

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор



П.В. Почерней

2024 г.

Согласовано:



Директор МОУ «СОШ № 4 им. Д.М.

Перова»

Н.Л. Чупрова

2024 г.

**Примерное 20-ти дневное меню трёхразового горячего питания
на осенне-зимний и весенний период для обучающихся с 7-ми лет до 11-ти лет.**

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодоед Почерней П.В.



	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

завтрак					завтрак				
Каша молочная рисовая вязкая 200/5;220/5	Макарони запеченные с яйцом и сл./маслом 200/5; 220/5	Плов из филе кур(п/фабр) 200	Котлета из мяса кур (п/фабр)90;100	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5	Каша молочная "Дружба" 200/5; 220/5	Котлета из говядины (п/фабр) 90;100	Котлета мясо кур 90; 100	Плов из филе кур(п/фабр) 200	Каша молочная рисовая вязкая с сл./маслом 200/5;220/5
			Картофельное пюре 150;180			Макарон отварной 150; 180	Каша перловая вяз 150;180		
Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром и молоком200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток 200	Соус томатный 30	Чай с сахаром200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром 200
Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50;75	Хлеб пшеничный50;75	Хлеб пшеничный 50; 75	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 75; 100
Бутерброд горячий с сыром 30/15	Фрукт 100	Печенье 40	Масло сливочное (порционно) 10	Яйцо отварное 40	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Хлеб пшеничный 50; 50		Булка 50	Сыр российский (порционно)20

500;550

обед					обед				
Рассольник по-ленинградски со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с горохом 200; 250	Борщ со сметаной 200/10; 250/10	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10 ;250/10	Суп картофельный с рыб консервами 200/25;250/25	Суп картофельный с пшеном 200;250	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200; 250	Суп картофельный с горохом 200; 250	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10; 250/10	Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10
Шницель из говядины(п/фабр) 90;100	Пелемени отварные 200; 200	Тефтели мясные с сметанно-томатном соусе 110	Рыба запеченная в молочном соусе 80/40	Жаркое с курицей 150;200	Биточки мясные (п/фабр)90;100	Ленивые голубцы 90/100	Тефтели мясные с соусом сметано-томатным 110	Вареники с овощным фаршем 200; 250	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
	сметана 20 %; 10				Соус смет-томат 30	Соус смет-томат 30		Сметана 20% ; 10	
Картофель отварной с маслом сливочным 150;180	Гренки ржано-пшеничный 25	Капуста тушеная 150; 180	Рис припущенный 150;180		Каша перловая вяз 150;180	Пюре картофельное 150;180	Капуста тушеная 150;180		Картофельное пюре 150;180
Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 50;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50
Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 50; 100	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 100
Напиток из свежего апельсина 200	Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200	Кисель из сока 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из изюма 200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200
						Зеленый горошек консервированный пром/п 60; 100	Гренки ржано-пшен 25	Фрукт 100; 100	
Икра кабачковая пром/п 60;100		Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Огурец свежий долька 100;100	Икра кабачковая пром/призв. 60;100	Икра свекольная 100;100		Икра кабачковая пром/п 60;100	Огурец свежий долька 100; 100	Кукуруза консервированная пром/п 60; 100

700;800

полдник					полдник				
Оладья из пчени 60; 90	Бутерброд горячий с сыром 30/15; 60/40	омлет натуральный с маслом 150/5; 150/5	Блины со сливочным маслом 60/5; 90/10	Сырники творожные со ст. молоком 100/50; 150/30	омлет с сыром с маслом 150/5;200/5	Хлеб с повидлом 60/30	Пудинг творожный со ст. молоком 100/20; 100/20	Булочка 50	Блины с маслом сливочным 60/5; 90/10
						Фрукт 100			
Конфета шоколадная 30/60	Фрукт 100	хлеб ржано-пшен 50			Хлеб ржанопшеничный 50		Конфета шоколадная 30	Фрукт 100; 100	
Молоко кипяченое 200	Снежок 200	Кисель из сока 200	Молоко кипяченое 200	Сок фруктовый 200	Бифидок фрукт 200	Кофейный напиток 200	Молоко кипяченое 200	Бифидок фруктовый 200	Какао с молоком 200

300;350

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска



завтрак					завтрак				
Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5	Биточки мясные (п/фабр)90;100	Макаронны запеченные с яйцом и сливочным маслом 200/5; 220/5	Плов из филе кур 200	Каша молочная рисовая вязкая 200/5; 220/5.	Каша молочная пшеница жидкая с сливочным маслом 200/5; 230/5	Тефтели (п/фабр)с соусом сметанат110	Жаркое с курицей 150/200	Котлета из говядины (п/фабр.) 90/100	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5
	Фрукт 100; 100			Чай с сахаром и лимоном 200/7		Макаронны отварные 150; 180		Картофель отварной с маслом сливочным 150; 180	
Кофейный напиток 200	Каша гречневая вяз 150;180	Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром 200		Чай с сахаром с молоком 200	Чай с сахаром 200	Квасо с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром 200
Хлеб пшеничный 40; 75	Чай с молоком с сахаром 200	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 40; 75	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 40; 75	Хлеб пшеничный 50; 75
Печенье 40	Хлеб пшеничный 50	Бутерброд горячий с сыром 30/15		Булка 50	Бутерброд горячий с сыром 30/15		Яйцо отварное 40		Печенье 20

