

Согласовано
Начальник
Территориального отдела
Управления Федеральной
Службы по надзору в сфере
Защиты прав потребителей
И благополучия человека
По Сахалинской области в
Поронайском, Смирныховском
И Макаровском районах
О.М. Агеенко

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 8 г. Поронайска
Б.Н. Сафенкова



**ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ (12 ДНЕВНОЕ)
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МЛАДШИЕ КЛАССЫ.
Дети 7 – 11 лет.**



Утверждаю
Директор
Сафенкова Елена
Николаевна

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак											
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150/10	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 146/4	хлеб ржаной 50	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150/4	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 25	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150/10	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	хлеб ржаной 50	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150/4
хлеб ржаной 50	хлеб ржаной 50	хлеб ржаной 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	хлеб ржаной 50	хлеб ржаной 50	хлеб ржаной 50	хлеб ржаной 50	хлеб ржаной 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	хлеб ржаной 50
яблоко 250	МОЛОКО 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯБЛОКО 250	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	МОЛОКО 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
МОЛОКО 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯБЛОКО 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МОЛОКО 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	МОЛОКО 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ЯБЛОКО 200
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7		МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	хлеб ржаной 50	ЯБЛОКО 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 25		ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 185/15/3	МОЛОКО 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
		ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 185/15/3	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/4	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15			ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	МОЛОКО 200
			СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150/5	ПИРОЖОК С БРУСНИКОЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15		МОЛОКО 200				ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САИРОЙ 200	борщ с картофелем (свекольник) 200/5	суп с макаронными изделиями 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200/5	суп картофельный с морской капустой 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ 200/5	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100/15	БОРЩ 200/5	суп полевой 250	СЕРДЦЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ 100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	соус томатный №364 25	КОТЛЕТЫ 80	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	хлеб пшеничный 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	хлеб пшеничный 70	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)
КАПУСТА ТУШЕНАЯ с колбасой 90/34	поджарка 80	хлеб пшеничный 70	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	гуляш (говядина) 100	хлеб пшеничный 70	КУРИЦА ТУШЕНАЯ 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200	хлеб пшеничный 70	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ 100
хлеб пшеничный 70	хлеб пшеничный 70	напиток черничный 200	хлеб пшеничный 70	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	ГРУША 250	хлеб пшеничный 70	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	хлеб пшеничный 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	хлеб пшеничный 70
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) 200	салат из кальмара 80	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	хлеб пшеничный 70	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 130/50	салат из свежих огурцов 100	ГРУША 200	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	картофельное пюре 150/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) 200	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ 70	НАПИТОК черничный 200	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) 100	суп картофельный с зеленым горошком 200/5
		котлета рыбная любительская 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200						огурец свежий порциями 100		

обед 2											
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100/15	суп полевой 250	рассольник ленинградский 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ 200/5	БОРЩ 200/5	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	суп картофельный с морской капустой 200/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	борщ с картофелем (свекольник) 200/5	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	хлеб пшеничный 70	макаронные изделия отварные 150/5	СЕРДЦЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ 100	хлеб пшеничный 70	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ с колбасой 90/34	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	КОТЛЕТЫ 80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	хлеб пшеничный 70	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	хлеб пшеничный 70	гуляш (говядина) 100	суп картофельный с сайрой 200	хлеб пшеничный 70	поджарка 80	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5
хлеб пшеничный 70	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	курица тушеная 80	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С - витаминизированный) 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	хлеб пшеничный 70	НАПИТОК черничный 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100/5	хлеб пшеничный 70	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	хлеб пшеничный 70	хлеб пшеничный 70
салат из свежих огурцов 90/10	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	салат свеколка 100	хлеб пшеничный 70	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 130/50	ГРУША 200	салат из кальмара 80	хлеб пшеничный 70	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	ГРУША 250	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - витаминизированный) 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100
НАПИТОК черничный 200	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ) 100	напиток брусничный 200	ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 70	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С - витаминизированный) 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
					огурец свежий порциями 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100					СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25

В представленном примерном перспективном меню использовались два сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания., Москва «экономика 1981г. и сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Согласно сборникам рецептов и составленным по ним технологическим картам, а так же СанПиН 2.4.5.2409-08

1. Масло сливочное входит в такие блюда как каши молочные, гарниры и омлет
2. Масло растительное входит во все супы, мясные блюда и салаты
3. Яйцо куриное входит в рецептуру некоторых супов как суп с морской капустой и суп с зеленым горошком
4. Сметана входит в некоторые заправочные супы, борщи, рассольник
5. Йодированная соль так же используется во всех блюдах

Так же учтено распределение энергетической ценности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 с учетом отступления норм +(-)%. п.6.14

