УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ п.Дебин»
_____ Г.А. Дубинина
«12» августа 2024г.

Примерное 21-ти дневное меню МБОУ «СОШ п.Дебин» на 2024г.

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор. в граммах	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
								B1	B2	C	A	E						
1	**1день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
293	Вареники ленивые с соусом	**150/50**		6,70	6,40	24,80	156,00	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	43,20	75,80	13,80	0,60	0,50	0,005
1008	Кофейный напиток	**200**		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010
	Фрукты свежие	**100**		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			**7,50**	**7,20**	**37,40**	**270,00**	**0,25**	**0,20**	**3,60**	**0,15**	**0,65**	**244,60**	**214,05**	**37,10**	**3,05**	**2,40**	**0,015**
	Обед																	
81	Салат из свежей капусты	**100**		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	5,60	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020
235	Суп-харчо с курицей	**250/25**		8,98	7,25	17,20	242,50	0,20	0,30	8,40	0,10	1,30	124,20	195,00	42,00	1,60	1,50	0,005
48	Курица жареная	**100**	10	12,30	25,30	0,00	98,00	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,15	1,00	0,012
948	Кисель фруктовый	**200**		0,00	0,00	0,90	103,00	0,00	0,03	11,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	1,90	0,000
753	Каша пшеничная	**150**		6,75	6,35	28,54	325,10	0,05	0,05	2,70	0,15	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,052
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			**32,93**	**42,72**	**94,74**	**948,30**	**0,56**	**1,01**	**34,00**	**0,53**	**8,00**	**480,00**	**873,70**	**195,90**	**10,12**	**9,32**	**0,07**
				40,40	**49,92**	**132,14**	**1218,30**	**0,31**	**1,21**	**17,60**	**0,62**	**8,65**	**724,60**	**1087,75**	**233,00**	**13,17**	**11,72**	**0,08**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	2 день																	
	Завтрак																	
тN°32	Овощи косервированные	**60**		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,010
№ 658	Котлета мясная	**100**	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010
№ 482	Капуста тушенная	**150**		6,75	6,35	28,54	325,10	0,05	0,05	2,70	0,15	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005
N°1010	Чай с сахаром и лимоном	**200/5**		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**30**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			**23,50**	**23,50**	**98,09**	**685,10**	**0,35**	**0,40**	**17,70**	**0,23**	**3,10**	**300,40**	**451,45**	**75,10**	**4,27**	**3,52**	**0,035**
	Обед																	
№ 81	Салат овощной	**100**		0,00	0,10	9,60	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	
№ 208	Рассольник ленинградский с го	**250/25**		3,60	2,50	14,10	188,00	0,10	0,10	5,00	0,00	0,10	116,40	141,50	14,50	0,30	0,50	0,000
№ 632	Гуляш мясной	**100/50**		16,35	18,35	31,10	179,00	0,10	0,20	5,10	0,05	1,20	85,30	173,65	8,00	1,40	1,00	0,005
№ 405	Макароны отварные	**150**		4,75	4,21	33,89	184,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	9,36	40,20	7,35	0,55	0,00	0,009
	Сок фруктовый	**200**		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***28,50***	***27,86***	***143,94***	***874,10***	***0,31***	***0,32***	***15,10***	***0,07***	***2,00***	***358,86***	***466,85***	***58,45***	***4,55***	***3,50***	***0,03***
				52,00	***51,36***	***242,03***	***1559,20***	***0,66***	***0,72***	***32,80***	***0,30***	***5,10***	***659,26***	***918,30***	***133,55***	***8,82***	***7,02***	***0,07***

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
									(мг)			(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	3 день																	
	Завтрак																	
т №32	Овощи свежие или консервир	**50**		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	82,00	27,80	0,00	1,00	0,80	0,000
т №8	Каша гречневая	**150**		2,10	3,90	28,20	147,50	0,10	0,10	5,00	0,08	1,00	134,50	196,35	23,70	1,00	0,70	0,010
№ 669	Тефтели в соусе	**115/100**	9,9	14,05	14,35	12,80	258,50	0,20	0,25	9,90	0,10	2,00	58,50	148,70	10,60	0,30	0,20	0,010
№1008	Чай с лимоном	**200/5**		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**30**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			**18,45**	**20,65**	**82,40**	**540,80**	**0,50**	**0,50**	**24,90**	**0,18**	**3,50**	**280,40**	**380,95**	**44,20**	**2,90**	**2,20**	**0,030**
	Обед																	**0,060**
тN32	овощи свежие или консервиро	**100**		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	
№197	Суп картофельный с фрикадел	**250/25**		2,80	5,20	23,57	92,50	0,10	0,10	6,30	0,10	0,30	61,00	162,80	33,25	0,02	0,20	0,005
№ 598	Отбивная из курицы	**100**	12	16,20	12,10	11,30	218,70	0,17	0,27	7,00	0,17	0,70	130,65	191,90	36,30	2,05	1,90	0,005
№326	Картофельное пюре	**150**		5,40	6,90	28,50	218,40	0,15	0,15	2,50	0,14	0,90	72,20	82,55	30,50	1,65	1,40	0,015
	Сок	**200**		0,40	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	10,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			**28,60**	**26,90**	**111,07**	**769,60**	**0,62**	**0,67**	**25,90**	**0,41**	**2,60**	**414,95**	**555,75**	**119,15**	**7,32**	**5,30**	**0,05**
				47,05	***47,55***	***193,47***	***1310,40***	***1,12***	***1,17***	***50,80***	***0,58***	***6,10***	***695,35***	***936,70***	***163,35***	***10,22***	***7,50***	***0,08***

