

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Гимназия № 39»

Петропавловск-Камчатского городского округа

Каурцева С.П. _____ 31.08.2022

М.П.

**Типовое меню основного (организованного) питания
для обучающихся общеобразовательных организаций
Петропавловск-Камчатского городского округа**

возрастная группа 7-11 лет

2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «Гимназия № 39» Петропавловск-Камчатского городского округа

Каурцева С.П. _____ 31.08.2022

М.П.

**Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций
Петропавловск-Камчатского городского округа**

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	0,22	2,8	45,3	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		625	20,39	25,77	82,17	648,63	0,35	15,81	243	1,84	336,35	435,06	63,98	6,71
Обед														
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,8	88,66	0,03	4,75	127,97	2,08	21,5	55,51	20,25	0,59
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,42	8,25	8,84	123,94	0,26	16,88	180,48	1,08	32,25	79,37	21,24	0,92
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,40	0,3	10,30	47,0	0,02	5	2	0,4	19	16,0	12,0	2,30
Итого за Обед		895	33,36	34,80	110,14	892,35	1,14	31,16	348,06	7,55	154,63	577,13	220,16	13,03
Полдник														
398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		400	14,81	14,59	59,73	430,94	0,17	6,26	47,86	2,76	449,2	366,44	65,51	3,21
Итого за день		1 920	68,56	75,16	252,04	1971,92	1,7	53,23	638,92	12,15	940,18	1378,63	349,65	23,0

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
219/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	23,75	13,88	30,83	3459,33	0,09	4,36	87,7	0,62	215,58	293,0	38,84	0,98
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		545	33,97	24,96	82,76	700,48	0,25	10,37	150,92	2,17	563,32	537,16	104,41	5,48
Обед														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,4	2,37	19,34	85,92	25,23	1,25
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 240/30	270	24,15	17,38	42,78	425,95	0,58	76,64	8814,85	4,45	46,58	471,43	69,73	9,47
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		910	35,29	31,64	118,19	906,37	0,98	132,78	9099,59	10,69	145,5	698,76	155,85	18,69
Полдник														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		375	10,84	8,06	44,54	303,13	0,28	183,94	47,8	1,32	62,94	144,72	44,38	3,09
Итого за день		1 830	80,10	64,66	245,49	1909,98	1,51	327,09	9298,31	14,18	771,76	1380,64	304,64	27,26

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
234/М/ССЖ	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 90/30	120	13	8,7	13,48	186,57	0,14	1,18	18,9	3,08	32,94	159,96	33,56	1,10
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,40	0,4	9,80	47,0	0,03	10	5	0,2	16	11,0	9,0	2,20
Итого за Завтрак		620	20,50	22,89	80,43	615,76	0,42	72,08	132,28	4,24	84,82	309,08	96,18	6,46
Обед														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,63	180,39	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	25,64	20,13	50,11	483,83	0,71	2,34	51,2	1,4	39,03	264,87	37,89	3,57
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		900	35,51	36,68	115,35	938,36	1,13	78,89	257,67	7,23	140,32	478,54	119,4	10,06
Полдник														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Полдник		375	21,69	13,03	39,50	374,27	0,15	7,52	90,05	0,74	388,49	369,52	64,66	1,34
Итого за день		1 895	77,70	72,60	235,28	1928,39	1,70	158,49	480	12,21	613,63	1157,14	280,24	17,86

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	0,03	0,17	102,86	0,24	36,25	79,69	6,09	0,9
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	0,3	2,38	170,14	0,23	220,11	173,54	28,34	3,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		615	18,67	22,80	64,67	544,7	0,42	10,56	363,7	1,58	427,04	391,81	70,17	8,53
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,1	2,73	42,7	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,30	0,60
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	0,07	0,17	67,24	0,57	139,44	191,7	19,06	0,68
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		890	32,45	27,86	110,84	832,84	0,51	198,6	435,05	7,08	246,2	450,78	104,61	8,20
Полдник														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		375	12,81	9,85	65,39	409,96	0,13	14,23	65,33	1,68	204,56	190,75	65,47	4,05
Итого за день		1 880	63,93	60,51	240,90	1787,50	1,06	223,39	864,08	10,34	877,8	1033,34	240,25	20,78

