

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



О.А. Алексеева

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся государственного казенного общеобразовательного учреждения
Удмуртской Республики «Балезинская школа-интернат»

возраст - с 7 до 11 лет
(осенне-зимний период)

Сборник технологических нормативов (СТН)
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики
(Ижевск, 2008 г.)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов
и детских оздоровительных учреждений
(Пермь, 2001 г.)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Mg	Fe	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р			
	Завтрак													
119	Каша «Дружба» вязкая с маслом	200/5	6,60	8,60	39,60	258,60	0,16	1,27	0,04	126,77	179,02	45,33	1,04	
149	Какао с молоком	180	4,40	4,50	29,25	171,00	0,04	1,17		109,20		15,84	0,57	
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00	
	- Сыр п/л	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	0,02	88,00	50,00	3,50	0,10	
3	Овощная нарезка(огурец свежий)	60	0,72	0,72	2,00	8,40	0,01	3,00	0,10	6,90	18,00	12,60	0,18	
	ИТОГО	500	18,27	17,52	89,35	572,75	0,36	6,14	0,16	352,37	344,27	115,77	3,89	
	Обед													
196	зеленый горошек отварной для подгарни	60	1,80	2,20	4,20	46,73	0,08	5,60	0,02	12,10	36,20	12,00	0,40	
39	Борщ с капустой, картофелем	200	1,90	4,10	10,80	105,80	0,08	17,33	0,31	39,14	76,00	23,98	1,34	
65	Бифштекс рубленый «школьный»	90	18,81	14,30	13,00	224,46	0,08	0,00	0,00	13,14	243,00	26,10	3,17	
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,18	25,72	0,10	43,18	95,77	32,57	1,20	
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,00	1,95	0,15	2,57	8,15	0,41	0,19	
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00	
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80	
153	Компот из смеси сухофруктов (С-	180	0,54	0,00	28,30	111,60	0,00	0,61	0,00	20,12	0,00	23,00	0,73	
	ИТОГО	830	33,75	31,20	122,05	873,61	0,57	45,61	0,56	150,15	585,17	173,06	10,43	
	Полдник													
263	чай с молоком	180	1,44	14,40	14,30	72,45	0,02	0,30	0,00	56,00	0,00	10,30	0,11	
182	Коржик молочный	50	3,20	5,67	32,27	192,00	0,00	0,07	0,00	9,39	0,00	5,46	0,47	
	- Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	21,33	11,00	9,00	0,84	
	ИТОГО	330	5,04	20,47	56,37	309,45	0,05	10,37	0,00	86,72	11,00	24,76	1,42	
	Ужин													
210	Капуста тушенная	150	3,93	4,84	23,17	130,74	0,03	17,55	0,05	82,50	61,50	30,00	1,18	
303	Суфле рыбное	90	13,96	7,39	9,27	159,90	0,08	0,75	0,08	103,00	290,00	58,20	1,16	
	- Сок фруктовый	200	2,00	0,20	8,90	93,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40	
	- Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59,25	0,09	0,00	0,00	12,90	58,35	23,10	1,20	
	Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09	
	ИТОГО:	500	24,73	13,17	67,35	502,59	0,31	38,30	0,13	228,70	512,85	152,40	6,03	
	5 питание													
	- снежок (кисломолочный продукт)	200	5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00	252,00	184,00	29,40	0,21	
	ИТОГО	200	5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00	252,00	184,00	29,40	0,21	
	ВСЕГО		87,29	88,76	343,29	2371,40	1,33	103,15	184,85	1069,94	1637,29	495,39	21,98	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее - летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж			С	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
	Завтрак																	
121	Каша гречневая на молоке вязкая	200/5	6,00	9,40	31,00	240,00	0,22	1,73	0,04	16,78	238,90	98,62	2,78					
148	Кофейный напиток	180	2,43	2,52	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02	108,54	53,00	15,00	0,48					
	- Хлеб пшеничный	60	5,10	0,96	22,20	118,50	0,18	0,00	0,00	25,80	116,70	46,20	2,40					
	- Масло сливочное	10	0,08	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01					
	- Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00					
	ИТОГО	500	13,61	21,18	73,50	573,20	0,42	2,31	0,10	153,52	411,60	159,87	5,67					
	Обед																	
24	Салат из свежкл с изюмом	60	0,84	3,00	12,42	72,24	0,02	4,92	0,00	22,86	28,92	13,32	0,88					
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,40	8,30	88,00	0,06	25,96	0,29	42,18	46,00	18,68	0,92					
88	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21	0,15	2,15	0,09	48,96	205,60	1,61	1,61					
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,10	0,00	0,10	12,28	50,25	8,32	0,86					
	- Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,12	0,00	0,00	17,20	77,80	30,80	1,60					
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80					
157	Напиток апельсиновый	180	0,10	0,00	22,70	86,40	0,01	11,90	0,01	7,40	4,80	2,57	0,13					
	ИТОГО	770	26,81	25,88	127,23	831,85	0,54	44,93	0,49	161,38	478,37	103,80	7,80					
	Полдник																	
106	Сок яблочный	200	2,00	0,20	8,90	101,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40					
	Запеканка из творога, повидло	100 / 50	17,10	12,20	15,50	244,00	0,07	0,67	0,05	140,98	200,37	29,66	0,69					
	ИТОГО	350	17,10	12,20	15,50	345,00	0,07	0,67	0,05	140,98	200,37	29,66	0,69					
	Ужин																	
93	Розовое пюре	150	2,80	4,90	19,30	125,70	0,10	30,40	0,60	64,20	96,00	28,80	1,20					
75	Котлета «Детская»	90	12,90	9,45	11,80	177,84	0,19	0,90	0,03	25,30	308,16	22,60	3,06					
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
145П	Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09					
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72					
	ИТОГО:	500	22,35	15,41	75,35	505,76	0,49	31,33	0,63	120,40	542,41	108,35	8,07					
	5 питание																	
	- Молоко ж.2,5%	200	5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20					
	ИТОГО		5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20					
	ВСЕГО		85,47	81,67	300,98	2377,81	1,60	81,84	1,31	886,28	1812,75	429,68	22,43					

