

СОГЛАСОВАНО

Управление Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Тамбовской области

«*А.И. Семенов*» 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ТОГБОУ  
«Горельская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

«*О.И. Альбицкая*» 2022 г.



**Примерное 14-дневное меню для организации питания детей  
ТОГБОУ «Горельская школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»  
(7-11 лет)**

**Примерное меню**  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
7-11 лет

День - понедельник  
Неделя - первая  
Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
307	60	Омлет натуральный	6,4	8	1	106	0,03	0,12	0,12	0	46	59	6	1
173	210	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом и сахаром	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
716	150	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,6	19	107	0	0,8	0	0	45	34	5	0
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
39	20	Колбаса порционнo	2,59	8,90	2,62	72,50	0,00	0,00	0,45	0,00	4,44	34,60	4,30	0,37
		<b>итого</b>	<b>24,23</b>	<b>40,37</b>	<b>89,11</b>	<b>771,40</b>	<b>0,84</b>	<b>2,84</b>	<b>55,37</b>	<b>0,00</b>	<b>258,96</b>	<b>409,08</b>	<b>102,62</b>	<b>3,67</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
144	200	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	1,57	3,75	9,15	113	0	25,5	1	0	30,5	38,5	17,5	0,5

450	250	Плов из мяса говядины	22,9	17,8	38	407	0	5,8	1,7	0	34,9	322	52,3	3,3
644	150	Компот из изюма	0,48	0	24,1	99,6	0	0,75	0,75	0	24,4	17,6	13,1	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>итого</b>	<b>33,04</b>	<b>22,66</b>	<b>128,29</b>	<b>891,00</b>	<b>0,10</b>	<b>32,05</b>	<b>3,45</b>	<b>0,00</b>	<b>116,70</b>	<b>489,40</b>	<b>117,40</b>	<b>6,86</b>

**Полдник**

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
768	100	Пирожок печенный с повидлом	5,68	6,10	50,30	268,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	48,00	9,00	1,00
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>Итого</b>	<b>7,08</b>	<b>6,50</b>	<b>80,30</b>	<b>399,90</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>44,00</b>	<b>73,00</b>	<b>26,00</b>	<b>3,60</b>

**Ужин**

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8	40	Помидор соленый	0,66	0	2,28	13,2	0	0	0	0	9	24	12	1
220	150	Картофельное пюре	2,17	3,87	18,9	124	0	27	0	0	49	101	35	1,3
340	76/60	Рыба тушеная под овощным маринадом	14,96	10,6	7,15	182	0	3,2	1,6	0	10,4	14,4	36	0,8
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>итого</b>	<b>31,76</b>	<b>27,83</b>	<b>109,28</b>	<b>798,70</b>	<b>0,76</b>	<b>32,56</b>	<b>41,60</b>	<b>0,00</b>	<b>341,50</b>	<b>439,70</b>	<b>148,50</b>	<b>6,38</b>
		<b>Всего</b>	<b>114,43</b>	<b>109,72</b>	<b>510,20</b>	<b>3478,30</b>	<b>2,94</b>	<b>125,40</b>	<b>101,87</b>	<b>0,00</b>	<b>880,96</b>	<b>1664,18</b>	<b>487,70</b>	<b>28,79</b>

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
110	80	Икра морковная	1,04	4,07	8,9	23	0	10	7	0	46	56	36	1
326	250/50	Запеканка творожная со сметанным соусом	40,22	9,56	36,52	396	0	2	0	0	469	625	77	2
725	150	Какао на молоке	3,20	2,90	18,60	110,90	0,00	0,88	0,00	0,00	46,00	57,00	8,30	0,80
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
		<b>Итого</b>	<b>48,49</b>	<b>24,28</b>	<b>92,88</b>	<b>712,80</b>	<b>0,62</b>	<b>13,84</b>	<b>61,80</b>	<b>0,00</b>	<b>574,90</b>	<b>784,50</b>	<b>137,80</b>	<b>4,37</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8	40	Огурец соленый	0,66	0	2,28	13,2	0	0	0	0	9	24	12	1
157	200	Суп крестьянский на бульоне со сметаной	1,25	5,15	7,35	71,5	0	15,5	0,5	0	32	39	15	0,5
462	100	Бифштекс рубленый из мяса говядины	25,4	11,8	0,07	205	0	0	0	0	88	24	30	4
220	150	Картофельное пюре со сливочным маслом	2,17	3,87	18,9	124	0	27	0	0	49	101	35	1,3
651	150	Кисель	0,19	0,00	22,30	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	1,60	0,00	5,4	0,15
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75

