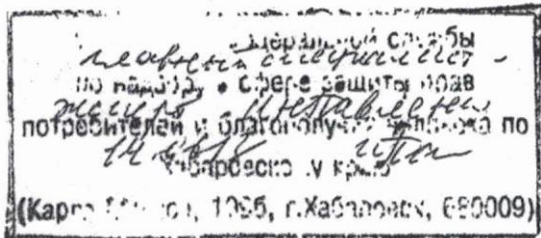


Управление образования города Хабаровска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Хабаровска
«Средняя школа № 51 имени Михаила Захаровича Петрицы»

ОКПО 47172211, ОГРН 1022701133290 ИНН/КПП 2722031570 / 272201001
тел./факс. 56-07-45, e-mail: khb_s51@edu.27.ru, http://школадобра.рф/
680042, город Хабаровск, ул. Тихоокеанская, д. 115

Согласовано в Управлении Роспотребнадзора



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 24 – ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

ШКОЛЬНИКИ

7-11 лет

Первый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
42	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	210	6,10	4,00	36,96	208,24	221,60	2,10	0,22	32,00	2,08
	Хлопья овсяные "Геркулес"	44									
	Молоко	100									
	Вода	60									
	Сахар	6									
	Масло сливочное	10									
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	176,00	0,20	0,01	52,00	0,14
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	15,90	155,20	125,78	2,40	0,03	-	1,47
	Кофейный напиток	5									
	Вода	120									
	Сахар	20									
	Молоко	100									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		17,50	12,97	72,18	528,62	532,58	5,14	0,30	84,00	3,69
Обед (12-30)											
17	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	21,19	1,32	0,05	-	6,95
	Морковь	93,8									
	Яблоки свежие	35,7									
	Сахар	1									
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13	34,50	0,55	0,04	-	0,95
	Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия	20									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	12									
	Картофель	56									
	Масло растительное	5									
	Томатное пюре	1,5									
	Бульон или вода	237,5									
88	Птица (курица) отварная с соусом	100	21,61	13,33	-	206,67	40	2	0,04	20	-

22,49%

	Курица	145,6										
	или бройлер-цыпленок	127,4										
	или куриные окорочка	99,4										
	Лук репчатый	3,5										
	Петрушка	2,1										
	Соус:	30										
	Сметана	7,5										
	Мука пшеничная	2,3										
	Вода	7,5										
6	Рагу овощное	150	6,42	7,24	41,20	255,64	126,80	32,60	0,23	82,40	8,60	
	Морковь	20										
	Лук репчатый	22										
	Картофель	120										
	Капуста	34,8										
	Соль	0,3										
	Масло сливочное	7										
	Сахар	3										
	Мука пшеничная	3										
32	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	0,53	0,01	-	100,00	
	Плоды шиповника сушеные	20										
	Сахар	20										
	Вода	200										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		36,09	29,53	111,39	855,86	244,02	38,46	0,43	102,40	116,50	36,42%
Полдник (16-00)												
33	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,19	12,23	0,83	0,08	-	0,01	
	Мука пшеничная	39										
	Мука пшеничная на подпыл	1,8										
	Сахар	7,2										
	Сахар (для отделки)	1,8										
	Масло сливочное	9										
	Яйца (для смазки)	9										
	Соль	0,5										
	Дрожжи прессованные	0,5										
	Вода	18,5										
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27	
	Чай-заварка	50										

Сахар	15										
Вода	150										
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>4,90</i>	<i>7,07</i>	<i>46,27</i>	<i>268,19</i>	<i>25,83</i>	<i>2,96</i>	<i>0,08</i>	<i>0,00</i>	<i>0,28</i>	<i>11,41%</i>
<i>Всего за день:</i>		<i>58,49</i>	<i>49,57</i>	<i>229,84</i>	<i>1652,67</i>	<i>802,43</i>	<i>46,56</i>	<i>0,81</i>	<i>186,40</i>	<i>120,47</i>	<i>70,33%</i>

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
52	Запеканка из творога	170	24,84	18,80	47,60	459,00	332,50	1,53	0,10	110,50	0,80
	Творог	141									
	Крупа манная	9									
	Сахар	12									
	Яйца	6									
	Масло сливочное	6									
	Сухари	6									
	Сметана	6									
	Молоко сгущенное	20									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		28,53	19,20	76,39	592,52	355,30	4,10	0,14	110,50	1,07
Обед (12-30)											
21	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	0,69	0,04	-	6,51
	Кабачки	134,3									
	Капуста свежая	2,5									
	Лук репчатый	13,1	1,00								
	Томатное пюре	11									
	Масло растительно	5									
59	Суп из овощей	200	1,80	4,90	14,30	108,50	29,28	2,03	0,20	-	5,83
	Капуста белокочанная	25									
	Картофель	66,75									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	12									
	Горошек зеленый консервированный	11,5									
	или фасоль овощная свежая	8,25									
	Масло растительное	5									
	Бульон или вода	187,5									
	<i>Итого за прием пищи:</i>	80	12,13	2,93	1,50	80,93	28,80	0,55	0,08	14,80	1,20

25,21%

	Минтай	64,8									
	Вода или бульон	15,2									
	Морковь	18,4									
	Петрушка	3,2									
	Сельдерей	1,6									
	Лук репчатый	8									
	Томатное пюре	8									
	Масло растительное	4									
	Раствор лимонной кислоты	2									
	Сахар	1,6									
	Гвоздика	0,008									
	Корица	0,008									
	Лавровый лист	0,008									
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	27,00	-
	Крупа рисовая	54									
	Масло сливочное	6,75									
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	2,80	0,02	-	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		22,42	14,09	102,09	694,12	88,49	7,37	0,39	41,80	11,03
Полдник (16-00)											
38	Ватрушка с сыром	60	7,45	8,11	17,54	180,79	13,2	0,5	0,05	0,05	0,28
	Мука пшеничная	26									
	Мука пшеничная на подпыл	3									
	Сахар	2									
	Молоко	15									
	Масло сливочное	1,5									
	Яйца	1,5									
	Соль	1									
	Дрожжи прессованные	0,5									
	Масло растительное	2									
	Сыр твердый	14									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		7,98	8,11	27,01	220,79	26,80	2,63	0,05	0,05	0,55
	Всего за день:		58,93	41,40	205,49	1507,43	470,59	14,10	0,58	152,35	12,65