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**4 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№499	Овощи консервированные	**50**		1,13	1,09	5,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	163,27	29,33	2,26	0,00	0,010
№541	Котлета рыбная	**100**		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,020
№326	Картофельное пюре	**150**		5,40	6,90	28,50	218,40	0,15	0,15	2,50	0,14	0,90	72,20	82,55	30,50	1,65	1,40	0,015
№1010	Чай с сахаром	**200**		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	10,30	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	**30**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Фрукты свежие	**100**		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			***23,58***	***23,74***	***115,55***	***843,70***	***0,25***	***0,30***	***12,90***	***0,23***	***3,00***	***293,00***	***652,97***	***117,33***	***5,01***	***3,40***	***0,055***
	Обед																	
№56	Салат из соленых огурцов с лу	**100**		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	
№181	Борщ со свежей капусты с кури	**250/25**		4,80	6,20	33,73	281,75	0,10	0,17	4,20	0,15	0,30	90,95	252,05	30,90	0,80	0,90	0,003
№631	Плов мясной	**75/150**	12	12,67	14,34	39,30	350,28	0,14	0,15	3,75	0,16	1,65	108,52	237,37	32,90	1,65	0,75	0,009
932	Компот св. или сух. фруктов	**200**		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***21,37***	***23,24***	***128,88***	***885,03***	***0,34***	***0,34***	***13,95***	***0,41***	***3,35***	***360,27***	***693,12***	***92,40***	***5,35***	***3,75***	***0,03***
				44,95	***46,98***	***244,43***	***1728,73***	***0,59***	***0,64***	***26,85***	***0,63***	***6,35***	***653,27***	***1346,09***	***209,73***	***10,36***	***7,15***	***0,1***

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**5 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 179	Каша с молочная с маслом	**250/10**		6,20	11,30	42,90	288,10	0,07	0,00	1,20	0,06	0,82	157,00	149,00	25,10	0,90	1,40	0,000
	Бутерброд с сыром	**25/10/30**		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000
№ 1008	Какао с молоком	**200**		1,80	3,90	4,90	114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000
	Итого:			**12,50**	**22,27**	**55,50**	**542,10**	**0,32**	**0,32**	**12,10**	**0,16**	**0,92**	**258,60**	**308,80**	**39,90**	**3,40**	**2,50**	**0,000**
	Обед																	
тN°32	овощи свежие или консервиро	**100**		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	
№221	Суп пюре гор. с гренками и кол	**250/25**		2,60	2,40	14,00	226,70	0,10	0,10	6,60	0,10	0,50	42,80	92,00	10,00	0,60	0,40	0,005
№439	Курица отварная	**100**		15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005
№ 759	Картофель запеченый	**150**		6,20	8,40	33,70	234,50	0,07	0,17	3,50	0,12	0,90	82,20	97,50	35,50	3,35	1,80	0,005
№1008	Чай с сахаром и лимоном	**200/5**		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			**27,85**	**29,43**	**103,00**	**958,70**	**0,57**	**0,70**	**35,30**	**0,31**	**3,90**	**298,05**	**406,65**	**68,85**	**7,65**	**5,20**	**0,03**
				40,35	***51,70***	***158,50***	***1500,80***	***0,89***	***1,02***	***47,40***	***0,47***	***4,82***	***556,65***	***715,45***	***108,75***	***11,05***	***7,70***	***0,03***

