

1 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
302	Каша молочная «Дружба»	230	300	6,42	8,97	34,52	243,8	0,125	1,34	81	0	129,02	0,84	86,7	257,3
					7,05		9,86	267,9	0,135	1,39	81		141,67	0,92	86,7
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			12,25	14,29	59,84	412	0,218	51,45	124,2	1,375	266,98	1,39	124,22	357,8
				25,13	19,61	95,02	848,1	0,446	103	248,4	2,75	546,61	2,86	248,44	715,6
Обед															
15	Нарезка из капусты	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
					0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67
99	Суп-лапша мясной куриный	250	300	8,4	8	16,4	190	0,04	5,6	400		23,2	1,4	16,2	92,4
					10,5	10	20,5	212,5	0,05	7	1000		29,3	1,75	20,25
312	Картофельное пюре	180	200	15,55	3,76	33,62	233,19	0,32		31,32	1,843	119,62	4,64	39,85	106,38
					17,28	4,18	37,36	259,1	0,36		34,8	2,048	132,92	5,16	44,28
	Тефтели	60	60	13,5	14,52	14,63	243,59	0,005	1,15			5,73	0,26		
	Компот с курагой	200	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	8	
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			30,87	17,77	101,53	714,71	0,595	16,08	512,1	2,448	245,23	8,9	113,25	328,176
					35,09	22,65	110,86	792,8	0,665	24,18	1168	2,853	272,1	10,07	127,2
полдник															
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Фрукты	250	250	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			5,75	16,4	97,05	491,5	0,13	70	19,7	0,4	32	1200,54	14,98	17,9
	Всего			48,87	48,46	258,42	1618,21	0,943	137,5	656	4,223	544,21	1210,83	252,45	703,876

				65,97	58,66	302,93	2132,4	1,241	197,1	1436	6,003	850,71	1213,47	390,62	1096,867
--	--	--	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	------	-------	--------	---------	--------	----------

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р

Завтрак

182	Суп молочный с макаронными	250	300	4,18	4,65	20,43	134	0,125	1,34	81	0	129,02	0,84	86,7	257,3
					4,18	4,65	20,43	134	0,135	1,39	81	0	141,67	0,92	86,7
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	20	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			10,01	9,97	45,75	302,2	0,218	101,5	124,2	1,375	266,98	1,39	124,22	357,8
				10,01	9,97	45,75	302,2	0,228	101,5	124,2	1,375	279,63	1,47	124,22	357,8

Обед

15	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
37	Борщ из свежих овощей	250	300	6,6	7,6	6,8	125,6	0,032	14,44	0,41	0,04	24,82	0,692	4,25	8,7
				8,25	9,5	8,05	157	0,04	18,05	0,41	0,04	31,025	0,865	4,25	8,7
265	Плов с курицей	220	250	22,05	24,3	39,78	469,8	0,09	1,71	0,55	1,88	27,7	2,34	36,88	122
				24,5	27	44,2	522	0,1	1,9	0,55	1,88	30,8	2,6	36,88	122
342	Компот с курагой	200	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	8	
	Хлеб пшеничный	60	60	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			35,57	37,91	98,09	886,92	0,357	26,63	81,76	2,525	154,93	5,892	98,33	260,096
				40,06	44,97	105,25	1000,2	0,395	37,13	134,2	2,725	171,705	6,625	103,8	260,367

полдник

278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Фрукты	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Вафли	100	100	3,4	30,2	64	538								
	Итого			6,4	30,4	133	762	0,13	70	19,7	0,4	32	1200,54	14,98	17,9

	Всего			51,98	78,28	276,84	1951,12	0,705	198,1	225,7	4,3	453,91	1207,82	237,53	635,796
				56,47	85,34	284	2064,4	0,753	208,6	278,1	4,5	483,335	1208,64	243	636,067

3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р

Завтрак

182	Каша молочная манная (жидкая)	250	300	3,4	3,96	27,83	161	0,028	0,028	0,02		74,22		1,86	21,42
					3,52	4,07	35,46	197	0,032	0,032	0,03	0,19	84,83	2,08	2,12
382	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			11,99	12,14	58,67	372,8	0,104	50,14	43,22	2,675	217,62	0,87	70,38	206,92
					12,11	12,25	66,3	408,8	0,108	50,14	43,23	2,865	228,23	2,95	70,64