1 день, понедельник, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																								
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	7,9	7,8	32,6	225,9	0	47,5	1,2	0,1	0,1	0	0,2	0,1	0,5	12,9	120,3	94,0	14,1	1,1	0,8	0,8	450	1981	
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8	-	-	
яблоко	250	0,9	0,9	21,6	103,4	22	11	1,4	0	0,1	0	0	0,2	0,7	4,4	35,2	24,2	17,6	4,8	0,3	4,4	-	-	
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0	18,8	76,3	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,1	8,8	6,5	0,8	0	0	1010	1981	
Итого за прием пищи:	862	17,7	13,8	101,0	594,6	24,1	93,8	3,7	0,1	0,4	0,3	0,2	0,4	1,7	32,9	294,7	442,2	72,0	8,7	2,5	26,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																							
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ	200	2,0	4,1	14,9	102,2	5,3	129,4	2,2	0	0,1	0	0	0,2	0,9	8,1	22,6	63,2	20,5	0,9	0,4	3,6	225	1981	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	5,9	8,0	24,4	187,7	10,4	42,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	156,9	176,5	43,2	1,4	1,0	13,9	159	1981	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ с колбасой	90/34	6,4	12,9	7,5	167,5	15,7	28,5	1,2	0	0	0	0	0,1	0,5	9,5	50,8	86,2	19,7	1,4	0,3	2,9	131	2008	
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0	-	-	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	2,6	59,2	9,3	9,1	2,2	0	0	0	0	0	0,2	4,0	22,1	40,5	13,2	0,9	0,2	2,8	55	1981	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981	
Итого за прием пищи:	849	20,1	30,5	103,1	752,0	40,7	209,2	7,3	0,1	0,4	0,3	0,5	0,8	4,0	55,2	275,9	453,3	119,3	5,9	2,4	23,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	34																							
обед 2																								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/15	20,1	16,9	6,2	247,4	1,0	244,8	3,9	16,3	0,2	0,2	4,1	0,5	4,4	19,5	59,8	214,5	35,4	0,8	0,9	52,2	535	1981	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	5,9	8,0	24,4	187,7	10,4	42,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	156,9	176,5	43,2	1,4	1,0	13,9	759	1981	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,9	5,0	14,1	117,3	5,4	149,2	0,8	0	0,1	0	0,1	0,3	1,9	9,3	23,8	83,9	34,2	1,4	0,8	4,8	219	1981	
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0	-	-	
салат из свежих огурцов	90/10	0,9	10,1	3,4	108,0	9,1	7,1	4,3	0	0	0	0	0	0,1	4,6	25,8	42,3	12,9	0,9	0,4	2,7	55	1981	
НАПИТОК черничный	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981	
Итого за прием пищи:	840	36,8	40,4	101,8	895,8	25,9	443,3	10,7	16,4	0,6	0,5	4,7	1,3	8,8	67,0	289,8	570,1	148,4	5,8	3,6	73,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	39																							
Всего за день:		74,6	84,7	305,9	2242,4	90,7	746,3	21,7	16,6	1,4	1,1	5,4	2,5	14,5	155,1	960,4	1440,6	339,7	20,4	8,5	122,8			

2 день, вторник, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/10	30,0	23,5	40,3	479,1	0,3	92	3,7	0,1	0,1	0,3	0	0	0,9	9,1	246,1	339,6	38,2	1,0	0,8	2,5	499	1981
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8	-	-
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	1009	1981
Итого за прием пищи:	610	38,8	28,6	82,4	724,3	1,3	127,2	4,8	0,1	0,3	0,6	0	0,1	1,4	24,1	382,7	578,2	77,8	3,7	2,2	23,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	30																						
Обед																							
борщ с картофелем (свекольник)	200/5	4,0	6,1	14,8	125,3	7,8	221,5	1,9	0	0,1	0	0,2	0,1	1,1	16,4	40,7	79,9	32,9	1,8	0,9	9,5	193	1981
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,8	4,6	35,3	201,0	0	23,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	13,3	44,7	8,1	1	0,4	0,8	753	1981
поджарка	80	0,6	6	2,4	64,2	1,9	19,2	2,8	0	0	0	0	0,1	0,2	3,2	8,5	12,7	5,5	0,3	0,2	1,1	599	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0	-	-
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - витаминизированный)	200	0	0	18,2	71,8	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	933	1981
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,6	10,1	8,6	132,0	5,9	352,8	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	9,0	25,6	47,5	20,8	1,0	0,5	4,1	30	2008
Итого за прием пищи:	810	17,0	27,2	111,2	743,5	15,6	618,7	11,8	0,1	0,3	0	0,2	0,5	3,3	58,5	111,6	337,7	90,0	5,4	2,5	15,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																						
обед 2																							
суп полевой	250	5,5	8,5	16,3	158,7	5,3	171,9	2,6	0	0,1	0	0,1	0,4	2,0	11,0	21,5	88,7	27,2	1,3	0,8	5,2	220	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0	-	-
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	15	8,1	173,3	7,4	200,7	6,6	0	0	0	0	0	0,4	6,2	24,5	25,6	11,9	0,5	0,2	1,3	42	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,8	4,6	35,3	201,0	0	23,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	13,3	44,7	8,1	1	0,4	0,8	753	1981
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	7,0	14,4	10,5	191,7	0,3	0	4,4	0	0	0	0,8	0,1	1,4	6,9	7,1	75,0	12,3	1,1	1,2	2,8	669	1981
Итого за прием пищи:	875	24,5	42,9	123,9	960,1	13,0	396,2	16,3	0,1	0,3	0	0,9	0,7	5,3	54,0	89,9	286,9	82,2	5,2	3,1	10,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
Всего за день:		80,3	98,7	317,5	2427,9	29,9	1142,1	32,9	0,3	0,9	0,6	1,1	1,3	10,0	136,6	684,2	1026,8	250,0	14,3	7,8	48,9		