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	6 день																	
	Завтрак																	
№499	Запеканка из творожная со сме	**150/50**		15,00	13,80	20,50	234,00	0,35	0,40	6,80	0,23	3,00	214,60	321,90	57,20	3,55	2,60	0,010
№1008	Кофейный напиток	**200**		0,00	0,00	16,70	63,80	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010
	Кондитерское изделие	**30**		4,00	3,00	20,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Фрукты свежие	**100**		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			**19,00**	**16,80**	**66,90**	**437,80**	**0,50**	**0,55**	**10,30**	**0,38**	**3,15**	**416,00**	**460,15**	**80,50**	**6,00**	**4,50**	**0,020**
	Обед																	
№81	Салат из свежей капусты	**100**		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,010
№ 228	Суп лапша домашняя с курице	**250/25**		10,50	13,80	33,00	270,60	0,15	0,00	21,10	0,05	0,37	104,60	183,20	42,90	1,90	0,60	0,000
№ 658	Бифштекс	**100**	9,9	17,37	24,87	18,75	347,25	12,50	0,00	15,00	0,01	1,02	20,37	190,62	28,75	3,87	2,87	0,017
№ 405	Рис рассыпчатый	**150**		3,80	4,10	41,40	207,70	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	14,10	53,00	11,40	1,00	0,30	0,021
	Сок фруктовый	**200**		0,00	0,00	16,10	63,80	0,00	0,15	20,00	0,00	0,50	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***36,57***	***46,59***	***157,35***	***1069,05***	***12,81***	***0,57***	***62,90***	***0,14***	***3,79***	***208,17***	***473,32***	***150,65***	***11,37***	***7,37***	***0,07***
				36,6	***46,6***	***157,4***	***1506,9***	***12,8***	***0,6***	***62,9***	***0,1***	***3,8***	***208,2***	***473,3***	***150,7***	***11,4***	***7,4***	***0,1***

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г) (в/ч ж) Б	Ж	У	Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг) B1	B2	C	A (мкг)	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**7 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 442	Омлет натуральный	**150**		4,70	4,20	33,90	184,10	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	9,40	40,20	7,40	0,60	0,50	0,010
№484	Икра кабачковая	**50**		0,20	0,00	1,70	7,50	0,10	0,00	12,80	0,00	2,03	5,00	11,00	0,00	0,90	0,00	0,000
№1008	Чай с лимоном	**200/5**		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**25**		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,000
	Вафли	**30**		1,07	2,27	30,67	80,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	36,20	10,13	0,09	0,00	0,010
	Итого:			***7,87***	***6,69***	***95,37***	***392,56***	***0,32***	***0,05***	***22,90***	***0,02***	***3,55***	***20,90***	***108,10***	***26,28***	***1,99***	***1,00***	***0,020***
	Обед																	
№484	Икра свекольная	**100**		1,40	7,40	9,40	56,40	0,05	0,00	11,70	0,00	5,98	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	
№ 222	Суп фасольевый с курицей	**250/25**		2,80	4,85	24,00	259,00	0,10	0,20	5,00	0,10	1,00	100,00	172,75	3,10	0,90	0,01	0,000
№ 599	Жаркое по-домашнему	**150/100**	12	23,50	29,10	20,70	432,70	0,27	0,34	13,50	0,12	1,80	159,20	253,55	73,30	2,15	2,30	0,090
№ 932	Компот св. или сух. фруктов	**200**		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,012
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			**31,50**	**44,05**	**109,45**	**991,10**	**0,52**	**0,56**	**35,20**	**0,22**	**9,48**	**349,50**	**510,00**	**105,00**	**6,15**	**3,81**	**0,10**
				39,37	***50,74***	***204,82***	***1383,66***	***0,84***	***0,61***	***58,10***	***0,24***	***13,03***	***370,40***	***618,10***	***131,28***	***8,14***	***4,81***	***0,1***

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**8 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
	Томаты в собственном соку	**100**		1,25	0,20	3,60	23,00	0,10	0,10	12,50	0,00	0,00	16,20	40,00	32,50	0,87	0,00	0,010
№631	Плов мясной	**75/200**	12	16,90	19,13	52,35	467,05	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,20	1,00	0,012
№1008	Чай с лимоном	**200/5**		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**25**		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,010
	Итого:			***20,05***	***19,55***	***85,05***	***610,35***	***0,43***	***0,36***	***27,50***	***0,22***	***2,70***	***167,40***	***377,20***	***85,15***	***3,47***	***1,50***	***0,032***
	Обед																	
№215	Салат овощной	**100**		4,09	10,10	19,59	331,42	0,18	0,00	21,40	0,00	0,00	15,88	82,59	28,06	0,86	0,00	
№ 413	Суп картофельный с сайрой	**25/250**		7,20	4,20	21,30	142,80	0,10	0,10	20,20	2,50	0,30	10,80	63,50	42,10	3,20	0,40	0,000
№ 342	Шницель мясной	**75**	12	17,10	24,90	13,50	343,30	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,003
№477	Капуста тушеная	**150**		4,30	5,40	19,00	138,70	0,13	0,00	108,60	0,00	5,68	103,40	74,50	30,40	2,50	0,00	0,019
№ 948	Кисель фруктовый	**200**		0,80	0,00	36,60	145,70	0,00	0,00	16,50	0,00	0,23	448,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			***37,29***	***47,30***	***138,89***	***1238,92***	***0,51***	***0,12***	***167,40***	***2,50***	***6,91***	***596,18***	***261,29***	***123,86***	***8,46***	***1,40***	***0,02***
				57,34	***66,85***	***223,94***	***1849,27***	***0,94***	***0,48***	***194,90***	***2,72***	***9,61***	***763,58***	***638,49***	***209,01***	***11,93***	***2,90***	***0,1***

