



Разработано

ИП Шашлов В.Е.



Согласовано

**Директор МБОУ НОШ
Касынкина Л.В.**

**Примерное
десятидневное меню
столовой
МБОУ НОШ
г.Городище
Городищенского
района,
Пензенской области.**

Возрастная категория 7 – 11 лет

Неделя: первая
Сезон: весенний.
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 1.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1//2017	Бутерброд с маслом	30			14,89	229	0,034	0	40	0,3	8,4	0,028	4,2	0,35
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -15													
175//2017	Каша вязкая из риса и пшена	200	6	3,93	43,93	233	0,058	1,035	0,04	0,39	131,28	90,9	37,22	0,82
	Крупа рисовая-14													
	Крупа пшено - 19													
	Молоко -50													
	Сахар -10													
	Масло сливочное.-10													
379//2017	Кофейный напиток с	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,02	0,08		0,02	5,84	46,8	33	0,96
	Кофейный напиток-5													
	сахар-25													
	молоко-100													
ПР	Хлеб ржаной	40	1,32	0,44	19,76	91,96	0,036	0	0	0,36		47,4	10	0,78
	Хлеб ржаной-20													
ПР	Мандарин	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Мандарин -150													
	ИТОГО за завтрак		11,67	7,37	84,38	674,2	0,238	58,12	40	1,37	198,02	163,228	100,92	3,06
	Обед													
20//2017	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,09	1,81	64,65	0,03	6,55	0	4,5	16,15	33	13,3	0,48
	огурцы свежие-119													
	масло растительное-5													
111//2017	Суп с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	49,3	283,1	0,01	0,5	0	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
	Вермишель -20													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-5													
244//2017	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15
	Говядина-110													
	Крупа рисовая-34													
	Лук репчатый-6													
	Масло растительное -5													
	Морковь-10													
376//2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	2,83	0	0	11	14,2	2,4	0,36
	чай-1													
	Сахар-15													
ПР	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		28,35	28,26	71,81	861,75	0,178	10,14	0	5,6	66,94	276,28	91,9	4,64
	Полдник													
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	0,01	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	0,1	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		52,9	43,26	205,99	1855,02	0,546	69,7	40,1	#ЗНАЧИ	523,62	659,818	231,28	8,2

Неделя: первая
 Сезон: весенний.
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 2.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210/2017	Омлет натуральный яйцо-40	150	11.7	16.56	2.3	205.34	0.14	0.21			90.32	301	15.2	2.19
	молоко -77													
	масло сливочное -7													
63/2017	Салат из моркови с курагой	60	0.96	0.06	9.06	40.8	0.2			1.2	15.46	31.66	21.66	0.4
	морковь-70,1													
	курага-4,02													
	сахар-3													
377/2017	Чай с лимоном чай-1	200	0.53		9.87	41.6	0.04	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
	Сухло-15													
	лимон - 8													
ПР	Батон нарезной	15	1,185	0,15	7,242	55,99	0,015			0,195	3,45	13,05	4,95	0,165
	Батон нарезной-15													
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		15,495	16,99	38,352	389,71	0,32	48,49	6,08	3,72	350,06	518,66	98,66	4,28
Обед														
67/2017	Винегрет овощной	60	0.96	3.72	5.34	58.72	0.0012	113.088	14.4		157.99	166.64	169.84	2.55
	картофель-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленные-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
97/2017	Суп картофельный 2,	250	2.35	2.8	16.45	80.32	0.025	12	0	1.275	17.05	31.06	31.8	1.18
	Картофель-60													
	Рис-													
	Морковь-7,8													
	Лук репчатый-7													
	Масло растительное-1													
281/2017	Биточки паровые	80	7.38	6.22	6.09	110	0.006	0.1	1.78		24.99	47.32	15.2	0.64
	говядина-74,63													
	жир-сырец говяжий-10,98													
	хлеб пшеничный-15,41													
	лук репчатый-1,35													
	сахари-4,38													
	масло растительное-4,38													
	масло сливочное -11,02													
312/2017	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	11.07	109.73	0.14	3.75			38.25	86.68	21.6	3
	картофель-114													
	молоко-16													
	масло сливочное-3,5													
342/2017	Компот из абрикосов	200	0.36	0.04	23.56	96.04	1.8	0.08	0	0.2	11.8	46	3.2	
	курага -50													
	Сахар-20													
ПР	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		18,81	16,6	97,93	628,58	1,302	3,93	1,78	1,15	89,54	237,8	52,7	5,05
Полдник														
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335/2009	Пирожок печеный с повидлом	75	5.8	4.86	36.12	211.63	0.06	0.06	0.07	1.25	11.56	38.27	14.06	0.4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	повидло-25,25													
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2
	ВСЕГО за день		40,705	38,85	205,002	1369,92	1,722	56,48	7,93	6,12	491,16	818,73	183,42	10,53
			70,620	70,620	622,002	1030,402	0,0072	104,028	40,34	2,48	821,342	1015,908	438,797	14,922