3 день, среда, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																								
омлет натуральный	146/4	6,7	8,9	31,5	227,3	0,3	44,4	0,3	0,2	0,1	0,3	0,6	0,1	0,5	12,1	192,8	187,3	37,2	0,4	1,2	10,4	324	2008	
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	42	1981	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	0	41	1981	
чай с сахаром и шиповником	185/15/3	0,7	0,7	17,2	82,7	17,6	8,8	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	3,5	28,2	19,4	14,1	3,9	0,3	3,5	1012	1981	
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008	
						0	0	0	0	0	0	0	0	0							0	0		
Итого за прием пищи:	835	20,9	28,9	90,9	702,8	19,0	199,4	2,8	0,4	0,4	0,7	0,9	0,3	1,5	35,3	334,8	517,2	97,9	7,2	3,6	34,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																							
Обед																								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	6,8	18,2	150,7	4,3	137,5	2,1	0	0,1	0	0,1	0,2	1,8	8,9	25,3	67,5	19,8	1,2	0,7	4,0	233	1981	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,2	1,4	1,7	20,0	0,4	30	0,6	0	0	0	0	0	1,0	3,5	3,5	2,3	0,1	0	0,3	364	2008		
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
НАПИТОК черничный	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981		
салат из кальмара	80	15,6	4,4	2,0	104,1	0,7	3,6	0,8	0	0,2	0,1	88,9	0	1,8	22,9	36,2	206,0	73,4	0,9	2,7	0,4	75	1981	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	5,9	8,0	24,4	187,7	10,4	42,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	156,9	176,5	43,2	1,4	1,0	13,9	759	1981	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	1,1	10,2	1,3	96,9	0,7	14,5	4,3	0,2	0	0	0	0	2,0	11,4	21,7	3,1	0,4	0,2	1,9	241	2008		
Итого за прием пищи:	830	33,2	31,2	101,3	794,8	16,5	227,8	9,5	0,3	0,6	0,4	89,5	0,7	6,0	68,4	356,8	528,1	164,5	5,3	5,1	20,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	33																							
обед 2																								
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	4,5	7,4	12,7	131,2	5,6	142,6	2,0	0	0,1	0	0,1	0,3	1,8	7,6	28,3	77,5	23,2	1,0	0,5	4,9	208	1981	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,8	4,6	35,3	201,0	0	23,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	13,3	44,7	8,1	1	0,4	0,8	753	1981	
КУРИЦА ТУШЕНАЯ	80	13,4	18,7	4,9	230,8	1,2	245,4	2,9	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,7	6,8	26,2	126,0	19,0	1,3	1,7	5,5	703	1981	
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	10,1	7,0	122,9	3,5	1,3	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	11,0	31,9	35,8	17,0	1,1	0,4	5,7	50	2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981		
Итого за прием пищи:	810	29,9	41,2	113,6	921,3	10,3	412,9	11,9	0,1	0,4	0,1	0,5	1,0	8,2	55,3	123,2	336,9	90,0	5,7	3,5	16,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	38																							
Всего за день:		84,0	101,3	305,8	2418,9	45,8	840,1	24,2	0,8	1,4	1,2	90,9	2,0	15,7	159,0	1014,8	1522,2	352,4	18,2	12,2	72,1			

4 день, четверг, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8	-	-	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	41	1981	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	42	1981	
ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	17,2	82,7	17,6	8,8	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	3,5	28,2	19,4	14,1	3,9	0,3	3,5		2008	
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008	
ЧАИ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	1009	1981	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/5	5,8	8,8	16,0	161,4	0,3	44,4	0,5	0,2	0,1	0,3	0,6	0	0,2	8,4	185,1	152,5	23,6	0,3	0,8	10,2	258	1981	
Итого за прием пищи:	835	20,0	28,8	75,4	636,9	19,0	199,4	3,0	0,4	0,4	0,7	0,9	0,2	1,2	31,6	427,1	640,65	84,3	7,1	3,2	34,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	29																							
Обед																								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	4,6	7,6	9,5	120,1	13,0	144,6	1,8	0	0	0	0,1	0,3	1,8	10,3	46,9	69,1	23,9	1,3	0,7	5,5	197	1981	
КОТЛЕТЫ	80	8,3	12,2	3,7	150,4	0	0	2,6	0	0	0,1	1,1	0,2	1,8	5,3	12,2	80,2	10,0	1,3	1,4	3,3	658	1981	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,6	4,4	36,3	195,4	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,7	10,3	13,8	74,7	25,6	0,5	0,8	0,8	747	1981	
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0	-	-	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,2	1,4	1,7	20,0	0,4	30	0,6	0	0	0	0	0	0	1,0	3,5	3,5	2,3	0,1	0	0,3	364	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	10,1	4,3	115,1	19,8	94,4	4,5	0	0	0	0	0,1	0,4	9,6	16,1	30,3	17,0	0,9	0,3	2,0	58	1981	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008	
Итого за прием пищи:	835	23,8	36,3	107,6	842,2	37,2	292,6	11,2	0,1	0,1	0,1	1,2	0,9	5,8	55,6	121,0	324,7	107,6	8,2	3,8	13,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	38																							
обед 2																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200/5	4,9	7,9	11,1	131,3	6,1	151,0	2,2	0,1	0,1	0	0,1	0,3	1,8	8,9	30,6	80,0	23,8	1,1	0,7	5,7	222	1981	
СЕРДЦЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	100	15,0	8,9	7,9	165,5	3,6	44,2	3,4	0	0,2	0,6	8,9	0,4	3,8	7,7	15,5	183,5	26,1	4,4	2,0	7,8	634	1981	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,8	4,6	35,3	201,0	0	23,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	13,3	44,7	8,1	1	0,4	0,8	753	1981	
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С - витаминизированный)	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	0	1,5	0	0	0	930	1981	
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0	-	-	
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,5	13	100	125	0,3	0	0	0	0	0,2	0,4	5	4	8	3,5	0,3	0	0	19	2008	
Итого за прием пищи:	830	31,4	21,9	106,9	731,8	109,7	343,8	8,6	0,2	0,5	0,6	9,0	1,1	7,5	51,5	185,2	369,1	83,8	8,1	3,6	14,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	33																							
Всего за день:		75,2	87,0	289,9	2210,9	165,9	835,8	22,8	0,7	1,0	1,4	11,1	2,2	14,5	138,7	833,3	1249,95	275,7	23,4	10,6	62,7			