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	**9 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
	Салат из морской капусты	**60**		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,10	0,20	0,005
№ 672	Оладьи печеночные	**65**		12,60	7,50	4,20	137,80	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,005
№ 326	Картофельное пюре	**150**		2,90	4,00	18,60	119,80	0,35	0,37	4,00	0,23	3,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000
№1008	Чай с лимоном	**200/5**		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**25**		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,010
	Итого:			***17,40***	***11,82***	***61,50***	***377,90***	***0,49***	***0,42***	***14,70***	***0,23***	***3,50***	***154,60***	***113,00***	***8,75***	***1,80***	***0,90***	***0,020***
	Обед																	
	Салат морковный с кукурузой	**100**		0,20	0,00	1,70	7,80	0,10	0,00	12,80	0,10	2,03	5,00	11,00	16,50	0,60	0,30	0,010
№208	Свекольник с курицей	**250/25**		6,40	5,20	13,70	124,30	0,06	0,10	9,20	0,02	0,00	25,80	99,40	28,00	1,60	0,50	0,000
№ 711	Чахохбили из курицы	**100/75**		33,46	19,60	14,80	371,86	0,10	0,00	12,80	0,00	0,00	73,30	483,00	56,18	2,50	0,00	0,005
№ 406	Гороховое пюре	**150**		17,20	1,20	43,20	242,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,005
№ 933	Компот св. или сух. фруктов	**200**		0,20	0,00	26,45	151,60	0,04	0,00	5,00	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			***61,26***	***28,70***	***128,75***	***1034,76***	***0,40***	***0,22***	***39,80***	***0,12***	***2,73***	***121,70***	***614,00***	***119,88***	***7,00***	***1,80***	***0,030***
				78,66	***40,52***	***190,25***	***1412,66***	***0,89***	***0,64***	***54,50***	***0,35***	***6,23***	***276,30***	***727,00***	***128,63***	***8,80***	***2,70***	***0,1***

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**10 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 179	Каша с молочная с маслом	**250/10**		6,20	11,30	42,90	288,10	0,07	0,00	1,20	0,06	0,82	157,00	149,00	25,10	0,90	1,40	0,010
	Бутерброд с сыром	**25/10/30**		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,010
№ 1008	Какао с молоком	**200**		1,80	3,90	4,90	114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000
	Фрукты свежие	**100**		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			**12,50**	**22,27**	**65,20**	**542,10**	**0,32**	**0,32**	**12,10**	**0,16**	**0,92**	**352,60**	**338,80**	**39,90**	**3,60**	**3,00**	**0,020**
	Обед																	
	Салат со свеклы с огурцом	**100**		2,70	2,70	15,60	80,25	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,010
№ 219	Суп картофельный с крупой	**250**		9,50	9,30	21,50	168,20	0,10	0,10	2,10	0,00	0,00	22,40	250,00	9,50	0,30	0,00	0,005
№ 543	Тефтели рыбные с соусом	**100/50**		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,080
№ 348	Картофель отварной	**150**		2,90	4,00	18,60	119,80	0,19	0,14	9,40	0,17	1,70	96,20	65,40	0,00	1,20	0,80	0,012
№ 933	Сок	**200**		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00	0,012
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			***33,85***	***32,05***	***140,00***	***1063,85***	***0,59***	***0,62***	***32,00***	***0,36***	***4,60***	***242,60***	***682,55***	***71,30***	***3,50***	***2,50***	***0,119***
				46,35	***54,32***	***205,20***	***1605,95***	***0,91***	***0,94***	***44,10***	***0,52***	***5,52***	***595,20***	***1021,35***	***111,20***	***7,10***	***5,50***	***0,1***

День: понедельник
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		В1	в2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**11 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№294	Сырники творожные с соусом	**180/50**		33,20	33,05	51,46	488,30	6,12	0,00	1,24	0,21	0,00	32,60	42,59	51,41	1,39	0,00	0,000
№637	Кофейный напиток	**200**		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,20	107,40	108,30	23,30	2,30	1,40	0,010
	Печенье	**30**		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000
	Фрукты свежие	**100**		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			**36,62**	**37,25**	**87,02**	**771,10**	**6,34**	**0,18**	**4,74**	**0,36**	**0,40**	**156,01**	**186,79**	**92,71**	**6,34**	**1,90**	**0,010**
	Обед																	
№151	Суп лапша домашняя	**250/25**		8,90	7,20	17,20	166,00	0,70	0,00	1,80	0,01	0,00	17,40	109,10	18,90	3,56	0,00	0,000
№426	Биточки по селянски с соусом	**80/50**		16,87	20,36	6,45	275,30	0,01	0,14	4,55	0,00	0,00	22,27	196,30	25,94	2,64	0,00	0,000
№255	Каша гречневая рассыпчатая	**150**		8,59	6,09	38,64	243,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	14,81	71,68	135,82	4,55	0,00	0,000
№33	Салат со свежей капусты	**100**		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020
№585	Компот со свежих ягод	**200**		0,61	0,25	18,67	79,00	0,01	0,00	90,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Итого:			***40,67***	***39,82***	***130,36***	***948,75***	***0,79***	***0,54***	***103,15***	***0,07***	***1,20***	***103,47***	***423,58***	***252,46***	***15,72***	***3,60***	***0,040***
				77,29	***77,07***	***217,38***	***1719,85***	***7,13***	***0,72***	***107,89***	***0,43***	***1,60***	***259,48***	***610,37***	***345,17***	***22,06***	***5,50***	***0,05***

