


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОГОДАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ИМЕНИ
КАВАЛЕРА ОРДЕНОВ «КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ», «ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ» I И II
СТЕПЕНИ, «СЛАВЫ» II И III СТЕПЕНИ СОКОЛОВА АНДРЕЯ СТЕПАНОВИЧА»

663157 с. Погодаево, ул. Гагарина, д. 24

Тел: 8 (39195) 79213

Е – mail: pogodaevo@yandex.ru

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №18
им. А.С. Соколова
Соколова О.И. 
Приказ № 0204-118
от «24» августа 2021 г.



Примерное циклическое 14-ти дневное меню для воспитанников интерната

с. Погодаево, 2021 г.

возрастная категория 11-18 лет														
День 1-й														
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом(пшеница)	250/10	7,13	12,88	33,5	312,5	0,175	0	25	2,62	51,25	142,5	21,25	0,95
3	Сыр	30	7,89	5,08	0	97,7	0,009	0,21	63	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		18,52	19,58	75,66	562,20	0,31	2,61	124,00	3,26	297,85	457,10	63,45	3,43
ОБЕД														
95	Салат из моркови	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
208	Суп на курином бульоне с вермишелью	300	3,87	8,25	26,5	160	0,156	6,4	0	0,96	168,75	6	0,25	0
100	Курица отварная	100	16,48	14,25	0	233,25	0,02	0,8	23	0,2	58,07	146,07	11	0,6
315	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	188	0,06	0	0	2	116	80	14,6	0,9
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		29,73	32,38	102,72	874,85	0,404	13,3	37	4,6	400,02	385,27	71,25	4,64
ПОЛДНИК														
445	Ватрушка с джемом	100	5,90	9,40	37,50	256,00	0,08	0,00	30,00	0,40	85,00	152,00	16,00	0,80
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		8,40	9,90	83,90	462,00	0,16	18,00	30,00	2,40	153,00	276,00	68,00	2,80
УЖИН														
	Нарезка из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	3,1	30	0,1	35	46	7	0,5
88	Котлета рыбная	100	13,85	11,52	15	194,3	0,09	0,4	10	1,45	101,5	172	26	0,95
58	Картофельное пюре	200	4,2	8,27	24,13	166,4	0,12	7,4	6	0,27	54	32	18,7	1,4
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		23,33	24,57	87,95	589,3	0,348	10,9	46,8	2,66	227,7	350,2	93,1	5,99
ПАУЖИН														
	Кефир	200	6	1,5	8	62	0,08	1,4	0	0	152	160	23	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		8,2	4,4	30,3	187	0,13	1,4	36	0,5	159	170	26	0,4
	Всего:		88,18	90,83	380,53	2675,35	1,35	46,21	273,80	13,42	1237,57	1638,57	321,80	17,26

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования 2008

Возрастная категория 11-18 лет														
День 2-й														
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-93	Суп молочный с макарон изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0	202,03	172,48	30,18	0,64
P-324	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,9	0,07	0	0	0	55	0	0	2,5
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Масло сливочное порционно	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0	0	0	0	2,4	0	0	0,04
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		14,45	28,00	56,59	510,30	0,23	1,14	39,05	0,42	290,03	225,58	56,88	5,15
ОБЕД														
P-51	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	4	2,7	52	0,03	3,1	30	0,1	35	46	13	0,5
P-84	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,04	6,36	9,96	133,68	0,12	1,5	20,4	0,12	102	212	13,92	0,36
P-90	Плов с мясом	280	14,2	13,25	43,3	345,44	0,05	0,65	0	1,2	48,3	92,8	12,21	0,64
P-638	Компот из сухофруктов +вит. С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье	30	3,2	4,9	22,32	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		30,72	34,24	125,6	889,22	0,373	13,75	53,4	3,86	344,5	552	87,53	4,84
ПОЛДНИК														
P-6	Блины	100/20	10	12,8	74,9	374	5	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	4	0	1,6	40	36	20	0,4
	Яблоко	100	1,1	2,6	9,8	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Итого:		12,1	15,4	110,1	547	5,07	4	100	1,8	62	103	25	1,4
УЖИН:														
P-43	Салат картоф. с солен. огурц и зелен горош.	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
P-132	Капуста тушеная с мясом	230	4	6,6	18,4	150	0,06	18	0	2	96	80	14,6	0,36
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		15,51	20,17	80,9	672,12	0,478	31,64	0,01	6,36	288,24	449,52	110,78	6,45
ПАУЖИН														
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
P-451	Пирожок печеный с картошкой	70	3,1	1,6	21,1	110,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		9,66	8,92	30,5	214,4	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Итого:		82,44	106,73	403,69	2833,04	6,16	53,53	258,46	12,44	1222,77	1510,10	306,19	18,0

Возрастная категория 11- 18 лет

День 3-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом (рисовая)	250/10	7,13	12,88	33,5	312,5	0,175	0	25	2,62	51,25	142,5	21,55	0,95
3	Сыр	30	7,89	5,08	0	97,7	0,009	0,21	63	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
P-270	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	25,4	149,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Итого:		18,46	20,35	72,46	619,9	0,258	0,61	88	3,16	295,85	414,1	52,75	2,73
ОБЕД														
P-51	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
P-91	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	13,04	16,92	150,72	0,12	2,16	20,4	0,12	218,4	187,2	6,6	0,24
P-277	Гуляш	100	16,95	5,74	3,5	248,25	0,13	0,95	0	0,26	118	155,5	4,6	0,45
P-123	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,5	6,38	29,2	264	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		32,67	33,52	98,24	962,57	0,552	11,81	20,4	2,65	462,4	673	93,6	4,75
ПОЛДНИК														
P-274	Сушка на сметане	50	5,25	11,37	29,07	182,3	0,08	0	0	0	31,07	0	0	0
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Итого:		6,65	11,67	64,77	339,3	0,14	13	0	2	110,07	112	32	2,3
УЖИН														
P-38	Салат из моркови , яблок с раст мас	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
P-272	Котлета(биточки) мясные	100	11,5	10,9	12,3	217	0,19	0,2	20	1,2	78	181	19	1,5
P-77	Рагу из овощей	200	3,01	7,19	13,54	138	0,08	17,88	0	0,6	63,75	36	5,2	0,2
P-120	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		19,67	19,05	80,58	572	0,428	24,33	20,8	2,64	203,23	361,2	96,35	5,92
ПАУЖИН														
	Напиток "Снежок"	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	112	188	30	0,2
	Вафли	40	0,84	0,99	25,26	141	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		6,24	5,99	46,86	299	0,06	1,8	40	0	112	188	30	0,2
	Всего		83,69	90,58	362,91	2792,77	1,438	51,55	169,2	10,45	1183,55	1748,3	304,7	15,9



Возрастная категория 11-18 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-224	Творожная запеканка с молоком сгущен.	200	19,3	30,73	51,5	606,1	0,25	0,5	177,3	3,3	281,3	393	69	3,8
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		20,76	31,96	80,1	697,8	0,32	2,9	213,3	3,4	367,3	506	80	4,5
ОБЕД														
P-64	Салат из св. капусты с морковью	100	0,98	6,02	5,74	81,34	0,02	16,6	0	0	26,32	0	0	0,35
P-2196	Суп рыбный	300	7,76	7,08	10,3	153,96	0,096	1,2	8,52	0,36	134,5	226	6	0,12
P-88	Котлета рубленая из птицы	100	17,95	23,75	24,95	327,5	0,15	1,25	0	0	66	0	0	2,73
315	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	188	0,06	0	0	2	116	80	14,6	0,9
P-638	Компот из сухофруктов +вит. С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		37,77	49,18	106,7	983,9	0,479	27,55	8,52	3,8	493	480,2	63	6,84
ПОЛДНИК														
P13004	Булочка "Городская"	100	8,17	7,02	49,3	292,74	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Яблоко	100	1,1	2,6	9,8	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Итого:		9,27	9,62	78,1	411,74	0,07	0	100,8	0,7	56	107	23	2,4
УЖИН														
P-13	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,76	6,9	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	0	0	0,57
P-436	Жаркое по-домашнему	280	14,5	15	53,3	393,15	0,24	13,8	0	0,9	148	182	17,8	0,73
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-127	Компот из свежесамор ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	3,7	0	0	9,24	0	0	0,12
	Итого:		19,54	22,7	94,8	631,05	0,378	27	0	1,74	192,3	276,2	47,2	3,76
ПАУЖИН														
	Кефир	200	6	1,5	8	62	0,08	1,4	0	0	152	160	23	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		8,2	4,4	30,3	187	0,13	1,4	36	0,5	159	170	26	0,4
	Всего:		95,54	117,86	390	2911,49	1,377	58,85	358,6	10,14	1268	1539,4	239,2	17,9