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний.
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 3.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	Завтрак																
309//2017	Каша вязкая гречневая	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,055						12	23,72	7,5	0,75	
	Гречка																
	масло сливочное-3,5																
45//2017	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,798	3,648	5,112	56,472	0,0012	113,088	14,4				157,992	166,638	169,842	2,55	
	Капуста белокочанная-63,6																
	Морковь-7,8																
	Масло растительное-6																
	Сахар-3																
378//2017	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,33	10				126,6	92,8	15,4		
	чай -1																
	Молоко-50																
	Сахар-15																
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18			4,6	21,2	5	0,62	
	Хлеб ржаной-20																
ПР	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15			12	8,25	6,75	1,65	
	яблоко 100																
	ИТОГО за завтрак		8,818	12,968	66,742	418,652	0,1362	121,918	24,4	0,33			313,192	312,608	204,492	5,57	
	Обед																
23//2017	Салат из свежих помидоров	100	1,078	6,088	3,43	72,8	0,042	22,14					33,42	94,63	18,36	0,877	
	Помидоры свежие-64,8																
	Масло растительное-6																
95//2017	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,12					39,75	203,6	28,075	1,075	
	картофель-100																
	капуста свежая-25																
	лук репчатый-12																
	морковь-12,5																
	огурцы соленые-16,75																
	масло растительное-5																
1.4.2.1	сметана -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10				9	6	1	0	
229//2017	Рыба, тушенная в томате с минтай-113(87) или треска-112(87)	80	12,13	2,93	1,5	80,93	0,05	1,2	5,82				28,8	44,29	28,53	1,2	
	морковь-32																
	лук репчатый-17																
	томат-поре-9																
	масло растительное-7,5																
	сахар-2,5																
	петрушка - 5																
304//2017	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,04	0	0,05	0,3			3,48	85,04	25,34	0,7	
	крупа рисовая-64,8																
	масло сливочное-8,1																
349//2017.	Компот из сухофруктов.	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,04	3,63	0	0			162,4	0	87,3	3,49	
	Сухофрукты-50																
ПР	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68			7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-40																
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27			6,9	31,8	7,5	0,93	
	Хлеб ржаной-30																
	ИТОГО за обед		26,278	24,628	149,54	934,53	0,351	40,14	15,87	1,25			291,35	491,36	201,305	8,752	
	Поддник																
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0			240	180	28	0,2	
	молоко -210																
311//2009	Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,2	179,3	0,04	0	0,03	0,9			7	30	5	0,4	
	мука пшеничная-32,75																
	сахар-5,83																
	масло сливочное-4,16																
	яйцо-3,6																
	соль-0,6																
	дрожжи-0,66																
	ванилин-0,025																
	Итого за поддник		13,14	8,7	38,8	285,3	0,12	2,6	0,07	0,9			247	210	33	0,6	
	ВСЕГО за день		48,236	46,296	255,082	1638,482	0,6072	164,658	40,34	2,48			851,542	1013,968	438,797	14,922	

Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 4.