День: вторник
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	12 день																	
	Завтрак																	
№421	Рулет с макаронами	**135**		13,30	16,50	24,20	319,20	0,10	0,00	0,90	0,02	0,00	54,14	142,46	24,73	3,02	0,00	0,000
№60	Винегрет овощной	**100**		2,88	10,08	12,44	150,20	0,08	0,00	11,94	0,00	0,00	32,72	60,84	27,30	1,31	0,00	0,000
№1010	Чай с лимоном	**200/5**		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**30**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	фрукты	**100**		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			**19,00**	**29,40**	**75,24**	**643,26**	**0,31**	**2,54**	**12,84**	**0,02**	**0,20**	**121,06**	**226,36**	**73,09**	**7,45**	**1,00**	**0,010**
	Обед																	
№81	томаты консервированные	**100**		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	0,007
№132	Суп овощной с курицей	**250/25**		5,25	6,25	14,20	199,00	0,10	0,17	10,00	0,10	0,30	112,00	179,50	24,60	0,70	0,50	0,005
№375	Бефстроганов	**80**	12	14,20	15,20	19,00	206,50	0,12	0,20	6,00	0,10	1,90	96,70	180,20	28,90	0,70	0,50	0,005
№255	Рис отварной	**150**		8,25	7,95	36,00	301,05	0,17	0,17	3,50	0,12	1,30	63,50	158,80	22,90	2,25	1,90	0,005
	Сок фруктовый	**200**		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	**40**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***33,80***	***34,60***	***149,15***	***1020,55***	***0,49***	***0,56***	***24,50***	***0,32***	***4,20***	***425,40***	***638,10***	***114,90***	***6,55***	***5,40***	***0,052***
				52,80	***64,00***	***224,39***	***1663,81***	***0,80***	***3,10***	***37,34***	***0,335***	***4,40***	***546,46***	***864,46***	***187,99***	***14,00***	***6,40***	***0,06***

День: среда
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
									(мг)			(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	13 день																	
	Завтрак																	
№416	Биточки мясные	**80**		13,02	18,06	7,36	243,64	0,01	0,00	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,23	1,00	0,00	0,000
№273	Макароны отварные	**150**		5,52	4,52	26,45	244,10	0,06	0,00	0,21	0,56	1,70	96,20	133,00	37,20	2,55	1,60	0,012
	Икра кабачковая	**60**		0,65	1,73	3,49	32,11	0,04	0,14	9,40	0,17	1,70	21,82	15,60	4,34	0,18	0,00	0,000
№629	чай с лимоном	**200/5**		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**30**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			**21,61**	**26,73**	**66,10**	**646,71**	**0,21**	**2,68**	**11,54**	**0,72**	**3,47**	**184,64**	**180,84**	**66,83**	**4,65**	**2,10**	**0,022**
	Обед																	
	Салат из морской капусты с яй	**100**		0,75	1,87	4,37	100,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,62	81,25	121,80	20,62	0,62	0,00	0,000
№137	Суп полевой с курицей	**250/25**		3,80	0,20	29,38	129,90	0,16	0,06	20,47	0,00	0,00	19,41	102,41	27,87	1,92	0,00	0,000
№387	Печень по строгановски	**80/50**		17,43	11,64	7,10	239,00	6,36	0,00	25,61	5,84	0,10	20,40	241,17	16,25	5,10	0,00	0,000
№201	Картофельное пюре	**150**		2,90	4,00	18,60	119,80	0,50	0,00	17,10	0,00	0,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000
№588	Компот с сухофруктов	**200**		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			**30,98**	**22,81**	**129,90**	**902,70**	**7,12**	**0,20**	**68,18**	**5,96**	**1,42**	**226,26**	**621,68**	**103,24**	**11,14**	**2,00**	**0,03**
				52,59	***49,54***	***196,00***	***1549,41***	***7,33***	***2,88***	***79,72***	***6,68***	***4,89***	***410,90***	***802,52***	***170,07***	***15,79***	***4,10***	***0,1***