Возрастная категория 11- 18 лет

День 5-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом	250/10	7,13	12,88	33,5	312,5	0,175	0	25	2,62	51,25	142,5	21,25	0,95
P-2	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	7,5	19,57	161,3	0,04	0	0	0	10,4	0	0	0,46
P-272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		11,79	21,61	81,67	565,50	0,29	2,40	61,00	2,72	147,65	255,50	32,25	0
ОБЕД														
P-18	Салат из отварн свеклы с чесноком и раст масл	100	2,3	6,8	5,80	138	0,03	9,9	0	1,3	79	79	13	0,7
P-84	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,04	6,36	9,96	133,68	0,12	1,5	20,4	0,12	102	212	13,92	0,36
P-256	Печень тушеная	100/50	12,25	14,2	15,6	245,8	0,16	7,94	32	0,6	162	161,88	20,63	1,3
P-209	Макароны отварные	200	7,2	1,6	40,3	147	0,06	0	0	0,6	10	36	5,2	0,2
P-398	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		31,27	29,94	122,6	882,84	0,478	60,34	52,4	4,26	400,2	615,08	99,95	5,4
P-477	Булочка молочная	50	2,45	2,45	17,3	60	0,04	1,3	20	0	120	90	14	0,1
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		4,25	2,65	50,2	208	0,14	47,3	20	1,8	215	203	45	1,6
УЖИН														
P-13	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	7	19,5	145,2	0,06	5,7	0	0	51	0	0	1
P- 301	Птица тушеная в сметанном соусе	100	25,9	19,8	43,3	287,5	0,2	0	0,5	1,6	54	212	41	2,8
P-56	Картофель отварной	200	4,2	8,27	24,13	166,4	0,2	7,4	6	0,27	80,4	112	26,7	1,4
P-714	Чай с лимоной	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		35,68	35,85	129,7	775,7	0,568	15,3	6,5	2,71	214,6	426,2	103,1	8,34
ПАУЖИН														
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	40	2,3	238	182	28	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		12,2	9,3	39,3	299	0,11	1,2	76	2,8	245	192	31	0,4
	Всего:		95,19	99,35	423,40	2731,04	1,58	126,54	215,90	14,29	1222,45	1691,78	311,30	15,74

Возрастная категория 11-18 лет

День 6-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-79	Омлет натуральный	200	11,68	14,6	41,34	300	0,26	0	134,6	2,02	81	216,4	54,1	3,14
P-3	Сыр	30	7,89	5,08	0	97,7	0,009	0,21	63	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
P-270	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	25,4	149,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Итого:		23,01	22,07	80,3	607,4	0,343	0,61	197,6	2,56	325,6	488	85,3	4,92
ОБЕД														
P-13	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,76	6,9	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	0	0	0,57
P-30	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	29,88	178,8	0,05	10	17	0,85	138	167	6,92	0,3
P-374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,4	5,6	128	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
58	Картофельное пюре	200	4,2	8,27	24,13	166,4	0,12	7,4	6	0,27	54	32	18,7	1,4
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		24,14	31,31	115,11	767,1	0,408	37,9	23,9	3,96	269,05	447,5	82,72	5,71
ПОЛДНИК														
P-769	Булочка "Домашняя"	100	7,06	9,1	62,95	361,38	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		15,12	16,92	93,35	561,38	0,08	13	66	0,4	246	208	58	0,8
УЖИН														
P-272	Котлета(биточки) мясные	100	11,5	10,9	12,3	217	0,19	0,2	20	1,2	78	181	19	1,5
P-508	Перловка отварная рассыпчатая	200	5,8	12,2	41,4	306	0	0	1,54	3,12	182,22	29,54	1,9	1,6
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		21,38	23,88	99,82	699,6	0,298	0,2	22,34	5,16	297,42	310,7	62,3	6,24
ПАУЖИН:														
	Ряженка	200	4,2	8,5	5,8	121	0,02	0,4	0,05	0	177	131,4	20	1,4
	Пряник	30	1,9	1,4	28,5	128	0,02	0	0	0,7	3	15	3	0,2
	Итого:		6,1	9,9	34,3	249	0,04	0,4	0,05	0,7	180	146,4	23	1,6
	Всего:		89,75	104,08	422,88	2884,48	1,169	52,11	309,9	15,08	1318,1	1601	311,3	19,27

Возрастная категория 11-18 лет

день 7-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом	250/10	7,13	12,88	33,5	312,5	0,175	0	25	2,62	51,25	142,5	21,25	0,95
P-3	Сыр	30	7,89	5,08	0	97,7	0,009	0,21	63	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		18,52	19,58	75,66	562,20	0,31	2,61	124,00	3,26	297,85	457,10	63,45	3,43
ОБЕД														
P-11	Салат из капусты и моркови с раст маслом	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,014	25,76	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
P-91	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	13,04	16,92	150,72	0,12	2,16	20,4	0,12	218,4	187,2	6,6	0,24
P-436	Жаркое по-домашнему	280	14,5	15	53,3	393,15	0,24	13,8	0	0,9	148	182	17,8	0,73
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		24,48	35,91	127,65	865,24	0,522	49,72	20,4	3,76	463,4	571,5	85,8	4,83
ПОЛДНИК														
P-249	Ватрушка с творогом и изюмом	100	12,3	9,86	45,6	295,7	0,45	3,5	0	1,5	87	130	20	1,2
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	13	0,3
	Итого:		14,6	11,66	70,1	424,7	0,51	64,1	0	9,5	187	233	45	2,3
УЖИН:														
P-28	Сельдь с луком и растит маслом	100	12,38	12,03	2	165,91	0,03	2,2	0	0	63,62	0	0	0,96
P-272	Котлета(биточки) мясные	100	11,5	10,9	12,3	217	0,19	0,2	20	1,2	78	181	19	1,5
315	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	188	0,06	0	0	2	116	80	14,6	0,9
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		31,96	30,31	78,82	747,51	0,388	2,4	20,8	4,04	294,82	361,2	75	6,5
ПАУЖИН														
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		8,76	10,22	31,7	229	0,05	3	102	0,5	245	190	29	0,4
	Всего:		98,32	107,68	383,93	2828,65	1,78	121,83	267,20	21,06	1488,07	1812,80	298,25	17,46