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
123	Каша ячневая молочная вязкая	150/5	5,10	6,30	28,05	179,70	0,12	1,06	0,03	92,95	345,64	31,20	3,61					
149	Какао с молоком	180	4,40	4,50	29,25	171,00	0,04	1,17		109,20		15,84	0,57					
	- Хлеб пшеничный	60	5,10	0,96	22,20	118,50	0,18	0,00	0,00	25,80	116,70	46,20	2,40					
	- Сыр п/п	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	0,02	88,00	50,00	3,50	0,10					
13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	46,60	30,30	13,60	0,00					
	ИТОГО	505	18,10	19,56	90,00	589,70	0,37	2,93	0,27	362,55	542,64	110,34	6,68					
	Обед																	
3	Овощная нарезка(огурец свежий)	60	0,72	0,72	2,00	8,40	0,01	3,00	0,10	6,90	18,00	12,60	0,18					
38	Суп картофельный с клецками	200/25	3	2,63	13,47	89,55	0,08	3,40	0,35	11,50	90,20	13,51	0,57					
82	колбаска "Витаминка"	90	15,41	15,63	2,80	212,40	0,09	2,47	0,11	19,91	149,17	19,68	1,35					
138П	каша рисовая вязкая	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,08	0,00	0,04	8,56	108,63	35,02	0,80					
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80					
154	Компот из изюма (С-витаминизированный)	180	0,36	0,00	24,70	95,40	0,04	4,50	0,02	18,40	31,80	9,45	0,73					
	ИТОГО	800	33,39	25,93	123,46	836,76	0,52	10,37	0,52	90,37	542,05	144,66	7,25					
	Полдник																	
	- Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40					
	Кондитерское изделие (печенье)	50	5,70	6,90	37,20	208,50	0,03	0,00	5,00	34,50	45,00	10,00	1,20					
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30					
	ИТОГО	350	7,60	7,10	68,70	394,50	0,13	65,00	5,00	112,50	132,00	47,00	2,90					
	Ужин																	
84	Рагу из овощей	150	3,63	8,51	22,19	179,69	0,21	36,75	0,75	59,55	114,45	28,95	1,05					
69	Кнели из говядины	90	16,60	5,00	5,40	132,30	0,06	0,50	0,15	56,62	212,60	24,05	2,26					
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72					
	- Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,12	0,00	0,00	17,20	77,80	30,80	1,60					
	- Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09					
	ИТОГО:	490	26,03	14,41	68,14	494,46	0,44	37,28	0,90	142,77	445,85	102,25	6,72					
	5 питание																	
	- Кефир	200	5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20					
	ИТОГО		5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20					
	ВСЕГО		90,92	73,40	358,50	2428,02	1,52	116,98	6,73	948,19	1852,54	432,25	23,75					