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
267/2013	Каша молочная пшеница жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
	Крупы пшеница-50													
	Молоко -150													
	Сахар -15													
	Масло сливочное -3,75													
3/2017	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,004	0,11	59	0,3	139,2	96	9,45	0,49
	сыр "Костромской" 15													
	батон нарезной-30													
	масло сливочное -5													
ПР	Банан-100	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45
	банан 200													
382/2017	Какао с молоком (Гарнант)	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4		133,33	124,56	25,56	2
	Какао-порошок-5													
	Молоко-50													
	Сахар-25													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за завтрак		20,49	19,17	102,4	688,79	0,334	10,4	83,456	1,18	433,63	481,96	123,61	5,31
	Обед													
52/2017	Салат из свеклы отварной.	100	1,4	6	7,31	92,8	0,0102	0,66			3,55	406,32	2,06	0,132
	свекла-108													
	масло растительное-5													
	сахар-1,8													
	сахар-1,8													
97/2017	Суп картофельный	250	2,35	2,8	16,45	80,32	0,13	12			17,05	77,73	31,8	1,18
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
143/2017	Рагу из овощей	200	1,77	10,99	5,38	142	0,12	1,8	92		37,16	553,58	16,26	1
	Мясо индейки 50													
	картофель-64,2													
	морковь-30													
	лук репчатый-14,4													
	капуста белокочанная-63,9													
	масло сливочное -6													
331/2017	соус красный основной													
	бульон или вода-30													
	масло сливочное -0,9													
	мука пшеничная-2,25													
	томатная паста-1,35													
	морковь-4,5													
	лук репчатый-1,08													
	Сахар-0,68													
	лавровый лист-0,012													
	соль-0,9													
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,8	0,07	4	0,02		14	14	8	2,8
	Сок -200													
ПР	Батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Батон нарезной-30													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		11,66	20,75	78,68	547,44	0,4242	18,46	92	0,94	91,46	1133,83	85,42	6,282
	Полдник													
516/2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		45,03	47,55	230,88	1555,3	0,8882	30,3	175,506	3,14	783,75	1836,1	247,49	12,092

Неделя: первая
Сезон: весенний.
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 5.

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174/2017	Каша вязкая молочная из молоко-150 крупа рисовая-40 сахар -10 масло сливочное -10	200	6	10,85	52,93	334	0,1	0,96	363		130,97	312,25	36,46	0,63
14/2017	Масло сливочное Масло сливочное-10	20	0,16	14,5	0,26	132			40		2,4	45		0,02
380//2017	Кофейный напиток на сгущеном молоке Кофейный напиток-5 молоко сгущеное-40	200	2,9	2	20,9	113	0,022	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,078
ПР	Батон нарезной Батон нарезной-15	15	1,185	0,15	7,242	55,99	0,015			0,195	3,45	13,05	4,95	0,165
ПР	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО за завтрак													
	Обед													
62//2017	Салат из моркови с сахаром. сахар-5 морковь -120 Масло растительное-6	100	1,23	0,094	11,47	81,7	0,057				25,76	1897,2	36,017	0,66
88//2017	Щи из свежей капусты с картофелем картофель-40 капуста свежая-62,5 лук репчатый-12 морковь-15,75 томатное пюре-2,5 масло растительное-5	250	1,75	4,98	8,13	88,48		18,48			33,98		22,2	0,83
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
234/2017	Котлеты рыбные минтай-131(80) хлеб пшеничный-19 молоко-14 яйцо-6 масло сливочное -2	100	8,69	7,33	12,46	150	0,06	0,89	18,75		56,98	26,08	44,15	1,06
312//2017	Пюре картофельное картофель-200 молоко-24 масло сливочное-6,75	150	3,06	4,8	20,46	137,38	0,14	18,17			37,01	86,68	27,77	1,01
349//2017	Компот из смеси смесь сухофруктов-50 Сахар-25	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,727			32,48	40,8	17,46	0,698
ПР	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
ПР	Батон нарезной Батон нарезной-40	40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО за обед													
	Полдник													
11.1.1.5/г	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4			40	24	18	0,8
335//2009	Пирожок печеный с мясом гесто дрожжевое сдобное мука пшеничная-34,38 сахар-2,5 масло сливочное-3,75 яйцо-3 соль-0,3 дрожжи-1 мука на подпыл-1,12 масло растительное-0,9 яйцо для смазки пирожков-	75												
		50	3,87	3,24	24,08	203,16	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,5
353/2009	фарш мясной говядина-42,73 лук репчатый-2,98 масло сливочное-1 мука пшеничная-0,25 зелень-0,23	25	5,66	3,87	0,43	0,43	0,65	0,13	0,016	0,15	4,019	50,15	8,26	0,3
	Итого за полдник													
	ВСЕГО за день													
			39,977	54,52	243,366	1689,34	1,253	43,787	441,8	2,085	528,81	2712,57	262,347	9,04