Возрастная категория 11-18 лет

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-157	Сырники со сгущ. молоком(джемом)	150/10	21,7	24,2	27,2	411	0,1	0,18	133	2,5	314,4	295	51,75	1,3
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Итого:		23,1	25,8	43,6	497	0,12	0,78	133	2,5	380,4	375	63,75	2,1
ОБЕД:														
P-42	Салат карт. с солен. огурцом , зеленым	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
P-32	Суп гороховый с мясом птицы	300	19,06	14	40,88	392	0,18	34,9	0	1,2	99	393	57	1,4
P-256	Печень тушеная	100/50	12,25	14,2	15,6	245,8	0,16	7,94	32	0,6	162	161,88	20,63	1,3
P-209	Макароны отварные	200	7,2	1,6	40,3	147	0,06	0	0	0,6	10	36	5,2	0,2
P-638	Компот из сухофруктов +вит. С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		48,57	40,72	150,35	1101,5	0,663	62,34	32,68	3,84	442,65	825,03	146,03	6,32
ПОЛДНИК:														
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Итого:		3,6	3,2	58	282	0,11	13	36	2,5	86	122	35	2,5
УЖИН:														
P-272	Котлета(биточки) мясные	100	11,5	10,9	12,3	217	0,19	0,2	20	1,2	78	181	19	1,5
P-123	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,5	6,38	29,2	261	0,16	0	0	1,13	21	144	29	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-714	Чай с лимоной	200	0,2	0	15,6	50	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		22,28	18,06	84,22	657,6	0,458	2,4	20	3,17	130,2	427,2	83,4	5,44
ПАУЖИН:														
	Йогурт	200	10	6,4	17	171	0,06	1,2	40	2,3	238	182	28	0,2
	Пряник	30	1,9	1,4	28,5	126	0,02	0	0	0,7	3	15	3	0,2
	Итого:		11,9	7,8	45,5	302	0,08	1,2	40	3	241	197	31	0,4
	Всего:		109,45	95,58	381,67	2840,1	1,431	79,72	261,68	15,01	1280,25	1946,23	359,18	16,76

Возрастная категория 11-18 лет

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-157	Сырники со сгущ. молоком(джемом)	150/10	21,7	24,2	27,2	411	0,1	0,18	133	2,5	314,4	295	51,75	1,3
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Итого:		23,1	25,8	43,6	497	0,12	0,78	133	2,5	380,4	375	63,75	2,1
ОБЕД:														
P-42	Салат карт. с солен. огурцом , зеленым	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
P-32	Суп гороховый с мясом птицы	300	19,06	14	40,88	392	0,18	34,9	0	1,2	99	393	57	1,4
P-256	Печень тушеная	100/50	12,25	14,2	15,6	245,8	0,16	7,94	32	0,6	162	161,88	20,63	1,3
P-209	Макароны отварные	200	7,2	1,6	40,3	147	0,06	0	0	0,6	10	36	5,2	0,2
P-638	Компот из сухофруктов +виг. С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		48,57	40,72	150,35	1101,5	0,663	62,34	32,68	3,84	442,65	825,03	146,03	6,32
ПОЛДНИК:														
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Итого:		3,6	3,2	58	282	0,11	13	36	2,5	86	122	35	2,5
УЖИН:														
P-272	Котлета(биточки) мясные	100	11,5	10,9	12,3	217	0,19	0,2	20	1,2	78	181	19	1,5
P-123	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,5	6,38	29,2	261	0,16	0	0	1,13	21	144	29	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-714	Чай с лимоной	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		22,28	18,06	84,22	657,6	0,458	2,4	20	3,17	130,2	427,2	83,4	5,44
ПАУЗИН:														
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	40	2,3	238	182	28	0,2
	Пряник	30	1,9	1,4	28,5	128	0,02	0	0	0,7	3	15	3	0,2
	Итого:		11,9	7,8	45,5	302	0,08	1,2	40	3	241	197	31	0,4
	Всего:		109,45	95,58	381,67	2840,1	1,431	79,72	261,68	15,01	1280,25	1946,23	359,18	16,76

Возрастная категория 11-18 лет

День 9-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом	250/10	7,13	12,88	33,5	312,5	0,175	0	25	2,62	51,25	142,5	21,25	0,95
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		10,63	14,50	75,66	464,50	0,30	2,40	61,00	3,14	143,85	302,60	46,95	2,82
ОБЕД:														
P-43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
P-45	Суп с клецками на курин бульоне	300	7,65	2,58	25,3	171,4	0,18	6,36	52,8	0	52,8	194,4	45,6	1,56
100	Курица отварная	100	16,48	14,25	0	233,25	0,02	0,8	23	0,2	58,07	146,07	11	0,6
P-132	Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	150	0,06	18	0	2	96	80	14,6	0,36
P-398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,9	81,34	0,02	100	0		21,34	0	0	0,62
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		35,49	29,49	92,82	825,59	0,428	141,06	135,8	3,44	241,87	569,67	115,6	6,28
ПОЛДНИК:														
P-337	Шанежка наливная	50	6,57	4,19	24,16	160,61	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		13,93	11,71	41,06	302,61	0,06	41	66	0,2	273	197	37	0,3
УЖИН:														
P-13	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,76	6,9	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	0	0	0,57
P-277	Гуляш	100	16,95	5,74	3,5	248,25	0,13	0,95	0	0,26	118	155,5	4,6	0,45
58	Картофельное пюре	200	4,2	8,27	24,13	166,4	0,12	7,4	6	0,27	54	32	18,7	1,4
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		25,99	21,69	76,13	658,55	0,388	17,85	6,8	1,37	231,05	287,7	64,7	5,56
ПАУЖИН:														
	Кефир	200	6	1,5	8	62	0,08	1,4	0	0	152	160	23	0,2
	Вафли	40	0,84	0,99	25,26	141	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		6,84	2,49	33,26	203	0,08	1,4	0	0	152	160	23	0,2
	Всего:		92,88	79,88	318,93	2454,25	1,26	203,71	269,60	8,15	1041,77	1516,97	287,25	15,16

Возрастная категория 11-18 лет

День 10-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-79	Омлет натуральный	200	11,68	14,6	41,34	300	0,26	0	134,6	2,02	81	216,4	54,1	3,14
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		15,18	16,22	83,5	452	0,384	2,4	170,6	2,54	173,6	376,5	79,8	5,01
ОБЕД:														
P-39	Салат картоф. с кукурузой и морковью	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
P-30	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	29,88	178,8	0,05	10	17	0,85	138	167	6,92	0,3
P-272	Котлета(биточки) мясные	100	11,5	10,9	12,3	217	0,19	0,2	20	1,2	78	181	19	1,5
P-508	Перловка отварная рассыпчатая	200	5,8	12,2	41,4	306	0	0	1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		28,86	39,03	142,95	1012	0,458	23	39,22	6,51	444,87	537,69	80,02	6,62
ПОЛДНИК:														
P-6	Блины	100/20	10	12,8	74,9	374	5	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Яблоко	100	1,1	2,6	9,8	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Итого:		11,1	15,4	84,7	437	5,03	0	100	0,2	22	67	5	1
УЖИН:														
P-31	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	8,2	0	0	161,97	0	0	1,28
P-436	Жаркое по-домашнему	280	14,5	15	53,3	393,15	0,24	13,8	0	0,9	148	182	17,8	0,73
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		23,28	25,28	106,55	702,55	0,368	22	0,8	1,74	347,17	282,2	59,2	5,15
ПАУЖИН:														
	Напиток "Снежок"	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	112	188	30	0,2
	Пряник	30	1,9	1,4	28,5	128	0,02	0	0	0,7	3	15	3	0,2
	Итого:		7,3	6,4	50,1	286	0,08	1,8	40	0,7	115	203	33	0,4
	Всего:		85,72	102,33	467,8	2889,55	6,32	49,2	350,6	11,69	1102,64	1466,39	257,02	18,18