День: четверг
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
		в грамма	(в/ч ж) Б		Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**14 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
	Салат с морской капусты	**60**		0,60	6,00	4,20	73,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Биточек рыбный	**100**		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,005
№201	Картофельное пюре	**150**		2,90	4,00	18,60	119,80	0,50	0,00	17,10	0,00	0,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000
№629	Чай с лимоном	**200/5**		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**30**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			***5,32***	***6,42***	***47,40***	***726,86***	***0,60***	***2,54***	***17,10***	***0,00***	***0,00***	***62,20***	***76,56***	***12,06***	***2,12***	***0,50***	***0,010***
	Обед																	
	Салат консерв.помидора ,огур	**100**		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	57,80	0,00	0,30	0,70	0,000
№119	Щи со свежей капусты с курице	**250/25**		1,75	4,89	8,49	106,00	0,06	0,00	18,46	0,00	0,25	43,33	47,63	22,25	0,80	0,00	0,000
№420	Рулет с яйцом	**145**		22,10	25,44	10,03	523,25	0,43	0,00	0,90	0,16	0,00	50,77	257,81	48,28	4,67	0,00	0,000
№255	Каша пшенная	**150**		6,75	6,35	28,50	325,10	0,05	0,05	2,70	0,20	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005
	Сок	**200**		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***36,80***	***41,88***	***120,62***	***1254,35***	***0,84***	***0,07***	***72,06***	***0,37***	***3,75***	***323,76***	***642,74***	***136,51***	***9,66***	***3,52***	***0,04***
				42,12	***48,30***	***168,02***	***1981,21***	***1,44***	***2,61***	***89,16***	***0,37***	***3,75***	***385,96***	***719,30***	***148,57***	***11,78***	***4,02***	***0,05***

День: пятница
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	15 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№257	Каша пшеничная с маслом	**200/10**		5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,00	0,30	0,01	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06	0,00	0,000
№1	Бутерброд с сыром	**10/25/30**		4,27	9,02	19,57	179,30	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	60,40	0,00	0,00	0,51	0,00	0,000
т №32	Какао с молоком	**200**		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			**13,65**	**23,00**	**102,98**	**675,14**	**0,12**	**0,08**	**0,60**	**0,02**	**0,62**	**210,31**	**115,31**	**26,31**	**3,33**	**0,50**	**0,000**
	Обед																	
№75	Икра свекольная	**100**		1,40	7,40	9,40	56,00	0,00	0,00	11,70	0,00	6,00	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	0,000
	Суп с морской капустой с куриц	**250/25**		8,13	14,97	18,12	164,88	0,10	0,00	16,69	0,03	0,00	25,79	116,75	26,03	1,98	0,00	0,000
№439	Курица отварная	**150**		15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,80	0,30	1,20	0,005
№513	Овощное рагу	**150**		1,90	4,50	10,60	136,50	0,05	0,00	8,00	0,35	1,20	38,00	65,00	27,00	0,80	0,00	0,000
№585	Компот со свежих ягод	**200**		0,61	0,25	18,67	79,00	0,01	0,00	90,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			**33,39**	**48,15**	**116,69**	**943,88**	**0,36**	**0,18**	**136,59**	**0,48**	**9,20**	**184,93**	**379,20**	**86,33**	**7,05**	**2,70**	**0,04**
				47,04	***71,15***	***219,67***	***1619,02***	***0,48***	***0,26***	***137,19***	***0,50***	***9,82***	***395,24***	***494,51***	***112,64***	***10,38***	***3,20***	***0,04***

День: понедельник
Неделя: четвёртая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г) (в/ч ж) Б	Ж	У	Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг) B1	B2	C	(мкг) A	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	16 день																	
	Завтрак																	
№297	Пудинг творожный с повидлом	**180/20**		33,40	21,60	38,88	419,51	0,11	0,00	0,88	0,39	0,24	271,67	413,89	58,70	1,01	0,00	0,000
	Печенье	**30**		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000
№642	Какао с молоком	**200**		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			**39,54**	**28,72**	**97,03**	**733,51**	**0,22**	**0,00**	**1,18**	**0,40**	**0,84**	**415,67**	**539,79**	**90,70**	**4,22**	**0,50**	**0,000**
	Обед																	
№33	Салат со свежей капусты	**100**		1,64	10,91	10,43	147,15	0,33	0,18	25,67	0,00	4,52	161,33	31,89	17,27	0,60	0,50	0,007
№156	Суп хинкал с мясом	**250/25**		12,21	8,23	26,22	202,05	0,62	0,58	10,68	0,00	0,00	29,95	138,59	21,67	2,44	0,00	0,000
№418	Зразы рубленые с яйцом	**145**	9,9	15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005
№270	Гороховое пюре	**150**		0,80	1,40	8,50	150,00	0,02	0,04	1,10	0,05	2,50	77,20	156,80	16,30	0,30	1,00	0,005
	Сок фруктовый	**200**		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***36,10***	***41,57***	***125,05***	***1098,70***	***1,37***	***0,98***	***97,65***	***0,16***	***9,22***	***362,39***	***538,73***	***90,07***	***5,96***	***4,20***	***0,047***
				75,64	***70,29***	***222,08***	***1832,21***	***1,59***	***0,98***	***98,83***	***0,558***	***10,06***	***778,06***	***1078,52***	***180,77***	***10,18***	***4,70***	***0,047***