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																	
128	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/5	6,30	14,60	26,70	257,80	0,02	1,20	0,06	147,60	202,90	49,70	1,20					
148	Кофейный напиток	180	2,43	2,52	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02	108,54	53,00	15,00	0,48					
-	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
-	Масло сливочное	10	0,08	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01					
-	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	21,33	11,00	9,00	0,84					
	ИТОГО	540	13,46	26,62	75,30	616,25	0,22	11,78	0,12	301,37	367,15	112,25	4,53					
Обед																		
3П	овощная нарезка (помидор п/л)	60	0,66	0,12	2,30	13,80	0,04	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54					
132	Рассольник "Ленинградский"	200	2,40	3,60	16,00	108,00	0,10	13,30	0,44	34,60	56,60	20,60	0,70					
64	Печень по-строгановски	90	12,24	12,24	3,51	175,50		47,00		50,70	0,00	34,05	9,61					
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,10	0,00	0,10	12,28	50,25	8,32	0,86					
-	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
-	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80					
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витамин.)	180	0,54	0,00	28,30	111,60		0,61		20,12		23,00	0,73					
	ИТОГО	780	28,48	23,24	126,41	827,65	0,43	60,91	0,54	149,70	269,10	152,97	15,70					
-	Полдник																	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40					
166	Коктели с морковью	100	6,50	12,80	30,70	256,60	0,13	14,70	0,87	64,97	73,35	16,06	1,34					
	ИТОГО	300	7,50	12,80	54,10	394,60	0,19	34,70	0,87	88,97	137,35	40,06	2,74					
	Ужин																	
210	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	23,17	130,74	0,03	17,55	0,05	82,50	61,50	30,00	1,18					
76	Котлета "Загядка"	90	12,51	9,10	10,62	167,60	0,10	3,63	1,10	30,00	219,60	28,53	2,74					
256	напиток из шиповника	180	61,00	0,00	18,90	78,30	0,01	117,00	0,00	5,40	36,00	12,00	0,28					
-	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
-	Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09					
	ИТОГО	500	83,98	15,00	86,10	535,09	0,34	138,18	1,15	145,70	453,35	126,13	7,29					
5	питание																	
-	Йогурт (кисломолочный продукт)	200	6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	226,80	192,00	30,00	0,19					
	ИТОГО		6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	244,00	192,00	30,00	0,19					
ВСЕГО			140,02	84,66	364,51	2528,59	1,26	246,77	2,68	929,74	1418,95	461,41	30,45					

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe						
	Завтрак																		
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5,80	8,40	41,60	254,40	0,12	1,38	1,72	154,30	150,20	31,04	2,60						
263	Чай с молоком	180	1,40	14,40	14,30	72,45		0,30		56,00		10,30	0,11						
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00						
33	Салат "Дружба"	60	1,20	6,66	0,72	66,60		1,44		24,17		73,54	6,94						
	- Масло сливочное	10	0,08	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01						
	ИТОГО	500	12,65	30,26	75,12	569,20	0,27	3,12	1,72	255,97	247,45	153,38	11,65						
	Обед																		
196	зеленый горошек отварной для подга	60	1,80	2,20	4,20	46,73	0,08	5,60	0,02	12,10	36,20	12,00	0,40						
47	Сул картофельный с бобовыми	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,25	10,07	0,28	30,11	146,88	31,25	2,00						
196	Каша гречневая вязкая с маслом	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,01	7,50	82,18	49,18	1,65						
84	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,40	8,30	3,05	151,35	0,15	5,11	0,18	22,76	188,20	32,10	0,99						
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00						
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80						
156	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40						
	ИТОГО	810	36,98	21,68	136,80	931,73	0,89	40,78	0,49	128,47	679,71	215,53	10,24						
	Полдник																		
145	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72						
	- Ватрушка "Лакомка"	80	10,67	12,00	30,67	257,33	0,07	0,13	0,08	52,00	105,60	13,33	0,67						
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30						
	ИТОГО	360	10,67	12,00	30,67	349,10	0,07	0,13	0,08	52,00	105,60	13,33	0,67						
	Ужин																		
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,18	25,72	0,10	43,18	95,77	32,57	1,20						
67	Биточки "Диетические"	90	12,50	9,40	2,80	141,70	0,10	8,24	0,05	28,00	231,12	25,15	2,33						
146	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,70	54,00	0,06	18,81	0,00	7,20	64,00	4,70	0,81						
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00						
	Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09						
	ИТОГО:	500	22,46	17,21	71,81	517,65	0,54	52,77	0,15	106,18	527,14	118,02	7,43						
	5 питание																		
	- Молоко ж.2,5%	200	5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20						
	ИТОГО О		5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20						
	ВСЕГО		88,36	88,15	323,80	2489,68	1,85	99,40	2,48	852,62	1739,90	528,26	30,19						