Возрастная категория 11-18 лет

День 11-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-93	Суп молочный с макарон изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0	202,03	172,48	30,18	0,64
3	Сыр	30	7,89	5,08	0	97,7	0,009	0,21	63	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		18,58	13,21	65,71	431,20	0,24	3,75	137,25	0,64	448,63	487,08	72,38	3,12
ОБЕД:														
95	Салат из моркови	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
208	Суп на курином бульоне с вермишелью	300	3,87	8,25	26,5	160	0,156	6,4	0	0,96	168,75	6	0,25	0
P-88	Котлета рубленая из птицы	100	17,95	23,75	24,95	327,5	0,15	1,25	0	0	66	0	0	2,73
315	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	188	0,06	0	0	2	116	80	14,6	0,9
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		31,2	41,88	127,67	969,1	0,534	13,75	14	4,4	407,95	239,2	60,25	6,77
ПОЛДНИК														
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
P-266	Пирожок печеный с повидлом	100	7,10	6,40	72,60	360,00	0,09	0,33	30,00	0,40	37,18	152,00	16,00	0,80
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		9,60	6,90	119,00	566,00	0,17	18,33	30,00	2,40	105,18	276,00	68,00	2,80
УЖИН														
	Нарезка из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	3,1	30	0,1	35	46	7	0,5
88	Котлета рыбная	100	13,85	11,52	15	194,3	0,09	0,4	10	1,45	101,5	172	26	0,95
P-209	Макаронны отварные	200	7,2	1,6	40,3	147	0,06	0	0	0,6	10	36	5,2	0,2
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		26,33	17,9	104,12	569,9	0,288	3,5	40,8	2,99	183,7	354,2	79,6	4,79
ПАУЖИН														
	Кефир	200	6	1,5	8	62	0,08	1,4	0	0	152	160	23	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		8,2	4,4	30,3	187	0,13	1,4	36	0,5	159	170	26	0,4
	Всего:		93,91	84,29	446,80	2723,20	1,37	40,73	258,05	10,93	1304,46	1526,48	306,23	17,88

Возрастная категория 11-18 лет

День 12-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом	250/10	7,13	12,88	33,5	312,5	0,175	0	25	2,62	51,25	142,5	21,25	0,95
P-324	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,9	0,07	0	0	0	55	0	0	2,5
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
P-3	Сыр	30	7,89	5,08	0	97,7	0,009	0,21	63	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Итого:		22,16	22,95	66,36	589,40	0,31	0,21	88,80	3,16	290,85	350,10	64,45	6,03
ОБЕД														
P-51	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	4	2,7	52	0,03	3,1	30	0,1	35	46	13	0,5
P-84	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,04	6,36	9,96	133,68	0,12	1,5	20,4	0,12	102	212	13,92	0,36
P-90	Плов с мясом	280	14,2	13,25	43,3	345,44	0,05	0,65	0	1,2	48,3	92,8	12,21	0,64
P-638	Компот из сухофруктов +вит. С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье	30	3,2	4,9	22,32	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		30,72	34,24	125,6	889,22	0,373	13,75	53,4	3,86	344,5	552	87,53	4,84
ПОЛДНИК														
P-6	Блины	100/20	10	12,8	74,9	374	5	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		17,36	20,32	91,8	516	5,06	41	66	0,2	273	197	37	0,3
УЖИН:														
P-43	Салат картоф. с солен. огурц и зелен горош	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
P-132	Капуста тушеная с мясом	230	4	6,6	18,4	150	0,06	18	0	2	96	80	14,6	0,36
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		15,51	20,17	80,9	672,12	0,478	31,64	0,01	6,36	288,24	449,52	110,78	6,45
ПАУЖИН														
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	4	0	1,6	40	36	20	0,4
P-451	Пирожок печеный с картошкой	70	3,1	1,6	21,1	110,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		4,1	1,6	46,5	220,4	0,04	4	0	1,6	40	36	20	0,4
	Всего:		89,85	99,28	411,16	2887,14	6,26	90,60	208,21	15,18	1337,99	1584,62	319,76	18,02

Возрастная категория 11-18 лет

День 13-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом (рисовая)	250/10	7,13	12,88	33,5	312,5	0,175	0	25	2,62	51,25	142,5	21,55	0,95
3	Сыр	30	7,89	5,08	0	97,7	0,009	0,21	63	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
P-270	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	25,4	149,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Итого:		18,46	20,35	72,46	619,9	0,258	0,61	88	3,16	295,85	414,1	52,75	2,73
ОБЕД														
P-51	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
P-91	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	13,04	16,92	150,72	0,12	2,16	20,4	0,12	218,4	187,2	6,6	0,24
P-277	Гуляш	100	16,95	5,74	3,5	248,25	0,13	0,95	0	0,26	118	155,5	4,6	0,45
P-123	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,5	6,38	29,2	264	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2/50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		32,67	33,52	98,24	962,57	0,552	11,81	20,4	2,65	462,4	673	93,6	4,75
ПОЛДНИК														
P-249	Ватрушка с творогом и изюмом	100	12,3	9,86	45,6	295,7	0,45	3,5	0	1,5	87	130	20	1,2
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Итого:		13,7	10,16	81,3	452,7	0,51	16,5	0	3,5	166	242	52	3,5
УЖИН														
P-38	Салат из моркови , яблок с раст мас	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
P-374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,4	5,6	128	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
58	Картофельное пюре	200	4,2	8,27	24,13	166,4	0,12	7,4	6	0,27	54	32	18,7	1,4
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2/50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		19,96	14,63	84,47	511,4	0,378	22,85	7,7	2,91	145,48	324,5	116,55	6,52
ПАУЗИН														
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	40	2,3	238	182	28	0,2
	Вафли	40	0,84	0,99	25,26	141	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		10,84	7,39	42,26	315	0,06	1,2	40	2,3	238	182	28	0,2
	Всего:		95,63	86,05	378,73	2861,57	1,758	52,97	156,1	14,52	1307,73	1835,6	342,9	17,7

Возрастная категория 11-18 лет

день 14-й

№ рец; Го.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-224	Творожная запеканка с молоком сгущен.	200	19,3	30,73	51,5	606,1	0,25	0,5	177,3	3,3	281,3	393	69	3,8
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		19,30	30,73	70,50	662,10	0,25	0,50	178,10	3,30	305,30	399,00	81,00	4,60
ОБЕД														
95	Салат из моркови	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
P-2196	Суп рыбный	300	7,76	7,08	10,3	153,96	0,096	1,2	8,52	0,36	134,5	226	6	0,12
P-436	Жаркое по-домашнему	280	14,5	15	53,3	393,15	0,24	13,8	0	0,9	148	182	17,8	0,73
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		28,64	25,36	120,82	844,71	0,544	27,3	22,52	4,1	387,7	651,2	87,2	5,19
ПОЛДНИК														
P-477	Булочка молочная	100	4,9	4,9	34,6	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Яблоко	100	1,1	2,6	9,8	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	
	Итого:		7,46	8,73	73	274,7	0,18	5	176	0,3	348	360	44	0,9
УЖИН:														
P-28	Сельдь с луком и растит маслом	100	12,38	12,03	2	165,91	0,03	2,2	0	0	63,62	0	0	0,96
P-272	Котлета(биточки) мясные	100	11,5	10,9	12,3	217	0,19	0,2	20	1,2	78	181	19	1,5
315	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	188	0,06	0	0	2	116	80	14,6	0,9
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Итого:		33,36	31,91	76,22	777,51	0,408	3,4	20	4,04	336,82	435,2	75	6,5
ПАУЖИН														
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	5	66	0	238	180	26	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		8,76	10,22	31,7	229	0,05	5	102	0,5	245	190	29	0,4
	Всего:		97,52	106,95	372,24	2788,02	1,43	58,80	498,62	12,24	1622,82	2035,40	316,20	17,59

Категория 11-18 лет

Эн. Ценность

2675,35

2833,04

2792,77

2911,49

2731,04

2882,48

2828,65

2838,1

2454,25

2889,55

2723,2

2887,14

2861,67

2788,02

среднее 2792,63

Б	Ж	У
88,18	90,83	380,53
82,44	106,73	403,69
83,69	90,58	362,91
95,54	117,86	390
95,19	99,35	423,4
79,87	101,88	411,38
98,32	107,68	383,93
99,57	93,38	370,17
92,88	79,88	318,93
85,72	102,33	467,8
93,91	84,29	446,8
89,85	99,28	411,16
95,63	86,05	420,96
97,52	106,95	372,27
91,31	97,65	397,42