Обед

15	Нарезка из свежих огурцов	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
88	Щи из свежей капусты	250	300	14,6	3,8	18,2	161,2	0,24	23,38	177,2	0,968	34,7	3,23	26,14	150,6
				18,25	4,75	22,75	201,5	0,3	9,225	221,5	1,21	43,375	4,0375	32,67	188,25
343	Рыба тушенная с овощами	100	120	24	11,6	1,73	207,33	0,13	0,2	1,21	1,44	14,86	0,47	27,3	103,68
				30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26	1,52	1,81	18,58	0,59	34,14	123,61
304	Рис отварной	180	200	3,72	3,54	37,62	201	0,075	8,47		0,46	55,32	1,21	37,87	188,28
				4,46	4,24	45,14	241,2	0,06	10,17		0,52	66,38	1,45	75,5	209,2
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Хлеб пшеничный	60	60	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			48,34	24,91	91,46	786,05	0,73	92,21	257	3,253	178,85	7,19	143,51	575,956
					59,12	31,92	105,46	948,07	0,835	86,52	354	4,125	209,775	8,6575	199,98

полдник

278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
-----	---------------	-----	-----	--	--	------	-----	------	----	------	-----	----	------	------	-----

	Фрукты	250	250	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Пряник	100	100	3,2	8,4	34,25	227,5	0,05		66,5	0,5	12,5	0,4	5	32
	Печенье	130	130	3,2	8,4	34,25	227,5	0,05		66,5	0,5	12,5	0,4	5	32
	Итого			9,4	17	137,5	679	0,23	70	152,7	1,4	57	1201,34	24,98	81,9
	Всего			69,73	54,05	287,63	1837,85	1,064	212,3	452,9	7,328	453,47	1209,4	238,87	864,776
				80,63	61,17	309,26	2035,87	1,173	206,7	550	8,39	495,005	1212,95	295,6	946,607

4 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P

Завтрак

174	Каша молочная с рисом	180	230	4	0,8	30	203	0,028	0,028	0,02	0,16	74,22	1,82	1,86	21,42
				4	0,8	30	203	0,032	0,032	0,03	0,19	84,83	2,08	2,12	24,48
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
	Горячий бутерброд с сыром	10/25/80	10/25/80	8	12	29,26	250	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			14,35	13,69	84,58	566,6	0,121	100,1	43,22	1,535	212,18	2,37	39,38	121,92
					14,35	13,69	84,58	566,6	0,125	100,1	43,23	1,565	222,79	2,63	39,64

Обед

15	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
102	Похлебка рыбная	200	250	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	14,2	0,66	36,24	1,01	15,24	94,2
					8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,14	17,75	0,82	45,3	1,26	19,05
309	Макароны отварные	180	220	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,02		0,8	5,83	1,33	10,8	43,2
					7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0,02		1	6,48	1,48	12
243	Котлета	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
	Компот с курагой	200	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	8	
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			30,43	32,31	104,87	837,06	0,441	17,81	97,24	4,555	159,06	6,39	132,04	378,796
					33,28	22,89	102,6	713,05	0,435	26,34	151	2,625	161,66	5,9	93,72

полдник

	Фрукты	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
--	--------	-----	-----	---	-----	------	-----	------	----	---	-----	----	------	---	----

	Конфеты	80	80	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Вафли	60	60	3,4	30,2	64	538								
	Итого			9,15	46,6	135,65	923,5	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Всего			53,93	92,6	325,1	2327,16	0,642	138	145,5	6,29	387,24	1208,76	180,42	511,716
				56,78	83,18	322,83	2203,15	0,64	146,5	199,2	4,39	400,45	1208,53	142,36	431,397

5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P

Завтрак

174	Каша пшеничная молочная с маслом	200	220	9,74	8,901	35,65	254	0,19	2,15	0,05	0,41	134,2	1,224	19,02	79,86
					10,4	9,781	39,15	278,9	0,203	2,44	0,05	0,41	147,1	1,334	19,02
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			15,57	14,221	60,97	422,2	0,283	102,3	43,25	1,785	272,16	1,774	56,54	180,36
				16,23	15,101	64,47	447,1	0,296	102,6	43,25	1,785	285,06	1,884	56,54	180,36