День: воскресенье
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																	
	- Икра кабачковая	60	1,5	6,72	6,48	91,56		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123	Каша ячневая молочная жидкая	200/5	6,80	8,20	37,40	239,60		0,12	1,30	0,03	123,90	345,64	41,60	4,82				
146	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,70	54,00		0,00	18,81	0,00	7,20	0,00	4,70	0,81				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75		0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	- Сыр пл/л	10	2,30	2,90	0,00	36,00		0,00	0,70	0,02	88,00	50,00	3,50	0,10				
	ИТОГО	505	13,62	11,90	69,60	519,91		0,27	20,81	0,05	240,60	492,89	88,30	7,73				
	Обед																	
3	Овощная нарезка(огурец свежий)	60																
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,72	0,72	2,00	8,40		0,01	3,00	0,10	6,90	18,00	12,60	0,18				
82	Колбаска "Витаминка"	90	2,30	2,00	16,80	96,00		0,15	13,21	0,09	18,13	109,68	23,00	1,18				
138П	каша рисовая вязкая	150	6,57	6,42	39,14	241,16		0,10	0,43	0,10	33,66		29,39	1,58				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75		0,08	0,00	0,04	8,56	108,63	35,02	0,80				
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50		0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
154	Компот из изюма (С-...)	180	0,36	0,00	24,70	95,40		0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80				
	ИТОГО	780	32,76	25,33	126,93	851,61		0,60	18,14	0,25	110,75	412,36	163,86	8,09				
	Полдник																	
	- Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	101,30		0,04	8,60	0,00	18,00	56,00	18,00	1,40				
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00		0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30				
182	Коржик молочный	50	3,20	5,67	32,27	192,00		0,00	0,07	0,00	9,39	0,00	5,46	0,47				
	ИТОГО	350	5,10	5,87	60,57	341,30		0,08	53,67	0,00	81,39	79,00	36,46	2,17				
93	Розовое пюре	150	2,85	4,95	19,35	125,70		0,13	30,37	0,57	64,20	80,00	28,83	7,23				
83	Рыба. припущенная в молоке	90/ 50	22,70	10,30	2,61	181,80		0,27	2,86	0,10	57,66	278,46	28,69	2,86				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75		0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70		0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09				
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77		0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72				
	ИТОГО:	500	32,20	16,31	66,21	509,72		0,60	33,26	0,67	152,76	496,71	114,47	13,90				
	5 питание																	
	- снежок (испсомолочный продукт)	200	5,50	6,40	8,17	113,00		0,04	2,73	184,00	252,00	184,00	29,40	0,21				
	ИТОГ О		5,50	6,40	8,17	113,00			2,73		252,00		29,40	0,21				
	ВСЕГО		89,18	65,81	331,48	2335,54		1,55	128,61	0,97	837,50	1480,96	432,49	32,10				