500;550

обед					обед				
Суп картофельный с горохом 200;250	Суп картофельный с рыб консервами 200/25; 250;25	Свекольник со сметаной 200/10;250/10	Щи из св.капусты со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с макаронами 200; 250	Борщ со сметаной 200/10;250/10	Рассольник со сметаной 200/10;250;10	Суп картофельный с горохом 200;250	Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10	Суп картофельный с пшеном 200;250
Тефтели (п/фабр)с соусом сметанат110	Пелемени отварные 200; 200	Котлеты из мяса кур (п/фабр)90;100	Рыба запеченная в молочном соусе 80/40	Голубцы левые 90/100	Шницель из говядины (п/фабр)90; 100	Плов из филе кур 200	Варенички с картофелем 200; 250	Котлеты из мяса кур (п/фабр)90;100	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
	Сметана 20% 10				Соус томатный 30		Сметана 20% 10	Соус смет-томат 30	
Рагу из овощей 180		Сложный гарнир150;200	Каша рисовая вязкая 150	Картофельное пюре 150; 180	Каша гречневая вязкая 150; 180			Макаронны отварные150;180	Картофельное пюре 150; 180
Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 40	Хлеб пшеничный 40 ;50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50
Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 40	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 100	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50
Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока 200	Напиток из свежего апельсина 200	Компот из кураги 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока 200	Компот из шиповника200	Компот из изюма 200	Компот из сухофруктов 200
Гренки ржано-пшен 25	Помидор св.долька 100;100						Гренки ржано-пшен 25		
Икра свекольная 100;100		Огурец свежий долька 100;100	Икра кабачковая пром/п 60;100	Кукуруза консервированная пром/п 60; 100	Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Помидор свежий долька 100; 100	Фрукт 100; 100	Икра морковная 100;100	Огурец свежий долька 100;100

700;800

полдник					полдник				
Творожная запеканка со ступенным молоком 100/50	Омлет с сыром маслом сливочным150/5	Блины 60;90	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Сырники творожные со ст. молоком 100/50; 150/30	Оладьи из печени со сметаной 60/10; 90/10	Яйцо отварное 40	Сырники творожные со ст. молоком 100/50	Булочка 50	Запеканка творо со ст. молоком 100/50
						Печенье 20; 40			
Фрукт 100; 100	хлеб ржано-пшен 50	соус шоколадный 40;60	Фрукт 100; 100		Фрукт 100; 100	Хлеб ржано-пшеничный 50;75		Фрукт 100; 100	
Бифидок фрукт 200	Сок фруктовый 200	Молоко кипяченое 200	Снежок 200	Сок фруктовый200	Сок фруктовый 200	Бифидок фрукт 200	Молоко кипяченое 200	Йогурт фруктовый 200	Сок фруктовый 200

300;350

День: Понедельник

Ответственный за организацию горячего питания в МБОУ СОШ № 1 Саянска
 Генеральный директор ООО Вкуснодел Повержен П.В.



Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
302	Каша молочная рисовая вязкая	200/5	2,3	10,96	23,36	318,67	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	0,413	0,015
692	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,08	62,82	112,68	9,312	0,66	15	0,006	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	507	10,05	15,98	70,24	585,17	0,255	0,3731	5,28	0,0757	1,18267	283,79	342,75	56,902	1,994	187	0,001	0,434	0,015
	ОБЕД																		
124	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,00036	153,34	162	0,0056	0,00036	132	0	0	0,0033
462п/п	Шницель из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	0	0,006
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	8,14	0	0	0,0005
п/п	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	Итого:	790	23,05	18,11	104,36	682	0,273	0,317	16,8112	0,19665	0,00036	368,78	472,35	77,9106	6,25036	511,14	0,0258	0,013	0,0168
	ПОЛДНИК																		
727	Оладья из печени	60	12,1	8,5	6,36	137,5	0,018	1,32	4,56	0	0,3	5,22	205,6	13,8	6,06	151,14	0	139,44	3,84
616	Конфета шоколадная	30	0,03	6,24	0,06	55,5	0	0	0	0,075	0	0,9	1,425	0,03	0,015	0	0	0	0
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023
	Итого:	290	17,73	21,14	15,82	309	0,098	1,52	7,56	0,135	0,4	246,12	387,025	41,83	6,195	253,14	0	139,67	3,863
	Всего:	1587	50,83	55,23	190,42	1576,17	0,82	0,92	42,5	0,54	7	768	774	175	7,8	770	0,021	2,1	0,067

%
25

%
29

%
13

67

День: Вторник

Неделя: Первая

Ответственный за организацию горячего питания: А.М. СОШ г. Саянска
 Генеральный директор ООО Вкуснодел: Почерней П.В.



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг									Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
4.17 п/п	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,08	0,2	0	0,008	2,6	72	122	16	1,6	130	0	0	0	
512	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0	
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	555	12,56	9,03	69,45	407,25	0,16375	0,2462	1,385	0,088	3,58	94,75	176,365	41,15	5,11	443	0,30606	8	0,005	
	ОБЕД																			
140	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345	
551	Гренки ржанопшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0,49	5,75	21,8,25	0,45	0,18375	0	0	0	0	
499 п/п	Пелемени отварные со сметаной 20 %	200/10	23,94	19,18	43,54	449,61	0,14	0,17	0,17	0,05	0,47	60,26	235,11	33,86	3,18	467,81	0	0	12,12	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,24	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002	
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0	
	Итого:	725	34,58	24,14	126,24	919,61	0,502	0,3655	53,77	0,26475	1,88	282,11	697,91	93,24	6,28375	845,31	0,7238	161,42	12,12545	
	ПОЛДНИК																			
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0	
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
697	Снежок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	345	13,11	15,29	29,95	276,25	0,11375	0,5512	1,835	0,155	2,38	369,64	211,125	40,874	3,07	301	0,306	8,5	0,005	
	Всего:	1625	60,25	48,46	225,64	1603,11	0,78	0,99	40	0,42	6,8	771	750	170,7	9,4	772	0,022	1,836	0,061	

%

17

39

%

12

68

День: Среда

Неделя: Первая

Ответственный за организацию горячего питания: Е.В. У СОШ г. Саянска.
Генеральный директор ООО Вкуснодел: П.В. Пучерной П.В.