30,02%

9,40%
64,63%

Третий день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
73	Сосиски отварные	50	5,58	10,50	0,56	87,90	13,44	0,84	-	-	-
	Сосиски	51									
	Масло сливочное	5									
3	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	12,00	0,75	0,06	-	-
	Макаронные изделия	52,5									
	Масло сливочное	8,75									
67	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22,00	1,00	0,03	100,00	-
	Яйцо	40									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		17,87	22,80	48,47	439,40	65,64	4,94	0,11	100,00	0,27
Обед (12-30)											
9	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	27,18	0,76	0,04	-	9,4
	Помидоры свежие	56,5									
	Огурцы свежие	43,8									
	Лук зеленый	150									
	или репчатый лук	14,3									
	Масло растительное	6									
53	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	49,72	1,23	0,05	-	10,68
	Свекла	50									
	Капуста свежая	25									
	или квашеная	21,5									
	Картофель	26,75									
	Морковь	12,5									
	Петрушка	3,25									
	Лук репчатый	12									
	Томатное пюре	7,5									

21,10%

	Масло растительное	5									
	Сахар	2,5									
	Бульон или вода	200									
86	Запеканка (рулет) картофельная с мясом (говядина)	170	16,77	18,81	20,84	315,00	50,02	3,93	0,26	10,14	5,18
	Говядина (котлетное мясо)	107									
	Масло растительное	4									
	Картофель	152									
	Лук репчатый	10									
	Масло сливочное	1									
	Масло растительное	2									
	Сухари	2									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		23,87	30,43	73,71	750,67	154,32	9,51	0,41	10,14	25,53
Полдник (16-00)											
40	Пирожок печеный с повидлом	60	3,11	1,2	36,1	167,48	10,12	0,6	0,06	-	0,06
	Мука пшеничная	30									
	Молоко	15									
	Сахар	3									
	Масло сливочное	5									
	Яйцо	6									
	Дрожжи	1									
	Соль	0,3									
	Повидло	20									
	Масло сливочное для смазки	1									
29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Лимон свежий	8									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		3,64	1,20	45,97	209,08	25,45	2,73	0,06	0,00	2,19
	Всего за день:		45,38	54,43	168,15	1507,71	245,41	17,18	0,58	110,14	27,99

31,94%

11,12%

64,16%

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
71	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	10,70	3,50	7,50	104,30	43,10	0,60	0,07	9,70	0,35
	Минтай	45									
	Из полуфабрикатов: минтай	38									
	Из филе: минтай	35									
	Хлеб пшеничный	9									
	Молоко или вода	13									
	Сухари	5									
	Масло растительное	5									
5	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	0,86	1,16	33,15	3,75
	Картофель	171									
	Молоко	23,7									
	Масло сливочное	5,25									
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	2,40	0,03	-	1,47
	Кофейный напиток	5									
	Вода	120									
	Сахар	20									
	Молоко	100									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		20,54	8,90	75,15	462,75	249,22	4,30	1,30	42,85	5,57
Обед (12-30)											
20	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	40,40	1,02	0,10	-	13,00
	Картофель	28,9									
	Свекла	19,1									
	Морковь	12,6									
	Огурцы соленые	18,8									
	Капуста квашеная	21,4									
	Лук зеленый	18,8									
	или лук репчатый	17,9									
	Масло растительное	10									

19,69%

56	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	2,20	5,20	15,58	117,90	16,55	1,03	0,15	-	14,30
	Картофель	100									
	Крупа пшеничная	5									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	6									
	Огурцы соленые	16,75									
	Масло растительное	5									
	Бульон или вода	187,5									
74	Бефстроганов из отварной говядины	80	11,55	9,8	3,02	144,8	26,86	1,58	0,02	13,52	0,3
	Говядина	88									
	Морковь	2,4									
	Лук репчатый	2									
	Морковь	10									
	Соус:	40									
	Сметана	7,5									
	Мука пшеничная	2,3									
	Вода	7,5									
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	14,60	5,01	0,20	-	-
	Масса гречневой каши	145,5									
	Масло сливочное	5,25									
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	2,80	0,02	-	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		29,09	26,14	116,96	817,76	126,21	12,90	0,55	13,52	31,60
Полдник (16-00)											
36	Булочка с изюмом	60	4,62	5,79	27,98	182,4	22,13	0,84	0,07	-	0,17
	Мука пшеничная	33									
	Молоко	16,8									
	Масло растительное	3									
	Сахар	3									
	Яйцо	10									
	Дрожжи	1,2									
	Изюм	6									
	Соль	0,15									
	Масло сливочное для смазки	1,2									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27

34,80%

Чай-заварка	50												
Сахар	15												
Вода	150												
<i>Итого за прием пищи:</i>		5,15	5,79	37,45	222,40	35,73	2,97	0,07	0,00	0,44			9,46%
<i>Всего за день:</i>		54,78	40,83	229,56	1502,91	411,16	20,17	1,92	56,37	37,61			63,95%

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
44	Каша рисовая молочная	210	6,09	10,88	47,99	315	137,99	0,87	0,07	54,8	0,96
	Крупа рисовая	42									
	Молоко	100									
	Вода	55									
	Сахар	6									
	Масло сливочное	5									
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	176,00	0,20	0,01	52,00	0,14
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,40	-	-	40,00	-
31	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	2,00	0,02	-	1,33
	Какао-порошок	4									
	Молоко	100									
	Вода	110									
	Сахар	20									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		17,77	25,05	93,44	671,01	458,92	3,51	0,14	146,80	2,43
Обед (12-30)											
11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	43,00	0,52	0,02	-	24,43
	Капуста белокочанная свежая	98,6									
	Морковь	12,5									
	Кислота лимонная	0,3									
	Вода кипяченая	9,7									
	Сахар	5									
	Масло растительное	5									
60	Суп картофельный с горохом	200	4,90	5,33	19,23	144,43	41,48	1,83	0,15	-	5,83
	Картофель	66,75									
	Горох	20,25									
	Лук репчатый	12									
	Морковь	12,5									
	Петрушка	3,25									
	Масло растительное	5									

28,55%

	Бульон или вода	175										
79	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	30,00	5,00	0,19	12,99	12,70	
	Печень говяжья	86										
	или печень свиная	81										
	Мука пшеничная	3										
	Масло растительное	5										
	Сметана	7,5										
	Мука пшеничная	2,3										
	Вода	7,5										
3	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	12,00	0,75	0,06	-	-	
	Макаронные изделия	52,5										
	Масло сливочное	8,75										
23	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	23,7	0,71	0,01	-	27,6	
	Крыжовник	30,6										
	Смородина черная	30,6										
	Сахар-песок	24										
	Вода	136										
	Свежие фрукты	75	0,68	0,08	7,13	31,88	15,00	0,45	0,03	-	7,50	
	Свежие фрукты	75										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>29,85</i>	<i>29,01</i>	<i>130,26</i>	<i>904,85</i>	<i>178,98</i>	<i>10,72</i>	<i>0,52</i>	<i>12,99</i>	<i>78,06</i>	
Полдник (16-00)												
40	Пирожок печеный с повидлом	60	3,11	1,2	36,1	167,48	10,12	0,6	0,06	-	0,06	
	Мука пшеничная	30										
	Молоко	15										
	Сахар	3										
	Масло сливочное	5										
	Яйцо	6										
	Дрожжи	1										
	Соль	0,3										
	Повидло	20										
	Масло сливочное для смазки	1										
29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Лимон-свежий	8										