возрастная категория 6-10 лет														
День 1-й														
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом(пшениая)	200/10	5,70	10,3	26,8	250	0,14	0	20	2,1	41	114	17	0,76
3	Сыр	20	5,26	3,39	0	65,13	0,006	0,14	42	0,08	102,67	103	11	0,41
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		14,46	15,31	68,96	467,13	0,27	2,54	98,00	2,70	236,27	377,10	53,70	3,04
ОБЕД														
95	Салат из моркови	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
208	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	2,58	6,5	17,7	106,67	0,104	4,3	0	0,64	112,07	4	0,17	0
100	Курица отварная	80	13,18	11,4	0	186,6	0,016	0,64	18,4	0,16	46,46	116,86	8,8	0,48
315	Рис отварной	150	3	4,95	13,8	141	0,045	0	0	1,5	87	60	10,95	0,68
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		24,14	26,13	89,32	727,87	0,333	11,04	32,4	3,74	302,73	334,06	65,32	4,3
ПОЛДНИК														
445	Ватрушка с джемом	100	5,90	9,40	37,50	256,00	0,08	0,00	30,00	0,40	85,00	152,00	16,00	0,80
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		8,40	9,90	83,90	462,00	0,16	18,00	30,00	2,40	153,00	276,00	68,00	2,80
УЖИН														
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,72	2,4	1,62	31,2	0,018	1,86	13	0,06	21	27,6	4,2	0,1
88	Котлета рыбная	80	11,08	9,2	12	155,44	0,072	0,32	8	1,16	81,2	137,6	20,8	0,76
58	Картофельное пюре	150	3,15	6,2	1,1	124,8	0,09	5,55	4,5	0,2	40,5	24	14,03	1,0
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	18	0	24	6	12	0,8
	Итого:		19,03	18,59	60,84	488,04	0,288	7,73	31,3	2,26	179,9	289,4	80,43	5,2
ПАУЖИН														
	Кефир	200	6	1,5	8	62	0,08	1,4	13	0	152	160	23	0,1
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	16	0,5	7	10	3	0,1
	Итого:		8,2	4,4	30,3	187	0,13	1,4	29	0,5	159	170	26	0,1
	Всего:		74,23	74,32	333,32	2332,04	1,18	40,71	227,70	11,60	1030,90	1446,56	293,45	15,2

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Персичный 2005

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования 2008

Возрастная категория 6 -10 лет

День 2-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-93	Суп молочный с макарон изделиями	200	5,80	5,21	18,84	181,5	0,088	0,9	30,6	0	161,62	137,98	24,14	0,51
P-324	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,9	0,07	0	0	0	55	0	0	2,5
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Масло сливочное порционно	15	0,09	12,4	0,14	112,2	0	0	0	0	1,8	0	0	0,03
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		13,03	22,60	51,84	472,90	0,21	0,90	31,40	0,42	249,02	191,08	50,84	5,01
ОБЕД														
P-51	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	4	2,7	52	0,03	3,1	30	0,1	35	46	13	0,5
P-84	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	5,03	5,09	7,97	106,94	0,1	1,2	16,32	0,096	81,6	169,6	11,14	0,29
P-90	Плов с мясом	250	12,68	9,54	36,66	290,43	0,05	0,6	0	1,07	43,13	82,86	10,9	0,57
P-638	Компот из сухофруктов +вит. С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье	30	3,2	4,9	22,32	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		29,19	29,26	116,97	807,47	0,353	13,4	49,32	3,706	318,93	499,66	83,44	4,7
ПОЛДНИК														
P-6	Блины	60/10	6	7,68	44,94	244,4	3	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	4	0	1,6	40	36	20	0,4
	Яблоко	100	1,1	2,6	9,8	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Итого:		8,1	10,28	80,14	417,4	3,07	4	100	1,8	62	103	25	1,4
УЖИН:														
P-43	Салат картоф. с солен. огурц и зелен горош.	80	4,49	3,27	15,18	104,42	0,16	9,15	0,008	2,66	3,91	79,46	28,42	1,95
P-132	Капуста тушеная с мясом	200	3	5,28	13,8	112,5	0,045	13,5	0	1,5	72	60	11,68	0,27
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		13,07	16,29	72,34	565,52	0,403	24,85	0,008	5,16	204,63	376,06	77,7	5,77
ПАУЖИН														
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
P-451	Пирожок печеный с картошкой	70	3,1	1,6	21,1	110,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		9,66	8,92	30,5	214,4	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Итого:		73,05	87,35	351,79	2477,69	4,04	46,15	246,73	11,09	1072,58	1349,80	262,98	17,08

Возрастная категория 6- 10 лет

День 3-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом (рисовая)	200/10	5,70	10,3	26,8	250	0,14	0	20	2,1	41	114	17	0,76
3	Сыр	20	5,26	3,39	0	65,13	0,006	0,14	42	0,08	102,67	103	11	0,41
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
P-270	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	25,4	149,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Итого:		14,4	16,08	65,76	524,83	0,22	0,54	62	2,6	234,27	334,1	42,7	2,34
ОБЕД														
P-51	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
P-91	Рассольник со сметаной	200/8	2,6	10,43	13,54	120,58	0,096	1,73	16,32	0,096	174,72	149,76	5,28	0,19
P-277	Гуляш	80	13,56	4,59	2,8	198,6	0,104	0,76	0	0,208	94,4	124,4	3,68	0,36
P-123	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	4,8	21,9	198	0,12	0	0	0,84	17,25	108	21,75	0,6
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		27,03	28,18	86,86	816,78	0,462	11,19	16,32	2,284	389,37	568,46	84,11	4,41
ПОЛДНИК														
P-274	Сушка на сметане	50	5,25	11,37	29,07	182,3	0,08	0	0	0	31,07	0	0	0
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Итого:		6,65	11,67	64,77	339,3	0,14	13	0	2	110,07	112	32	2,3
УЖИН														
P-38	Салат из моркови , яблок с раст мас	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
P-272	Котлета(биточки) мясные	80	9,2	8,72	9,84	173,6	0,15	0,16	16	0,96	62,4	144,8	15,2	1,2
P-77	Рагу из овощей	150	2,28	5,39	10,16	103,5	0,06	13,41	0	0,45	47,81	27	3,9	0,15
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		16,64	15,07	74,74	494,1	0,368	19,82	16,8	2,25	171,69	316	91,25	5,57
ПАУЖИН														
	Напиток "Снежок"	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	112	188	30	0,2
	Вафли	40	0,84	0,99	25,26	141	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		6,24	5,99	46,86	299	0,06	1,8	40	0	112	188	30	0,2
	Всего		70,96	76,99	338,99	2474,01	1,25	46,35	135,12	9,134	1017,4	1518,56	280,06	14,82