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
443	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
п/п	Печенье	40	3	4,47	29,76	87	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	497	29,943	23,05	102,2967	659,3	0,22333	0,2197	2,80492	0,28787	0,9667	50,5	290,007	56,98	1,67247	47,02	0,0058	0,021	0,00747
	ОБЕД																		
110	Борщ со сметаной	200/10	1,65	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036
363	Тефтели (п/фабр) в сметанно-томатном соусе	110	8,36	10,59	9,58	182	0,072	0,032	0,26	0,015	3,2	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0,91	0,002
534	Капуста тушеная	150	3,09	5,45	18,26	146	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0,01	0,01	0,4	0,12	0	44,8	15,4	6	1,26	8,14	0	0,423	0
85	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,046	0,014	4,68	0,546	0,012	12	37,8	11,4	0,774	63,6	0,78	0	0
	Итого:	810	21,14	23,3	101,93	747,8	0,584	0,172	13,6	0,7818	3,212	254,17	306,69	67,088	4,7926	434,43	0,7859	1,333	0,0126
	ПОЛДНИК																		
340	Омлет натуральный с малом сливочным	150/5	5,1	22,76	2,9	276	0,032	0,265	0,032	0,3	3	0	283	365	0,032	0,026	0	0	0,036
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,02	42	0	0,3	0,003
	Итого:	405	9,08	23,36	44,26	464	0,1545	0,381	22,032	0,42625	4,375	27,475	376,6	395,975	2,489	42,776	0,00313	0,312	0,0415
	Всего:	1712	60,163	69,71	248,4867	1871,1	0,92	0,88	46,2	0,46	7	772	772	173	8,1	773	0,026	2,111	0,068

%
28
%
32
%
20
80



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
499	Котлета из мяса кур	90	17,7	11,51	8,43	145	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,08	32,7	132,84	5,07	0,0236	62	0,003	0,13	0,002	
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,34	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045	
96	Масло сливочное порционное	10	0,02	4,12	0,04	37	0,01	0,01	0	0	0	4,3	12,2	2,2	0,18		0	0	0	
	Итого:	500	26,36	23,23	68,2	533	0,1975	0,257	13,362	0,05817	0,095	150,15	293,5	50,4	2,6436	263,2	0,00892	0,68	0,0129	
	ОБЕД																			
124	Суп щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0	52,12	96,46	16,76	0,622	0	0	0	0,0028	
386	Рыба запеченная в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562	
512	Рис припущенный	150	4,4	7,4	46,2	274	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	0	0	0	0,0046	
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0658	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002	
368	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	
13	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023	
	Итого:	860	12,63	29,66	119,56	902	0,3423	0,36	41,2523	0,4763	0,000185	229,24	479,48	58,8215	3,8516	242,2	0,0058	1,38	0,03802	
	ПОЛДНИК																			
726	Блины с маслом сливочным	60/5	4,66	4,17	20,58	130	0,06	0,019	0,63	0,052	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0	0	0	0,0061	
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023	
	Итого:	265	5,6	6,4	9,4	246	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023	
	Всего:	1625	44,59	59,29	197,16	1681	0,85	1,02	40	0,36	6,3	768	772	173	8,1	768	0,023	2,1	0,091	

%
23
%
38
10
72



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009
337	Яйцо отварное	40				63													
п/п	Хлеб пшеничный	50	5,08	4,6	0,28	96	0,03	0,18	0	0,1	2,2	22	76,8	4,8	1	0	0	0,0057	0,008
	Итого:	495	13,44	20,96	78,38	567,5	0,27	0,4477	3,7	0,1805	2,41267	252,77	421,53	53,29	2,38	160,4	0,00646	1,3057	0,032
	ОБЕД																		
142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,02	0,02	162	52,31	1,65	0,076	606,22	0,315	257,49	0,0045
436	Жаркое с курицей	150	12,04	10,06	10,275	168	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0,052	114,255	139,02	24,27	0,0027	709,5	0	0	0,0072
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	224	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
130	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	Итого:	735	26	20,41	90,175	673	0,3048	0,2094	14,38	0,1061	2,422	313,705	340,07	77,15	4,6187	1374,565	0,3213	257,502	0,0152
	ПОЛДНИК																		
358	Сырники творожные со ст. молоком	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003
442	Сок фруктовый	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	2,65	0	0	0
	Итого:	350	22	7	44,9	335	0,07	0,38	19,23	0,158	2,01	248	278	42,76	0,63	2,65	0,003	0	0,003
	Всего:	1580	61,44	48,37	213,455	1575,5	0,87	1,01	42,69	0,49	7	778	776	190	8,4	769	0,021	2,6	0,076

% 24

% 29

14

67



Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
302	Каша молочная "Дружба"	200/5	25,32	11,106	39,146	289,33	0,182	0,2	8,433	0	0,022	48,307	258,2	0,167	0,12667	253,9	4,546	62,3	0,01437
692	Кофейный напиток	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	4,02	0,067	12	0	0,021	0,009
п/л	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,08	62,82	112,68	9,312	0,66	15	0,006	0	0
	Итого:	500	35,67	21,126	103,326	685,83	0,327	0,361	9,813	0,0505	0,192	245,227	529,08	29,999	1,75367	315,9	4,5578	62,321	0,02337
	ОБЕД																		
138	Суп картофельный с пшеном	200	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,023	0,25	162	52,32	1,62	0,076	0	0,000136	0	0,0045
451	Биточки мясные (п/фабр)	90	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005
601	Соус сметано-томатный	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
302	Каша перловая вязкая	150	2,6	3,9	18,5	120,47	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	0	0	0	0,005
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0
78	Икра свекольная	100	0,6	4,2	4,2	85,5	0	0	0	0,15	0	0,18	2,85	0,06	0,03	0	1,2	0,7	3,9
	Итого:	850	28,29	27,21	101,76	802,97	0,586	0,3433	24,608	0,31875	0,25	240,75	341,06	55,983	4,606	156	1,205936	0,707	3,9165
	ПОЛДНИК																		
342	Омлет с сыром, слив./маслом	150/5	7,36	21,83	2,49	275	0,08	0,056	0,03	0,054	0,3048	187,23	235,36	12,65	0,01	23	0	0	0,026
п/л	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
п/л	Бифидок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	Итого:	355	16,46	28,43	26,79	433	0,252	0,406	0,33	0,1001	3,9748	446,98	516,11	60,02	2,44	31,75	0	0,506	0,029
	Всего:	1705	80,42	76,766	231,876	1921,8	0,87	1,01	42,69	0,49	7	778	776	190	8,4	769	0,021	2,6	0,076