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,3	6,86	9,58	154,72	0,09	0,5	9,9	0,7	12,62	135,03	19,8	0,96
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	0,13	38,75	703,39	3,85	43,53	85,09	40,81	1,37
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	24,88	26,43	72,96	632,22	0,35	50,55	785,41	5,48	209,2	385,12	113,86	6,36
Обед														
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	0,03	1,89	553,68	2,13	21,94	39,61	56,8	4,6
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (с мясом говядины)	240	25,20	16,2	29,11	363,39	1,0	39,26	304,80	2,52	38,78	327,1	73,50	4,88
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		890	34,93	32,16	102,74	845,4	1,38	67,19	1028,64	8,56	127,67	579,64	202,34	15,82
Полдник														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за Полдник		425	14,41	16,52	66,04	483,79	0,2	91,95	95,35	3,15	340,74	308,53	60,95	1,34
Итого за день		1 905	74,22	75,11	241,74	1961,36	1,93	209,69	1909,40	17,19	677,6	1273,29	377,15	23,52

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	6,11	6,89	38,84	242,54	0,13	1,3	45,07	0,26	127,78	156,77	36,8	0,8
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		615	18,56	23,93	80,49	615,67	0,25	7,56	240,33	1,67	319,41	371,73	76,99	5,95
Обед														
89/М/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,7	3,47	5,87	69,81	0,08	7,38	107,81	1,73	14,89	64,72	25,15	0,58
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91
268/М/ССЖ	Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	15,9	14,91	13,99	254,41	0,53	2,98	8	1,02	24,98	178,16	30,76	2,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		915	39,20	32,33	124,65	951,84	1,42	30,6	397,68	6,78	140,54	637,62	252,59	13,78
Полдник														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,9	0,14	2,36	45,8	1,65	146,9	148,2	18,56	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Полдник		380	10,15	13,42	43,32	332,69	0,17	15,26	51,3	1,86	170,98	168,98	32,8	4,1
Итого за день		1910	67,91	69,68	248,46	1900,2	1,84	53,42	689,31	10,31	630,93	1178,33	362,38	23,83

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
219/М/ССЖ	Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,80	14,48	28,16	355,27	0,1	0,75	78,5	1,57	230,84	320,70	35,70	0,93
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Булочка с изюмом	50	4,77	2,78	30,39	165,15	0,08	0,15	7,08	1,28	23,26	51,14	9,02	0,64
338/М	Яблоко	100	0,40	0,4	9,80	47,0	0,03	10	5	0,2	16	11,0	9,0	2,20
Итого за Завтрак		540	33,87	26,33	82,22	709,17	0,24	11,73	148,36	3,21	344,98	444,48	66,01	4,70
Обед														
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,7	4,09	2,28	49,64	0,03	39,10	106,19	2,18	14,3	13,73	9,51	0,47
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	23,98	16,36	40,69	402,06	0,16	3,2	775,4	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		890	36,56	28,47	119,16	883,38	0,50	150,0	1124,05	10,01	112,40	518,11	147,43	8,36
Полдник														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		400	13,81	12,57	60,26	416,92	0,17	182,61	94,36	2,66	381,51	337,69	74,01	1,66
Итого за день		1 830	84,24	67,37	261,64	2009,5	0,91	344,37	1366,77	15,88	838,89	1300,28	287,45	14,72