38,50%

Вода	150											
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>3,64</i>	<i>1,20</i>	<i>45,97</i>	<i>209,08</i>	<i>25,45</i>	<i>2,73</i>	<i>0,06</i>	<i>0,00</i>	<i>2,19</i>		<i>8,90%</i>
<i>Всего за день:</i>		<i>51,26</i>	<i>55,26</i>	<i>269,67</i>	<i>1784,94</i>	<i>663,35</i>	<i>16,96</i>	<i>0,72</i>	<i>159,79</i>	<i>82,68</i>		<i>75,95%</i>

Шестой день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
96	Пельмени отварные	200	19,8	27,8	27	438	34	1,8	0,34	-	-
	П/ф пельмени	180									
	Масло сливочное	5									
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	-	-
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за день:</i>		24,28	28,30	60,62	594,90	59,10	4,48	0,39	0,00	0,27

21,93%

Седьмой день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
43	Каша из пшена и риса молочная	210	3,30	8,60	23,20	183,40	92,30	1,30	0,40	71,60	1,90
	Крупа рисовая	14									
	Крупа пшено	19									
	Молоко	100									
	Вода	65									
	Сахар	6									
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	176,00	0,20	0,01	52,00	0,14
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,40	-	-	40,00	-
31	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	2,00	0,02	-	1,33
	Какао-порошок	4									
	Молоко	100									
	Вода	110									
	Сахар	20									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		14,98	22,77	68,65	539,41	413,23	3,94	0,47	163,60	3,37
Обед (12-30)											
21	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	0,69	0,04	-	6,51
	Кабачки	134,3									
	Капуста свежая	2,5									
	Лук репчатый	13,1									
	Томатное пюре	11									
	Масло растительно	5									
63	Суп картофельный с клецками	200	3,56	4,59	18,79	144,25	33,4	1,18	0,12	21,05	5,75
	Картофель	66,75									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	12									
	Масло растительное	2,5									
	Мука пшеничная	20,02									
	Масло сливочное	2,28									
	Яйца	5,72									
	Вода или молоко	31,4									

22,95%

	Соль	0,59										
	Бульон или вода	187,5										
90	Котлеты, рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76	35,20	1,76	0,06	16,00	0,16	
	Бройлер-цыпленок	85										
	Хлеб пшеничный	8										
	Молоко или вода	12										
	Внутренний жир	2										
	Сухари	5										
	Масло растительное	3										
	Соус	30										
3	Макаронные изделия с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	12,00	0,75	0,06	-	-	
	Макаронные изделия	52,5										
	Масло сливочное	8,75										
24	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	0,96	0,02	-	0,80	
	Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	20										
	Сахар-песок	20										
	Кислота лимонная	0,25										
	Вода	200										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	Итого за прием пищи:		26,81	28,76	140,16	866,49	198,66	6,80	0,36	37,05	13,22	
Полдник (16-00)												
41	Сосиска в тесте	60	5,39	10,06	18,14	184,67	16,55	1,01	0,05	-	-	
	Сосиски	30										
	Мука пшеничная	24										
	Мука пшеничная на подпыл	1										
	Сахар	1,5										
	Масло сливочное	0,9										
	Яйца (для смазки)	1,8										
	Соль	0,3										
	Дрожжи прессованные	0,9										
	Вода	10										
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										

36,87%

	<i>Итого за прием пищи:</i>	5,92	10,06	27,61	224,67	30,15	3,14	0,05	0,00	0,27	9,56%
	<i>Всего за день:</i>	47,71	61,59	236,42	1630,57	642,04	13,88	0,88	200,65	16,86	69,39%

Восьмой день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
50	Омлет паровой	120	11,77	16,56	2,30	205,34	90,32	2,19	0,06	254,82	0,21
	Яйца	87,27									
	Молоко	54,55									
	Масло сливочное	15,27									
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	176,00	0,20	0,01	52,00	0,14
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>20,10</i>	<i>22,86</i>	<i>31,09</i>	<i>410,52</i>	<i>289,12</i>	<i>4,96</i>	<i>0,11</i>	<i>306,82</i>	<i>0,62</i>
Обед (12-30)											
18	Салат из моркови с яблоками	100	1,52	5,13	13,18	105,01	37,64	1,06	0,06	-	5,10
	Морковь	92,6									
	Яблоки свежие	14,3									
	Сахар	2									
	Масло растительное	5									
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	4,98	8,13	84,48	33,98	0,83	0,08	-	14,48
	Капуста белокочанная	62,5									
	Картофель	40									
	Морковь	12,5									
	Петрушка	3,25									
	Лук репчатый	12									
	Томатное пюре	2,5									
	Масло растительное	5									
	Бульон или вода	200									
68	Минтай отварной с соусом	80	14,90	0,70	-	65,90	19,60	0,40	0,05	6,50	0,50
	Минтай	79									
	или полуфабрикат минтая	70									
	Морковь	3									

17,47%

	Лук репчатый.	3									
	Петрушка	2									
	Соус:										
	Сметана	7,5									
	Мука пшеничная	2,3									
	Вода	7,5									
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	27,00	-
	Крупа рисовая	54									
	Масло сливочное	6,75									
24	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	0,96	0,02	-	0,80
	Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	20									
	Сахар-песок	20									
	Кислота лимонная	0,25									
	Вода	200									
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		26,87	17,17	134,66	800,60	113,47	5,24	0,30	33,50	20,88
Полдник (16-00)											
38	Ватрушка с сыром	60	7,45	8,11	17,54	180,79	13,2	0,5	0,05	0,05	0,28
	Мука пшеничная	26									
	Мука пшеничная на подпыл	3									
	Сахар	2									
	Молоко	15									
	Масло сливочное	1,5									
	Яйца	1,5									
	Соль	1									
	Дрожжи прессованные	0,5									
	Масло растительное	2									
	Сыр твердый	14									
29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Лимон свежий	8									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		7,98	8,11	27,41	222,39	28,53	2,63	0,05	0,05	2,41
	Всего за день:		54,95	48,14	193,16	1433,51	431,12	12,83	0,46	340,37	23,91