		<b>Итого</b>	<b>37,76</b>	<b>21,93</b>	<b>107,94</b>	<b>771,10</b>	<b>0,06</b>	<b>44,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>206,50</b>	<b>299,30</b>	<b>131,90</b>	<b>9,26</b>
--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

<b>Полдник</b>														
№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
25	60	Кондитерские изделия	3,84	32,80	20,80	328,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	47,00	6,00	0,80
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>Итого</b>	<b>5,24</b>	<b>33,20</b>	<b>50,80</b>	<b>459,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>72,00</b>	<b>23,00</b>	<b>3,40</b>

<b>ужин</b>														
№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
288	100	Курица отварная	23,4	18,57	0,24	196	0,04	1,4	43,4	0	53,6	164	20,2	1,62
230	200	Капуста тушеная	22	17,4	23,8	333,2	0	86,4	4,8	0	174	242	54	2,4
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>59,37</b>	<b>49,33</b>	<b>104,99</b>	<b>1008,70</b>	<b>0,80</b>	<b>90,16</b>	<b>88,20</b>	<b>0,00</b>	<b>500,70</b>	<b>706,30</b>	<b>139,70</b>	<b>7,30</b>
		<b>Всего</b>	<b>151,66</b>	<b>129,54</b>	<b>376,21</b>	<b>3046,40</b>	<b>1,59</b>	<b>182,30</b>	<b>150,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1347,10</b>	<b>1884,10</b>	<b>450,40</b>	<b>28,73</b>

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
209	40	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	4,8	76,8	4,8	1
120	250	Суп молочный с макаронами, сливочным маслом и сахаром	3,7	4,5	7,8	89	0,04	0,08	33	0	160	114	17,8	0,15
716	150	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,6	19	107	0	0,8	0	0	45	34	5	0
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
		<b>Итого</b>	<b>15,71</b>	<b>19,45</b>	<b>55,94</b>	<b>441,90</b>	<b>0,69</b>	<b>1,84</b>	<b>187,80</b>	<b>0,00</b>	<b>223,70</b>	<b>271,30</b>	<b>44,10</b>	<b>1,72</b>

**2-ой завтрак**

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
306	60	Кукуруза консервированная	1,3	1,8	6,1	45,6	0	2,9	8,7	0	5,8	30,9	0,14	0,26
133	200/20	Борщ с мясом курицы из свежей капусты со сметаной	1,82	7,95	7,7	123,4	0	15	1	0	33,5	40	18,5	0,5
444	75/75	Печень говяжья тушеная с овощами	16,8	11,5	0,6	187	0	49	13	0	89	503	37	11
171	160	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73

644	150	Компот из сухофруктов	0,48	0,00	24,10	99,60	0,00	0,75	0,75	0,00	24,40	17,60	13,1	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>37,34</b>	<b>31,91</b>	<b>135,40</b>	<b>1007,00</b>	<b>0,27</b>	<b>67,65</b>	<b>63,45</b>	<b>0,00</b>	<b>205,99</b>	<b>913,15</b>	<b>243,76</b>	<b>19,55</b>

**Полдник**

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
802	100	Ватрушка с творогом	11,60	7,80	43,20	274,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,00	150,00	20,00	0,00
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>Итого</b>	<b>13,00</b>	<b>8,20</b>	<b>73,20</b>	<b>405,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>104,00</b>	<b>175,00</b>	<b>37,00</b>	<b>2,60</b>

**Ужин**

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
110	60	Икра из свеклы	0,79	3,00	6,70	17,00	0,00	8,00	5,00	0,00	35,00	42,00	27,00	0,80
234	90	Биточки рыбные	11,10	13,40	13,20	216,00	0,05	0,29	40,70	0,00	41,30	150,00	34,5	1,35
125	157	Картофель отварной со сливочным маслом	2,68	5,30	18,60	140,00	0,14	19,20	26,60	0,00	18,20	74,20	27,00	1,10
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>28,54</b>	<b>35,06</b>	<b>119,45</b>	<b>852,50</b>	<b>0,95</b>	<b>29,85</b>	<b>112,30</b>	<b>0,00</b>	<b>367,60</b>	<b>566,50</b>	<b>154,00</b>	<b>6,53</b>
		<b>Всего</b>	<b>95,39</b>	<b>95,42</b>	<b>403,59</b>	<b>2801,20</b>	<b>2,02</b>	<b>133,34</b>	<b>363,55</b>	<b>0,00</b>	<b>933,29</b>	<b>1947,95</b>	<b>496,86</b>	<b>34,80</b>