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
268/М/ССЖ	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,94	10,50	13,35	200,69	0,12	6,88	1238	2,50	23,1	152,15	24,58	2,11
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		620	23,84	23,23	87,06	657,56	0,44	41,98	1329,11	4,11	73,48	379,95	164,8	9,87
Обед														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	0,03	28,1	97,3	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	0,12	0,53	32,64	1,77	80,35	247,77	53,38	0,9
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	0,08	10,2	23,6	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,40	0,4	9,80	47,0	0,03	10	5	0,2	16	11,0	9,0	2,20
Итого за Обед		880	30,51	26,89	107,43	796,39	0,7	78,67	348,69	8,69	223,91	567,4	167,75	9,57
Полдник														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		375	11,18	8,13	55,68	347,34	0,3	10,04	34,3	1,61	47,86	130,94	34,14	6,49
Итого за день		1 875	65,53	58,25	250,17	1801,29	1,40	130,69	1712,10	14,4	345,25	1078,26	366,69	25,93

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		615	18,20	23,64	86,23	636,43	0,2	14,31	242,2	1,46	316,25	362,26	71,68	5,63
Обед														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5,11	4,94	69,95	0,03	5,9	8,65	2,29	17,89	25,48	11,23	0,8
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,63	180,39	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	17,88	17,15	3,19	238,86	0,63	3,5	8	0,75	23,4	197,24	28,38	2,6
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		925	33,72	34,28	108,69	883,17	1,15	34,06	199,04	7,26	138,55	464,42	119,59	10,23
Полдник														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Полдник		375	19,29	15,03	35,90	366,27	0,15	7,92	110,05	0,74	376,49	371,52	66,66	1,34
Итого за день		1915	71,21	72,95	230,82	1885,87	1,5	56,29	551,29	9,46	831,29	1198,2	257,93	17,2

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	8,50	17,09	0,73	206,52	0,16	0	22,5	0,27	13,87	110,34	14,12	0,95
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		585	20,43	24,79	83,22	657,19	0,55	51,3	53,37	2,85	191,86	408,28	122,18	7,1
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	200	4,41	8,0	17,40	155,47	0,25	9,8	181,2	2,39	38,40	141,02	34,33	1,90
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей, 240	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		880	33,27	33,78	93,59	815,37	1,5	89,93	680,99	8,02	146,13	521,93	140,7	9,9
Полдник														
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,65	1,54	118,05	82,5	14,45	2,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		355	9,47	10,89	34,32	276,86	0,1	35,1	112,66	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64
Итого за день		1 820	63,17	69,46	211,13	1749,42	2,15	176,33	847,02	12,92	482,12	1037,46	294,24	22,64

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	5,9	4,53	46,59	251,44	0,16	1,63	25,5	1,01	37,87	150,48	32,24	2,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		625	18,36	21,64	87,38	623,73	0,29	14,64	223,2	2,16	227,55	360,86	69,78	7,53
Обед														
77/М	Сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,9	0,05	8,4	5,76	2,06	15	58,94	20,31	0,59
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,63	180,39	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	0,46	4,17		2,31	11,43	138,17	19,31	2,04
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		895	33,02	34,08	112,82	894,81	1,14	34,54	207,76	8,38	135,95	564,66	220,97	13,23
Полдник														
398/М/ССЖ	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за Полдник		450	15,76	14,59	61,58	448,44	0,21	91,26	57,86	2,66	481,2	384,94	73,01	1,36
Итого за день		1970	67,14	70,31	261,78	1966,98	1,64	140,44	488,82	13,2	844,7	1310,46	363,76	22,12

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник
 Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180	24,0	13,49	29,08	338,91	0,09	4,48	91,3	0,61	219,04	301,81	40,0	1,10
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		545	34,22	24,57	81,01	690,06	0,25	10,49	154,52	2,16	566,78	545,97	105,57	5,6
Обед														
69/М	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,9	61,67	0,03	5,19	141,36	1,5	16,96	28,46	30,47	2,34
96/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	18,13	15,67	0,07	209,23	0,09	0	38,32	0,93	10,98	185,88	20,41	0,82
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		895	32,36	35,27	98,51	841,88	0,61	61,73	407,4	6,35	151,26	506,2	152,62	12,71
Полдник														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Полдник		375	10,64	8,26	51,84	328,13	0,31	9,94	37,8	1,42	52,94	132,72	36,38	2,89
Итого за день		1 815	77,22	68,10	231,36	1860,07	1,17	82,16	599,72	9,93	770,98	1184,89	294,57	21,2