5 день, пятница, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150/4	8,4	8,4	31,2	229,5	0,3	38,7	1,1	0,2	0,2	0,3	0,6	0,2	0,5	19,9	193,5	215,9	48,0	1,0	1,3	11,6	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	41	1981
ЯБЛОКО	250	1	1	24,5	117,5	25	12,5	1,6	0	0,1	0,1	0	0,2	0,8	5	40	27,5	20	5,5	0,4	5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0	18,8	76,3	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,1	8,8	6,5	0,8	0	0	1010	1981
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8		
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008
ПИРОЖОК С БРУСНИКОЙ	70	6,3	4,6	38,1	112,9	0,1	16,7	0,3	0	0,1	0,1	0,2	0	0,5	19,8	73,2	88,8	14,8	0,4	0,5	4,2	1091	1981
Итого за прием пищи:	941	24,7	27,4	140,7	800,0	27,5	162,2	4,3	0,4	0,6	0,8	0,8	0,5	2,3	60,3	347,1	544,1	123,1	9,7	3,6	41,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																						
Обед																							
суп картофельный с морской капустой	200/5	3,8	6,7	4,7	190,8	2,6	148,1	1,4	0,1	0	0	0,1	0,2	1,1	4,7	30,2	63,2	48,5	4,1	0,5	4,1	247	1981
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,3	5,3	23,1	157,2	0	23,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,5	14,3	18,2	121,4	81,6	2,8	0,9	1,5	405	1981
гуляш (говядина)	100	15,8	22,9	4,4	274,3	3,3	28,3	5,2	0	0,1	0,1	2,2	0,4	3,4	12,8	24,3	166,9	26,4	2,8	3,1	8,0	632	1981
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,5	4,8	8,9	82,9	14,2	257,8	2,2	0	0	0	0	0,1	0,7	9,1	44,2	30,3	16,9	0,9	0,4	3,1	42	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С-витаминизированный)	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	0	1,5	0	0	0	930	1981	
Итого за прием пищи:	830	31,4	40,1	91,2	926,2	20,1	457,8	13,3	0,2	0,4	0,2	2,3	1,0	7,6	59,8	238,7	434,7	195,7	11,9	5,4	16,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																						
обед 2																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ	200/5	9,3	8,1	19,2	182,1	6,0	143,4	1,8	0	0,1	0,1	0,1	0,2	2,0	5,2	62,0	175,6	42,2	2,3	0,5	4,0	222	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,8	71,8	15,6	161,9	2,2	0	0	0	0	0,1	0,6	9,5	41,3	32,4	15,7	0,9	0,4	3,1	35	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	130/80	3,2	9,4	31,2	217,2	1,0	159,4	4,3	0	0	0	0	0,1	0,7	10,7	13,8	70,9	25,3	0,7	0,7	1,6	642	1981
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	7,6	9,1	38,7	260,1	2,3	34,6	1,0	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,8	23,2	112,5	128,5	24,1	0,9	0,8	7,1	1091	1981
Итого за прием пищи:	825	27,6	32,3	146,0	972,4	28,9	499,3	10,7	0,1	0,3	0,2	0,4	0,7	5,2	67,7	258,1	474,3	136,1	8,9	3,0	17,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																						
Всего за день:		83,7	99,8	377,9	2698,6	76,5	1119,3	28,3	0,7	1,3	1,2	3,5	2,2	15,1	187,8	943,9	1415,9	454,9	30,5	12,0	76,1		