Обед

15	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
88	Щи из свежей капусты	200	250	14,6	3,8	18,2	161,2	0,24	23,38	177,2	0,968	34,7	3,23	26,14	150,6
				18,25	4,75	22,75	201,5	0,3	9,225	221,5	1,21	43,375	4,0375	32,67	188,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	24,31	8,17	41,96	342,8	0,256	0,28	500,6	0,39	22,1	6,22	78,49	152,64
				25,43	8,87	46,6	372,6	0,28	0,28	556,2	0,43	23,82	6,78	87,22	169,6
29	Кисель	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,02	0,16	1,8	41	8
	Хлеб пшеничный	60	60	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
268	Биточек куриный (нагетцы)	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
	Итого			54,83	32,08	119,73	1001,12	0,837	83,84	773,3	4,253	145,25	14,68	243,63	552,636
					59,99	36,19	130,41	1100,9	0,941	76,39	925,6	4,735	163,115	16,3475	264,36

полдник

278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Фрукты	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11

	Пряник	100	100	3,2	8,4	34,25	227,5	0,05		66,5	0,5	12,5	0,4	5	32
	Конфеты	60	60	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Йогурт	100	100	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,05	15,5	0,65	6,5	44,5
	Итого			12,9	29,5	1047,05	888	124,29	164,8	97,65	62,95	1261,59	1228,07	120,88	94,4
	Всего			83,3	75,801	1227,75	2311,32	125,41	350,9	914,2	68,988	1679	1244,52	421,05	827,396
				89,12	80,791	1241,93	2436	125,52	343,7	1067	69,47	1709,765	1246,3	441,78	882,277

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р

Завтрак

	Блинчики с маслом	50	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	2,15	5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
277	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Йогурт	100	100	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,05	15,5	0,65	6,5	44,5
	Итого			7,8	9,62	74,85	412,5	54,14	52,21	14	3,8	30,26	1,74	19,5	93,5
				7,8	9,62	74,85	412,5	54,14	52,21	14	3,8	30,26	1,74	19,5	93,5

Обед

15	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
119	Суп гороховый	200	250	14,6	3,8	18,2	161,2	0,24	23,38	177,2	0,968	34,7	3,23	26,14	150,6
				18,25	4,75	22,75	201,5	0,3	9,225	221,5	1,21	43,375	4,0375	32,67	188,25
590	Жаркое по домашнему	230	260	13,5	14,52	14,63	243,59	0,005	1,15			5,73	0,26		
				15	16,13	16,26	270,66	0,006	1,28			6,37	0,28		
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			34,12	24,29	66,74	621,31	0,53	84,69	255,8	1,353	114,4	5,77	78,34	283,996
				39,66	29,31	74,41	718,36	0,611	77,37	352,5	1,795	131,185	6,8975	90,34	321,917

полдник

278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Фрукты	250	250	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			3	0,2	293	224	70,13	89,7	20,1	32,4	1232,54	1215,52	32,88	17,9
	Всего			44,92	34,11	434,59	1257,81	124,8	226,6	289,9	37,553	1377,2	1223,03	130,72	395,396
					50,46	39,13	442,26	1354,86	124,88	219,3	386,6	37,995	1393,985	1224,16	142,72