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда
 Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,3	6,86	9,58	154,72	0,09	0,5	9,9	0,7	12,62	135,03	19,8	0,96
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	0,13	38,75	703,39	3,85	43,53	85,09	40,81	1,37
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	21,31	23,39	69,27	576,7	0,31	79,35	788,3	5,48	90,83	277,67	87,77	6,29
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 240/5	245	19,19	22,45	59,52	516,19	0,3	2,89	157,3	2,58	54,11	268,3	40,1	2,00
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		885	29,76	35,58	131,25	963,81	0,68	73,48	385,27	8,54	134,1	494,41	125,31	8,79
Полдник														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		375	21,89	12,83	32,20	349,27	0,12	181,52	100,05	0,64	398,49	381,52	72,66	1,54
Итого за день		1 850	72,96	71,80	232,72	1889,78	1,11	334,35	1273,62	14,66	623,42	1153,6	285,74	16,62

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: четверг
 Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	0,03	0,17	102,86	0,24	36,25	79,69	6,09	0,9
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	5,98	5,6	34,33	188,82	0,41	2,38	231,26	0,25	220,35	177,7	29,62	5,01
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,40	0,3	10,30	47,0	0,02	5	2	0,4	19	16,0	12,0	2,30
Итого за Завтрак		615	18,67	22,80	64,67	545	0,42	10,56	363,70	1,6	427,04	391,81	70,17	8,53
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	1	6,27	5,3	81,27	0,03	4,9	221,05	2,72	9,90	26,21	11,51	0,36
89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей со сметаной, 200/15/10	225	4,47	11,82	8,84	161,07	0,35	31,08	280,0	3,62	49,69	123,22	63,05	1,92
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	23,64	14,08	41,06	385,87	0,75	6,66	700	2,17	30,45	300,16	65,42	3,73
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		895	34,83	33,59	113,18	910,5	1,29	212,61	1336,77	10,28	135,07	555,71	181,80	11,07
Полдник														
	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	0,09	0,11	145	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		375	14,78	22,84	61,09	506,94	0,13	9,11	147	6,17	183,59	164,31	33,74	6,03
Итого за день		1 885	68,28	79,23	238,94	1962,18	1,84	232,28	1847,47	18,03	745,70	1111,83	285,71	25,63

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: пятница
 Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
256/М/ССЖ	Соус болоньезе	90	13,07	10,19	2,45	154,15	0,46	5,14	120	1,87	13,69	137,49	21,74	2,06
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	26,41	22,03	85,26	649,84	0,68	16,44	192,12	3,6	178,65	348,98	83,58	6,95
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,4	2,37	19,34	85,92	25,23	1,3
245/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		880	30,87	32,98	104,96	837,17	0,68	30,03	242,84	9,05	122,08	529,01	205,48	10,81
Полдник														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		375	14,56	16,72	74,89	515,29	0,18	11,95	83,35	3,25	297,74	302,03	83,45	1,49
Итого за день		1 845	71,84	71,73	265,11	2002,3	1,54	58,42	518,31	15,9	598,47	1180,02	372,51	19,25