Неделя: первая
Сезон: весенний.
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 6.

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
175/2017	Каша вязкая из пшена и риса. Крупа рисовая-20 Крупа пшено - 20 Молоко -150 Сахар -10 Масло сливочное -10	200	6	3,93	43,93	233	0,1	0,96	54,8		131,28	61,7	37,22	0,82	
63//2017	Салат из моркови с курагой морковь-70,1 курага-4,02 сахар -3	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,2		15,46	31,66	15,46	31,66	21,66	0,4	
515//2013	Молоко кипяченое молоко -210	200	5,8	5	9,6	106	2,7	1,1		0,6	12	11	3,4	0,6	
ПР	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	
ПР	Батон нарезной Батон нарезной-15	15	1,185	0,15	7,242	55,99	0,015	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	0,165	
ПР	Груша груша 200	200	0,8	0,6	20,6	94	0,53	10		0,8	39,33	32	24	4,16	
	ИТОГО за завтрак		15,865	9,96	100,312	575,77	3,465	12,06	70,26	33,435	206,12	170,61	96,23	6,763	
	Обед														
49//2017	Салат витаминный. капуста 31,3 огурец 18,8 перец 25 масло раст.6 Горошек консервированный 30,8	100	0,8	6,1	5,2	79,4	0,051	32,9			31,96	33,86	16,63	0,57	
99/2017	Суп из овощей капуста-25 картофель-66,25 морковь-12,5 лук репчатый-12 горошек зеленый консер.-11,5 масло растительное-5	250	1,8	3,92	9	72,4	0,07	8,5			36,16	49,27	28,8	1,62	
1,4.2.1	Сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05			9	6	1	0	
279/2017	Тефтели говядина-120 лук репчатый-20 рис-5 масло сливочное-2,25	80	6,93	7,47	11,07	139,2	0,19	1,6		27,84	32,13	40,86	21,8	3	
435/2009	соус молочный-30: молоко - 33 мука пшеничная-1,5 масло сливочное-1,5 сахар-0,3	30	1,03	2,1	2,66	33,5	0,08	0,19	0,01	0,038	34,92	27,14	4,28	0,05	
197//2017	Бобовые отварные Горох масло сливочное -6,75	200	1,81	1,88	46,56	274,6	0,66		123,88	82,26	82,26	6,25	82,26	6,25	
ПР	Сок Сок -200	200	0,6	0	33	136	0,04	12			10	30	24	0,4	
ПР	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
ПР	Батон нарезной Батон нарезной-40	40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	ИТОГО за обед		14,9	23,3	122,66	913,39	1,166	55,24	123,89	110,928	252,53	232,84	199,47	12,82	
	Полдник														
516//2013	Ряженка ряженка-205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
311//2009	Булочка ванильная мука пшеничная-32,62 сахар-5,81 масло сливочное-4,15 яйцо-3,6 соль-0,6 дрожжи-0,66 ванилин-0,02	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6	
	ВСЕГО за день		43,245	45,25	268,852	1830,49	4,751	68,7	194,22	145,263	705,65	613,45	328,7		

Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 7.