7 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
	Гречка отварная с сахаром	180	200	24,31	8,17	41,96	342,8	0,256	0,28	500,58	0,39	22,1	6,22	78,49	152,64
				25,43	8,87	46,6	372,6	0,28	0,28	556,2	0,43	23,82	6,78	87,22	169,6
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			30,14	13,49	67,28	511	0,349	100,39	543,78	1,765	160,06	6,77	116,01	253,14
				31,26	14,19	71,92	540,8	0,373	100,39	599,4	1,805	161,78	7,33	124,74	270,1
Обед															
15	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
					0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67
	Суп с фрикадельками (полуфабрикат)	200	250	5,8	3,6	10,4	113,2	0,156	4,28	800	0,8	28,92	1,176	26,2	94,6
					7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	1000	1	36,15	1,47	32,75
312	Картофельное пюре	180	200	15,55	3,76	33,62	233,19	0,32		31,32	1,843	119,62	4,64	39,85	106,38
					17,28	4,18	37,36	259,1	0,36		34,8	2,048	132,92	5,16	44,28
343	Рыба тушеная с овощами	80	100	24	11,6	1,73	207,33	0,13	0,2	1,21	1,44	14,86	0,47	27,3	103,68
					30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26	1,52	1,81	18,58	0,59	34,14
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Хлеб пшеничный	60	60	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			51,37	24,93	79,66	770,24	0,891	64,64	911,13	4,468	237,37	8,566	145,55	438,056
					60,94	31,61	87,93	905,97	1,03	72,47	1167,3	5,443	269,09	9,8	168,84
полдник															
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9

	Конфеты	92	92	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			9,15	46,6	161,05	1029,5	0,13	70	19,7	0,4	32	1200,54	14,98	17,9
	Всего			56,06	92,99	327,58	2289,12	0,651	143,3	150,2	7,37	357,81	1208,46	192,98	513,136
				60,3	98,9	335,29	2390,5	0,701	152,9	202,6	7,57	377,83	1209,22	198,45	513,407

9 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
	Творожная масса	100	100	8	20	30	268	0,04	1	142	0,4	120	0,5	23	170
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			13,83	25,32	55,32	436,2	0,133	101,1	185,2	1,775	257,96	1,05	60,52	270,5
					13,83	25,32	55,32	436,2	0,133	101,1	185,2	1,775	257,96	1,05	60,52
Обед															
15	Нарезка из свежей капусты с огурцов	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
					0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67
	Суп мясной с клецками	200	250	9,6	7	10,8	144,4	0,058	2,24	0,47	0,48	19,42	1,544	2,98	5,89
					12	8,75	13,5	180,5	0,072	2,8	0,47	0,48	24,27	1,93	2,98
312	Картофельное пюре	180	210	15,55	3,76	33,62	233,19	0,32		31,32	1,843	119,62	4,64	39,85	106,38
					17,28	4,18	37,36	259,1	0,36		34,8	2,048	132,92	5,16	44,28
243	Котлета	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
432	Компот с курагой	200	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	8	
	Хлеб пшеничный	60	60	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			42,07	30,93	106,09	878,71	0,669	12,74	114,8	5,418	256,03	10,234	148,83	353,666
					46,59	35,56	114,02	970,4	0,743	20	170,7	5,823	281,65	11,44	158,73
полдник															
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Фрукты	250	250	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11

	Печенье	70	70	3,4	30,2	64	538								
	Итого			6,4	30,4	133	762	0,13	70	19,7	0,4	32	1200,54	14,98	17,9
	Всего			62,3	86,65	294,41	2076,91	0,932	183,9	319,7	7,593	545,99	1211,82	224,33	642,066
				66,82	91,28	302,34	2168,6	1,006	191,1	375,6	7,998	571,61	1213,03	234,23	654,157

10 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
209	Омлет натуральный	180	200	12,41	18,2	2,14	222,13	0,028	0,028	0,02	0,16	74,22	1,82	1,86	21,42
					14,19	20,8	2,44	285,6	0,032	0,032	0,03	0,19	84,83	2,08	2,12
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			18,24	23,52	27,46	390,33	0,121	100,1	43,22	1,535	212,18	2,37	39,38	121,92
				20,02	26,12	27,76	453,8	0,125	100,1	43,23	1,565	222,79	2,63	39,64	124,98
Обед															
15	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
					0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67
	Суп-лапша мясной куриный	200	250	8,4	8	16,4	190	0,04	5,6	400		23,2	1,4	16,2	92,4
					10,5	10	20,5	212,5	0,05	7	1000		29,3	1,75	20,25
688	Макароны отварные	180	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,02		0,8	5,83	1,33	10,8	43,2
					7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0,02		1	6,48	1,48	12
243	Котлета	90	90	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	2,24	2,49	14,58	1,19	48,8	112
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Хлеб пшеничный	60	60	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			21,04	19,39	82,04	608,66	0,395	65,78	478,6	1,185	103	5,01	79,2	268,996
					24,27	24,45	91,16	683,3	0,435	73,88	1131	1,585	117,22	5,81	89,92