День: вторник
Неделя: четвёртая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн.	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
		в грамма	(в/ч ж)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**17 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№284	Омлет натуральный с маслом	**120**		4,70	4,20	33,90	184,10	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	9,40	40,20	7,40	0,60	0,50	0,000
	Горошек зелёный консервиров.	**50**		1,00	0,00	4,66	23,33	0,03	0,00	0,83	18,70	0,20	18,00	36,66	25,33	0,46	0,00	0,000
№652	Напиток шиповник	**200**		0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000
	Печенье	**30**		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**30**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Фрукты	**200**		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			***11,32***	***10,01***	***89,62***	***461,23***	***0,49***	***0,03***	***60,93***	***18,72***	***1,36***	***58,10***	***121,86***	***61,63***	***5,71***	***1,50***	***0,010***
	Обед																	
№77	Салат свекольный	**100**		2,70	2,70	15,60	80,30	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000
№228	Суп картофельный с клёцками	**65/250/25**		10,55	13,80	33,02	270,60	0,15	0,00	21,11	0,05	0,37	94,90	183,27	42,90	1,90	0,00	0,000
№218	Картофельная запеканка с мяс	**м200/5**		23,84	21,37	48,02	288,19	0,35	0,14	48,70	0,03	0,00	37,75	341,33	81,05	4,84	0,00	0,000
№588	Компот из сухофруктов	**200**		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	итого:			**43,19**	**42,97**	**167,09**	**953,09**	**0,70**	**0,26**	**76,81**	**0,18**	**1,17**	**223,85**	**661,40**	**170,45**	**9,14**	**2,20**	**0,030**
				54,51	***52,98***	***256,71***	***1414,32***	***1,19***	***0,29***	***137,74***	***18,90***	***2,53***	***281,95***	***783,26***	***232,08***	***14,85***	***3,70***	***0,040***

День: среда
Неделя: четвёртая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**18 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№403	Плов из курицы	**100/200**	12	18,25	18,90	45,75	454,25	0,35	0,37	4,00	0,23	3,00	109,30	254,30	47,00	3,05	2,30	0,015
	Икра кабачковая	**60**		1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	0,10	1,87	0,00	0,70	36,38	26,00	7,24	0,30	0,80	0,005
№629	Чай с лимоном	**200/5**		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**30**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			***22,16***	***24,60***	***90,17***	***634,63***	***0,54***	***3,01***	***5,87***	***0,23***	***3,90***	***179,88***	***303,36***	***75,30***	***6,47***	***4,10***	***0,030***
	Обед																	
	Салат овощной	**100**		4,09	10,10	19,59	331,42	0,18	0,00	21,40	0,00	0,00	15,88	82,59	28,06	0,86	0,00	0,000
№181	Уха рыбацкая	**250/20**		9,28	2,47	22,19	143,20	0,16	0,13	22,25	0,01	0,00	22,95	99,93	30,88	1,55	0,00	0,000
№246	Голубцы ленивые	**2/216**		20,02	6,03	19,29	208,05	0,21	0,00	2,75	0,00	0,00	93,04	226,46	50,77	3,35	0,00	0,000
	Сок фруктовый	**200**		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***39,69***	***23,70***	***129,57***	***1042,27***	***0,65***	***0,26***	***64,80***	***0,01***	***0,70***	***154,87***	***437,68***	***138,81***	***8,26***	***1,50***	***0,030***
				61,85	***48,30***	***219,74***	***1676,9***	***1,19***	***3,27***	***70,67***	***0,237***	***4,60***	***334,8***	***741,0***	***214,1***	***14,73***	***5,60***	***0,060***

День: четверг
Неделя: четвёртая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**19 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
	Томаты консервированные	**60**		0,69	0,12	1,50	10,80	0,01	0,04	15,00	0,00	0,00	18,00	21,00	9,00	0,48	0,50	0,007
№416	Котлета мясная рубленая	**80**	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010
№469	Макароны отварные	**150**		5,52	4,52	26,45	244,10	0,06	0,00	0,21	0,56	1,70	96,20	133,00	37,20	2,55	1,60	0,012
№628	Чай с сахаром	**200**		0,45	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	13,40	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**30**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			***23,41***	***21,79***	***96,20***	***656,90***	***0,17***	***0,17***	***28,61***	***0,63***	***1,70***	***256,90***	***410,95***	***85,90***	***3,93***	***3,50***	***0,039***
	Обед																	
	Салат с солёных огурцов	**100**		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000
№188	Свекольник с мясом	**250/25**		6,15	7,50	19,65	169,00	0,12	0,22	6,00	0,10	0,30	104,60	126,90	19,30	2,10	0,60	0,000
№402	Азу	**250**	12	22,90	23,30	51,22	530,80	0,19	0,27	10,50	0,17	3,20	258,25	303,95	58,50	3,15	2,60	0,019
№585	Компот из свежих фруктов	**200**		0,30	0,00	12,90	74,50	0,10	0,11	4,80	0,00	0,00	40,50	132,30	15,80	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	***30***		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***35,55***	***35,90***	***128,27***	***992,30***	***0,51***	***0,62***	***22,30***	***0,37***	***4,90***	***524,55***	***707,45***	***119,10***	***8,95***	***5,30***	***0,049***
				58,96	***57,69***	***224,47***	***1649,20***	***0,68***	***0,79***	***50,91***	***1,00***	***6,60***	***781,45***	***1118,40***	***205,00***	***12,88***	***8,80***	***0,088***