% 27

%

34

%

17

79



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Z	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
451	Котлета говяжья (п/фабр.)	90	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,00747
516	Макарон отварной	150	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,11	0,29	5,29	45,57	0,13	0,31	0,316	0	0	0,0046
587	Соус Томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0,0402	1,01	3,88	0,89	0,03	0,165	0	0	0,00009
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
п.п.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	527	15,136	17,98	99,33	606,57	0,31871	0,19722	9,275	0,1412	2,1302	56,83	184,99	17,72	1,356	172,451	0,0062	1,321	0,01216
	ОБЕД																		
86	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,28	4,14	13,33	113,75	0,1	0,1	14,66	0,23	0,042	15,08	94,52	26,33	1,41	91	0	0	0,0045
377	Ленивые голубцы (п/фабр.)	90	6,3	6,7	5,7	107,7	0,088	0,076	8,83	1,38	2,195	27,5	73,3	19,96	1,111	255,58	0,243	18,46	2,66
601	Соус сметано-томатный	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
520	Пюре картофельное	150	3,09	5,45	18,26	146	0,155	0,11	12,3	0,042	0,46	36,4	93,23	15,23	1,026	0,46	0,02	0	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002	0	0	0
85	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,046	0,014	4,68	0,546	0,012	12	37,8	11,4	0,774	63,6	0,78	0	0
	Итого:	810	23,28	19,5	105,96	717,25	0,525	0,3633	40,873	2,2084	2,709	162,24	415,7	112,25	7,861	510,642	1,0488	18,46	2,6729
	ПОЛДНИК																		
2	Хлеб с повидлом	60/30	4,62	1,74	51,64	214,06	0,059	0,027	0,18	0,017	0,887	14,99	36,3	8,9	1,071	0	0	0	0
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
692	Кофейный напиток	200	2,95	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0	0	0,009
	Итого:	390	7,87	7,04	91,59	331	0,10275	0,0542	2,855	0,122	0,977	143,59	156,625	14,17	2,888	278,4	0,3	8	0,014
	Всего:	1727	46,286	44,52	296,88	1654,82	0,83	1,1	41	0,41	7,13	773	768	187,5	7,9	773	0,019	2,15	0,068

%
26

%
31

%
14

70

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
443	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
п/п	Булочка Ярославская	50	3,8	2,65	26,65	137	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	532	32,418	21,48	111,2017	768,8	0,2	5,5389	2,8	0,00145	0	120,05	118,54	29,87	1,481	64,6	2,9058	0,021	0
	ОБЕД																		
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0,67	52,12	96,46	16,76	0,622	0,346	0	0	0,028
672	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	344	0,16	0,12	28	0,0066	3,2	98	138	34	1,4	772	0	0	0
п/п	Сметана 20%	10	0,27	1,5	0,36	16	0,03	0,01	0,04	1,07	0,3	8,8	6,1	0,9	0,9	11,6	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
13	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
638	Компот из шиповника	200	0,35	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
	Итого:	900	22,67	17,48	124,59	765,25	0,42375	0,3582	70,665	1,576	4,17	196,52	347,085	94,71	7,432	1312,286	0,3058	9,809	0,058
	ПОЛДНИК																		
п/п	Булочка	50	3,49	6,89	29,08	281	0,13	0,096	0,06	0	0	12,78	33,37	0,0026	0,42	0	0	0	0
п/п	Конфета шоколадная	30	0,03	6,24	0,06	55,5	0	0	0	0,075	0	0,9	1,425	0,03	0,015	0	0	0	0
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	26,8	174	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	Итого:	280	9,32	19,13	55,94	510,5	0,19	0,396	0,36	0,115	2,3	251,68	216,795	18,0326	0,435	8	0	0,5	0
	Всего:	1712	64,408	58,09	291,7317	2044,55	0,84	1,08	41	0,52	6,8	769	770	172	8,4	764	0,02	2,15	0,07

%
33

%
33

%
22



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
302	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	2,3	10,96	23,36	318,67	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	0,413	0,015
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0
87	сыр российский (порционно)	20	4,6	5,8	0	72	0,008	0,06	0,32	0,052	0,06	200	108	10	0,22	0,7	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	500	12,725	17,51	69,975	609,17	0,248	0,3342	2,73	0,10275	0,18267	429,17	365,77	70,12	2,843	160,7	0,00646	0,413	0,015
	ОБЕД																		
134	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035
388 п/п	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
85	Кукуруза консервированная пром/пр.	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,046	0,014	4,68	0,546	0,012	12	37,8	11,4	0,774	63,6	0,78	0	0
	Итого:	790	25,16	20,42	98,43	634,8	0,3875	0,4155	36,26	0,8874	0,339	234,45	399,82	83,193	5,835	543,895	4,03362	129,75	0,0154
	ПОЛДНИК																		
726	Блины с маслом сливочным	60/5	4,66	4,17	20,58	130	0,06	0,019	0,63	0,052	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0	0	0	0,0061
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
	Итого:	265	7,56	9,17	53,08	320	0,08	0,099	1,38	0,062	0,9	117,56	125,54	11,54	1,12	10,2	0	0,23	0,0106
	Всего:	1555	45,445	47,1	221,485	1563,97	0,82	0,93	45,13	0,45	7,3	764	776	173	7,3	770	0,02	2,13	0,08

%
26
%
27
%
14
67



№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
692	Кофейный напиток	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	4,02	0,067	12	0	0,021	0,009
п/п	Печенье	40	3	4,47	29,76	174	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
	Итого:	485	11,36	20,83	107,86	678,5	0,244	0,2827	3,7	0,0804	0,21267	355,67	385,13	56,99	1,92	197	0,001	1,321	0,024
	ОБЕД																		
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0
363 п/п	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	145,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005
187	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	0	0	10,9	470,02	0	37,5	70,9	32,2	1,1	399,1	0,6	38,2	18,8
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0
78	Икра свекольная	100	0,6	4,2	4	85,5	0	0	0	0,015	0	0,18	2,85	0,06	0,03	48	0	0	0,01
	Итого:	895	22,3	26,65	111,88	850,2	0,406	0,3005	64,785	470,2692	0,92	288,53	694,28	97,815	5,374	1041,6	1,318	199,626	18,82045
	ПОЛДНИК																		
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/50	17,25	11,39	36,19	336	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213
п/п	Фрукт	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	Итого:	450	6,4	6,6	22,1	447,5	0,0675	0,3225	2,915	0,055	2,3	273	190,25	26,5	1,15	22	0,01	0,5	0,01
	Всего:	1830	40,06	54,08	241,84	1976,2	0,82	1,05	42,69	0,51	7	772	776	177	9,3	770	0,019	2	0,07