полдник

278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Фрукты	250	250	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Булочка	100	100	3,9	4,7	27,7	165,9	0,05	0	9,5	2	15,5	0,65	6,5	40,5
	Вафли	80	80	3,4	30,2	64	538								
	Итого			10,3	35,1	1088,6	927,9	70,18	99,2	31,6	49,9	1248,69	1222,67	79,88	58,4
	Всего			49,58	78,01	1198,1	1926,89	70,696	265,1	553,4	52,62	1563,87	1230,05	198,46	449,316
				54,59	85,67	1207,52	2065	70,74	273,2	1206	53,05	1588,7	1231,11	209,44	480,547

11 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	24,31	8,17	41,96	342,8	0,256	0,28	500,6	0,39	22,1	6,22	78,49	152,64
					25,43	8,87	46,6	372,6	0,28	0,28	556,2	0,43	23,82	6,78	87,22
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			30,14	13,49	67,28	511	0,349	100,4	543,8	1,765	160,06	6,77	116,01	253,14
					31,26	14,19	71,92	540,8	0,373	100,4	599,4	1,805	161,78	7,33	124,74
Обед															
15	Нарезка из свежей капусты с зеленью	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
					0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67
	Пельмени с бульоном	200	250	19	31	54,6	580	0,4	1	40	2,6	45,4	3,6	38,2	281
					23,75	38,75	68,25	725	0,5	1,25	50	3,25	56,75	4,5	47,75
115	Рагу овощное	180	200	16,84	20,44	16,92	319,2	0,072	10,18	3780	1,62	42,1	2,55	63	162
					18,72	22,72	18,8	355,2	0,08	11,32	4200	1,8	46,78	2,84	70
342	Компот с курагой	200	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	8	
	Хлеб пшеничный	60	60	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			42,76	57,45	123,03	1190,72	0,707	21,66	3901	4,825	189,91	9,01	158,4	572,396
					49,78	69,94	140,05	1401,4	0,835	29,75	4383	5,855	213,41	10,5	180,42
полдник															
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9

	Фрукты	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Конфеты	65	65	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			5,75	16,4	588,55	491,5	70,13	89,7	20,1	32,4	1232,54	1215,52	32,88	17,9
	Всего			78,65	87,34	778,86	2193,22	71,186	211,8	4465	38,99	1582,51	1231,3	307,29	843,436
				86,79	100,53	800,52	2433,7	71,338	219,8	5003	40,06	1607,73	1233,35	338,04	949,917

12 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Оладьи с сахаром	50	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
382	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			12,34	13,08	68,04	420,3	0,116	50,11	48,7	4,425	157,9	1,92	78,52	230,5
					12,34	13,08	68,04	420,3	0,116	50,11	48,7	4,425	157,9	1,92	78,52
Обед															
15	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
					0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67
88	Щи из свежей капусты	250	300	14,6	3,8	18,2	161,2	0,24	23,38	177,2	0,968	34,7	3,23	26,14	150,6
					18,25	4,75	22,75	201,5	0,3	9,225	221,5	1,21	43,375	4,0375	32,67
590	Жаркое по домашнему	220	260	13,5	14,52	14,63	243,59	0,005	1,15			5,73	0,26		
					15	16,13	16,26	270,66	0,006	1,28			6,37	0,28	
29	Кисель	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,02	0,16	1,8	41	8
	Хлеб пшеничный	60	60	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			34,02	24,27	82,24	692,31	0,53	84,69	270,5	1,373	114,3	7,53	116,34	287,996
					39,56	29,29	89,91	789,36	0,611	77,37	367,2	1,815	131,085	8,6575	128,34
полдник															
278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Фрукты	250	250	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11

	Вафли	100	100	3,4	30,2	64	538								
	Итого			6,4	30,4	133	762	0,13	70	19,7	0,4	32	1200,54	14,98	17,9
	Всего			52,76	67,75	283,28	1874,61	0,776	204,8	338,9	6,198	304,2	1209,99	209,84	536,396
				58,3	72,77	290,95	1971,66	0,857	197,5	435,6	6,64	320,985	1211,12	221,84	574,317