34,07%

9,46%

61,00%

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
83	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80	2,68	6,94	7,5	104	58,26	0,34	0,02	44,98	0,8
	Говядина (котлетное мясо)	40									
	или свинина (котлетное мясо)	34,4									
	Хлеб пшеничный	7,2									
	Молоко или вода	9,6									
	<i>Фарш-соус:</i>										
	Молоко	15,6									
	Масло сливочное	2,7									
	Мука пшеничная	2,7									
	Вода	3,12									
	Масло сливочное	4									
	Сыр	2,64									
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	27,00	-
	Крупа рисовая	54									
	Масло сливочное	6,75									
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	15,90	155,20	125,78	2,40	0,03	-	1,47
	Кофейный напиток	5									
	Вода	120									
	Сахар	20									
	Молоко	100									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>13,11</i>	<i>15,43</i>	<i>79,39</i>	<i>562,83</i>	<i>195,85</i>	<i>3,71</i>	<i>0,12</i>	<i>71,98</i>	<i>2,27</i>
Обед (12-30)											
7	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	0,48	0,03	-	6,65
	Огурцы свежие	118,8									
	Масло растительное	6									
58	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	2,70	2,78	14,58	90,68	49,25	0,78	0,06	-	10,00
	Капуста свежая	37,5									
	Картофель	33,25									

23,95%

	Крупа перловая	10										
	Морковь	12,5										
	Лук репчатый	12										
	Масло растительное	5										
	Бульон или вода	212,5										
77	Жаркое по-домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,47	36,39	4,46	0,41	-	28,14	
	Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	140,63										
	Картофель	174,8										
	Лук репчатый	15,77										
	Томатное пюре	7,89										
	Масло растительное	7,89										
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		29,64	33,59	73,54	711,52	129,19	9,31	0,56	0,00	45,06	30,28%
Полдник (16-00)												
33	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,19	12,23	0,83	0,08	-	0,01	
	Мука пшеничная	39										
	Мука пшеничная на подпыл	1,8										
	Сахар	7,2										
	Сахар (для отделки)	1,8										
	Масло сливочное	9										
	Яйца (для смазки)	9										
	Соль	0,5										
	Дрожжи прессованные	0,5										
	Вода	18,5										
29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Лимон свежий	8										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		4,90	7,07	46,67	269,79	27,56	2,96	0,08	0,00	2,14	11,48%
	Всего за день:		47,65	56,09	199,60	1544,14	352,60	15,98	0,76	71,98	49,47	65,71%

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
73	Сосиски отварные	50	5,58	10,50	0,56	87,90	13,44	0,84	-	-	-
	Сосиски	51									
	Масло сливочное	5									
3	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	12,00	0,75	0,06	-	-
	Макаронные изделия	52,5									
	Масло сливочное	8,75									
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	176,00	0,20	0,01	52,00	0,14
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,40	-	-	40,00	-
29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Лимон свежий	8									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>19,11</i>	<i>31,50</i>	<i>58,38</i>	<i>562,30</i>	<i>228,37</i>	<i>4,36</i>	<i>0,11</i>	<i>92,00</i>	<i>2,27</i>
Обед (12-30)											
10	Салат стеной	100	3,02	6,36	23,72	164,2	19,36	1,2	0,08	-	5,78
	Картофель	34,7									
	Кукуруза сахарная консервированная сахарная	41,6									
	Морковь	31,4									
	Огурцы свежие	25									
	Масло растительно	6									
59	Суп из овощей	200	1,80	4,90	14,30	108,50	29,28	2,03	0,20	-	5,83
	Капуста белокочанная	25									
	Картофель	66,75									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	12									
	Горошек зеленый консервированный	11,5									
	или фасоль овощная свежая	8,25									

23,93%

	Масло растительное	5										
	Бульон или вода	187,5										
85	Фрикадельки из говядины	105	21,32	9,93	0,87	178,13	14,74	3,34	0,08	20,00	1,00	
	Говядина (котлетное мясо)	52										
	Хлеб пшеничный	8										
	Молоко или вода	11										
	Лук репчатый	5										
	Мука пшеничная	5										
	Масло растительное	5										
5	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	0,86	1,16	33,15	3,75	
	Картофель	171										
	Молоко	23,7										
	Масло сливочное	5,25										
32	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	0,53	0,01	-	100,00	
	Плоды шиповника сушеные	20										
	Сахар	20										
	Вода	200										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		33,44	24,43	104,64	772,08	123,16	9,42	1,59	53,15	116,36	
Полдник (16-00)												
35	Булочка «Российская»	60	4,25	2,9	39,2	199,8	27,97	1,29	0,12	0,01	0,1	
	Мука пшеничная в/с	34										
	Мука пшеничная на подпыл	1										
	Сахар	10										
	Сахар (для отделки)	2										
	Масло сливочное	5										
	Молоко	5										
	Яйца	2										
	Яйца (для смазки)	2										
	Соль	0,35										
	Дрожжи прессованные	1										
	Ванилин	0,02										
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		4,78	2,90	48,67	239,80	41,57	3,42	0,12	0,01	0,37	
			57,22	58,83	211,69	1574,18	393,10	17,20	1,82	145,16	119,00	

32,85%

10,20%

66,99%

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
66	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	295,2	1,23	0,01	115,2	0,22
	Макаронные изделия	56									
	Масло сливочное	8									
	Сыр	35,2									
	Йогурт	125	3,50	5,17	5,17	81,17	155,00	0,17	0,05	-	1,00
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	15,90	155,20	125,78	2,40	0,03	-	1,47
	Кофейный напиток	5									
	Вода	120									
	Сахар	20									
	Молоко	100									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>23,80</i>	<i>24,16</i>	<i>74,50</i>	<i>664,29</i>	<i>585,18</i>	<i>4,24</i>	<i>0,13</i>	<i>115,20</i>	<i>2,69</i>
Обед (12-30)											
15	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85	30,72	1,08	0,03	-	5,95
	Свекла	76,9									
	Огурцы соленые	25									
	Лук репчатый	6									
	Зеленый горошек консервированный	15,4									
	Масло растительное	6									
53	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	49,72	1,23	0,05	-	10,68
	Свекла	50									
	Капуста свежая	25									
	или квашеная	21,5									
	Картофель	26,75									
	Морковь	12,5									
	Петрушка	3,25									
	Лук репчатый	12									
	Томатное пюре	7,5									
	Масло растительное	5									
	Сахар	2,5									

28,27%

	Бульон или вода	200										
81	Плов из говядины	200	21,97	22,52	34,69	429,33	18,97	3,5	0,08	-	1,71	
	Говядина (боковой и наружной куски тазобедренной части)	142,67										
	Крупа рисовая	45,33										
	Масло растительное	6,67										
	Лук репчатый	8										
	Морковь	13,33										
	Томатное пюре	10,67										
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		29,54	34,11	90,79	796,80	126,81	9,40	0,22	0,00	18,61	33,91%
Полдник (16-00)												
40	Пирожок печеный с повидлом	60	3,11	1,2	36,1	167,48	10,12	0,6	0,06	-	0,06	
	Мука пшеничная	30										
	Молоко	15										
	Сахар	3										
	Масло сливочное	5										
	Яйцо	6										
	Дрожжи	1										
	Соль	0,3										
	Повидло	20										
	Масло сливочное для смазки	1										
29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Лимон свежий	8										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		3,64	1,20	45,97	209,08	25,45	2,73	0,06	0,00	2,19	8,90%
	Всего за день:		56,98	59,47	211,26	1670,17	737,44	16,37	0,41	115,20	23,49	71,07%

