<b>23,97</b>

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ реп.	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
<b>с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов</b>														
93	<b>Каша «Дружба»</b> 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	<b>Чай с сахаром</b> Чай -1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	<b>Хлеб пш.</b>	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	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,51</b>	<b>9,69</b>	<b>87,77</b>	<b>484,79</b>	<b>0,16</b>	<b>16,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,74</b>	<b>358,95</b>	<b>148,42</b>	<b>48,13</b>	<b>12,28</b>
<b>Обед 12:00-12:50 часов</b>														
4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> 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	<b>Суп карт. с мясн. фрикад.</b> Картофель -91,0 Морковь-10,0 Лук-5,0 Масло слив-2,0 Фарш для фрикаделек: Годядина-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	<b>Рыба жареная</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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	18,35	0,67
518	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,5</b>	<b>23,7</b>	<b>76,41</b>	<b>710,19</b>	<b>0,42</b>	<b>33,44</b>	<b>0,24</b>	<b>7,23</b>	<b>135,19</b>	<b>398,41</b>	<b>94,87</b>	<b>6,73</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>43,01</b>	<b>33,39</b>	<b>164,18</b>	<b>1194,98</b>	<b>0,58</b>	<b>50,26</b>	<b>0,30</b>	<b>7,97</b>	<b>494,14</b>	<b>546,83</b>	<b>143</b>	<b>19,01</b>
<b>с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов</b>														
93	<b>Каша «Дружба»</b> 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	<b>Чай с сахаром</b> Чай -1 Сахар-15	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,50	0,25
	<b>Хлеб пш.</b>	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	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01

	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,02</b>	<b>10,13</b>	<b>97,95</b>	<b>534,29</b>	<b>0,18</b>	<b>16,82</b>	<b>0,07</b>	<b>0,94</b>	<b>362,95</b>	<b>162,18</b>	<b>50,37</b>	<b>12,44</b>
<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														
4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> 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	<b>Суп карт. с мясн. фрикад.</b> 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	<b>Рыба жареная</b> Скумбрия-135 Минтай неразделанный -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	<b>Картофельное пюре</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пш и рж.</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,95</b>	<b>32,82</b>	<b>97,04</b>	<b>886,17</b>	<b>0,63</b>	<b>46,10</b>	<b>0,33</b>	<b>10,86</b>	<b>171,81</b>	<b>618,04</b>	<b>138,53</b>	<b>9,44</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,97</b>	<b>42,95</b>	<b>194,99</b>	<b>1420,46</b>	<b>0,81</b>	<b>62,92</b>	<b>0,4</b>	<b>11,80</b>	<b>534,76</b>	<b>780,22</b>	<b>188,90</b>	<b>21,88</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов</b>														
103	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b> Молоко-100 Масло слив-5 Сахар-5 Крупа пшеничная-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	<b>Какао с молоком</b> 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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>Хлеб</b>	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
	<b>Итого:</b>		<b>15,73</b>	<b>15,86</b>	<b>99,93</b>	<b>617,91</b>	<b>0,36</b>	<b>19,51</b>	<b>0,11</b>	<b>0,79</b>	<b>585,58</b>	<b>386,46</b>	<b>109,69</b>	<b>14,03</b>
<b>Обед 12:00-12:50 часов</b>														
50	<b>Салат из свеклы отварной</b> 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	<b>Щи из св. капусты с карт.</b> 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	<b>Фрикадельки из гов. паровые</b> 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	<b>Макаронны отв.</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб рж.</b>	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,94</b>	<b>29,30</b>	<b>91,38</b>	<b>807,52</b>	<b>0,33</b>	<b>29,34</b>	<b>0,346</b>	<b>4,77</b>	<b>134,95</b>	<b>324,13</b>	<b>90,62</b>	<b>8,57</b>
	<b>ВСЕГО:</b>													
<b>с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов</b>														
103	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b> 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	<b>Какао с молоком</b> 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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>Хлеб</b>	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,73</b>	<b>15,86</b>	<b>99,93</b>	<b>617,91</b>	<b>0,36</b>	<b>19,51</b>	<b>0,11</b>	<b>0,79</b>	<b>585,58</b>	<b>386,46</b>	<b>109,69</b>	<b>14,03</b>
<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														
50	<b>Салат из свеклы отварной</b> 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	<b>Щи из св. капусты с карт.</b> 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	<b>Фрикадельки из гов. паровые</b> 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	<b>Макаронны отв.</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	518
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,34</b>	<b>33,44</b>	<b>109,45</b>	<b>938,64</b>	<b>0,34</b>	<b>27,74</b>	<b>0,33</b>	<b>5,0</b>	<b>131,94</b>	<b>351,72</b>	<b>91,64</b>	<b>524,1</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>46,07</b>	<b>49,3</b>	<b>209,38</b>	<b>1556,55</b>	<b>0,7</b>	<b>47,25</b>	<b>0,44</b>	<b>5,79</b>	<b>717,52</b>	<b>738,18</b>	<b>201,33</b>	<b>538,1</b>