День: пятница
Неделя: четвёртая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				(мкг)	Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж) Б		Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	**20 день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№257	Каша молочная манная с масл	**200/10**		6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,15	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04	0,00	0,000
№1	Бутерброд с сыром	**10/25/30**		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000
№642	Кокао с молоком	**200**		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000
	Фрукты свежие	**250**		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			***14,62***	***18,65***	***73,85***	***547,60***	***0,18***	***0,17***	***0,64***	***0,12***	***0,75***	***172,88***	***152,92***	***31,92***	***5,20***	***1,20***	***0,000***
	Обед																	
	Салат из моркови с кукурузой	**100**		1,30	2,60	12,60	98,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	0,50	30,30	16,50	0,60	0,30	0,005
№138	Суп фасолевый с курицей	**250/25**		8,80	8,40	23,10	202,40	0,00	0,00	20,10	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
№330	Шницель рыбный рубленый	**100**		11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,00	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90	0,00	0,000
№200	Картофель отварной	**150**		2,90	4,00	18,60	119,80	0,19	0,14	9,40	0,17	1,70	96,20	65,40	0,00	1,20	0,80	0,012
№652	Напиток с шиповника	**200**		0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***31,00***	***27,01***	***114,31***	***802,80***	***0,48***	***0,22***	***93,00***	***0,25***	***6,68***	***158,70***	***258,00***	***67,90***	***6,10***	***2,60***	***0,047***
				45,62	***45,66***	***188,16***	***1350,40***	***0,66***	***0,39***	***93,64***	***0,37***	***7,43***	***331,58***	***410,92***	***99,82***	***11,30***	***3,80***	***0,05***

День: понедельник
Неделя: пятая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г) (в/ч ж) Б	Ж	У	Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг) B1	B2	C	(мкг) A	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	21 день																	
	Завтрак																	
№499	Запеканка из творожная со сме	**150/50**		15,00	13,80	20,50	234,00	0,35	0,40	6,80	0,23	3,00	214,60	321,90	57,20	3,55	2,60	0,010
№1008	Кофейный напиток	**200**		0,00	0,00	16,70	63,80	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010
	Кондитерское изделие	**30**		4,00	3,00	20,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Фрукты свежие	**100**		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			**19,00**	**16,80**	**66,90**	**437,80**	**0,50**	**0,55**	**10,30**	**0,38**	**3,15**	**416,00**	**460,15**	**80,50**	**6,00**	**4,50**	**0,020**
	Обед																	
№81	Салат из свежей капусты	**100**		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,010
№ 228	Суп лапша домашняя с курице	**250/25**		10,50	13,80	33,00	270,60	0,15	0,00	21,10	0,05	0,37	104,60	183,20	42,90	1,90	0,60	0,000
№ 658	Бифштекс	**100**	9,9	17,37	24,87	18,75	347,25	12,50	0,00	15,00	0,01	1,02	20,37	190,62	28,75	3,87	2,87	0,017
т №8	Каша гречневая	**150**		2,10	3,90	28,20	147,50	0,10	0,10	5,00	0,08	1,00	134,50	196,35	23,70	1,00	0,70	0,010
	Сок фруктовый	**200**		0,00	0,00	16,10	63,80	0,00	0,15	20,00	0,00	0,50	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	**60**		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	**30**		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			***34,87***	***46,39***	***144,15***	***1008,85***	***12,87***	***0,67***	***67,90***	***0,20***	***4,79***	***328,57***	***616,67***	***162,95***	***11,37***	***7,77***	***0,06***
				53,9	***63,2***	***211,1***	***1446,7***	***13,4***	***1,2***	***78,2***	***0,6***	***7,9***	***744,6***	***1076,8***	***243,5***	***17,4***	***12,3***	***0,1***
				51,73	***54,19***	***201,57***	***1549,57***	***2,66***	***1,14***	***75,28***	***1,72***	***6,17***	***492,25***	***796,31***	***173,25***	***11,92***	***5,81***	***0,06***