День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - 7-11 лет

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
307	60	Омлет натуральный	6,4	8	1	106	0,03	0,12	0,12	0	46	59	6	1
173	210	Каша пшеничная молочная сосливочным маслом и сахаром	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	0	138,1	184,37	47,6	1,23
383	150	Какао со сгущенным молоком	2,70	1,95	18,80	103,50	0,00	0,30	18,00	0,00	96,00	88,50	13,40	0,45
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
3	24	Сыр порционнно	6,70	6,80	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	240,00	130,00	2,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>27,34</b>	<b>36,22</b>	<b>85,71</b>	<b>767,40</b>	<b>0,84</b>	<b>2,55</b>	<b>76,12</b>	<b>0,00</b>	<b>534,00</b>	<b>508,37</b>	<b>85,50</b>	<b>3,25</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
169	200	Суп с макаронными изделиями на бульоне	3	1,4	19,3	209	0	11,5	0	0	17,5	55,6	18,5	1
483	200/80	Голубцы с мясом говядины	17,2	13,8	22,3	263	0	68	3,8	0	138	191	42	1,9



639	150	Компот из яблок	0,13	0	38,3	71,96	0	5,3	0	0	6	3,75	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>28,42</b>	<b>16,31</b>	<b>136,94</b>	<b>815,36</b>	<b>0,06</b>	<b>84,80</b>	<b>3,80</b>	<b>0,00</b>	<b>188,40</b>	<b>361,65</b>	<b>98,00</b>	<b>5,96</b>

**Полдник**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
25	60	Кондитерские изделия	3,84	32,80	20,80	328,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	47,00	6,00	0,80
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>Итого</b>	<b>5,24</b>	<b>33,20</b>	<b>50,80</b>	<b>459,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>72,00</b>	<b>23,00</b>	<b>3,40</b>

**Ужин**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306	60	Горошек консервированный	1,8	1,7	3,6	36,7	0	6	8,7	0	14,8	38	12,5	0,43
398	100	Сосиска отварная	11,3	19,4	0,2	221	0	0	0	0	29	161	20	2
148	155	Картофельные котлеты	4,7	12,1	25,4	252	1,17	4,95	42	0	22,8	112	36,4	1,2
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>31,77</b>	<b>46,56</b>	<b>110,15</b>	<b>989,20</b>	<b>1,93</b>	<b>13,31</b>	<b>90,70</b>	<b>0,00</b>	<b>339,70</b>	<b>611,30</b>	<b>134,40</b>	<b>6,91</b>
		<b>Всего</b>	<b>93,57</b>	<b>133,09</b>	<b>403,20</b>	<b>3125,76</b>	<b>2,94</b>	<b>134,66</b>	<b>170,62</b>	<b>0,00</b>	<b>1127,10</b>	<b>1575,32</b>	<b>358,90</b>	<b>23,92</b>

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209	40	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	4,8	76,8	4,8	1
174	210	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,00	130,67	157,44	36,46	0,60
716	150	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,6	19	107	0	0,8	0	0	45	34	5	0
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
39	20	Колбаса п/к порционнo	2,59	8,90	2,62	72,50	0,00	0,00	0,45	0,00	4,44	34,60	4,30	0,37
<b>Итого</b>			<b>20,60</b>	<b>34,70</b>	<b>93,71</b>	<b>719,40</b>	<b>0,71</b>	<b>2,72</b>	<b>155,25</b>	<b>0,00</b>	<b>198,81</b>	<b>349,34</b>	<b>67,06</b>	<b>2,54</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
<b>итого</b>			<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
162	60	Икра кабачковая	0,72	2,83	4,63	46,8	0	5,76	0	0	30,7	50,25	26,3	5,2
158	200	Суп овощной на курином бульоне	2	4,28	20,6	109	0	17,6	0,49	0	35,5	41,5	12,7	0,49
288	90	Курица отварная	21,6	16,71	0,22	176	0,04	1,26	39,1	0	48,2	147,6	18,2	1,46