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173//2017	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	9,04	13,44	50,14	368	0,21	0,96	54,8		158,96	61,28	72,05	2,12
	крупка геркулес-23,16													
	молоко -200													
	сахар -15													
	масло сливочное -10													
3//2017	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
	сыр "Костромской" 16													
	батон нарезной-30													
	масло сливочное -5													
382//2017	Какао с молоком (1вариант)	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4		133,33	124,56	25,56	2
	Какао-порошок-5													
	Молоко-50													
	Сахар-25													
ПР	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,53	10				0,8	39,33	32
	груша 200													
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18		0,18	4,6	21,2
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		20,54	23,23	71,31	790,09	0,646	12,4	83,4	0,18	431,49	282,82	150,99	57,81
	Обед													
45//2017	Салат из белокачанной капусты	60	0,798	3,648	5,112	56,472	0,0012	113,088	14,4		157,992	166,638	169,842	2,55
	капуста -69,6													
	морковь-7,2													
	масло растительное-6													
102//2017	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,22	5,83			41,48	88,1	38,25	1,83
	картофель-83,25													
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	Масло сливочное -5													
259//2017	Жаркое по-домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,12	28,14			36,39	15	56,82	4,46
	говядина-74,31													
	масло сливочное -5,54													
	томатное пюре-6,9													
	лук репчатый-13,85													
	картофель-200													
	петрушка-2,5													
388//2017	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,06	100			7,73	163,34	2,67	0,53
	шиповник-20													
	сахар-15													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб ржаной-30													
ПР	Батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		29,698	33,658	74,622	813,462	0,4712	247,058	14,4	0,79	259,692	499,678	288,282	9,77
	Полдник													
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		63,118	64,518	195,732	1922,622	1,2472	260,898	97,85	1,99	949,842	1002,81	477,732	68,08

Неделя: вторая
Сезон: весенний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 8.

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	8									9	10	11	12
1		3	4	5	6	7												
	Завтрак																	
20/2017	Салат из свежих огурцов	60	0,4	0,37	1,41	39,96	0,02	2,82					13,39	5,63	7,9	0,34		
	огурцы свежие-68,4																	
210/2017	Омлет натуральный	150	11,7	16,56	2,3	205,34	0,14	0,21					90,32	301	15,2	2,19		
	яйцо-40																	
	молоко -77																	
379/2017	Кофейный напиток с	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,02	0,08			0,02		5,84	46,8	33	0,96		
	Кофейный напиток-5																	
	сахар-25																	
	молоко-50																	
ПР	Батон пшеничный	15	1,58	0,15	7,242	55,99	0,015				0,195		3,45	13,05	4,95	0,165		0,165
	Батон пшеничный-15																	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18		4,6	21,2	5	0,62			0,62
	Хлеб ржаной-20																	
ПР	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3		6	21	31,5	0,45			
	банан 200																	
	ИТОГО за завтрак																	
	Обед		18,4	20	65,782	502,47	0,215	3,11	0	0,395		117,6	387,68	66,05	4,275			
52/2017	Салат из свеклы отварной.	100	1,4	6	7,31	92,8	0,0102	0,66					3,55	406,32	2,06	0,132		
	свекла-108																	
	масло растительное-5																	
	сахар-1,8																	
88/2017	Щи из свежих капусты с	250	1,75	4,98	8,13	88,48		18,48					33,98		22,2	0,83		
	картофель-40																	
	капуста свежая-62,5																	
	лук репчатый-12																	
	морковь-15,75																	
	томатное пюре-2,5																	
	масло растительное-5																	
14.2.1	Сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10				9	6	1	0		
309/2017	Макаронные изделия	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,055						12	23,72	7,5	0,75		
	макаронные изделия-51																	
	масло сливочное-6,75																	
246/2017	Гуляш из отварной	100	11,83	11,5	3,75	163,83	0,08	4,67			0,58		19,25	57,92	17,58	1,92		
	говядины																	
	Говядина-89																	
	Масло растительное-6																	
330/2017	Сыр сметанный	20	0,28	0,999	1,17	14,82	0,004	0,0076	6,76				5,46	4,546	1,056	0,04		
	сметана-12,5																	
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8					6,4	4,4	3,6	0,18		
	яблоки-45,4																	
	сахар-15																	
	кислота лимонная-0,2																	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5	0,93			
	Хлеб ржаной-30																	
ПР	Батон пшеничный	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68		7,6	26	5,2	0,48			
	Батон пшеничный-40																	
	ИТОГО за обед																	
	Полдник		25,45	34,129	108,51	685,37	0,2382	25,6676	16,76	1,53		104,14	560,706	67,696	5,262			
516/2017	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2				
	ряженка-205																	
335,343/2	Пирожок печеный с капустой	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4				
	мука пшеничная-34,38																	
	сахар-2,5																	
	масло сливочное-3,75																	
	яйцо-3																	
	соль-0,3																	
	дрожжи-1																	
	мука на подпыл-1,12																	
	масло растительное-0,9																	
	яйцо для смазки пирожков-1,3																	
	капуста свежая-37,5																	
	масло сливочное-1,75																	
	яйцо-2,5																	
	Итого за полдник																	
	ВСЕГО за день		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6				
			56,33	66,119	220,172	1529,17	0,5732	30,1776	16,83	2,825	468,74	1158,386	166,746	10,137				