29

36

19

84



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
451 п/л	Биточки из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,008	0,5	32,6	140,389	19,345	0,921	123	0,00018	0,016	0,005	
п/л	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,0037	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	32,56	0,0078	0	0	
508	Каша гречневая вязкая	150	6,67	6,67	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	96,3	0	1,2	0,0199	
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045	
п/л	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	590	24,31	17,68	77,79	534,85	0,3097	0,2782	2,41	0,1041	1,54	121,94	283,394	65,085	5,431	297,06	0,01378	1,446	0,0294	
	ОБЕД																			
142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,25	7,64	12,3	145	0,1	0,1	2,32	0,02	0,02	162	52,31	1,65	0,076	606,22	0,315	257,49	0,0045	
664	Пельмени отварные	200	23,94	19,18	43,54	449,61	0,14	0,17	0,17	0,05	0,89	60,26	33,86	235,11	3,18	467,81	0,003	0	12,12	
п/л	Сметана 20 %	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,01	0,04	0,004	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	11,6	0,04	1,7	0,9	
п/л	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0	
п/л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002	
13	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023	
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002				
	Итого:	815	36,95	29,24	118,8	856,81	0,389	0,352	7,93	0,1184	0,94	301,86	208,47	280,86	6,996	1352,832	0,358	260,57	0,005	
	ПОЛДНИК																			
342	Омлет с сыром и маслом сливочным	150/5	7,36	21,83	2,49	275	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,026		0,026	
п/л	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
п/л	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0	
	Итого:	465	12,06	22,43	43,59	408	0,2125	0,136	13,03	0,21025	3,025	245,105	327,36	48,225	2,847	502,06	0,02913	0,012	0,0285	
	Всего:	1810	73,32	69,35	240,18	1799,66	0,87	0,92	42	0,53	7,31	765	771	173	5,5	771	0,02	2,06	0,064	

23

36

17

77



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
208	Макарон запеченный с яйцом с сл./маслом	200/5	3	11,28	3,24	265	0,042	0,1	0,826	0,0165	0	8,56	135,23	14,23	0,182	210,25	0,0408	26,69	0,0044
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,81	62,82	112,68	9,312	0,66	1,1	10,015	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	507	10,75	16,3	50,12	531,5	0,177	0,2464	3,706	0,0377	0,81	85,68	291,45	40,162	1,763	246,35	10,0616	26,69	0,0044
	ОБЕД																		
34	Свекольник со сметаной	200/10	3,776	8	9,112	139,2	0,064	0,01	3,296	0,0984	0,016	61	117,04	27,128	0,019	0,0263	0,004		0,0032
499/п/п	Котлеты из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002
553	Сложный гарнир (картофель+капуста)	150	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0	8,26	72,34	13,2	0,03	1043,25	0,075	47,55	0,0095
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,03	119	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0
13	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8
	Итого:	830	16,396	26,66	94,852	691,2	0,372	0,27	37,918	0,30947	0,3248	153,76	361,78	103,228	3,2526	1420,416	0,3791	64,973	1,8167
	ПОЛДНИК																		
726	Блины	60	4,66	4,17	20,58	130	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	25	0,14	0,23	23	0	0,23	0,0061
616	Соус шоколадный	40	1,1	3,1	6,4	56	0,012	0,04	0,28	0	0,04	36,24	32,8	4,56	0,12	60,56	0,51	6,16	2,84
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	295	4	39,6	0,0356
	Итого:	300	11,36	13,67	36,38	302	0,08	0,2	3,91	0,112	0,7448	328,55	237,8	32,7	0,47	378,56	4,51	45,99	2,8817
	Всего:	1637	38,506	56,63	181,352	1524,7	0,93	0,97	42	0,56	7	773	770	173	9,8	770	0,018	2,08	0,062

23

29

13

65



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	Γ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
443	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295	0,09333	0,1733	0,0049	0,2866	0	14,25	148,25	23,67	0,024	37,5	0	0	0,0056
685	Чай с сахаром	200	0	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	450	26,643	15,71	66,37	500	0,19333	0,2783	0,7549	0,3016	0,98	91	203,45	51,57	1,814	82,7	0,0058	0,23	0,0101
	ОБЕД																		
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	12	0,26	0	52,12	45	16,76	0,622	132	0	0	0,0028
386	Рыба запеченная в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562
302	Каша рисовая вязкая	150	4,4	7,4	46,2	274	0,03	0,02	0	0,0167	0,364	5,3	70,63	3,26	0,46	515,4	1,44	287,64	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	8,14	0	0	0,0005
130	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	Итого:	820	12,19	31,23	121,01	909	0,3323	0,294	18,3223	0,3763	0,364185	225,04	430,42	57,3815	4,5816	778,54	1,4458	287,646	0,01552
	ПОЛДНИК																		
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
п/п	Снежок	200	2,5	0,6	7,2	93	0,06	0,3	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0
	Итого:	345	9,81	9,89	29,95	301,25	0,11375	0,5512	1,835	0,155	0,14	369,64	211,125	40,874	3,07	565	4,306	48	0,005
	Всего:	1615	48,643	56,83	217,33	1710,25	0,92	1,03	41,69	0,56	7,61	770	775	174	8,4	772	0,02	2,1	0,069