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe	
98	Завтрак макароны с сыром	150	7,91	8,80	37,90	256,50	0,07	0,42	0,09	165,15	115,10	13,42	0,78	
146	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,70	54,00	0,00	18,81	0,00	7,20	0,00	4,70	0,81	
	- Хлеб пшеничный	60	5,10	0,96	22,20	118,50	0,18	0,00	0,00	25,80	116,70	46,20	2,40	
13	Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01	
	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	46,60	30,30	13,60	0,00	
	ИТОГО	500	6,66	14,16	46,50	590,50	0,21	18,81	0,26	82,00	150,00	64,55	3,22	
	Обед													
39	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30	
413	Борщ с капустой, картофелем	200	1,90	4,10	10,80	105,80	0,08	17,33	0,31	39,14	76,00	23,98	1,34	
	Шницель натуральный	90	18,81	14,30	5,20	224,46	0,06	0,00	0,15	11,43	0,00	26,08	3,15	
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,18	25,72	0,10	43,18	95,77	32,57	1,20	
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00	
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80	
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витами.)	180	0,54	0,00	28,30	111,60		0,61		20,12		23,00	0,73	
	ИТОГО	820	33,35	26,60	117,65	851,61	0,59	88,66	0,56	199,87	357,02	185,63	10,52	
	Полдник													
	- Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40	
111	Сырники с морковью, соус молочный	100/50	12,10	10,90	13,70	201,00	0,13	22,33	1,31	126,86	147,28	22,00	1,17	
	ИТОГО	350	13,10	10,90	37,10	339,00	0,19	42,33	1,31	150,86	211,28	46,00	2,57	
	Ужин													
137	Каша пшенная вязкая	150	6,57	6,42	39,13	241,15	0,18	0,00	0,06	8,56	171,75	35,50	0,79	
	90 Котлета рыбная "Любительская"	90	11,52	6,12	6,12	122,40	0,10	0,84	1,10	30,33	219,60	26,28	1,00	
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00	
145П	Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09	
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72	
	ИТОГО:	500	24,74	13,60	89,50	565,77	0,48	0,87	1,16	69,79	529,60	118,73	5,60	
	5 питание													
	- Йогурт (кисломолочный продукт)	200	6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	226,80	192,00	30,00	0,19	
	ИТОГО		6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	226,80	192,00	30,00	0,19	
	ВСЕГО		84,45	72,26	313,35	2501,88	1,55	151,87	3,29	729,32	1439,90	444,91	22,10	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe		
														Б	Ж
130	каша рисовая молочная жидкая	200	2,20	8,20	21,00	172,00	0,02	1,20	0,04			10,70	142,20	30,30	0,20
148	Кофейный напиток	180	2,43	2,52	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02			108,54	53,00	15,00	0,48
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00			2,50	97,25	38,50	2,00
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04			2,40	3,00	0,05	0,01
	Фрукт (груша)	100	0,04	0,30	10,30	41,00	0,02	5,00	0,00			19,00	16,00	12,00	2,30
	ИТОГО	540	9,01	20,12	70,10	526,45	0,21	6,78	0,10			162,14	311,45	95,85	4,99
3	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,00	2,40	36,00	0,03	8,49	0,04			12,03	21,06	9,55	0,42
60	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,90	10,00	105,60	0,14	13,80	0,08			41,94	208,30	34,70	1,37
74	Колобки мясо-картофельные	90	7,12	16,24	7,12	201,36	0,10	4,03	0,20			77,62	176,10	94,75	1,94
196	Каша гречневая вязкая с маслом	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,01			7,50	82,18	49,18	1,65
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00			21,50	97,25	38,50	2,00
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00			10,50	65,00	28,50	1,80
156	Напиток лимонный	180	0,10	0,00	21,80	83,70	0,00	2,52	0,01			3,17	1,54	0,76	0,10
	ИТОГО	780	44,39	49,24	210,07	888,71	0,85	40,62	0,44			355,40	978,88	363,79	16,57
	Полдник														
	- Сок фруктовый	200	1	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00			24,00	64,00	24,00	1,40
	- Кондитерское изделие (печенье)	50	5,70	6,90	37,20	208,50	0,03	0,00	5,00			34,50	45,00	10,00	1,20
	ИТОГО	250	6,70	6,90	60,60	346,50	0,09	20,00	5,00			58,50	109,00	34,00	2,60
	Ужин														
210	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	23,17	130,74	0,03	17,55	0,05			82,50	61,50	30,00	1,18
81	Фрикаделька "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222,57	0,18	0,00	0,10			15,39	95,77	24,93	1,50
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00			3,10	2,00	1,35	0,72
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00			21,50	97,25	38,50	2,00
	- Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00			6,30	39,00	17,10	1,09
	ИТОГО:	500	6,65	1,06	44,25	555,53	0,20	0,03	0,00			30,90	138,25	56,95	3,81
	5 питание														
	- Молоко ж.2.5%	200	5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04			310,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО		5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04			310,00	180,00	28,00	0,20
	ВСЕГО		72,35	84,32	394,42	2439,19	1,43	70,03	5,58			916,94	1717,58	578,59	28,17