Педеля: вторая
 Сезон: весенний.
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День 9.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
1	Завтрак	3	4	5	6	7									
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,745	17,955	150	0,09	0,825	33		163	36,5	26,675	0,65	
	макарон, лапша, вермишель-20														
	молоко -175														
	сахар -15														
	масло сливочное -10														
209//2017	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1	
	яйцо-40														
377//2017	Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	0,04	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5	0,62	
	Хлеб ржаной-20														
ПР	Батон нарезной	15	1,185	0,15	7,242	55,99	0,015			0,195	3,45	13,05	4,95	0,165	
	Батон нарезной-15														
ПР	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,53	10		0,8	39,33	32	24	4,16	
	груша 200														
	ИТОГО за завтрак		14,185	10,315	65,827	450,41	0,725	13,655	133	1,175	246,58	183,95	67,825	6,955	
	Обед														
62//2017	Салат из моркови с сахаром.	100	1,23	0,094	11,47	81,7	0,057				25,76	1897,2	36,017	0,66	
	сахар-5														
	морковь -120														
	Масло растительное-6														
97//2017	Суп картофельный с рыбой	250	2,2	2,8	15,4	106	0,12	11,08			24,175	71,1	29,35	1,1	
	минтай-76,25(53,75)														
	картофель-150														
	лук репчатый-12,5														
	морковь-12,5														
	масло растительное-5														
125//2013	бульон рыбный	175	0,7	0,07		3,5									
	пищевые рыбные отходы-65,6														
	петрушка(корень)-1,9														
	яйцо-5,25														
	лук-5,25														
294//2017	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,072	0,16	66,06		35,2	72,486	20,8	1,76	
	филе кур-104,4														
	масло сливочное-6,3														
	хлеб пшеничный-17,1														
	сахари-9,9														
	молоко-20,7														
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая.	180	8,9	4,1	39,84	231,84	1,39				14,6	1359,5	140	5,01	
	крупа гречневая -71,4														
	масло сливочное-5,25														
376//2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		2,83			14,2	2,8	10,36,4	0,28	
	чай-1														
	Сахар-15														
	Хлеб ржаной-30														
ПР	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-40														
	ИТОГО за обед		25,26	17,964	92,51	672,8	1,639	14,07	66,06	0	113,935	3403,086	226,17	8,81	
	Полдник														
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
312//2009	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,17	0,71	
	мука пшеничная-34,17														
	сахар-7,5														
	масло растительное-7,5														
	яйцо для смазки -1														
	соль-0,3														
	дрожжи-0,83														
	Итого за полдник		4,24	6,29	63,27	330,17	0,115	4,1	0	0,6	49,5	62,09	32,17	1,51	
	ВСЕГО за день		43,685	34,569	221,607	1453,38	2,479	31,825	199,06	1,775	410,015	3649,126	326,16	17,275	

Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

Доп. № № инв.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)				ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	7										8	9	10
	Завтрак																	
174/2017	Каша вязкая молочная из гречки рисовая-30,8	200	6	10,85	52,93	334	0,03	0,96	0,02	0,17	130,97	94,67	36,3-45	0,63				
	молоко -106,7																	
	сахар -5																	
	масло сливочное -5																	
15/2017	Сыр порционный сыр российский	15	3,28	4,425	0	108	0,01	0,21	78		264	66,4	10,5	0,3				
382/2017	Каша с маком (пшеница) Какао-порошок-5	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4		133,33	124,56	25,56	2				
	Маком-50																	
	Сахар-25																	
ПР	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45				
	Банан 200																	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,99	0,07			0,18	4,6	21,2	5	0,62				
	Хлеб ржаной-20																	
ПР	Батон пшеничный	15	1,185	0,15	7,247	55,99	0,015			0,195	3,45	13,05	4,95	0,165				
	Батон пшеничный-15																	
	ПТГОД за завтрак		16,495	16,695	111,802	739,96	0,161	10	102,42	0,845	542,35	340,88	77,21	4,165				
49/2017	Обед Салат витаминный	100	0,8	6,1	5,2	79,4	0,051	37,9			31,96	33,85	16,63	0,57				
	капуста 31,3																	
	огурцы 18,8																	
	лук 25																	
	масло раст-6																	
	Горюшка консервированная 30,8																	
99/2017	Суп из овощей капуста-25	250	1,8	3,92	9	72,4	0,07	8,5			36,16	49,27	28,8	1,62				
	капуста-25																	
	картофель-66,25																	
	морковь-12,5																	
	лук репчатый-12																	
	горошек зеленый консерв-11,5																	
1.4.2.1	масло растительное-5																	
	капуста -10	10	0,25	1,5	0,15	16	0,005	0,95	10		9	6	1	0				
256/2017	Мясο тушеное(пюре) картофель-66,34	80	12,16	13,9	2,05	180	0,03	0,144			16,98	75,2	18,45	1,96				
	лук репчатый-1,2																	
	масло растительное-3,9																	
	масло сливочное -9,8																	
156/2017	Капуста жареная	200	4,44	6,98	14,51	130	0,04	73,94			55,26	7,98	36,52	1,6				
	196,95																	
	масло сливочное -6,75																	
	горошек-7,5																	
	лук репчатый-10,65																	
	томат-пюре-12																	
	лук репчатый-1,8																	
	картофель-4,5																	
389/2017	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,8	0,02	4			14	434,4	8	2,8				
	Сок -200																	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Хлеб ржаной-30																	
ПР	Батон пшеничный	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48				
	Батон пшеничный-40																	
	ПТГОД за обед		22,13	32,93	66,16	633,57	0,246	69,534	10	0,77	170,76	638,51	110,9	9,48				
	Полдник																	
515/2013	Манна каша молочная	200	5,8	9	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	молоко -210																	
235/2009	Пюре из картофеля собственного приготовления-34,28	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4				
	картофель-34,28																	
	сахар-5																	
	масло сливочное-3,75																	
	яйцо-3																	
	соль-0,3																	
	дрожжи-1																	
	масло для жарки-1,12																	
	масло растительное-0,9																	
	яйцо для смазки жарюшек-1,3																	
	капуста-25																	
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6				
	ВСЕГО за день		51,105	61,615	225,442	1720,86	0,527	82,134	112,49	2,015	959,61	1189,19	221,41	14,245				