Возрастная категория 6 -10 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-224	Творожная запеканка с молоком сгущен.	150	14,48	23,05	38,63	454,58	0,19	0,38	133	2,48	211	294,75	51,75	28,5
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		15,94	24,28	67,23	546,28	0,26	2,78	169	2,58	297	407,75	62,75	29,2
ОБЕД														
P-64	Салат из св. капусты с морковью	100	0,98	6,02	5,74	81,34	0,02	16,6	0	0	26,32	0	0	0,35
P-2196	Суп рыбный	250	6,47	5,9	8,58	128,3	0,08	1	7,1	0,3	112,1	188,33	5	0,1
P-88	Котлета рубленая из птицы	80	14,36	19	19,96	262	0,12	1	0	0	52,8	0	0	2,18
315	Рис отварной	150	3	4,95	13,8	141	0,045	0	0	1,5	87	60	10,95	0,68
P-638	Компот из сухофруктов +вит. С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		31,89	41,6	95,4	845,74	0,418	27,1	7,1	3,24	428,4	422,53	58,35	6,05
ПОЛДНИК														
P13004	Булочка "Городская"	100	8,17	7,02	49,3	292,74	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Яблоко	100	1,1	2,6	9,8	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Итого:		9,27	9,62	78,1	411,74	0,07	0	100,8	0,7	56	107	23	2,4
УЖИН														
P-13	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,76	6,9	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	0	0	0,57
P-436	Жаркое по-домашнему	250	12,95	13,39	47,59	351,03	0,21	12,32	0	0,8	132,1	162,5	15,89	0,65
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-127	Компот из свежесамор ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	3,7	0	0	9,24	0	0	0,12
	Итого:		17,99	21,09	89,09	588,93	0,348	25,52	0	1,64	176,4	256,7	45,29	3,68
ПАУЖИН														
	Кефир	200	6	1,5	8	62	0,08	1,4	0	0	152	160	23	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		8,2	4,4	30,3	187	0,13	1,4	36	0,5	159	170	26	0,4
	Всего:		83,29	100,99	360,1	2579,69	1,226	56,8	312,9	8,66	1117	1364	215,39	41,73

Возрастная категория 6 - 10 лет

День 5-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом(пшеница)	200/10	5,70	10,3	26,8	250	0,14	0	20	2,1	41	114	17	0,76
P-2	Бутерброд с маслом	30\8	2,4	5,6	14,68	120,98	0	0	0	0	7,8	0	0	0,35
P-272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		9,56	17,13	70,08	462,68	0,21	2,40	56,00	2,20	134,80	227,00	28,00	0
ОБЕД														
P-18	Салат из отварн свеклы с чесноком и раст масл	100	2,3	6,8	5,80	138	0,03	9,9	0	1,3	79	79	13	0,7
P-84	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	5,03	5,09	7,97	106,94	0,1	1,2	16,32	0,096	81,6	169,6	11,14	0,29
P-256	Печень тушеная	80/5	9,8	11,36	12,48	196,64	0,13	6,35	25,6	0,48	129,6	129,5	16,5	1,04
P-209	Макаронь отварные	150	5,4	1,2	29,3	110,25	0,045	0	0	0,45	7,5	27	3,9	0,15
P-398	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		27,01	25,43	106,5	770,19	0,413	58,45	41,92	3,966	344,9	531,3	91,74	5,02
P-477	Булочка молочная	50	2,45	2,45	17,3	60	0,04	1,3	20	0	120	90	14	0,1
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		4,25	2,65	50,2	208	0,14	47,3	20	1,8	215	203	45	1,6
УЖИН														
P-13	Салат из моркови с изюмом	60	0,78	4,2	11,7	87,12	0,036	3,42	0	0	30,6	0	0	0,6
P-301	Птица тушеная в сметанном соусе	80	18,7	14,84	24,64	230	0,16	0	0,4	1,28	43,2	169,6	32,8	2,24
P-56	Картофель отварной	150	3,15	6,2	18,09	124,5	0,15	5,55	4,5	0,2	60,3	84	20,3	1,05
P-714	Чай с лимоной	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		26,91	26,02	97,15	618,22	0,454	11,17	4,9	2,32	163,3	355,8	88,5	7,03
ПАУЖИН														
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	40	2,3	238	182	28	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		12,2	9,3	39,3	299	0,11	1,2	76	2,8	245	192	31	0,4
	Всего:		79,93	80,53	367,20	2358,09	1,33	120,52	198,82	13,09	1103,00	1509,10	284,24	14,05

Возрастная категория 6-10 лет

День 6-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-79	Омлет натуральный	150	8,76	10,95	31	225	0,195	0	101	1,52	60,75	162,3	40,6	2,36
3	Сыр	20	5,26	3,39	0	65,13	0,006	0,14	42	0,08	102,67	103	11	0,41
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
P-270	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	25,4	149,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Итого:		17,46	16,73	69,96	499,83	0,275	0,54	143	2,02	254,02	382,4	66,3	3,94
ОБЕД														
P-13	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,76	6,9	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	0	0	0,57
P-30	Борщ со сметаной	200/8	3,6	6,97	23,9	143,04	0,04	8	13,6	0,68	110,4	133,6	5,54	0,24
P-374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,6	5,4	5,6	128	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
58	Картофельное пюре	150	3,15	6,2	1,1	124,8	0,09	5,55	4,5	0,2	40,5	24	14,03	1,05
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		22,19	26,25	86,1	689,74	0,368	34,05	19	3,72	227,95	406,1	76,67	5,3
ПОЛДНИК														
P-769	Булочка "Домашняя"	100	7,06	9,1	62,95	361,38	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		15,12	16,92	93,35	561,38	0,08	13	66	0,4	246	208	58	0,8
УЖИН														
P-272	Котлета(биточки) мясные	80	9,2	8,72	9,84	173,6	0,15	0,16	16	0,96	62,4	144,8	15,2	1,2
P-508	Перловка отварная рассыпчатая	150	6,35	7,15	29,05	229,5	0	0	1,16	2,57	136,65	22,16	1,43	1,2
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		19,63	16,65	85,01	579,7	0,258	0,16	17,96	4,37	236,25	267,2	58,03	5,54
ПАУЖИН:														
	Ряженка	200	4,2	8,5	5,8	121	0,02	0,4	0,05	0	177	131,4	20	1,4
	Пряник	30	1,9	1,4	28,5	128	0,02	0	0	0,7	3	15	3	0,2
	Итого:		6,1	9,9	34,3	249	0,04	0,4	0,05	0,7	180	146,4	23	1,6
	Итого:		80,5	86,45	368,72	2579,65	1,021	48,15	246	11,21	1144,2	1410	282	17,18

Возрастная категория 6-10 лет

день 7-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом	200/10	5,70	10,3	26,8	250	0,14	0	20	2,1	41	114	17	0,76
3	Сыр	20	5,26	3,39	0	65,13	0,006	0,14	42	0,08	102,67	103	11	0,41
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		14,46	15,31	68,96	467,13	0,27	2,54	98,00	2,70	236,27	377,10	53,70	3,04
ОБЕД														
P-11	Салат из капусты и моркови с раст маслом	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,014	25,76	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
P-91	Рассольник со сметаной	200/8	2,6	10,43	13,54	120,58	0,096	1,73	16,32	0,096	174,72	149,76	5,28	0,19
P-436	Жаркое по-домашнему	250	12,95	13,39	47,59	351,03	0,21	12,32	0	0,8	132,14	162,5	15,89	0,65
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		22,28	31,69	118,56	792,98	0,468	47,81	16,32	3,636	403,86	514,56	82,57	4,7
ПОЛДНИК														
P-249	Ватрушка с творогом и изюмом	100	12,3	9,86	45,6	295,7	0,45	3,5	0	1,5	87	130	20	1,2
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	13	0,3
	Итого:		14,6	11,66	70,1	424,7	0,51	64,1	0	9,5	187	233	45	2,3
УЖИН:														
P-28	Сельдь с луком и растит маслом	100	12,38	12,03	2	165,91	0,03	2,2	0	0	63,62	0	0	0,96
P-272	Котлета(биточки) мясные	80	9,2	8,72	9,84	171,6	0,15	0,16	16	0,96	62,4	144,8	15,2	1,2
315	Рис отварной	150	3	4,95	13,8	111	0,045	0	0	1,5	87	60	10,95	0,68
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	36	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		28,66	26,48	71,76	657,11	0,333	2,36	16,8	3,3	250,22	305	67,55	5,98
ПАУЖИН														
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	111	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		8,76	10,22	31,7	236	0,05	3	102	0,5	245	190	29	0,4
	Всего:		88,76	95,36	361,08	2570,92	1,63	119,81	233,12	19,64	1322,35	1619,66	277,82	16,42