Двенадцатый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
48	Вареники	200	6,09	10,88	47,99	315	137,99	0,87	0,07	54,8	0,96
	П/ф вареники	138									
	Масло сливочное	10									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	-	-
	<i>Итого за день:</i>		10,57	11,38	81,61	471,90	163,09	3,55	0,12	54,80	1,23

17,39%

Тринадцатый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
50	Омлет паровой	120	11,77	16,56	2,30	205,34	90,32	2,19	0,06	254,82	0,21
	Яйца	87,27									
	Молоко	54,55									
	Масло сливочное	15,27									
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	176,00	0,20	0,01	52,00	0,14
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,40	-	-	40,00	-
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		20,20	30,06	31,22	524,37	291,52	4,96	0,11	346,82	0,62
Обед (12-30)											
11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	43,00	0,52	0,02	-	24,43
	Капуста белокочанная свежая	98,6									
	Морковь	12,5									
	Кислота лимонная	0,3									
	Вода кипяченая	9,7									
	Сахар	5									
	Масло растительное	5									
62	Суп рыбный из консервированной сайры	200	1,76	2,22	12,3	84,8	19,33	0,88	0,1	-	8,86
	Картофель	106,8									
	Морковь	10									
	Лук репчатый	10									
	Томатное пюре	1,5									
	Масло растительное	1,5									
	Бульон или вода	150									
	Консервированная сайра	75,2									
80	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	1,9	264	32,04	2,26	0,03	35,6	0,32

22,31%

	Говядина (боковой и наружной куски тазобедренной части)	113										
	Масло растительное	5										
	Лук репчатый	8										
	Морковь	9										
	Сметана	25										
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	14,60	5,01	0,20	-	-	
	Масса гречневой каши	145,5										
	Масло сливочное	5,25										
24	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	0,96	0,02	-	0,80	
	Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	20										
	Сахар-песок	20										
	Кислота лимонная	0,25										
	Вода	200										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>32,24</i>	<i>35,44</i>	<i>139,24</i>	<i>891,08</i>	<i>128,61</i>	<i>11,09</i>	<i>0,43</i>	<i>35,60</i>	<i>34,41</i>	
Полдник (16-00)												
37	Ватрушка с сыром	60	7,08	2,63	41,81	219,7	18,66	0,44	0,05	0,01	0,04	
	Мука пшеничная	29,8										
	Сахар	1,6										
	Масло сливочное	1,6										
	Яйца	1,3										
	Соль	1,5										
	Дрожжи прессовангие	0,9										
	Вода	12										
	Мука подпыл	1,4										
	Сыр	23,8										
	Яйца	2,4										
	Сахар	2,7										
	Мука пшеничная	1,2										
	Масло сливочное	1,2										
	Ванилин	0,003										
	Масло растительное для смазки листов	0,2										
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										

37,92%

Вода	150											
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>7,61</i>	<i>2,63</i>	<i>51,28</i>	<i>259,70</i>	<i>32,26</i>	<i>2,57</i>	<i>0,05</i>	<i>0,01</i>	<i>0,31</i>		<i>11,05%</i>
<i>Всего за день:</i>		<i>60,05</i>	<i>68,13</i>	<i>221,74</i>	<i>1675,15</i>	<i>452,39</i>	<i>18,62</i>	<i>0,59</i>	<i>382,43</i>	<i>35,34</i>		<i>71,28%</i>

Четырнадцатый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
46	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	133,77	0,47	0,08	58	1,17
	Крупа манная	31									
	Вода	75									
	Молоко	100									
	Сахар	6									
	Масло сливочное	10									
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	176,00	0,20	0,01	52,00	0,14
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	2,40	0,03	-	1,47
	Кофейный напиток	5									
	Вода	120									
	Сахар	20									
	Молоко	100									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		17,51	19,69	80,90	571,38	477,64	3,51	0,16	110,00	2,78
Обед (12-30)											
8	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	3,37	0,83	0,09	20,30	0,09
	Помидоры свежие	84,7									
	Лук репчатый	27,4									
	Масло растительное	6									
53	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	49,72	1,23	0,05	-	10,68
	Свекла	50									
	Капуста свежая	25									
	или квашеная	21,5									
	Картофель	26,75									
	Морковь	12,5									
	Петрушка	3,25									
	Лук репчатый	12									
	Томатное пюре	7,5									
	Масло растительное	5									

24,31%

	Сахар	2,5										
	Бульон или вода	200										
72	Тефтели рыбные	80	5,87	4,13	8,31	93,89	29,39	0,43	0,05	22,00	0,28	
	Судак	68										
	или треска	45										
	или минтай	71										
	Хлеб пшеничный	7										
	Молоко	10										
	Лук репчатый	9										
	Мука пшеничная	4										
	Масло растительное	5										
	Соус	50										
4	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	18,00	1,20	0,01	-		21,75
	Картофель	199,95										
	Масло сливочное	5,25										
22	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	6,40	0,18	0,01	-		1,80
	Яблоки	45,4										
	Вода	162										
	Сахар-песок	24										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-		-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-		-
	Свежие фрукты	75	0,68	0,08	7,13	31,88	15,00	0,45	0,03	-		7,50
	Свежие фрукты	75										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>16,44</i>	<i>16,71</i>	<i>107,99</i>	<i>656,60</i>	<i>135,68</i>	<i>5,78</i>	<i>0,30</i>	<i>42,30</i>		<i>42,10</i>
Полдник (16-00)												
41	Сосиска в тесте	60	5,39	10,06	18,14	184,67	16,55	1,01	0,05	-		-
	Сосиски	30										
	Мука пшеничная	24										
	Мука пшеничная на подпыл	1										
	Сахар	1,5										
	Масло сливочное	0,9										
	Яйца (для смазки)	1,8										
	Соль	0,3										
	Дрожжи прессованные	0,9										
	Вода	10										
29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-		2,13

30,02%

Чай-заварка	50												
Сахар	15												
Лимон свежий	8												
Вода	150												
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>5,92</i>	<i>10,06</i>	<i>28,01</i>	<i>226,27</i>	<i>31,88</i>	<i>3,14</i>	<i>0,05</i>	<i>0,00</i>	<i>2,13</i>			9,63%
<i>Всего за день:</i>		<i>39,87</i>	<i>46,46</i>	<i>216,90</i>	<i>1454,25</i>	<i>645,20</i>	<i>12,43</i>	<i>0,51</i>	<i>152,30</i>	<i>47,01</i>			63,96%