День: вторник 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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов</b>														
133	<b>Пудинг творожный паровой</b> Творог-114 Крупа манная-11 Яйцо-1/3 Сахар-15 Ванилин-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	<b>Кофейный напиток с молоком</b> 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
	<b>Хлеб рж.</b>	40	2,97	0,91	20,66	100,5	0,04	0	0,02	0,40	8,04	28,81	4,69	0,33
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,47</b>	<b>19,91</b>	<b>79,36</b>	<b>586,54</b>	<b>0,2</b>	<b>18,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,0</b>	<b>595,32</b>	<b>411,82</b>	<b>66,7</b>	<b>12,84</b>
<b>Обед 12:00-12:50 часов</b>														
9	<b>Салат морковный</b> 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	<b>Суп –лапша домашняя</b> 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	<b>Голубцы ленивые</b> 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	85,28	17,16	1,24
216	<b>Картофельное пюре</b> 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
253	<b>Компот из кураги</b> 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
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,60</b>	<b>25,45</b>	<b>109,94</b>	<b>742,64</b>	<b>0,27</b>	<b>32,20</b>	<b>0,29</b>	<b>4,46</b>	<b>93,84</b>	<b>253,30</b>	<b>64,76</b>	<b>5,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>46,07</b>	<b>45,36</b>	<b>189,3</b>	<b>1329,18</b>	<b>0,47</b>	<b>50,32</b>	<b>0,43</b>	<b>5,46</b>	<b>689,16</b>	<b>665,12</b>	<b>131,46</b>	<b>17,87</b>
<b>с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов</b>														

133	<b>Пудинг творожный паровой</b> Творог-114 Крупа манная-11 Яйцо-1/3 Сахар-15 Ванилин-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	<b>Кофейный напиток с молоком</b> 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
	<b>Хлеб пш</b>	60	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,0
	<b>Фрукты</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,94</b>	<b>20,36</b>	<b>89,54</b>	<b>636,04</b>	<b>0,22</b>	<b>18,12</b>	<b>0,15</b>	<b>1,20</b>	<b>599,28</b>	<b>426,01</b>	<b>69,01</b>	<b>12,51</b>
<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														
9	<b>Салат морковный</b> 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	<b>Суп –лапша домашняя</b> 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	<b>Голубцы ленивые</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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
253	<b>Компот из кураги</b> 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
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,08</b>	<b>33,61</b>	<b>123,01</b>	<b>882,08</b>	<b>0,32</b>	<b>42,42</b>	<b>0,34</b>	<b>6,44</b>	<b>132,33</b>	<b>285,86</b>	<b>73,95</b>	<b>5,88</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>51,02</b>	<b>53,97</b>	<b>212,55</b>	<b>1518,12</b>	<b>0,54</b>	<b>60,54</b>	<b>0,49</b>	<b>7,64</b>	<b>731,61</b>	<b>711,87</b>	<b>142,96</b>	<b>18,39</b>