6 день, суббота, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																							
каша рисовая вязкая	150/5	14,9	21,3	6,0	264,8	0,2	234,0	3,9	2,2	0,1	0,5	1,0	0,1	0,3	11,2	187,3	272,7	26,7	2,3	1,6	26,5	467	1981
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8	-	-
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	41	1981
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	42	1981
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008
яблоко	200	0,7	0,7	17,2	81,8	12	19,6	0	0	0	0	0	0	0,1	0	14,2	7,9	6,3	0,8	0	0	1012	1981
чай с сахаром	185/15	0,2	0	14,1	56,2																		
Итого за прием пищи:	633	28,5	40,6	54,0	702,8	13,3	399,8	5,3	2,4	0,3	0,9	1,3	0,2	0,8	30,9	302,8	454,7	73,8	5,3	3,7	47,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																						
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,7	6,3	12,2	123,3	3,8	135,7	2,9	0	0,1	0	0,1	0,2	1,4	7,0	29,3	71,6	25,0	1,5	0,8	3,9	221	1981
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	7,9	12,7	26,5	243,7	14,1	188	4,0	0	0,2	0,1	0,7	0,6	2,9	17,7	29,0	143,6	45,4	2,3	1,5	11,2	299	2008
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0	-	-
ГРУША	250	0,9	0,7	23,2	105,8	11,3	4,5	0,8	0	0	0,1	0	0,1	0,2	4,5	42,8	36	27	4,5	0,4	2,3	-	-
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0	22,4	91,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	11,4	2	4,5	0,1	0	0	1042	1981
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	10,1	7,0	122,9	3,5	1,3	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	11,0	31,9	35,8	17,0	1,1	0,4	5,7	50	2008
Итого за прием пищи:	1000	20,8	30,2	123,2	836,1	33,9	329,5	13,4	0	0,4	0,2	0,8	1,1	5,6	59,3	158,9	341,9	139,7	10,8	3,6	23,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																						
обед 2																							
БОРЩ	200/5	4,7	7,4	12,9	132,2	10,1	154,0	1,8	0	0	0	0,1	0,2	1,8	12,7	44,0	75,2	27,6	1,6	0,7	7,2	192	1981
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,6	4,4	36,3	195,4	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,7	10,3	13,8	74,7	25,6	0,5	0,8	0,8	747	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0	-	-
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,1	16,3	2,8	209,4	0,8	55,9	2,2	0	0	0,1	2,2	0,3	3,2	9,2	13,4	148,5	20,1	2,1	2,7	6,6	627	1981
ГРУША	200	0,7	0,5	18,5	84,6	9	3,6	0,6	0	0	0,1	0	0,1	0,2	3,6	34,2	28,8	21,6	3,6	0,3	1,8	-	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0	22,4	91,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	11,4	2	4,5	0,1	0	0	1042	1981
огурец свежий порциями	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4	8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4	20,7	37,8	12,6	0,9	0,2	3	50	1981
Итого за прием пищи:	1030	30,0	29,1	127,1	874,6	25,1	245,1	6,4	0,1	0,1	0,2	2,3	0,8	7,0	58,9	152,0	419,9	132,8	10,1	5,2	19,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																						
Всего за день:		79,3	99,9	304,3	2393,9	72,3	974,4	25,1	2,5	0,8	1,3	4,4	2,1	13,4	149,1	913,7	1370,5	346,3	26,2	12,5	89,8		

7 день, понедельник, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,2	5,3	0,4	61,9	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	0,8	7,3	44,5	5,5	0,5	0	0	48	1981
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	42	1981
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0	18,8	76,3	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,1	8,8	6,5	0,8	0	0	1010	1981
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/4	14,9	21,3	6,0	264,8	0,2	234,0	3,9	2,2	0,1	0,5	1,0	0,1	0,3	11,2	187,3	272,7	26,7	2,3	1,6	26,5	467	1981
Итого за прием пищи:	656	31,6	37,6	53,2	664,8	2,4	321,3	5,2	2,2	0,4	0,9	1,3	0,3	1,4	32,3	409,8	617,2	79,5	5,8	3,7	47,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																						
Обед																							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	4,5	7,4	12,7	131,2	5,6	142,6	2,0	0	0,1	0	0,1	0,3	1,8	7,6	28,3	77,5	23,2	1,0	0,5	4,9	208	1981
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,8	4,6	35,3	201,0	0	23,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	13,3	44,7	8,1	1	0,4	0,8	753	1981
КУРИЦА ТУШЕНАЯ	80	13,4	18,7	4,9	230,8	1,2	245,4	2,9	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,7	6,8	26,2	126,0	19,0	1,3	1,7	5,5	703	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	10,1	7,0	122,9	3,5	1,3	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	11,0	31,9	35,8	17,0	1,1	0,4	5,7	50	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981	
Итого за прием пищи:	810	29,9	41,2	113,6	921,3	10,3	412,9	11,9	0,1	0,4	0,1	0,5	1,0	8,2	55,3	123,2	336,9	90,0	5,7	3,5	16,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
обед 2																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	6,8	18,2	150,7	4,3	137,5	2,1	0	0,1	0	0,1	0,2	1,8	8,9	25,3	67,5	19,8	1,2	0,7	4,0	233	1981
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,2	1,4	1,7	20,0	0,4	30	0,6	0	0	0	0	0	0	1,0	3,5	3,5	2,3	0,1	0	0,3	364	2008
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
НАПИТОК черничный	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981	
салат из кальмара	80	15,6	4,4	2,0	104,1	0,7	3,6	0,8	0	0,2	0,1	88,9	0	1,8	22,9	36,2	206,0	73,4	0,9	2,7	0,4	75	1981
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	5,9	8,0	24,4	187,7	10,4	42,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	156,9	176,5	43,2	1,4	1,0	13,9	759	1981
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	1,1	10,2	1,3	96,9	0,7	14,5	4,3	0,2	0	0	0	0	0	2,0	11,4	21,7	3,1	0,4	0,2	1,9	241	2008
Итого за прием пищи:	830	33,2	31,2	101,3	794,8	16,5	227,8	9,5	0,3	0,6	0,4	89,5	0,7	6,0	68,4	256,8	528,1	164,5	5,3	5,1	20,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Всего за день:		94,7	110,0	268,1	2380,9	29,2	962,0	26,6	2,6	1,4	1,4	91,3	2,0	15,6	156,0	989,8	1492,2	334,0	16,8	12,3	84,7		