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
51	Пудинг из творога, запеченный	170	22	17,22	56,37	468,71	308,45	1,38	0,13	101,27	0,75
	Творог	115,5									
	Крупа манная	12									
	Сахар	12									
	Яйца	6									
	Виноград сушеный (изюм)	15,3									
	Масло сливочное	6									
	Ванилин	0,03									
	Сухари	6									
	Сметана	6									
	Молоко сгущенное	20									
29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Лимон свежий	8									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		25,69	17,62	85,56	603,83	332,98	3,95	0,17	101,27	2,88
Обед (12-30)											
7	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	0,48	0,03	-	6,65
	Огурцы свежие	118,8									
	Масло растительное	6									
65	Суп гороховый	200	7,50	3,25	17,25	128,25	82,50	2,25	0,15	-	1,00
	Горох	35,25									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	17,75									
	Масло растительное	5									
	Бульон или вода	200									
74	Бефстроганов из отварной говядины	80	11,55	9,8	3,02	144,8	26,86	1,58	0,02	13,52	0,3
	Говядина	88									

25,69%

	Морковь	2,4									
	Лук репчатый	2									
	Морковь	10									
	Соус	40									
3	Макаронны с отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	12,00	0,75	0,06	-	-
	Макаронные изделия	52,5									
	Масло сливочное	8,75									
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	2,80	0,02	-	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		29,64	27,48	100,20	764,92	165,31	9,32	0,34	13,52	11,95
Полдник (16-00)											
34	Булочка молочная	60	2,09	2,87	34,2	189,6	20,34	0,92	0,08	-	0,11
	Мука пшеничная	46									
	Мука пшеничная на подпыл	1,8									
	Сахар	12									
	Молоко	24									
	Масло растительное	1,6									
	Яйца	2,4									
	Соль	0,6									
	Дрожжи прессованные	0,6									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		2,62	2,87	43,67	229,60	33,94	3,05	0,08	0,00	0,38
	Всего за день:		57,95	47,97	229,43	1598,35	532,23	16,32	0,59	114,79	15,21

32,55%

9,84%

68,01%

Шестнадцатый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	14,60	5,01	0,20	-	-
	Масса гречневой каши	145,5									
	Масло сливочное	5,25									
	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	-	71,66	176,00	0,20	0,01	52,00	0,14
73	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90	9,60	0,60	-	-	-
	Сосиски	51									
	Масло сливочное	5									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>21,93</i>	<i>17,90</i>	<i>69,03</i>	<i>524,94</i>	<i>223,00</i>	<i>8,38</i>	<i>0,25</i>	<i>52,00</i>	<i>0,41</i>
Обед (12-30)											
14	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	35,46	1,32	0,02	-	6,65
	Свекла	121,2									
	Масло растительное	6									
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	4,98	8,13	84,48	33,98	0,83	0,08	-	14,48
	Капуста белокочанная	62,5									
	Картофель	40									
	Морковь	12,5									
	Петрушка	3,25									
	Лук репчатый	12									
	Томатное пюре	2,5									
	Масло растительное	5									
	Бульон или вода	200									
78	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81	3,06	0,03	-	0,92
	Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка)	107									

22,34%

	Масло растительное	5										
	Лук репчатый	12										
	Томатное пюре	8										
	Мука пшеничная	2										
5	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	0,86	1,16	33,15	3,75	
	Картофель	171										
	Молоко	23,7										
	Масло сливочное	5,25										
23	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	23,7	0,71	0,01	-	27,6	
	Крыжовник	30,6										
	Смородина черная	30,6										
	Сахар-песок	24										
	Вода	136										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>25,18</i>	<i>30,93</i>	<i>96,69</i>	<i>769,33</i>	<i>167,00</i>	<i>8,24</i>	<i>1,36</i>	<i>33,15</i>	<i>53,40</i>	
Полдник (16-00)												
34	Булочка молочная	60	2,09	2,87	34,2	189,6	20,34	0,92	0,08	-	0,11	
	Мука пшеничная	46										
	Мука пшеничная на подпыл	1,8										
	Сахар	12										
	Молоко	24										
	Масло растительное	1,6										
	Яйца	2,4										
	Соль	0,6										
	Дрожжи прессованные	0,6										
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>2,62</i>	<i>2,87</i>	<i>43,67</i>	<i>229,60</i>	<i>33,94</i>	<i>3,05</i>	<i>0,08</i>	<i>0,00</i>	<i>0,38</i>	
	Всего за день:		49,73	51,70	209,39	1523,87	423,94	19,67	1,69	85,15	54,19	

32,74%

9,77%

64,85%

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
84	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	32,13	3,00	0,05	23,33	1,60
	Говядина (котлетное мясо)	37,82									
	или свинина (котлетное мясо)	32,73									
	Хлеб пшеничный	5,82									
	Молоко или вода	8,73									
	Лук репчатый	17,45									
	Масло растительное	2,18									
	Мука пшеничная	2,91									
	Масло растительное	2,18									
	Сметана	7,5									
	Мука пшеничная	2,3									
	Вода	7,5									
	Томатное пюре	3									
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	27,00	-
	Крупа рисовая	54									
	Масло сливочное	6,75									
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	2,40	0,03	-	1,47
	Кофейный напиток	5									
	Вода	120									
	Сахар	20									
	Молоко	100									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		17,36	15,96	96,26	598,03	202,61	6,37	0,15	50,33	3,07
Обед (12-30)											
21	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	0,69	0,04	-	6,51
	Кабачки	134,3									
	Капуста свежая	2,5									
	Лук репчатый	13,1	1,00								
	Томатное пюре	11									
	Масло растительно	5									
59	Суп из овощей	200	1,80	4,90	14,30	108,50	29,28	2,03	0,20	-	5,83

25,45%

	Капуста белокочанная	25									
	Картофель	66,75									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	12									
	Горошек зеленый консервированный	11,5									
	или фасоль овощная свежая	8,25									
	Масло растительное	5									
	Бульон или вода	187,5									
89	Птица тушеная в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	31,33	7,33	0,03	22,00	0,10
	Курица	109									
	или цыпленок	107									
	или бройлер-цыпленок	99									
	или куриные окорочки	79									
	Масло растительное	2									
	Соус	50									
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	14,60	5,01	0,20	-	-
	Масса гречневой каши	145,5									
	Масло сливочное	5,25									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>28,56</i>	<i>23,06</i>	<i>101,32</i>	<i>723,04</i>	<i>201,03</i>	<i>18,65</i>	<i>0,53</i>	<i>22,00</i>	<i>12,71</i>
Полдник (16-00)											
38	Ватрушка с сыром	60	7,45	8,11	17,54	180,79	13,2	0,5	0,05	0,05	0,28
	Мука пшеничная	26									
	Мука пшеничная на подпыл	3									
	Сахар	2									
	Молоко	15									
	Масло сливочное	1,5									
	Яйца	1,5									
	Соль	1									
	Дрожжи прессованные	0,5									
	Масло растительное	2									
	Сыр твердый	14									