13 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
302	Каша молочная «Дружба»	150	200	6,42	8,97	34,52	243,8	0,125	1,34	81	0	129,02	0,84	86,7	257,3
					7,05		9,86	267,9	0,135	1,39	81		141,67	0,92	86,7
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			12,25	14,29	59,84	412	0,218	51,45	124,2	1,375	266,98	1,39	124,22	357,8
				25,13	19,61	95,02	848,1	0,446	103	248,4	2,75	546,61	2,86	248,44	715,6
Обед															
15	Нарезка из свежих огурцов	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
	Суп с фрикадельками (полуфабрикат)	200	250	5,8	3,6	10,4	113,2	0,156	4,28	800	0,8	28,92	1,176	26,2	94,6
					7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	1000	1	36,15	1,47	32,75
312	Картофельное пюре	180	200	15,55	3,76	33,62	233,19	0,32		31,32	1,843	119,62	4,64	39,85	106,38
				17,28	4,18	37,36	259,1	0,36		34,8	2,048	132,92	5,16	44,28	118,2
278	Тефтели	60	60	13,5	14,52	14,63	243,59	0,005	1,15			5,73	0,26		
342	Компот с курагой	200	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	8	
	Хлеб пшеничный	60	60	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			28,27	13,37	95,53	637,91	0,711	14,76	912,1	3,248	250,95	8,676	123,25	330,376
					31,84	17,15	103,36	721,8	0,81	22,53	1168	3,853	278,95	9,79	139,7
полдник															

278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Фрукты	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			5,75	16,4	97,05	491,5	0,13	70	19,7	0,4	32	1200,54	14,98	17,9
	Всего			46,27	44,06	252,42	1541,41	1,059	136,2	1056	5,023	549,93	1210,61	262,45	706,076
				62,72	53,16	295,43	2061,4	1,386	195,5	1436	7,003	857,56	1213,19	403,12	1099,617

14 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P

Завтрак

185	Каша пшеничная молочная с маслом	200	220	9,74	8,901	35,65	254	0,19	2,15	0,05	0,41	134,2	1,224	19,02	79,86
				10,4	9,781	39,15	278,9	0,203	2,44	0,05	0,41	147,1	1,334	19,02	79,86
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Батон	70	70	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	50		1,3	5,7	0,36	34	89
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,075	132	0,15	0,52	7,5
	Итого			15,57	14,221	60,97	422,2	0,283	102,3	43,25	1,785	272,16	1,774	56,54	180,36
				16,23	15,101	64,47	447,1	0,296	102,6	43,25	1,785	285,06	1,884	56,54	180,36

Обед

15	Нарезка из свежей капусты с зеленью	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
37	Борщ из свежих овощей	200	250	6,6	7,6	6,8	125,6	0,032	14,44	0,41	0,04	24,82	0,692	4,25	8,7
				8,25	9,5	8,05	157	0,04	18,05	0,41	0,04	31,025	0,865	4,25	8,7
265	Плов с курицей	200	220	22,05	24,3	39,78	469,8	0,09	1,71	0,55	1,88	27,7	2,34	36,88	122
				24,5	27	44,2	522	0,1	1,9	0,55	1,88	30,8	2,6	36,88	122
377	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			34,67	37,87	80,49	811,92	0,407	76,31	79,56	2,305	126,49	5,312	93,33	264,096
					39,16	44,93	87,65	925,2	0,445	86,81	132	2,505	143,265	6,045	98,8

ПОЛДНИК

278	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50	14,7	0,2	16	0,54	5,98	6,9
	Фрукты	250	250	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11

	Пряник	60	60	3,2	8,4	34,25	227,5	0,05		66,5	0,5	12,5	0,4	5	32
	Итого			6,2	8,6	554,75	451,5	70,18	156,2	87,1	45,4	1245,44	1220,92	69,88	49,9
	Всего			56,44	60,691	696,21	1685,62	70,87	334,8	209,9	49,49	1644,09	1228,01	219,75	494,356
				61,59	68,631	706,87	1823,8	70,921	345,6	262,3	49,69	1673,765	1228,85	225,22	494,627