8 день, вторник, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150/5	8,3	10,4	26,5	226,2	0,3	43,9	1,2	0,2	0,2	0,3	0,6	0,1	0,3	13,4	199,9	238,0	59,3	1,3	1,7	11,9	184	2008
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	42	1981
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	41	1981
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	46,3	4,5	0,5	0	0	48	1981
ЧАИ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	1009	1981
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008
Итого за прием пищи:	660	25,6	37,7	69,3	708,3	1,4	190,1	2,6	0,4	0,4	0,7	0,9	0,2	0,8	33,1	320,7	594,8	110,4	4,7	3,8	32,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																						
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ	200/5	9,3	8,1	19,2	182,1	6,0	143,4	1,8	0	0,1	0,1	0,1	0,2	2,0	5,2	62,0	175,6	42,2	2,3	0,5	4,0	222	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,8	71,8	15,6	161,9	2,2	0	0	0	0	0,1	0,6	9,5	41,3	32,4	15,7	0,9	0,4	3,1	35	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	130/50	3,2	9,4	31,2	217,2	1,0	159,4	4,3	0	0	0	0	0,1	0,7	10,7	13,8	70,9	25,3	0,7	0,7	1,6	642	1981
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	7,6	9,1	38,7	260,1	2,3	34,6	1,0	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,8	23,2	112,5	128,5	24,1	0,9	0,8	7,1	1091	1981
Итого за прием пищи:	825	27,6	32,3	146,0	972,4	28,9	499,3	10,7	0,1	0,3	0,2	0,4	0,7	5,2	67,7	258,1	474,3	136,1	8,9	3,0	17,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
обед 2																							
суп картофельный с морской капустой	200/5	3,8	6,7	4,7	90,8	2,6	148,1	1,4	0,1	0	0	0,1	0,2	1,1	4,7	30,2	63,2	48,5	4,1	0,5	4,1	247	1981
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,3	5,3	23,1	157,2	0	23,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,5	14,3	18,2	121,4	81,6	2,8	0,9	1,5	405	1981
гуляш (говядина)	100	15,8	22,9	4,4	274,3	3,3	28,3	5,2	0	0,1	0,1	2,2	0,4	3,4	12,8	24,3	166,9	26,4	2,8	3,1	8,0	632	1981
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100/5	1,5	4,8	8,9	82,9	14,2	257,8	2,2	0	0	0	0	0,1	0,7	9,1	44,2	30,3	16,9	0,9	0,4	3,1	41	2008
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С - витаминизированный)	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	0	1,5	0	0	0	930	1981	
Итого за прием пищи:	835	31,4	40,1	91,2	826,2	20,1	457,8	13,3	0,2	0,4	0,2	2,3	1,0	7,6	59,8	138,7	334,7	195,7	11,9	5,4	16,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Всего за день:		84,6	110,1	306,5	2506,9	50,4	1147,2	26,6	0,7	1,1	1,1	3,6	1,9	13,6	160,6	1007,5	1511,8	442,2	25,5	12,2	67,2		

9 день, среда, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																							
запеканка из творога	150/10	30	23,5	40,3	479,1	0,3	92	3,7	0,1	0,1	0,3	0	0	0,9	9,1	246,1	339,6	38,2	1,0	0,8	2,5	499	1981
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8		
молоко	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008
чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,3	0	18,8	76,3	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,1	8,8	6,5	0,8	0	0	1010	1981
Итого за прием пищи:	617	21,1	28,7	83,4	744,4	19,0	198,9	3,3	0,4	0,4	0,7	0,9	0,2	1,3	34,5	331,1	591,0	86,5	7,1	3,2	34,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Обед																							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/15	20,1	16,9	6,2	247,4	1,0	244,8	3,9	16,3	0,2	0,2	4,1	0,5	4,4	19,5	59,8	214,5	35,4	0,8	0,9	52,2	535	1981
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	5,9	8,0	24,4	187,7	10,4	42,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	156,9	176,5	43,2	1,4	1,0	13,9	759	1981
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,9	5,0	14,1	117,3	5,4	149,2	0,8	0	0,1	0	0,1	0,3	1,9	9,3	23,8	83,9	34,2	1,4	0,8	4,8	219	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
салат из свежих огурцов	100	0,9	10,1	3,4	108,0	9,1	7,1	4,3	0	0	0	0	0	0,1	4,6	25,8	42,3	12,9	0,9	0,4	2,7	22	2008
НАПИТОК черничный	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981
Итого за прием пищи:	840	36,8	40,4	101,8	895,8	25,9	443,3	10,7	16,4	0,6	0,5	4,7	1,3	8,8	67,0	289,8	570,1	148,4	5,8	3,6	73,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
обед 2																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САИРОЙ	200	2,0	4,1	14,9	102,2	5,3	129,4	2,2	0	0,1	0	0	0,2	0,9	8,1	22,6	63,2	20,5	0,9	0,4	3,6	225	1981
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	5,9	8,0	24,4	187,7	10,4	42,2	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	14,7	156,9	176,5	43,2	1,4	1,0	13,9	759	1981
КАПУСТА ТУШЕНАЯ с колбасой	90/34	6,4	12,9	7,5	167,5	15,7	28,5	1,2	0	0	0	0	0,1	0,5	9,5	50,8	86,2	19,7	1,4	0,3	2,9	131	2008
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	2,6	59,2	9,3	9,1	2,2	0	0	0	0	0	0,2	4,0	22,1	40,5	13,2	0,9	0,2	2,8	19	2008
Итого за прием пищи:	849	20,1	30,5	103,1	752,0	40,7	209,2	7,3	0,1	0,4	0,3	0,5	0,8	4,0	55,2	275,9	419,3	119,3	5,9	2,4	23,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																						
Всего за день:		78,0	99,6	288,3	2319,6	85,6	851,4	21,3	16,9	1,4	1,5	6,1	2,3	14,1	156,7	1196,8	1795,4	354,2	18,8	9,2	131,1		