День: среда 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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов</b>														
122	<b>Омлет с сыром</b> 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	<b>Чай с молоком</b> 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
	<b>Хлеб пш</b>	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,0
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,63</b>	<b>25,96</b>	<b>53,08</b>	<b>539,74</b>	<b>0,23</b>	<b>26,12</b>	<b>0,46</b>	<b>1,46</b>	<b>812,68</b>	<b>558,53</b>	<b>68,17</b>	<b>13,77</b>
<b>Обед 12:00-12:50 часов</b>														
69	<b>Салат овощной с зеленым горошком</b> 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	<b>Рассольник ленинградский</b> 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	<b>Котлеты, биточки</b> 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	<b>Капуста тушеная</b> 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 Соль-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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>49,51</b>	<b>35,76</b>	<b>105,77</b>	<b>811,59</b>	<b>0,34</b>	<b>71,97</b>	<b>0,24</b>	<b>5,64</b>	<b>154,04</b>	<b>298,89</b>	<b>92,98</b>	<b>7,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>72,14</b>	<b>61,72</b>	<b>158,85</b>	<b>1351,33</b>	<b>0,57</b>	<b>98,09</b>	<b>0,7</b>	<b>7,1</b>	<b>966,72</b>	<b>857,42</b>	<b>161,15</b>	<b>21,64</b>
<b>с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов</b>														

122	<b>Омлет с сыром</b> 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	<b>Чай с молоком</b> 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
	<b>Хлеб пш</b>	60	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>Итого:</b>		<b>28,93</b>	<b>35,08</b>	<b>54,07</b>	<b>651,90</b>	<b>0,27</b>	<b>29,56</b>	<b>0,62</b>	<b>1,83</b>	<b>982,92</b>	<b>732,51</b>	<b>81,34</b>	<b>15,27</b>
<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														
69	<b>Салат овощной с зеленым горошком</b> 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	<b>Рассольник ленинградский</b> 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	<b>Котлеты, биточки, шницели</b> 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	<b>Капуста тушеная</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>57,05</b>	<b>41,61</b>	<b>98,13</b>	<b>966,64</b>	<b>0,45</b>	<b>84,77</b>	<b>0,28</b>	<b>7,01</b>	<b>206,95</b>	<b>454,57</b>	<b>120,17</b>	<b>9,72</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>85,98</b>	<b>76,69</b>	<b>152,20</b>	<b>1618,54</b>	<b>0,72</b>	<b>114,33</b>	<b>0,9</b>	<b>8,84</b>	<b>1189,87</b>	<b>1187,08</b>	<b>201,51</b>	<b>24,99</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов</b>														
98	<b>Каша манная молочная жидкая</b> 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	<b>Какао с молоком</b> 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
	<b>Хлеб пш</b>	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,81</b>	<b>13,34</b>	<b>97,68</b>	<b>570,98</b>	<b>0,21</b>	<b>18,21</b>	<b>0,09</b>	<b>1,17</b>	<b>551,3</b>	<b>288,48</b>	<b>73,38</b>	<b>12,98</b>
<b>Обед 12:00-12:50 часов</b>														
4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> 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	<b>Свекольник</b> 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	<b>Тефтели из говядины паровые</b> 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	<b>Рис отварной</b> 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	<b>Компот из с/фруктов</b> 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
	<b>Хлеб пш и рж</b>	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,63</b>	<b>30,33</b>	<b>119,56</b>	<b>846,66</b>	<b>0,26</b>	<b>28,60</b>	<b>0,45</b>	<b>7,65</b>	<b>145,95</b>	<b>363,40</b>	<b>109,13</b>	<b>5,39</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>39,44</b>	<b>43,67</b>	<b>217,24</b>	<b>1417,64</b>	<b>0,47</b>	<b>46,81</b>	<b>0,54</b>	<b>8,82</b>	<b>697,25</b>	<b>651,88</b>	<b>182,51</b>	<b>18,37</b>
<b>с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов</b>														
98	<b>Каша манная молочная жидкая</b> 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	<b>Какао с молоком</b> 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
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,8	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>Хлеб пш</b>	60	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>Итого :</b>		<b>14,81</b>	<b>13,34</b>	<b>97,68</b>	<b>570,98</b>	<b>0,21</b>	<b>18,21</b>	<b>0,09</b>	<b>1,17</b>	<b>551,30</b>	<b>288,48</b>	<b>73,38</b>	<b>45,98</b>
<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														
4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> 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
35	<b>Свекольник</b> 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	<b>Тефтели из говядины паровые</b> 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	22,8	2,28
201	<b>Рис отварной</b> 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	<b>Компот из с/фруктов</b> 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
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,01</b>	<b>39,03</b>	<b>144,26</b>	<b>1048,13</b>	<b>0,35</b>	<b>42,40</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>181,78</b>	<b>450,37</b>	<b>131,93</b>	<b>6,64</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,82</b>	<b>52,37</b>	<b>241,94</b>	<b>1619,11</b>	<b>0,56</b>	<b>60,61</b>	<b>10,39</b>	<b>11,47</b>	<b>733,08</b>	<b>738,85</b>	<b>205,31</b>	<b>52,62</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>с 7 до 11 лет завтрак 9:10-10:15 часов</b>														
100	<b>Каша овсяная из «Геркулеса»</b> 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	<b>Чай с молоком</b> 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
	<b>Хлеб пш</b>	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,27</b>	<b>12,18</b>	<b>76,11</b>	<b>468,02</b>	<b>0,33</b>	<b>18,86</b>	<b>0,1</b>	<b>0,77</b>	<b>521,22</b>	<b>310,31</b>	<b>82,64</b>	<b>13,0</b>
<b>Обед 12:00-12:50 часов</b>														
20	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> 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	<b>Суп из овощей</b> 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	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пш и рж</b>	30/30	4,44	1,36	30,84	150	0,06	0	0,03	0,60	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,0</b>	<b>20,39</b>	<b>77,13</b>	<b>665,73</b>	<b>0,34</b>	<b>25,01</b>	<b>0,85</b>	<b>2,98</b>	<b>177,96</b>	<b>384,77</b>	<b>80,98</b>	<b>6,31</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>35,27</b>	<b>32,57</b>	<b>153,24</b>	<b>1133,75</b>	<b>0,67</b>	<b>43,87</b>	<b>0,95</b>	<b>3,75</b>	<b>699,18</b>	<b>695,08</b>	<b>163,62</b>	<b>19,31</b>
<b>с 11 лет и старше завтрак – 9:10-10:55 часов</b>														