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: понедельник
 Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		615	18,19	23,57	87,09	637,27	0,19	7,56	239,76	1,72	318,2	366,84	74,33	5,71
Обед														
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,42	8,25	8,84	123,94	0,26	16,88	180,48	1,08	32,3	79,37	21,24	0,92
251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	90	20,07	11,46	4,2	200,94	0,7	10,18		1,06	21,38	215,31	32,99	3,25
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		895	34,72	28,95	109,91	846,43	1,43	121,76	385,87	7,86	151,66	564,65	170,45	11,74
Полдник														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,9	0,14	2,36	45,8	1,65	146,9	148,2	18,56	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		380	10,55	13,42	41,62	332,69	0,16	185,26	61,3	1,96	194,98	191,98	48,8	2,7
Итого за день		1 890	63,46	65,94	238,62	1816,39	1,78	314,58	686,93	11,54	664,84	1123,47	293,58	20,15

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	30,91	25,24	104,45	775,26	0,3	11,33	142,86	3,39	318,48	402,72	75,93	5,4
Обед														
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,5	69,03	0,07	5,28	143,26	1,88	20,96	76,86	29,87	0,66
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	4,41	8,0	17,40	155,47	0,25	9,8	181,2	2,39	38,40	141,02	34,33	1,90
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		880	36,98	32,20	103,88	859,11	1,54	155,7	719,21	7,95	151,83	584,88	164,75	10,67
Полдник														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Полдник		400	13,61	12,77	67,56	441,92	0,2	8,61	84,36	2,76	371,51	325,69	66,01	1,46
Итого за день		1 870	81,50	70,21	275,89	2076,29	2,04	175,64	946,43	14,1	841,82	1313,29	306,69	17,53

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	17,56	40,69	423,06	0,17	3,2	777,5	3,46	29,39	307,56	63,83	1,77
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		595	34,02	22,75	82,81	672,59	0,26	38,41	847,71	4,57	196,67	442,11	99,19	5,96
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
234/М/ССЖ	Котлета рыбная из лосося с маслом, 90/5	95	15,19	16,84	18,60	286,96	0,18	0,53	40,2	5,41	23,11	153,74	30,62	1,22
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	0,08	10,2	23,6	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		895	27,64	33,94	115,45	889,04	0,69	50,9	276,64	10,8	153,09	469,7	143,7	9,92
Полдник														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за Полдник		425	12,13	8,13	57,53	364,84	0,34	95,04	44,3	1,51	79,86	149,44	41,64	4,64
Итого за день		1915	73,79	64,82	255,79	1926,47	1,29	184,35	1168,65	16,88	429,62	1061,25	284,53	20,52

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		615	21,07	24,72	82,33	641,83	0,36	14,31	243,1	1,66	322,05	436,36	141,68	8,24
Обед														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	5,45	9,28	13,20	154,50	0,20	12,54	191,24	2,45	45,50	116,67	32,95	1,86
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	0,07	0,17	67,24	0,57	139,44	191,7	19,06	0,68
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		890	33,86	29,62	106,37	827,17	0,54	48,81	357,82	7,75	273,16	493,27	121,69	8,8
Полдник														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		375	19,49	14,83	28,60	341,27	0,12	181,92	120,05	0,64	386,49	383,52	74,66	1,54
Итого за день		1 880	74,42	69,17	217,30	1810,27	1,02	245,04	720,97	10,05	981,7	1313,15	338,03	18,58

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница
 Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	8,50	17,09	0,73	206,52	0,16	0	22,5	0,27	13,87	110,34	14,12	0,95
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		585	21,76	21,58	83,91	636,11	0,37	6,3	46,62	2,1	179,43	323,83	78,91	5,92
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,90	2,31	25,09	28,03	12,40	0,42
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04
263/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	24,8	15,90	18,32	317,03	0,90	51,26	283,5	2,54	38,19	297,3	59,9	4,66
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		890	37,57	29,07	88,72	774,00	1,24	98,5	631,04	8,9	123,40	532,48	142,55	10,78
Полдник														
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,65	1,54	118,05	82,5	14,45	2,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		355	9,47	10,89	34,32	276,86	0,1	35,1	112,66	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64
Итого за день		1 830	68,80	61,54	206,95	1686,97	1,71	139,9	790,32	13,01	446,96	963,56	252,82	22,34