21

39

13

73



День: Четверг
 Неделя: Третья

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ репепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
443	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295	0,09333	0,1733	0,0049	0,2866	0	14,25	148,25	23,67	0,024	37,5	0	0	0,0056
685	Чай с сахаром	200	0	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35*	0,0058	0	0
	Итого:	450	26,643	15,71	66,37	500	0,19333	0,2783	0,7549	0,3016	0,98	91	203,45	51,57	1,814	82,7	0,0058	0,23	0,0101
ОБЕД																			
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	12	0,26	0	52,12	45	16,76	0,622	132	0	0	0,0028
386	Рыба запеченая в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562
302	Каша рисовая вязкая	150	4,4	7,4	46,2	274	0,03	0,02	0	0,0167	0,364	5,3	70,63	3,26	0,46	515,4	1,44	287,64	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6*	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	8,14	0	0	0,0005
130	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	Итого:	820	12,19	31,23	121,01	909	0,3323	0,294	18,3223	0,3763	0,364185	225,04	430,42	57,3815	4,5816	778,54	1,4458	287,646	0,01552
ПОЛДНИК																			
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
п/п	Снежок	200	2,5	0,6	7,2	93	0,06	0,3	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0
	Итого:	345	9,81	9,89	29,95	301,25	0,11375	0,5512	1,835	0,155	0,14	369,64	211,125	40,874	3,07	565	4,306	48	0,005
	Всего:	1615	48,643	56,83	217,33	1710,25	0,92	1,03	41,69	0,56	7,61	770	775	174	8,4	772	0,02	2,1	0,069

21

39

13

73



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная пшеница жидкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	318,67	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	1,7653	0,0156	62,16	0,015
684	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,81	62,82	112,68	9,312	0,66	1,1	10,015	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
	Итого:	490	9,16	15,93	68,26	559,17	0,209	0,3767	2,49	0,0704	0,93267	283,94	341,05	57,882	2,653	37,8653	10,03666	62,16	0,015
	ОБЕД																		
110	Борщ со сметаной	200/10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036
451	Шницель из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005
587	Соус томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009
508	Каша гречневая вязкая	150	6,67	6,67	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002	0	0	0
85	Горошек зеленый консервированный	60	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0	0,006	0
	Итого:	820	28,14	24,98	114,06	724,93	0,38521	0,27582	9,095	0,13755	0,13	232,35	306,997	76,275	6,335	384,602	0,0118	1,213	0,03359
	ПОЛДНИК																		
468	Оладьи из печени	60	12,1	8,5	6,36	137,5	0,18	1,32	4,56	0	0,3	5,22	205,6	13,8	6,06	151,14	0	139,44	3,84
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
п/п	Сметана 20 %	10	4,66	4,17	20,58	65	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	12	0,14	0,23	14	0	0,015	0,0061
442	Сок	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,023	0,23	0,023
	Итого:	370	22,66	19,37	43,79	351,75	0,26975	1,5502	9,565	0,187	1,0048	303,53	401,725	46,19	8,16	443,94	0,323	147,685	3,8741
	Всего:	1680	59,96	60,28	226,11	1635,85	0,82	0,92	42,5	0,54	7	768	774	175	7,8	770	0,021	2,1	0,067

24

31

15

70



категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	I*
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
436	Жаркое с курицей	150	12,4	10,06	10,275	168	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0,0052	114,255	139,02	24,27	0,0027	0	0	0	0,0072
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009
337	Яйцо отварное	40	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0
н/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	96	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	440	19,27	19,68	66,845	491	0,1228	0,0654	7,04	0,1	2,6752	138,955	298,17	41,99	0,9797	36,15	0,00606	0,12	0,0162
	ОБЕД																		
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,8	87	0,16	0,06	8,6	0,09	0,35	185	356	22,03	0,16	0	0	0	0,00345
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	36	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0
672	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	244	0,16	0,12	28	0,0066	3,2	98	138	34	1,4	772	0	0	0
н/п	Сметана 20 %	10	4,4	7,4	46,2	250	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	139,1	0	18,59	0,0046
н/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
н/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
н/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0
	Итого:	815	28,79	21,36	189,23	916,25	0,53975	0,3417	82,975	0,31295	4,47	328,85	688,145	105,39	6,8	1362,12	0,3058	26,59	0,01505
	ПОЛДНИК																		
358	Сырники творожные со сл. молоком	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23	2,65	0,003		0,003
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023
	Итого:	350	26,6	13,4	41,3	383	0,13	0,55	9,23	0,068	2,11	452	458	64,56	0,35	104,65	0,003	0,23	0,026
	Всего:	1605	74,66	54,44	297,375	1790,25	0,89	0,94	41,3	0,52	7,2	770	776	176	8,1	769	0,024	2,1	0,07

21

39

16

76

4: Четверг

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Ответственный за организацию горячего питания: Ю.С.ОШ г.Саянска.
 Генеральный директор ООО Вкуснодел: Почерней П.В.



№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции, г	Полезные вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
451	Котлета из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	0	0,006
686	Чай с сахаром и лимон	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
	Итого:	487	18,32	9,59	63,2	427	0,214	0,2114	13,285	0,03805	0	200,04	240,7	53,865	3,501	283	0,0258	0,001	0,011
ОБЕД																			
134	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035
499п/п	Котлеты из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002
601	Соус сметанный с томатом	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
516	Макароны отварные	150	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,11	0,29	5,29	45,57	0,13	0,31	0,316	0	0	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из изюма	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002			
78	Икра морковная	100	0,6	4,2	4	85,5	0	0	0	0,015	0	0,18	2,85	0,06	0,03	48	0	0	0,01
	Итого:	860	15,676	34,45	118,44	801,07	0,375	0,2613	12,645	0,38607	0,5208	247,66	303,94	54,843	3,9716	388,518	3,2559	129,3	0,0221
ПОЛДНИК																			
п/п	Булочка	50	3,8	2,65	26,65	147	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
п/п	Йогурт фруктовый	200	2,8	2,5	11	78	0	0	1,8	0	0	242	0	30	2	8	0	0,5	0
	Итого:	350	7,2	5,75	52,55	268,5	0,0575	5,5225	4,415	0,015	0	377	62,25	43,5	3,26	39,6	2,91	0,5	0,01
	Всего:	1697	41,196	49,79	234,19	1496,57	0,82	1	42,69	0,51	7	771	785	176	8,4	770	0,019	2,1	0,069