30,77%

29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Лимон свежий	8									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>7,98</i>	<i>8,11</i>	<i>27,41</i>	<i>222,39</i>	<i>28,53</i>	<i>2,63</i>	<i>0,05</i>	<i>0,05</i>	<i>2,41</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>53,90</i>	<i>47,13</i>	<i>224,99</i>	<i>1543,46</i>	<i>432,17</i>	<i>27,65</i>	<i>0,73</i>	<i>72,38</i>	<i>18,19</i>

9,46%

65,68%

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
96	Пельмени отварные	200	19,8	27,8	27	438	34	1,8	0,34	-	-
	П/ф пельмени	180									
	Масло сливочное	5									
	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	-	107,49	264,00	0,30	0,01	78,00	0,21
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	-	-
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за день:</i>		31,24	37,15	60,62	702,39	323,10	4,78	0,40	78,00	0,48

25,89%

Девятнадцатый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
66	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	295,2	1,23	0,01	115,2	0,22
	Макаронные изделия	56									
	Масло сливочное	8									
	Сыр	35,2									
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,40	-	-	40,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
30	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	2,40	0,03	-	1,47
	Кофейный напиток	5									
	Вода	120									
	Сахар	20									
	Молоко	100									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		20,40	26,19	82,76	648,84	465,47	4,07	0,08	155,20	1,69
Обед (12-30)											
18	Салат из моркови с яблоками	100	1,52	5,13	13,18	105,01	37,64	1,06	0,06	-	5,10
	Морковь	92,6									
	Яблоки свежие	14,3									
	Сахар	2									
	Масло растительное	5									
64	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13	34,50	0,55	0,04	-	0,95
	Макаронны, вермишель, лапша, фигурные изделия	20									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	12									
	Масло растительное	5									
	Томатное пюре	1,5									
	Бульон или вода	237,5									
70	Суфле рыбное	100	13,89	13,45	4	192,73	39,02	0,76	0,11	44,55	1,42
	Минтай неразделанный	258,18									
	Мука пшеничная	5,45									
	Масло растительное	9,09									
	Масло сливочное	9,09									

27,61%

2	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	27,00	-
	Крупа рисовая	54									
	Масло сливочное	6,75									
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	2,80	0,02	-	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-
	Итого за прием пищи:		26,88	27,67	119,17	833,30	141,57	7,16	0,32	71,55	11,47
Полдник (16-00)											
33	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,19	12,23	0,83	0,08	-	0,01
	Мука пшеничная	39									
	Мука пшеничная на подпыл	1,8									
	Сахар	7,2									
	Сахар (для отделки)	1,8									
	Масло сливочное	9									
	Яйца (для смазки)	9									
	Соль	0,5									
	Дрожжи прессованные	0,5									
	Вода	18,5									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Итого за прием пищи:		4,90	7,07	46,27	268,19	25,83	2,96	0,08	0,00	0,28
	Всего за день:		52,18	60,93	248,20	1750,33	632,87	14,19	0,48	226,75	13,44

35,46%

11,41%

74,48%

Двадцатый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
50	Омлет паровой	120	11,77	16,56	2,30	205,34	90,32	2,19	0,06	254,82	0,21
	Яйца	87,27									
	Молоко	54,55									
	Масло сливочное	15,27									
	Сыр порциями	20	1,55	0,10	3,25	20,10	10,00	0,35	0,06	-	5,00
31	Напиток кофейный на молоке	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	2,00	0,02	-	1,33
	Кофейный напиток	5									
	Вода	120									
	Сахар	20									
	Молоко	100									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	Свежие фрукты	75	0,68	0,08	7,13	31,88	15,00	0,45	0,03	-	7,50
	Свежие фрукты	75									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		20,94	17,81	58,00	475,95	257,85	5,43	0,21	254,82	14,04
Обед (12-30)											
11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	43,00	0,52	0,02	-	24,43
	Капуста белокочанная свежая	98,6									
	Морковь	12,5									
	Кислота лимонная	0,3									
	Вода кипяченая	9,7									
	Сахар	5									
	Масло растительное	5									
58	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	1,78	5,9	7,3	91,5	43,05	0,69	0,051	-	11,85
	Капуста свежая	37,5									
	Картофель	33,25									
	Крупа перловая	10									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	12									
	Масло растительное	5									

20,25%

	Бульон или вода	212,5									
76	Печень по-строгановски	100	22,80	10,20	9,40	219,40	18,00	9,20	0,32	95,00	14,00
	Печень говяжья	89									
	или свиная	84									
	Масло растительное	6									
	Соус	50									
5	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	0,86	1,16	33,15	3,75
	Картофель	171									
	Молоко	23,7									
	Масло сливочное	5,25									
	Сок	200	1,50	-	22,80	97,10	34,70	0,70	-	-	14,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		34,31	25,15	96,57	750,57	190,80	13,43	1,61	128,15	68,83
Полдник (16-00)											
38	Ватрушка с сыром	60	7,45	8,11	17,54	180,79	13,2	0,5	0,05	0,05	0,28
	Мука пшеничная	26									
	Мука пшеничная на подпыл	3									
	Сахар	2									
	Молоко	15									
	Масло сливочное	1,5									
	Яйца	1,5									
	Соль	1									
	Дрожжи прессованные	0,5									
	Масло растительное	2									
	Сыр твердый	14									0,27
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		0,53	0,00	9,47	220,79	13,60	2,13	0,00	0,00	0,27
	Всего за день:		55,78	42,96	164,04	1447,31	462,25	20,99	1,82	382,97	83,14

31,94%

9,40%

61,59%

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
47	Каша пшеничная молочная	210	7,51	11,72	37,05	285	138,1	1,23	0,19	58	1,17
	Крупа пшеничная	40									
	Вода	75									
	Молоко	100									
	Сахар	6									
	Масло сливочное	10									
	Йогурт	125	3,63	4,00	5,00	73,75	150,00	0,13	0,04	25,00	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Свежие фрукты	75	0,68	0,08	7,13	31,88	15,00	0,45	0,03	-	7,50
	Свежие фрукты	75									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		15,51	16,20	77,97	524,15	325,90	4,38	0,30	83,00	9,82
Обед (12-30)											
21	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	0,69	0,04	-	6,51
	Кабачки	134,3									
	Капуста свежая	2,5									
	Лук репчатый	13,1	1,00								
	Томатное пюре	11									
	Масло растительно	5									
56	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	2,20	5,20	15,58	117,90	16,55	1,03	0,15	-	14,30
	Картофель	100									
	Крупа пшеничная	5									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	6									
	Огурцы соленые	16,75									
	Масло растительное	5									
	Бульон или вода	187,5									