10 день, четверг, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	7,6	8,0	27,6	207,7	0,3	38,7	0,2	0,2	0,2	0,3	0,6	0,2	0,8	16,2	208,0	241,8	36,5	0,6	1,0	10	184	2008
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	41	1981
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/3	0,3	0	19,9	91,8	12	19,6	0	0	0	0	0	0	0,1	0	14,2	7,9	6,3	0,8	0	0	1012	1981
Итого за прием пищи:	618	16,6	21,4	75,6	553,3	13,3	152,5	1,5	0,4	0,4	0,6	0,6	0,3	1,3	31,2	147,5	452,8	76,6	3,4	2,4	30,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																						
Обед																							
БОРЩ	200/5	4,7	7,4	12,9	132,2	10,1	154,0	1,8	0	0	0	0,1	0,2	1,8	12,7	44,0	75,2	27,6	1,6	0,7	7,2	192	1981
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,6	4,4	36,3	195,4	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,7	10,3	13,8	74,7	25,6	0,5	0,8	0,8	747	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,1	16,3	2,8	209,4	0,8	55,9	2,2	0	0	0,1	2,2	0,3	3,2	9,2	13,4	148,5	20,1	2,1	2,7	6,6	627	1981
ГРУША	200	0,7	0,5	18,5	84,6	9	3,6	0,6	0	0	0,1	0	0,1	0,2	3,6	34,2	28,8	21,6	3,6	0,3	1,8		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0	22,4	91,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	11,4	2	4,5	0,1	0	0	1042	1981
огурец свежий порциями	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4	8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4	20,7	37,8	12,6	0,9	0,2	3	23	1981
Итого за прием пищи:	1030	30,0	29,1	127,1	874,6	25,1	245,1	6,4	0,1	0,1	0,2	2,3	0,8	7,0	58,9	152,0	419,9	132,8	10,1	5,2	19,4		
Распределение энергетической цен Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	39																						
обед 2																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,7	6,3	12,2	123,3	3,8	135,7	2,9	0	0,1	0	0,1	0,2	1,4	7,0	29,3	71,6	25,0	1,5	0,8	3,9	221	1981
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	7,9	12,7	26,5	243,7	14,1	188	4,0	0	0,2	0,1	0,7	0,6	2,9	17,7	29,0	143,6	45,4	2,3	1,5	11,2	299	2008
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	10,1	7,0	122,9	3,5	1,3	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	11,0	31,9	35,8	17,0	1,1	0,4	5,7	50	2008
ГРУША	250	0,9	0,7	23,2	105,8	11,3	4,5	0,8	0	0	0,1	0	0,1	0,2	4,5	42,8	36	27	4,5	0,4	2,3		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0	22,4	91,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	11,4	2	4,5	0,1	0	0	1042	1981
Итого за прием пищи:	1000	20,8	30,2	123,2	836,1	33,9	329,5	13,4	0	0,4	0,2	0,8	1,1	5,6	59,3	158,9	341,9	139,7	10,8	3,6	23,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																						
Всего за день:		67,4	80,7	325,9	2264,0	72,3	727,1	21,3	0,5	0,9	1,0	3,7	2,2	13,9	149,4	758,4	1137,6	349,1	24,3	11,2	73,3		