18

34

11

64



№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	1	1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0
п/п	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	475	7,95	13,82	75,84	464,5	0,21	0,2717	2,41	0,055	1,10267	232,02	261,17	56,27	2,533	160	0,00646	1,3	0,015
	ОБЕД																		
138	Суп картофельный с пшеном	200	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,023	0,25	162	52,32	1,62	0,076	0	0,000136	0	0,0045
388 п/п	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	25	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002	0	0	0
13	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
	Итого:	820	27,96	19,69	98,8	721	0,3435	0,3645	21,05	0,1494	0,555	290,22	320,03	79,25	5,309	460,202	0,009056	1,836	0,0389
	ПОЛДНИК																		
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/50	17,25	11,39	36,19	336	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213
442	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	97	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
	Итого:	350	18,65	11,39	60,19	433	0,02	0,0656	13,52	0,38	2,354	348	388	28,5	0,436	501,452	0,0213	0,0213	0,0213
	Всего:	1645	54,56	44,9	234,83	1618,5	0,73	0,93	42,6	0,56	7,1	776	774	175	9,4	770	0,021	2,13	0,07

20

31

18

69



Таблица распределения пищевых веществ и энергии

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднесуточная	суточная норма	40-75% от суточной нормы		
белки	50,83	60,25	60,16	44,59	61,44	80,42	46,29	51,30	64,41	45,45	40,06	73,32	38,51	48,64	54,11	59,96	63,40	74,66	41,20	51,90	55,68	77	46,2	57,75	
жиры	55,23	48,46	69,71	59,29	48,37	76,77	44,52	54,61	58,09	47,10	54,08	69,35	56,63	56,83	32,62	60,28	53,37	54,44	49,79	44,90	54,72	79	47,4	89,25	
углеводы	190,42	225,64	248,49	197,16	213,46	231,88	296,88	218,73	291,73	221,49	241,84	240,18	181,35	217,33	236,56	226,11	233,22	297,38	234,19	234,83	233,94	335	201	251,25	
калорийность	1576,2	1603,1	1871,1	1681,0	1575,5	1921,8	1654,8	1609,5	2044,6	1564,0	1976,2	1799,7	1524,7	1710,3	1774,0	1635,9	1668,6	1790,3	1496,6	1618,5	1704,80	2350	1410	1762,5	
Витамин В1	0,82	0,78	0,92	0,85	0,87	0,87	0,83	0,88	0,84	0,82	0,82	0,87	0,93	0,92	0,82	0,82	0,84	0,89	0,82	0,73	0,85	1,2	0,72	0,9	
Витамин В2	0,92	0,99	0,88	1,02	1,01	1,01	1,10	1,01	1,08	0,93	1,05	0,92	0,97	1,03	0,93	0,92	0,97	0,94	1,00	0,93	0,98	1,4	0,84	1,05	
Витамин С	42,50	40,00	46,20	40,00	42,69	42,69	41,00	41,00	41,00	45,13	42,69	42,00	42,00	41,69	41,20	42,50	42,30	41,30	42,69	42,60	42,16	60	36	45	
Витамин А	0,54	0,42	0,46	0,36	0,49	0,49	0,41	0,41	0,52	0,45	0,51	0,53	0,56	0,6	0,52	0,54	0,55	0,52	0,51	0,56	0,50	700	420	525	
Витамин D	7,00	6,80	7,00	6,30	7,00	7,00	7,13	7,26	6,80	7,30	7,00	7,31	7,00	7,61	7,26	7,00	7,26	7,20	7,00	7,10	7,07	10	6	7,5	
Кальций	768,00	771,00	772,00	768,00	778,00	778,00	773,00	773,00	769,00	764,00	772,00	765,00	773,00	770,00	772,00	768,00	769,00	770,00	771,00	776,00	770,00	1100	660	825	
Фосфор	774,00	750,00	772,00	772,00	776,00	776,00	768,00	769,00	770,00	776,00	776,00	771,00	770,00	775,00	770,00	774,00	770,00	776,00	785,00	774,00	770,00	175,00	250	150	187,5
Магний	175,00	170,70	173,00	173,00	190,00	190,00	187,50	173,00	172,00	173,00	177,00	173,00	173,00	174,0	175,00	175,00	172,00	176,00	176,00	175,00	8,34	12	7,2	9	
Железо	7,80	9,40	8,10	8,10	8,40	8,40	7,90	7,70	8,40	7,30	9,30	5,50	9,80	8,40	10,30	7,80	8,20	8,10	8,40	9,40	770,00	1100	660	825	
Калий	770,00	772,00	773,00	768,00	769,00	769,00	773,00	769,00	764,00	770,00	770,00	771,00	770,00	772,00	770,00	770,00	770,00	770,00	769,00	770,00	770,00	0,021	0,03	0,02	0,023
Селен	0,02	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	2,14	3	1,8	2,25
Фтор	2,10	1,84	2,11	2,10	2,60	2,60	2,15	2,13	2,15	2,13	2,00	2,06	2,08	2,1	2,20	2,10	2,10	2,10	2,10	2,13	0,07	0,1	0,06	0,075	
Йод	0,07	0,06	0,07	0,09	0,08	0,08	0,07	0,07	0,07	0,08	0,07	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07				

Таблица распределения в процентном отношении пищевых веществ и энергии по приемам пищи

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднесуточная	60-75% от суточной нормы	
завтрак %	25	17	28	23	24	27	26	17	33	26	29	23	23	21	27	24	24	21	18	20	24	20-25%	20-25
обед %	29	39	32	38	29	34	31	37	33	27	36	36	29	39	28	31	30	39	34	31	33	30-35%	30-35
полдник %	13	12	20	10	14	17	14	15	22	14	19	17	13	13	15	15	18	16	11	18	15	10-15%	10-15
общее %	67	68	80	72	67	79	70	69	87	67	84	77	65	73	70	70	71	76	64	69	72	60-75%	60-75

Таблица распределения объемов блюд по приемам пищи

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	суммарный объем блюд по приемам пищи	среднесуточный
завтрак	507	555	497	500	495	500	527	490	532	500	485	590	507	450	512	490	510	440	487	475	не менее 500	502
обед	790	725	810	860	735	850	810	825	790	790	895	815	830	820	780	820	790	815	860	820	не менее 700	812
полдник	290	345	405	265	350	355	390	320	265	265	450	405	300	345	350	370	790	350	350	350	не менее 300	366
общее	1587	1625	1712	1625	1580	1705	1727	1635	1587	1555	1830	1810	1637	1615	1642	1680	2090	1605	1697	1645	не менее 1500	1679