171	160	Каша рассыпчатая перловая с подсолнечным маслом	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,95
644	150	Компот из сухофруктов	0,48	0,00	24,10	99,60	0,00	0,75	0,75	0,00	24,40	17,60	13,1	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>37,53</b>	<b>32,72</b>	<b>139,50</b>	<b>922,80</b>	<b>0,14</b>	<b>25,37</b>	<b>80,34</b>	<b>0,00</b>	<b>197,42</b>	<b>529,52</b>	<b>125,90</b>	<b>11,16</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
797	90	Пирожок с капустой	4,5	7,5	28,1	202	0	0	0	0	13,5	18	40	0,9
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>Итого</b>	<b>5,90</b>	<b>7,90</b>	<b>58,10</b>	<b>333,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>43,50</b>	<b>43,00</b>	<b>57,00</b>	<b>3,50</b>

### Ужин

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
75	60	Икра свекольная с зеленым горошком	1,6	1,2	9,9	83	0,01	4,4	0	0	28	37,5	16,1	0,75
253	105	Рыба, запеченная с морковью	12,2	7,2	3,9	137,7	0	1	38,3	0	61,4	179,7	36,1	1,8
220	150	Картофельное пюре со сливочным маслом	2,17	3,87	18,9	124	0	27	0	0	49	101	35	1,3
378	150	Чай с сахаром и молоком	1,14	1,00	11,90	61,00	0,00	1,00	7,50	0,00	95,00	69,70	11,6	0,30
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>31,08</b>	<b>26,63</b>	<b>114,35</b>	<b>843,10</b>	<b>0,77</b>	<b>35,76</b>	<b>85,80</b>	<b>0,00</b>	<b>502,70</b>	<b>682,20</b>	<b>186,90</b>	<b>6,68</b>
		<b>Всего</b>	<b>95,91</b>	<b>102,75</b>	<b>425,26</b>	<b>2913,10</b>	<b>1,73</b>	<b>97,85</b>	<b>321,39</b>	<b>0,00</b>	<b>974,43</b>	<b>1626,06</b>	<b>454,86</b>	<b>28,28</b>

День - суббота

Неделя - первая

Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	60	Икра морковная	0,79	3	6,7	17	0	8	5	0	35	42	27	0,8
324	230/20	Сырники со сгущенным молоком	36,8	26,6	34,5	551,9	0	2	0	0	527	672	77	2
725	150	Какао на молоке	3,20	2,90	18,60	110,90	0,00	0,88	0,00	0,00	46,00	57,00	8,30	0,80
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
3	26	Сыр порционнo	7,20	7,30	0,00	97,00	0,00	0	0,00	0,00	259,00	140,00	2,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>52,02</b>	<b>47,55</b>	<b>88,66</b>	<b>959,70</b>	<b>0,62</b>	<b>11,84</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>880,90</b>	<b>957,50</b>	<b>131,00</b>	<b>4,17</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
<b>итого</b>			<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	60	Икра свекольная	0,79	3	6,7	17	0	8	5	0	35	42	27	0,8
101	200	Суп картофельный с пшеном на бульоне	1,6	2,2	9,7	69	0,07	6,7	0	0	21,4	44,8	18,2	0,7
467	45/45	Бефстроганов из мяса говядины	15,3	11,8	3,1	180	0	3	0	0	16,8	109	15	1,8
203	157	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	5,7	6,1	31,98	206	0,06	0	30	0	12,8	39,5	8,6	0,85

388	150	Напиток из плодов шиповника	0,50	0,20	15,70	67,00	0,001	75,80	0,00	0,00	16,20	2,60	2,6	0,48
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>31,98</b>	<b>24,41</b>	<b>124,22</b>	<b>810,40</b>	<b>0,19</b>	<b>93,50</b>	<b>35,00</b>	<b>0,00</b>	<b>129,10</b>	<b>349,20</b>	<b>105,90</b>	<b>6,94</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
25	60	Кондитерские изделия	3,84	32,80	20,80	328,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	47,00	6,00	0,80
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>Итого</b>	<b>5,24</b>	<b>33,20</b>	<b>50,80</b>	<b>459,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>72,00</b>	<b>23,00</b>	<b>3,40</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8	40	Огурец соленый	0,66	0	2,28	13,2	0	0	0	0	9	24	12	1
227	105	Рыба припущенная	17,1	8,2	0,9	146	0,08	0,84	49	0	15,5	195,7	45,8	0,9
543	200	Овощное рагу	5,54	11,34	33,30	207,40	0,00	10,40	3,20	0,00	83,20	140,00	58,4	1,60
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>37,27</b>	<b>32,90</b>	<b>117,43</b>	<b>846,10</b>	<b>0,84</b>	<b>13,60</b>	<b>92,20</b>	<b>0,00</b>	<b>380,80</b>	<b>660,00</b>	<b>181,70</b>	<b>6,78</b>
		<b>Всего</b>	<b>127,31</b>	<b>138,86</b>	<b>400,71</b>	<b>3170,00</b>	<b>1,76</b>	<b>152,94</b>	<b>132,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1455,80</b>	<b>2060,70</b>	<b>459,60</b>	<b>25,69</b>