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
125	Каша манная молочная	200	5,80	8,40	29,00	209,00	0,12	1,38	1,72			133,50	150,20	20,40				
149	Какао с молоком	180	4,40	4,50	29,25	171,00	0,04	1,17				109,20		15,84	0,57			
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00			21,50	97,25	38,50	2,00			
	- Сыр пл/п	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	0,02			88,00	50,00	3,50	0,10			
	- Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00			21,33	11,00	9,00	0,84			
	ИТОГО	540	17,15	17,00	86,55	559,75	0,34	13,25	1,74			373,53	308,45	87,24	3,89			
	Обед																	
17	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,99	5,50	47,82	0,00	16,20	0,00			29,10	16,44	8,76	0,36			
50	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом) (татарское блюдо)	200	11,00	8,00	17,44	182,00	0,15	17,40	0,73			49,00	165,12	25,00	2,40			
86	Рыба, запеченная в яйце	90	14,13	33,12	2,70	202,77	0,27	0,80	0,10			55,39	278,46	25,11	1,35			
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,18	25,72	0,10			43,18	95,77	32,57	1,20			
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00			21,50	97,25	38,50	2,00			
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00			10,50	65,00	28,50	1,80			
154	Компот из изюма (С-витаминизирован.)	180	0,36	0,00	24,70	95,40	0,04	4,50	0,00			18,40	31,50	9,45	0,73			
	ИТОГО	780	55,20	69,51	211,94	889,74	1,24	87,87	2,67			621,93	1068,99	264,13	14,57			
	Полдник																	
	- Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	101,30	0,04	8,60	0,00			18,00	56,00	18,00	1,40			
179	Кекс творожный	50	4,10	9,20	25,75	200,50		0,07				28,69		6,25	0,53			
	ИТОГ О	250	5,10	9,20	45,95	301,80	0,04	8,67	0,00			46,69	56,00	24,25	1,93			
	Ужин																	
196	зеленый горошек отварной для подгарн	60	1,80	2,20	4,20	46,73	0,08	5,60	0,02			12,10	36,20	12,00	0,40			
173	Плов из отварной говядины	150	18,25	15,52	25,28	313,78	0,03	0,24	1,00			16,05	172,63	35,60	2,33			
157	Напиток апельсиновый	180	0,10	0,00	22,70	86,40	0,01	11,90	0,01			7,40	4,80	2,57	0,13			
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00			21,50	97,25	38,50	2,00			
	Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00			6,30	39,00	17,10	1,09			
	ИТОГО:	470	24,89	16,58	81,39	605,36	0,24	12,14	1,01			51,25	313,68	93,77	5,55			
	Полдник																	
	- Кефир	200	5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04			240,00	190,00	28,00	0,20			
	ИТОГО		5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04			240,00	190,00	28,00	0,20			
	ВСЕГО		108,14	118,69	434,03	2469,25	1,92	123,33	5,46			1937,12	497,39	26,14				