Возрастная категория 6-10 лет

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-157	Сырники со сгущ молоком(джемом)	120/10	17,36	19,36	21,76	328,8	0,1	0,18	133	2,5	314,4	295	51,75	1,3
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Итого:		18,76	20,96	38,16	414,8	0,12	0,78	133	2,5	380,4	375	63,75	2,1
ОБЕД:														
P-42	Салат карт. с солен. огурцом , зеленым	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
P-32	Суп гороховый с мясом птицы	200	12,71	9,33	27,25	261,33	0,12	23,35	0	0,8	66	262	38	0,93
P-256	Печень тушеная	80/5	9,8	11,36	12,48	196,64	0,13	6,35	25,6	0,48	129,6	129,5	16,5	1,04
P-209	Макароны отварные	150	5,4	1,2	29,3	110,25	0,045	0	0	0,45	7,5	27	3,9	0,15
P-638	Компот из сухофруктов +вит. С	200	3	4,95	20,2	112,5								
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		37,97	32,81	122,6	884,92	0,558	49,2	26,28	3,17	374,75	652,65	121,6	5,54
ПОЛДНИК:														
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Итого:		3,6	3,2	58	282	0,11	13	36	2,5	86	122	35	2,5
УЖИН:														
P-272	Котлета(биточки) мясные	80	9,2	8,72	9,84	173,6	0,15	0,16	16	0,96	62,4	144,8	15,2	1,2
P-123	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	4,8	21,9	198	0,12	0	0	0,84	17,25	108	21,75	0,6
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-714	Чай с лимоной	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		18,38	14,3	74,46	548,2	0,378	2,36	16	2,64	108,85	355	72,35	4,94
ПАУЖИН:														
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	40	2,3	238	182	28	0,2
	Пряник	30	1,9	1,4	28,5	128	0,02	0	0	0,7	3	15	3	0,2
	Итого:		11,9	7,8	45,5	302	0,08	1,2	40	3	241	197	31	0,4
	Итого:		90,61	79,07	338,72	2431,92	1,246	66,54	251,28	13,81	1191	1701,65	323,7	15,48

Возрастная категория 6-10 лет

День 9-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом	200/10	5,70	10,3	26,8	250	0,14	0	20	2,1	41	114	17	0,76
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		9,20	11,92	68,96	402,00	0,26	2,40	56,00	2,62	133,60	274,10	42,70	2,63
ОБЕД:														
P-43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
P-45	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,38	4,15	26,08	142,83	0,18	6,36	52,8	0	52,8	194,4	45,6	1,56
100	Курица отварная	100	16,48	14,25	0	233,25	0,02	0,8	23	0,2	58,07	146,07	11	0,6
P-132	Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	150	0,06	18	0	2	96	80	14,6	0,36
P-398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,9	81,34	0,02	100	0		21,34	0	0	0,62
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		34,22	31,06	93,6	797,02	0,428	141,06	135,8	3,44	241,87	569,67	115,6	6,28
ПОЛДНИК:														
P-337	Шанежка наливная	50	6,57	4,19	24,16	160,61	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		13,93	11,71	41,06	302,61	0,06	41	66	0,2	273	197	37	0,3
УЖИН:														
P-13	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,76	6,9	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	0	0	0,57
P-277	Гуляш	100	16,95	5,74	3,5	248,25	0,13	0,95	0	0,26	118	155,5	4,6	0,45
58	Картофельное пюре	150	3,15	6,2	1,1	124,8	0,09	5,55	4,5	0,2	40,5	24	14,03	1,05
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		24,94	19,62	53,1	616,95	0,358	16	5,3	1,3	217,55	279,7	60,03	5,21
ПАУЖИН:														
	Кефир	200	6	1,5	8	62	0,08	1,4	0	0	152	160	23	0,2
	Вафли	40	0,84	0,99	25,26	141	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		6,84	2,49	33,26	203	0,08	1,4	0	0	152	160	23	0,2
	Всего:		89,13	76,80	289,98	2321,58	1,19	201,86	263,10	7,56	1018,02	1480,47	278,33	14,62

Возрастная категория 6-10 лет

День 10-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-79	Омлет натуральный	150	8,76	10,95	31	225	0,195	0	101	1,52	60,75	162,3	40,6	2,36
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		12,26	12,57	73,16	377	0,319	2,4	137	2,04	153,35	322,4	66,3	4,23
ОБЕД:														
P-39	Салат картоф. с кукурузой и морковью	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
P-30	Борщ со сметаной	200/8	3,6	6,97	23,9	143,04	0,04	8	13,6	0,68	110,4	133,6	5,54	0,24
P-272	Котлета(биточки) мясные	80	9,2	8,72	9,84	173,6	0,15	0,16	16	0,96	62,4	144,8	15,2	1,2
P-508	Перловка отварная рассыпчатая	150	6,35	7,15	29,05	229,5	0	0	1,16	2,57	136,65	22,16	1,43	1,2
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		26,21	28,81	122,16	856,34	0,408	20,96	31,44	5,25	356,1	460,71	74,37	5,86
ПОЛДНИК:														
P-6	Блины	60/10	6	7,68	44,94	244,4	3	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Яблоко	100	1,1	2,6	9,8	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1
	Итого:		7,1	10,28	54,74	307,4	3,03	0	100	0,2	22	67	5	1
УЖИН:														
P-31	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	8,2	0	0	161,97	0	0	1,28
P-436	Жаркое по-домашнему	250	12,95	13,39	47,59	351,03	0,21	12,32	0	0,8	132,14	162,5	15,89	0,65
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		21,73	23,67	100,84	660,43	0,338	20,52	0,8	1,64	331,31	262,7	57,29	5,07
ПАУЖИН:														
	Напиток "Снежок"	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0	112	188	30	0,2
	Пряник	30	1,9	1,4	28,5	128	0,02	0	0	0,7	3	15	3	0,2
	Итого:		7,3	6,4	50,1	286	0,08	1,8	40	0,7	115	203	33	0,4
	Всего:		74,6	81,73	401	2487,17	4,175	45,68	309,2	9,83	977,76	1315,81	235,96	16,56

Возрастная категория 6 -10 лет

День 11-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-93	Суп молочный с макарон изделиями	200	5,80	5,21	18,84	181,5	0,088	0,9	30,6	0	161,62	137,98	24,14	0,51
3	Сыр	20	5,26	3,39	0	65,13	0,006	0,14	42	0,08	102,67	103	11	0,41
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:		14,56	10,22	61,00	398,63	0,22	3,44	108,60	0,60	356,89	401,08	60,84	2,79
ОБЕД:														
95	Салат из моркови	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
208	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	2,58	7,8	17,7	106,67	0,104	4,3	0	0,64	112,07	4	0,17	0
P-88	Котлета рубленая из птицы	80	14,36	19	19,96	262	0,12	1	0	0	52,8	0	0	2,18
315	Рис отварной	150	3	4,95	13,8	141	0,045	0	0	1,5	87	60	10,95	0,68
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		25,32	35,03	109,28	803,27	0,437	11,4	14	3,58	309,07	217,2	56,52	6
ПОЛДНИК														
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
P-266	Пирожок печеный с повидлом	100	7,10	6,40	72,60	360,00	0,09	0,33	30,00	0,40	37,18	152,00	16,00	0,80
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		9,60	6,90	119,00	566,00	0,17	18,33	30,00	2,40	105,18	276,00	68,00	2,80
УЖИН														
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,72	3,4	1,62	31,2	0,018	1,86	18	0,06	21	27,6	4,2	0,3
88	Котлета рыбная	80	11,08	9,2	12	155,44	0,072	0,32	8	1,16	81,2	137,6	20,8	0,76
P-209	Макароны отварные	150	5,4	1,2	29,3	110,25	0,045	0	0	0,45	7,5	27	3,9	0,15
	Хлеб ржан.пшеничный	250	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		21,28	14,58	89,04	473,49	0,243	2,18	26,8	2,51	146,9	292,4	70,3	4,35
ПАУЖИН														
	Кефир	200	6	1,5	8	62	0,08	1,4	0	0	152	160	23	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		8,2	4,4	30,3	187	0,13	1,4	36	0,5	159	170	26	0,4
	Всего:		78,96	71,13	408,62	2428,39	1,20	36,75	215,40	9,59	1077,04	1356,68	281,66	16,34