День - воскресенье

Неделя - первая

Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
211	60	Омлет с сыром	7,17	11,77	1,02	139	0,22	0,13	145,2	0,00	104,6	124,9	8,73	1,1
181	210	Каша манная молочная со сливочным маслом и сахаром	6,11	10,72	32,38	251	0,008	1,17	58	0	133,77	118,2	20,3	0,47
200	150	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,6	19	107	0	0,8	0	0	45	34	5	0
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
		<b>Итого</b>	<b>20,21</b>	<b>32,84</b>	<b>81,26</b>	<b>679,90</b>	<b>0,85</b>	<b>3,06</b>	<b>203,20</b>	<b>0,00</b>	<b>297,27</b>	<b>323,60</b>	<b>50,53</b>	<b>2,14</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
133	200	Борщ из свежей капусты со сметаной	1,8	7,99	8,7	123	0	15	1	0	33,5	40	18,5	0,5
274	90	Зразы рубленые из мяса говядины с яйцом	20,30	12,98	9,50	234,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82,00	221,00	28,00	4,50
199	160	Каша гороховая со сливочным маслом	13,6	6,9	35,1	255	0,49	0	30	0	95	216	61,7	3,6

831	130	Есслы из концентрата	0,19	0	22,3	86	0	1,8	0	0	1,6	0	5,4	0,15
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>43,98</b>	<b>28,98</b>	<b>132,64</b>	<b>969,40</b>	<b>0,55</b>	<b>16,80</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>	<b>239,00</b>	<b>588,30</b>	<b>148,10</b>	<b>11,06</b>

#### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
396	100/10	Блины с сахаром и маслом	7,06	5,90	48,90	245,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	92,00	15,00	1,00
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>Итого</b>	<b>8,46</b>	<b>6,30</b>	<b>78,90</b>	<b>376,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,00</b>	<b>117,00</b>	<b>32,00</b>	<b>3,60</b>

#### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
230	80	Капуста тушеная	1,7	4,1	13,4	112,6	0	45	2	0	66	46	26	1
499	90	Котлета из мяса курицы	34,62	21,1	9,81	321,6	0	0	0	0	8	23	3	0
125	157	Картофель отварной со сливочным маслом	2,68	5,3	18,6	140	0,14	19,2	26,6	0	18,2	74,2	27	1,1
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>52,97</b>	<b>43,86</b>	<b>122,76</b>	<b>1053,70</b>	<b>0,90</b>	<b>66,56</b>	<b>68,60</b>	<b>0,00</b>	<b>365,30</b>	<b>443,50</b>	<b>121,50</b>	<b>5,38</b>
		<b>Всего</b>	<b>126,42</b>	<b>112,78</b>	<b>435,16</b>	<b>3173,80</b>	<b>2,40</b>	<b>120,42</b>	<b>302,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1014,57</b>	<b>1494,40</b>	<b>370,13</b>	<b>26,58</b>

День- понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209	40	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	4,8	76,8	4,8	1
299	210	Макаронные изделия отварные с сахаром и маслом	6,5	9	44,6	275	0	0	0	0	88	244	30	4
383	150	Какао со сгущенным молоком	2,70	1,95	18,80	103,50	0,00	0,30	18,00	0,00	96,00	88,50	13,40	0,45
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
3	26	Сыр порционно	7,20	7,30	0,00	97,00	0,00	0	0,00	0,00	259,00	140,00	2,20	0,00
		<b>Итого</b>	<b>25,51</b>	<b>30,60</b>	<b>92,54</b>	<b>721,40</b>	<b>0,65</b>	<b>1,26</b>	<b>118,00</b>	<b>0,00</b>	<b>461,70</b>	<b>595,80</b>	<b>66,90</b>	<b>6,02</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
162	60	Икра кабачковая	0,72	2,83	4,63	46,8	0	5,76	0	0	30,7	50,25	26,3	5,2