День: четверг
 Неделя: вторая
 сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe						
	Завтрак																		
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200	6,30	9,60	26,60	211,60	0,02	1,38	0,06				147,46	202,90	49,76				1,24
148	Кофейный напиток	180	2,43	2,52	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02				108,54	53,00	15,00				0,48
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00				21,50	97,25	38,50				2,00
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04				2,40	3,00	0,05				0,01
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00				54,00	23,00	13,00				0,30
	ИТОГО	540	13,97	21,42	73,50	573,05	0,23	46,96	0,12				333,90	379,15	116,31				4,03
14	Обед																		
14	Салат из свежих овощей	60	0,69	0,05	50,20	23,61	0,00	13,71	0,00				19,94	0,00	9,25				0,32
44	Атырчи шыд	200	6,32	6,00	13,20	121,52	0,07	21,36	0,05				33,68	56,56	17,44				0,74
192	Кура отварная	90	20,48	20,48	1,09	227,99	0,08	2,40	0,08				69,30	191,84	21,10				1,80
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,10	0,00	0,10				12,28	50,25	8,32				0,86
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00				21,50	97,25	38,50				2,00
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00				10,50	65,00	28,50				1,80
	Компот из смеси сухофруктов (С- витамины.)	180	0,54	0,00	28,30	111,60			0,61				20,12		23,00				0,73
	ИТОГО	780	41,33	33,93	171,39	903,47	0,48	38,08	0,23				187,32	460,90	146,11				8,25
	Полдник																		
	- Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00				24,00	64,00	24,00				1,40
106	Запеканка из творога, повидло	100 / 50	17,10	12,20	15,50	244,00	0,07	0,67	0,05				140,98	200,37	29,66				0,69
	ИТОГО	350	18,10	12,20	38,90	382,00	0,13	20,67	0,05				164,98	264,37	53,66				2,09
	Ужин																		
	- Огурец соленый	50	0,30	0,00	1,70	30,60	0,10	2,50	0,00				5,75	127,50	10,50				0,30
163	Жаркое по-домашнему	150	15,37	11,81	15,08	227,78	0,10	6,95	0,00				18,76	173,88	32,32				2,71
145	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00				3,10	2,00	1,35				0,72
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00				21,50	97,25	38,50				2,00
	Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00				6,30	39,00	17,10				1,09
	ИТОГО:	460	22,32	12,87	61,03	460,60	0,40	9,48	0,00				55,41	439,63	99,77				6,82
	5 питание																		
	- снежок (кисломолочный продукт)	200	5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00				252,00	184,00	29,40				0,21
	ИТОГО		5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00				252,00	184,00	29,40				0,21
	ВСЕГО		101,22	86,82	352,99	2432,12	1,28	117,92	184,40				993,61	1728,05	445,25				21,40

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe
121	Завтрак каша гречневая вязкая на молоке	200/5	6,00	9,40	15,50	240,00	0,22	1,72	0,28	16,78	238,90	98,62	2,78
148	Кофейный напиток	180	2,43	2,52	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02	108,54	52,00	15,00	0,48
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01
	- Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
	ИТОГО	490	17,87	25,62	54,60	616,45	0,42	2,38	0,44	171,22	467,95	156,97	6,27
24	Обед Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,00	12,42	72,24	0,00	4,92	0,00	22,86	0,00	13,32	0,88
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,40	8,30	88,00	0,06	25,96	0,29	42,18	46,00	18,68	0,92
146	рыба запеченная	90	17,46	15,00	4,50	223,38	0,10	1,60	1,10	69,94	219,60	2,30	2,30
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,18	25,72	0,10	43,18	95,77	32,57	1,20
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
156	Напиток лимонный	180	0,10	0,00	21,80	83,70	0,01	2,52	0,01	3,17	5,06	0,76	0,10
	ИТОГО	780	31,50	29,40	112,27	829,07	0,58	60,72	1,50	213,33	528,68	134,63	9,20
	Полдник - Сок фруктовый	200	1	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40
	- Кондитерское изделие (вафли)	50	5,70	6,90	37,20	208,50	0,03	0,00	5,00	34,50	45,00	10,00	1,20
	- Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	21,33	11,00	9,00	0,84
	ИТОГО	350	7,10	7,30	70,40	391,50	0,12	30,00	5,00	79,83	120,00	43,00	3,44
	Ужин 84 Рагу из овощей	150	3,63	8,51	22,19	179,69	0,21	36,75	0,75	59,55	114,45	28,95	1,05
68	Биточки по-белорусски	90	19,20	18,81	1,70	272,40	0,06	1,37	0,15	36,28	212,60	25,15	2,80
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09
	ИТОГО	500	29,48	28,38	68,14	654,31	0,47	38,15	0,90	126,73	465,30	111,05	7,66
	5 питание - Молоко ж.2,5%	200	5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО		5,60	7,00	9,40	122,00		2,60		310,00		28,00	0,20
	ВСЕГО		91,55	97,70	314,81	2613,33	1,59	133,85	7,84	901,11	1581,93	473,65	26,77