22,30%

87	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины)	200	14,00	15,50	24,83	294,83	139,50	41,67	0,07	29,50	23,33	
	Капуста свежая	122,53										
	Говядина (котлетное мясо)	98,35										
	Рисовая крупа	8,33										
	Лук репчатый	13,92										
	Масло растительное	3,8										
22	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	6,40	0,18	0,01	-	1,80	
	Яблоки	45,4										
	Вода	162										
	Сахар-песок	24										
	Кислота лимонная	0,2										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		22,19	26,35	99,10	718,31	274,67	45,03	0,33	29,50	45,94	30,57%
Полдник (16-00)												
38	Ватрушка с сыром	60	7,45	8,11	17,54	180,79	13,2	0,5	0,05	0,05	0,28	
	Мука пшеничная	26										
	Мука пшеничная на подпыл	3										
	Сахар	2										
	Молоко	15										
	Масло сливочное	1,5										
	Яйца	1,5										
	Соль	1										
	Дрожжи прессованные	0,5										
	Масло растительное	2										
	Сыр твердый	14										
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		7,98	8,11	27,01	220,79	26,80	2,63	0,05	0,05	0,55	9,40%
	Всего за день:		45,68	50,66	204,08	1463,25	627,37	52,04	0,68	112,55	56,31	62,27%

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
52	Запеканка из творога	170	24,84	18,80	47,60	459,00	332,50	1,53	0,10	110,50	0,80
	Творог	141									
	Крупа манная	9									
	Сахар	12									
	Яйца	6									
	Масло сливочное	6									
	Сухари	6									
	Сметана	6									
	Молоко сгущенное	20									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
	<i>Итого за прием пищи:</i>		28,53	19,20	76,79	594,12	357,03	4,10	0,14	110,50	2,93
Обед (12-30)											
70	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	0,48	0,03	-	6,65
	Огурцы свежие	118,8									
	Масло растительное	6									
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13	34,50	0,55	0,04	-	0,95
	Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия	20									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	12									
	Картофель	56									
	Масло растительное	5									
	Томатное пюре	1,5									
	Бульон или вода	237,5									
75	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	23,6	2	0,01	-	1,2
	Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	110									

25,28%

	Морковь	3										
	Лук репчатый	2,5										
	Морковь	12,5										
	Масло растительное	5										
	Лук репчатый	12										
	Мука пшеничная	2										
	Помидоры	12										
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	14,60	5,01	0,20	-	-	
	Масса гречневой каши	145,5										
	Масло сливочное	5,25										
24	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	0,96	0,02	-	0,80	
	Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	20										
	Сахар-песок	20										
	Кислота лимонная	0,25										
	Вода	200										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>27,24</i>	<i>19,12</i>	<i>119,79</i>	<i>730,96</i>	<i>57,84</i>	<i>9,43</i>	<i>0,29</i>	<i>0,00</i>	<i>2,00</i>	<i>31,10%</i>
Полдник (16-00)												
40	Пирожок печеный с повидлом	60	3,11	1,2	36,1	167,48	10,12	0,6	0,06	-	0,06	
	Мука пшеничная	30										
	Молоко	15										
	Сахар	3										
	Масло сливочное	5										
	Яйцо	6										
	Дрожжи	1										
	Соль	0,3										
	Повидло	20										
	Масло сливочное для смазки	1										
29	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	2,13	-	-	2,13	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Лимон свежий	8										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>0,53</i>	<i>0,00</i>	<i>9,87</i>	<i>209,08</i>	<i>15,33</i>	<i>2,13</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>2,13</i>	<i>8,90%</i>
	Всего за день:		56,30	38,32	206,45	1534,16	430,20	15,66	0,43	110,50	7,06	65,28%

Двадцатьтретий день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
82	Шницель натуральный рубленый	80	9,87	17,33	8,80	230,67	34,53	1,87	0,08	4,67	0,27
	Свинина (котлетное мясо)	95									
	или говядина (котлетное мясо)	95									
	Вода	7									
	Яйца	4									
	Сухари	12									
	Масло растительное	6									
	Масло сливочное	5									
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	27,00	-
	Крупа рисовая	54									
	Масло сливочное	6,75									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	0,44	0,04	-	-
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		17,23	23,15	74,26	574,30	59,94	4,97	0,15	31,67	0,54
Обед (12-30)											
20	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	40,40	1,02	0,10	-	13,00
	Картофель	28,9									
	Свекла	19,1									
	Морковь	12,6									
	Огурцы соленые	18,8									
	Капуста квашеная	21,4									
	Лук зеленый	18,8									
	или лук репчатый	17,9									
	Масло растительное	10									
59	Суп из овощей	200	1,80	4,90	14,30	108,50	29,28	2,03	0,20	-	5,83
	Капуста белокочанная	25									
	Картофель	66,75									
	Морковь	12,5									
		17									

24,44%

	Горошек зеленый консервированный	11,5										
	или фасоль овощная свежая	8,25										
	Масло растительное	5										
	Бульон или вода	187,5										
88	Птица (курица) отварная	100	21,61	13,33	-	206,67	40	2	0,04	20	-	
	Курица	145,6										
	или бройлер-цыпленок	127,4										
	или куриные окорочка	99,4										
	Лук репчатый	3,5										
	Петрушка	2,1										
4	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	18,00	1,20	0,01	-	100,00	
	Картофель	199,95										
	Масло сливочное	5,25										
22	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	6,40	0,18	0,01	-	1,80	
	Яблоки	45,4										
	Вода	162										
	Сахар-песок	24										
	Кислота лимонная	0,2										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	-	-	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>32,01</i>	<i>25,83</i>	<i>100,20</i>	<i>761,57</i>	<i>147,88</i>	<i>7,89</i>	<i>0,42</i>	<i>20,00</i>	<i>120,63</i>	
Полдник (16-00)												
36	Булочка с изюмом	60	4,62	5,79	27,98	182,4	22,13	0,84	0,07	-	0,17	
	Мука пшеничная	33										
	Молоко	16,8										
	Масло растительное	3										
	Сахар	3										
	Яйцо	10										
	Дрожжи	1,2										
	Изюм	6										
	Соль	0,15										
	Масло сливочное для смазки	1,2										
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>5,15</i>	<i>5,79</i>	<i>37,45</i>	<i>222,40</i>	<i>35,73</i>	<i>2,97</i>	<i>0,07</i>	<i>0,00</i>	<i>0,44</i>	
	Всего за день:		54,39	54,77	211,91	1558,27	243,55	15,83	0,64	51,67	121,61	

32,41%

9,46%

66,31%

Двадцать четвертый день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
48	Вареники с картошкой	200	6,09	10,88	47,99	315	137,99	0,87	0,07	54,8	0,96
	П/ф вареники	138									
	Масло сливочное	10									
28	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,60	2,13	-	-	0,27
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	-	-
	<i>Итого за день:</i>		10,57	11,38	81,61	471,90	163,09	3,55	0,12	54,80	1,23

17,39%