108	300	Суп с клецками на мясном бульоне	3,8	3,7	37,6	112	0,08	4,6	16,8	0	26,7	57,8	20,3	0,9
284	250	Запеканка картофельная с мясом говядины	27,6	34,7	32,9	540	0,41	8	33	0	70,5	470	176,2	6,4
644	150	Компот из сухофруктов	0,48	0,00	24,10	99,60	0,00	0,75	0,75	0,00	24,40	17,60	13,1	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>39,69</b>	<b>42,34</b>	<b>156,27</b>	<b>1069,80</b>	<b>0,55</b>	<b>19,11</b>	<b>50,55</b>	<b>0,00</b>	<b>179,20</b>	<b>706,95</b>	<b>270,40</b>	<b>15,56</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
25	60	Кондитерские изделия	3,84	32,80	20,80	328,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	47,00	6,00	0,80
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>Итого</b>	<b>5,24</b>	<b>33,20</b>	<b>50,80</b>	<b>459,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>72,00</b>	<b>23,00</b>	<b>3,40</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306	60	Горошек консервированный	1,8	1,7	3,6	36,7	0	6	8,7	0	14,8	38	12,5	0,43
476	90	Печень по строгановски	25,3	20,9	10	317	0	44	11,7	0	80	453	33	99
171	160	Каша гречневая рассыпчатая со сл маслом	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
378	150	Чай с сахаром и молоком	1,14	1,00	11,90	61,00	0,00	1,00	7,50	0,00	95,00	69,70	11,6	0,30
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>51,06</b>	<b>46,51</b>	<b>135,11</b>	<b>1132,10</b>	<b>0,97</b>	<b>53,36</b>	<b>107,90</b>	<b>0,00</b>	<b>485,49</b>	<b>1065,35</b>	<b>260,12</b>	<b>106,99</b>
		<b>Всего</b>	<b>122,30</b>	<b>153,45</b>	<b>454,32</b>	<b>3477,10</b>	<b>2,28</b>	<b>107,73</b>	<b>276,45</b>	<b>0,00</b>	<b>1191,39</b>	<b>2462,10</b>	<b>638,42</b>	<b>136,37</b>

Дата: - вторник  
 Неделя: - вторая  
 Возрастная категория - 7-11 лет

### Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
110	60	Икра морковная	0,79	3	6,7	17	0	8	5	0	35	42	27	0,8
222	250/50	Пудинг творожный со сметанным соусом	41,2	34,8	71,2	459	0,25	1	209	0	427	562	74,6	2,9
200	150	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,6	19	107	0	0,8	0	0	45	34	5	0
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
		<b>Итого</b>	<b>48,92</b>	<b>48,15</b>	<b>125,76</b>	<b>765,90</b>	<b>0,87</b>	<b>10,76</b>	<b>214,00</b>	<b>0,00</b>	<b>520,90</b>	<b>684,50</b>	<b>123,10</b>	<b>4,27</b>

### 2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Р	Fe	А	В1	РР	С
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>Итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

### Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
154	200/20	Суп - рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	2,13	2,70	18,70	10,40	0,00	13,50	1,00	0,00	31,00	64,00	22,00	1,00
398	100	Сосиска отварная	11,30	19,47	0,20	221,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,00	161,00	20,00	2,00

330	150	Капуста тушеная со сливочным маслом	16,50	13,10	17,90	250,00	0,00	65,00	3,60	0,00	131,00	182,00	4,00	1,80
639	150	Компот из яблок	0,13	0	38,3	71,96	0	5,3	0	0	6	3,75	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>38,15</b>	<b>36,38</b>	<b>132,14</b>	<b>824,76</b>	<b>0,06</b>	<b>83,80</b>	<b>4,60</b>	<b>0,00</b>	<b>223,90</b>	<b>522,05</b>	<b>83,50</b>	<b>7,86</b>

#### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
797	80	Плюшка молочная	5,5	4,1	39,1	225	0	0	0	0	41	74	12	0,8
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>Итого</b>	<b>6,90</b>	<b>4,50</b>	<b>69,10</b>	<b>356,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>71,00</b>	<b>99,00</b>	<b>29,00</b>	<b>3,40</b>

#### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
110	60	Икра свекольная	0,79	3,00	6,70	17,00	0,00	8,00	5,00	0,00	35,00	42,00	27,00	0,80
232	200	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофелем	13,5	13,75	29,23	294	0,12	0,16	45,96	0	73,6	215,7	43,3	2,1
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>28,26</b>	<b>30,11</b>	<b>116,88</b>	<b>790,50</b>	<b>0,88</b>	<b>10,52</b>	<b>90,96</b>	<b>0,00</b>	<b>381,70</b>	<b>558,00</b>	<b>135,80</b>	<b>6,18</b>
		<b>Всего</b>	<b>123,03</b>	<b>119,94</b>	<b>463,48</b>	<b>2831,96</b>	<b>1,92</b>	<b>139,08</b>	<b>309,56</b>	<b>0,00</b>	<b>1229,50</b>	<b>1885,55</b>	<b>389,40</b>	<b>26,11</b>

День : среда  
 Неделя : вторая  
 Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209	40	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	4,8	76,8	4,8	1
173	210	Каша пшеничная со сливочным маслом и сахаром	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	0,00	146,77	221,30	44,33	2,34
725	150	Какао на молоке	3,20	2,90	18,60	110,90	0,00	0,88	0,00	0,00	46,00	57,00	8,30	0,80
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
3	26	Сыр порционнo	7,20	7,30	0,00	97,00	0,00	0	0,00	0,00	259,00	140,00	2,20	0,00
		<b>итого</b>	<b>28,15</b>	<b>33,61</b>	<b>92,06</b>	<b>765,80</b>	<b>0,79</b>	<b>2,80</b>	<b>154,80</b>	<b>0,00</b>	<b>470,47</b>	<b>541,60</b>	<b>76,13</b>	<b>4,71</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
162	60	Икра кабачковая	0,72	2,83	4,63	46,8	0	5,76	0	0	30,7	50,25	26,3	5,2
133	200	Борщ из свежей капусты со сметаной	1,8	7,99	8,7	123	0	15	1	0	33,5	40	18,5	0,5

08

78	80	Салат с курицей и луком	8,08	7,7	1,02	131	0,003	2,38	10	0	56	212	17,8	0,72
330	150	Картофельное пюре со сливочным маслом	2,17	3,87	18,9	124	0	27	0	0	49	101	35	1,3
644	150	Компот из сухофруктов	0,48	0,00	24,10	99,60	0,00	0,75	0,75	0,00	24,40	17,60	13,1	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>21,34</b>	<b>23,50</b>	<b>114,39</b>	<b>795,80</b>	<b>0,06</b>	<b>50,89</b>	<b>11,75</b>	<b>0,00</b>	<b>220,50</b>	<b>532,15</b>	<b>145,20</b>	<b>10,78</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
25	60	Кондитерские изделия	3,84	32,80	20,80	328,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	47,00	6,00	0,80
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>итого</b>	<b>5,24</b>	<b>33,20</b>	<b>50,80</b>	<b>459,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>72,00</b>	<b>23,00</b>	<b>3,40</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
110	60	Икра морковная	0,79	3	6,7	17	0	8	5	0	35	42	27	0,8
291	250	Плов из мяса птицы	21,1	13,03	44,5	380	0	7,5	24	0	57,7	218	67	2,5
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>35,86</b>	<b>29,39</b>	<b>132,15</b>	<b>876,50</b>	<b>0,76</b>	<b>17,86</b>	<b>69,00</b>	<b>0,00</b>	<b>365,80</b>	<b>560,30</b>	<b>159,50</b>	<b>6,58</b>
		<b>Всего</b>	<b>91,39</b>	<b>120,50</b>	<b>409,00</b>	<b>2991,90</b>	<b>1,72</b>	<b>105,55</b>	<b>235,55</b>	<b>0,00</b>	<b>1121,77</b>	<b>1728,05</b>	<b>421,83</b>	<b>29,87</b>

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
211	60	Омлет с сыром	7,17	11,77	1,02	139	0,22	0,13	145,2	0,00	104,6	124,9	8,73	1,1
173	210	Каша гречневая молочная со сливочным маслом и сахаром	9,09	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,2	0	183,58	245,75	99,23	2,87
380	150	Кофейный напиток с молоком сгущенным	2,1	1,48	15,6	85	0,02	0,028	7,5	0	97	65	9,7	0,055
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
		<b>Итого</b>	<b>22,39</b>	<b>33,99</b>	<b>45,48</b>	<b>701,90</b>	<b>1,07</b>	<b>2,76</b>	<b>217,90</b>	<b>0,00</b>	<b>399,08</b>	<b>482,15</b>	<b>134,16</b>	<b>4,60</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
110	60	Икра морковная	0,79	3	6,7	17	0	8	5	0	35	42	27	0,8
162	200	Суп гороховый на бульоне	4,32	4,5	20,5	135,3	0	13,5	1	0	31,5	106,5	36,5	3
443	45/45	Гуляш из мяса говядины	18,20	6,30	0,00	130,00	0,00	3,00	0,00	0,00	16,80	108,60	15,00	1,80