Возрастная категория 6 -10 лет

День 12-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом	200/10	5,70	10,3	26,8	250	0,14	0	20	2,1	41	114	17	0,76
P-324	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,9	0,07	0	0	0	55	0	0	2,5
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
3	Сыр	20	5,26	3,39	0	65,13	0,006	0,14	42	0,08	102,67	103	11	0,41
	Итого:		18,10	18,68	59,66	494,33	0,27	0,14	62,80	2,60	229,27	270,10	54,70	5,64
ОБЕД														
P-51	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	4	2,7	52	0,03	3,1	30	0,1	35	46	13	0,5
P-84	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	5,03	5,09	7,97	106,94	0,1	1,2	16,32	0,096	81,6	169,6	11,14	0,29
P-90	Плов с мясом	250	12,68	9,54	36,66	290,43	0,05	0,6	0	1,07	43,13	82,86	10,9	0,57
P-638	Компот из сухофруктов +вит. С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье	30	3,2	4,9	22,32	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		29,19	29,26	116,97	807,47	0,353	13,4	49,32	3,706	318,93	499,66	83,44	4,7
ПОЛДНИК														
P-6	Блины	60/10	6	7,68	44,94	244,4	3	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		13,36	15,2	61,84	386,4	3,06	41	66	0,2	273	197	37	0,3
УЖИН:														
P-43	Салат картоф. с солен. огурц и зелен горош	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
P-132	Капуста тушенная с мясом	200	3	5,28	13,8	112,5	0,045	13,5	0	1,5	72	60	11,68	0,27
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		14,19	17,11	76,14	591,62	0,443	27,14	0,01	5,82	239,36	395,92	84,81	6,26
ПАУЖИН														
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	4	0	1,6	40	36	20	0,4
P-151	Пирожок печеный с картошкой	70	3,1	1,6	21,1	110,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		4,1	1,6	46,5	220,4	0,04	4	0	1,6	40	36	20	0,4
	Всего:		78,94	81,85	361,11	2500,22	4,17	85,68	178,13	13,93	1337,99	1398,68	279,95	17,30

Возрастная категория 6 -10 лет

День 13-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-189	Каша молочная с маслом (рисовая)	200/10	5,70	10,3	26,8	250	0,14	0	20	2,1	41	114	17	0,76
3	Сыр	20	5,26	3,39	0	65,13	0,006	0,14	42	0,08	102,67	103	11	0,41
	Хлеб ржан.пшеничный	50	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
P-270	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	25,4	149,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Итого:		14,4	16,08	65,76	524,83	0,22	0,54	62	2,6	234,27	334,1	42,7	2,34
ОБЕД														
P-51	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
P-91	Рассольник со сметаной	200/8	2,6	10,43	13,54	120,58	0,096	1,73	16,32	0,096	174,72	149,76	5,28	0,19
P-277	Гуляш	80	13,56	4,59	2,8	198,6	0,104	0,76	0	0,208	94,4	124,4	3,68	0,36
P-123	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	4,8	21,9	198	0,12	0	0	0,84	17,25	108	21,75	0,6
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		27,03	28,18	86,86	816,78	0,462	11,19	16,32	2,284	389,37	568,46	84,11	4,41
ПОЛДНИК														
P-249	Ватрушка с творогом и изюмом	100	12,3	9,86	45,6	295,7	0,45	3,5	0	1,5	87	130	20	1,2
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Итого:		13,7	10,16	81,3	452,7	0,51	16,5	0	3,5	166	242	52	3,5
УЖИН														
P-38	Салат из моркови , яблок с раст мас	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
P-374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,32	4,48	102,4	0,08	7,36	0,72	1,44	24	118,4	20,56	0,72
58	Картофельное пюре	150	3,15	6,2	1,1	124,8	0,09	5,55	4,5	0,2	40,5	24	14,03	1,05
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		16,79	11,48	60,32	444,2	0,328	19,16	6,02	2,48	125,98	286,6	106,74	5,99
ПАУЖИН														
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	40	2,1	238	182	28	0,2
	Вафли	40	0,84	0,99	25,26	141	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		10,84	7,39	42,26	315	0,06	1,2	40	2,1	238	182	28	0,2
	Всего:		82,76	73,29	336,5	2553,51	1,58	48,59	124,34	13,164	1153,62	1613,16	313,55	16,44

Возрастная категория 6 -10 лет

день 14-й

№ рец; Го	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-224	Творожная запеканка с молоком сгущен.	150	14,48	23,05	38,63	454,58	0,19	0,38	132,98	2,48	210,98	294,75	51,75	28,5
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8
	Итого:		14,48	23,05	57,63	510,58	0,19	0,38	133,78	2,48	234,98	300,75	63,75	29,30
ОБЕД														
95	Салат из моркови	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6
P-2196	Суп рыбный	250	6,47	5,9	8,58	128,3	0,08	1	7,1	0,3	112,08	188,33	5	0,1
P-436	Жаркое по-домашнему	250	12,95	13,39	47,59	351,03	0,21	12,32	0	0,8	132,14	162,5	15,89	0,65
	Сок	200	1	0	25,4	110	0,04	8	0	1,6	60	96	20	1,4
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		25,8	22,57	113,39	776,93	0,498	25,62	21,1	3,94	349,42	594,03	84,29	5,09
ПОЛДНИК														
P-477	Булочка молочная	100	4,9	4,9	34,6	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Яблоко	100	1,1	2,6	9,8	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	
	Итого:		7,46	8,73	73	274,7	0,18	5	176	0,3	348	360	44	0,9
УЖИН:														
P-28	Сельдь с луком и растит маслом	100	12,38	12,03	2	165,91	0,03	2,2	0	0	63,62	0	0	0,96
P-272	Котлета(биточки) мясные	80	9,2	8,72	9,84	173,6	0,15	0,16	16	0,96	62,4	144,8	15,2	1,2
315	Рис отварной	150	3	4,95	13,8	141	0,045	0	0	1,5	87	60	10,95	0,68
	Хлеб ржан.пшеничный	2\50	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
P-267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	80	12	0,8
	Итого:		30,06	28,08	69,16	687,11	0,353	2,96	16	3,3	292,22	379	67,55	5,98
ПАУЖИН														
	Молоко	200	6,56	7,32	9,4	104	0	3	66	0	238	180	26	0,2
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0,05	0	36	0,5	7	10	3	0,2
	Итого:		8,76	10,22	31,7	229	0,05	3	102	0,5	245	190	29	0,4
	Всего:		86,56	92,65	344,88	2478,32	1,27	36,96	448,88	10,52	1469,62	1823,78	288,59	41,67

--	--	--

категория 6-10 лет

Эн. Ценность	Б	Ж	У
2332,04	74,23	74,32	333,32
2477,69	73,05	87,35	351,79
2474,01	70,96	76,99	338,99
2579,69	83,29	100,99	360,1
2358,09	79,93	80,53	363,2
2578,05	72,6	84,69	359,52
2570,92	88,76	95,36	361,08
2473,32	83,03	79,05	329,68
2321,58	89,13	76,8	289,98
2487,17	74,6	81,73	401
2428,39	78,96	71,13	408,62
2500,22	78,94	81,85	361,11
2553,51	82,76	73,29	336,5
2478,32	86,56	92,65	344,88
2472,35	79,77	82,62	352,84