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
58П	Завтрак Суп молочный с макаронами	250	4,50	6,70	16,50	139,50	0,14	10,63	0,35	160,18	223,90	26,90	0,47
149	Какао с молоком	180	4,40	4,50	29,25	171,00	0,04	1,17		109,20		15,84	0,57
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01
	- Сыр п/л	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,70	0,02	88,00	50,00	3,50	0,10
	ИТОГО	500	15,54	23,20	64,35	522,25	0,33	12,50	0,41	381,28	374,15	84,79	3,15
7	Обед салат из моркови с сахаром	60	31,20	2,40	6,60	51,60	0,05	16,80	1,00	41,90	27,84	4,80	0,50
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,00	2,40	14,80	90,00	0,08	17,35	0,31	22,25	76,00	33,69	2,17
70	Рулет с луком и яйцом	90	13,10	10,60	5,90	173,70	0,10	7,30	0,07	49,90	207,18	25,00	2,50
210	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	23,17	130,74	0,03	17,55	0,05	82,50	61,50	30,00	1,18
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	- Сок фруктовый	200	1	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40
	ИТОГО	800	59,28	21,49	117,22	782,29	0,55	79,00	1,43	252,55	598,77	184,49	11,55
263П	Полдник Чай с молоком	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
275П	Блины с маслом	100	12,73	5,46	17,70	256,53	0,00	10,20	0,00	36,61	0,00	53,27	1,56
	ИТОГО	300	14,33	21,46	33,60	337,03	0,02	10,95	0,00	101,86	53,24	64,67	2,46
151П	Ужин Рыба запеченная по-русски	180	14,28	6,15	19,95	192,41	0,00	7,65	0,00	27,46	0,00	39,95	1,17
196	зеленый горошек отварной для подгарн	60	1,80	2,20	4,20	46,73	0,08	5,60	0,02	12,10	36,20	12,00	0,40
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09
	ИТОГО	500	22,73	9,41	68,40	441,36	0,28	13,28	0,02	70,46	174,45	108,90	5,38
	- Йогурт (кисломолочный продукт)	200	6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	226,80	192,00	30,00	0,19
	ИТОГО		6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	226,80	192,00	30,00	0,19
	ВСЕГО		118,48	82,56	306,17	2237,93	1,26	116,93	1,86	1032,95	1392,61	472,85	22,73

День: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
117	Омлет с сыром	135	16,12	24,18	2,34	295,10	0,52	0,88	0,00	402,69	0,00	31,78	2,28
263П	Чай с молоком	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01
	- Фрукт. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	21,33	11,00	9,00	0,84
	ИТОГО	500	22,46	49,68	46,64	596,35	0,72	11,63	0,04	513,17	164,49	90,73	6,03
3	Овощная нарезка(огурец свежий)	60	0,72	0,72	2,00	8,40	0,01	3,00	0,10	6,90	18,00	12,60	0,18
60	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,90	10,00	105,60	0,14	13,80	0,08	41,94	208,30	34,70	1,37
413	Шницель натуральный	90	18,81	14,30	5,20	224,46	0,06	0,00	0,15	11,43	0,00	26,08	3,15
94	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00	0,00	0,00	0,00	22,32	0,00	60,04	1,09
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
254П	Компот из яблок	180	0,10	0,10	24,00	98,03	0,01	2,52	0,01	3,17	5,06	0,76	0,10
	ИТОГО	780	41,93	24,82	119,65	859,74	0,45	19,32	0,34	117,76	393,61	201,18	9,69
	Полдник												
	- Сок фруктовый	200	1	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40
550	Манник	100	12,70	5,47	17,73	171,02	0,00	6,80	0,00	24,41	0,00	35,51	1,04
	ИТОГО	300	13,70	5,47	41,13	309,02	0,00	26,80	0,00	48,41	0,00	59,51	2,44
	Ужин												
90	Котлета рыбная "Любительская"	90	11,52	6,12	6,12	122,4	0,00	0,84	0,00	30,33	0,00	26,28	1,00
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,18	25,72	0,10	43,18	95,77	32,57	1,20
145	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	0,00	1,35	0,72
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	Хлеб ржаной	30	2,29	0,26	14,91	59,70	0,05	0,00	0,00	6,30	39,00	17,10	1,09
	ИТОГО	500	21,32	13,93	72,27	488,12	0,38	26,59	0,10	104,41	232,02	115,80	6,01
	5 питание												
	- Кефир	200	5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	ИТОГО		5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	ВСЕГО		105,21	100,30	287,89	2365,83	1,61	85,74	0,52	1023,75	980,12	495,22	24,37