100	<b>Каша овсяная из «Геркулеса»</b> 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	<b>Чай с молоком</b> 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
	<b>Хлеб пш</b>	60	4,44	1,36	30,84	150,00	0,06	0	0,03	0,6	12,00	43,00	7,00	0,50
	<b>Фрукты свежие</b>	100	0,4	0	9,80	45,04	0,03	16,52	0	0	278,28	9,01	16,01	11,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,27</b>	<b>12,18</b>	<b>76,11</b>	<b>468,02</b>	<b>0,33</b>	<b>18,86</b>	<b>0,1</b>	<b>0,77</b>	<b>521,22</b>	<b>310,31</b>	<b>82,64</b>	<b>13,0</b>
<b>Обед 12:50-13:30 часов</b>														
20	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> 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	<b>Суп из овощей</b> 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	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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	<b>Сок натуральный</b>	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,80
	<b>Хлеб пш и рж</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,88</b>	<b>27,77</b>	<b>100,05</b>	<b>846,84</b>	<b>0,41</b>	<b>31,12</b>	<b>1,28</b>	<b>4,27</b>	<b>245,97</b>	<b>497,02</b>	<b>100,9</b>	<b>7,39</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>40,15</b>	<b>39,95</b>	<b>176,16</b>	<b>1314,86</b>	<b>0,74</b>	<b>49,98</b>	<b>1,38</b>	<b>5,04</b>	<b>767,19</b>	<b>807,33</b>	<b>183,54</b>	<b>20,39</b>