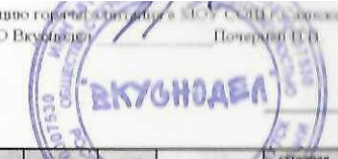


Таблица распределения среднесуточных наборов пищевых продуктов

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднесуточно	штучный набор	в % от суточной нормы	
хлеб ржано-пшеничный	40,0	65,0	90,0	40,0	50,0	100,0	50,0	75,0	40,0	40,0	75,0	90,0	50,0	40,0	40,0	50,0	100,0	75,0	40,0	44,0	59,70	80	48 - 60	
хлеб пшеничный	129,0	130,0	90,0	90,0	100,0	80,0	150,0	90,0	115,0	115,0	80,0	90,0	120,0	120,0	90,0	69,0	90,0	90,0	80,0	90,0	100,40	150	90 - 112,5	
мука пшеничная		128,8	4,1	35,0	13,0	1,3	3,6	4,1		30,0	2,8	128,0	30,0	5,0	13,0	1,3	2,3	141,0	2,3	5,0	27,52	15	9 - 11,25	
крупа, бобовые	29,0	18,0	45,0	54,0	50,0	70,0		40,0	45,0	35,0	56,6	37,5		84,3	33,0	72,5	49,0		8,0	64,6	87,94	45	27 - 33,75	
макаронные изделия		60,0					51,0						60,0		8,0		51,0			51,0	14,05	15	9 - 11,25	
картофель	260,0	66,0	22,0	203,0	239,0	80,0	334,0	66,0	32,0	234,0	130,9	106,0	152,7	32,0	293,0	22,0	80,0	289,0	251,0	293,8	159,31	187	112,2 - 140,25	
овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленые и квашеные в т.ч. томат-пюре, зелень	97,0	31,2	405,0	175,5	104,5	138,2	179,2	334,0	191,0	120,0	276,0	141,8	300,3	205,0	138,0	157,0	153,0	54,5	156,2	126,5	174,19	280	168 - 210	
фрукты свежие	30,0	100,0	8,0		72,0		138,0		108,0	72,0	100,0	100,0	8,0	122,0	8,0	100,0		100,0	108,0		58,70	185	111 - 138,75	
сухофрукты		20,0	20,0	20,0			20,0	30,0	20,0		20,0	20,0			20,0	20,0		20,0	20,0	20,0	13,50	15	9 - 11,25	
соки плодовые, напитки витаминизированные в т.ч. Инстантные				60,0	200,0	60,0						200,0	60,0		200,0	200,0	60,0			200,0	62,00	200	120 - 150	
мясо 1-й категории	70,0	79,1	70,0			70,0	145,0	90,0			90,0	157,0		33,0	34,0	90,0	90,0				50,91	70	42 - 52,5	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	72,0															72,0					7,20	30	18 - 22,5	
Птица (пыльца-бройлеры пограшеные 1кат)				74,0	70,0			70,0	68,5				118,0					68,5	70,0	90,0		31,45	35	21 - 26,25
рыба (филе) в т.ч. Филе слабо или малосоленое				146,0	25,0						118,0	25,0		146,0						118,0	118,0	34,80	58	34,8 - 43,5
молоко	319,0		43,0	336,0	246,0	193,5	50,0	231,0		294,0	196,0	87,5	302,7	50,0	182,0	158,0			361,0		170,0	160,99	300	170 - 225
Кисломолочная пищевая продукция		200,0				200,0			200,0		200,0			200,0			200,0		200,0			70,00	150	90 - 112,5
творог (5%- 9% м.д.ж)					101,0			75,0			95,3				101,0			101,0		95,3	28,43	50	30 - 37,5	
сыр	16,0	20,0		4,0		34,8				21,6		18,8	20,0	20,0		16,0					8,56	10	6 - 7,5	
сметана	10,0	10,0	17,5	10,0			7,5	10,5	10,0	10,0	11,5	10,0	10,0	10,0		20,0	17,5	10,0	17,5	4,0	9,80	10	6 - 7,5	
масло сливочное	22,7	14,0	19,0	32,4	8,8	19,3	16,3	22,0	14,0	12,3	22,5	16,0	16,0	18,0	17,3	18,7	18,0	23,8	15,3	22,3	18,43	30	18 - 22,5	
масло растительное	5,0	3,0	16,3	9,0	4,0	4,8	6,1	9,3	5,0	9,0	8,9	2,5	12,6	12	9,0	3,3	2,0	4,0	11,6		6,87	15	9 - 11,25	
яйцо кур (гр)		31,0	130,0	5,3	43,0	100,0		5,0		5,3	3,0	100,0	25,3	3,7	6,7		40,0	54,0		3,0	27,77	40	24 - 30	
сахар (в т.ч. в продуктах) кондитерские изделия (без крема)	44,0	35,0	59,0	31,0	55,0	49,3	55,3	43,0	35,0	61,0	53,6	35,0	49,0	39,0	50,0	40,3	39,0	50,0	35,7	45,0	45,21	30	18 - 22,5	
чай	30,0	5,0	40,0						80,0		40,0				50,0		20,0		50,0	20,0	16,75	10	6 - 7,5	
какао	1,0	1,0	1,0	1,0			1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	0,80	1	0,6 - 0,75	
кофейный напиток					4,0					4,0			4,0					4,0			0,80	1	0,6 - 0,75	
дрожжи хлебопекарные				1,00			8,0	8,0			8,0										1,20	2	1,2 - 1,5	
крахмал													1,00		1,00						0,15	0,2	0,12 - 0,15	
соль пищевая поваренная йодированная	2,50			2,00	1,50	2,00			1,80									10,0			2,00	3	1,8 - 2,25	
Специи	0,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	1,0	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,4	1,3	0,90	2	1,2 - 1,5	