11 день, пятница, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																							
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	9,2	9,8	28,7	233,1	0,3	44,4	2,7	0,2	0,3	0,4	0,6	0,2	1,4	18,2	191,9	245,5	90,5	2,5	1,5	11,3	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	42	1981
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,3	6,9	38,1	133,1	0,1	30,9	0,4	0,1	0,1	0,1	0,2	0	0,5	19,8	73,5	89,3	14,8	0,4	0,5	4,2	1089	1981
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0	18,8	76,3	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,1	8,8	6,5	0,8	0	0	1010	1981
Итого за прием пищи:	702	29,0	27,7	113,6	704,3	2,6	162,6	4,3	0,3	0,6	0,9	1,1	0,3	2,4	58,3	380,6	644,8	152,6	5,9	4,1	36,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																						
Обед																							
суп полевой	250	5,5	8,5	16,3	158,7	5,3	171,9	2,6	0	0,1	0	0,1	0,4	2,0	11,0	21,5	88,7	27,2	1,3	0,8	5,2	220	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	15	8,1	173,3	7,4	200,7	6,6	0	0	0	0	0	0,4	6,2	24,5	25,6	11,9	0,5	0,2	1,3	42	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,8	4,6	35,3	201,0	0	23,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	13,3	44,7	8,1	1	0,4	0,8	753	1981
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	1042	1981	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	7,0	14,4	10,5	191,7	0,3	0	4,4	0	0	0	0,8	0,1	1,4	6,9	7,1	75,0	12,3	1,1	1,2	2,8	284	2008
Итого за прием пищи:	875	24,5	42,9	123,9	960,1	13,0	396,2	16,3	0,1	0,3	0	0,9	0,7	5,3	54,0	139,9	286,9	82,2	5,2	3,1	10,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
обед 2																							
борщ с картофелем (свекольник)	200/5	4,0	6,1	14,8	125,3	7,8	221,5	1,9	0	0,1	0	0,2	0,1	1,1	16,4	40,7	79,9	32,9	1,8	0,9	9,5	193	1981
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,8	4,6	35,3	201,0	0	23,6	1,3	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	11	13,3	44,7	8,1	1	0,4	0,8	753	1981
поджарка	80	0,6	6	2,4	64,2	1,9	19,2	2,8	0	0	0	0	0,1	0,2	3,2	8,5	12,7	5,5	0,3	0,2	1,1	599	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - витаминизированный)	200	0	0	18,2	71,8	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	933	1981	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,6	10,1	8,6	132,0	5,9	352,8	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	9,0	25,6	47,5	20,8	1,0	0,5	4,1	30	2008
Итого за прием пищи:	810	17,0	27,2	111,2	743,5	15,6	618,7	11,8	0,1	0,3	0	0,2	0,5	3,3	58,5	111,6	237,7	90,0	5,4	2,5	15,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																						
Всего за день:		70,5	97,8	348,7	2507,9	31,2	1177,5	32,4	0,5	1,2	0,9	2,2	1,5	11,0	170,8	882,1	1323,4	324,8	16,5	9,7	61,9		

12 день, суббота, сезон осенне-зимний, возраст 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
каша манная вязкая	150/4	30,0	23,5	40,3	196,3	0,3	92	3,7	0,1	0,1	0,3	0	0	0,9	9,1	189,1	339,6	38,2	1,0	0,8	2,5	499	1981
хлеб ржаной	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,2	15	8,1	39,2	8,6	1,8	0,6	2,8		
МОЛОКО	200	5,5	4,7	8,7	97,2	1	35,2	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	216	162	25,2	0,2	0,8	18	434	2008
чай с сахаром	185/15	0,3	0	18,8	56,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,1	8,8	6,5	0,8	0	0	1010	1981
сыр	20	4,6	5,9	0	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	42	1981
яблоко	200	0,7	0,7	17,2	82,7	17,6	8,8	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	3,5	28,2	19,4	14,1	3,9	0,3	3,5		
масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	1009	1981
Итого за прием пищи:	617	38,9	28,6	87,1	744,4	2,4	127,3	4,8	0,1	0,3	0,6	0	0,1	1,4	24,7	485,3	649,6	78,5	3,8	2,2	23,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200/5	4,9	7,9	11,1	231,3	6,1	151,0	2,2	0,1	0,1	0	0,1	0,3	1,8	8,9	30,6	80,0	23,8	1,1	0,7	5,7	222	1981
СЕРДЦЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	100	15,0	8,9	7,9	165,5	3,6	44,2	3,4	0	0,2	0,6	8,9	0,4	3,8	7,7	15,5	183,5	26,1	4,4	2,0	7,8	634	1981
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С-витаминизированный)	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	0	1,5	0	0	0	930	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,5	13	100	125	0,3	0	0	0	0	0,2	0,4	5	4	8	3,5	0,3	0	0	19	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,3	5,3	23,1	157,2	0	23,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,5	14,3	18,2	121,4	81,6	2,8	0,9	1,5	405	1981
Итого за прием пищи:	830	30,9	22,6	94,7	788,0	109,7	343,8	10,4	0,2	0,6	0,7	9,0	1,2	8,4	54,8	90,1	245,8	157,3	9,9	4,1	15,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
обед 2																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	4,6	7,6	9,5	120,1	13,0	144,6	1,8	0	0	0	0,1	0,3	1,8	10,3	46,9	69,1	23,9	1,3	0,7	5,5	197	1981
КОТЛЕТЫ	80	8,3	12,2	3,7	150,4	0	0	2,6	0	0	0,1	1,1	0,2	1,8	5,3	12,2	80,2	10,0	1,3	1,4	3,3	658	1981
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,6	4,4	36,3	195,4	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,7	10,3	13,8	74,7	25,6	0,5	0,8	0,8	747	1981
хлеб пшеничный	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,2	1,4	1,7	20,0	0,4	30	0,6	0	0	0	0	0	0	1,0	3,5	3,5	2,3	0,1	0	0,3	364	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	10,1	4,3	115,1	19,8	94,4	4,5	0	0	0	0	0,1	0,4	9,6	16,1	30,3	17,0	0,9	0,3	2,0	58	1981
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
Итого за прием пищи:	835	23,8	36,3	107,6	842,2	37,2	292,6	11,2	0,1	0,1	0,1	1,2	0,9	5,8	55,6	121,0	324,7	107,6	8,2	3,8	13,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																						
Всего за день:		93,6	87,5	289,4	2274,6	149,3	763,7	26,4	0,4	1,0	1,4	10,2	2,2	15,6	135,1	696,4	1320,1	343,4	21,9	10,1	52,2		