303	137	Макаронны отварные с маслом	5,70	6,10	31,98	206,00	0,06	0,00	30,00	0,00	12,80	39,50	8,6	0,85
388	150	Напиток из шиповника	0,50	0,20	15,70	67,00	0,00	76,8	0,00	0,00	16,20	2,60	2,60	0,48
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>37,60</b>	<b>21,21</b>	<b>131,92</b>	<b>826,70</b>	<b>0,12</b>	<b>101,30</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>139,20</b>	<b>410,50</b>	<b>124,20</b>	<b>9,24</b>

#### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
414	100	Пирог открытый	6,20	3,20	55,30	275,00	0,10	0,08	17,00	0,00	19,50	61,40	24,10	1,40
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>итого</b>	<b>7,60</b>	<b>3,60</b>	<b>85,30</b>	<b>406,80</b>	<b>0,15</b>	<b>14,08</b>	<b>17,00</b>	<b>0,00</b>	<b>49,50</b>	<b>86,40</b>	<b>41,10</b>	<b>4,00</b>

#### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306	60	Кукуруза консервированная	1,3	1,8	6,1	45,6	0	2,9	8,7	0	5,8	30,9	0,14	0,26
226	90	Рыба отварная	15,4	7,4	0,81	131	0,07	0,72	44	0	14	176	41	0,8
220	150	Картофельное пюре со сливочным маслом	2,17	3,87	18,90	124,00	0,00	27,00	0,00	0,00	49,00	101,00	35,00	1,30
378	150	Чай с сахаром и молоком	1,14	1,00	11,90	61,00	0,00	1,00	7,50	0,00	95,00	69,70	11,6	0,30
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>33,98</b>	<b>27,43</b>	<b>107,46</b>	<b>799,00</b>	<b>0,83</b>	<b>33,98</b>	<b>100,20</b>	<b>0,00</b>	<b>433,10</b>	<b>671,90</b>	<b>150,24</b>	<b>5,19</b>
		<b>Всего</b>	<b>102,37</b>	<b>87,03</b>	<b>389,76</b>	<b>2828,40</b>	<b>2,23</b>	<b>172,12</b>	<b>371,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1052,88</b>	<b>1672,95</b>	<b>467,70</b>	<b>27,43</b>

День - пятница  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
206	250	Макароны запеченные с яйцом	11,2	19	35,8	359	0,12	0	53	0	20,2	80	22	1,4
725	150	Какао на молоке	3,20	2,90	18,60	110,90	0,00	0,88	0,00	0,00	46,00	57,00	8,30	0,80
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
3	26	Сыр порционнo	7,20	7,30	0,00	97,00	0,00	0	0,00	0,00	259,00	140,00	2,20	0,00
		<b>Итого</b>	<b>25,63</b>	<b>36,95</b>	<b>83,26</b>	<b>749,80</b>	<b>0,74</b>	<b>1,84</b>	<b>53,00</b>	<b>0,00</b>	<b>339,10</b>	<b>323,50</b>	<b>49,00</b>	<b>2,77</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
110	60	Икра свекольная	0,79	3	6,7	17	0	8	5	0	35	42	27	0,8
93	200	Щи по - уральски на мясном бульоне со сметаной	1,75	5,2	7,4	71,5	0	15,5	0,5	0	32	39	15	0,5
768	90	Биточки из мяса говядины особые	22	10,6	0,06	185	0	0	0	0	79	202	27	3,6



171	160	Каша перловая отварная с сливочным маслом	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,72	21,1	0,95
354	150	Кисель из сухофруктов	0,19	0,02	24,60	113,40	0,00	0,19	0,00	0,00	13,70	8,10	3,3	0,50
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>37,46</b>	<b>27,72</b>	<b>128,71</b>	<b>878,30</b>	<b>0,10</b>	<b>23,69</b>	<b>45,50</b>	<b>0,00</b>	<b>218,32</b>	<b>564,12</b>	<b>127,90</b>	<b>8,66</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
25	60	Кондитерские изделия	3,84	32,80	20,80	328,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	47,00	6,00	0,80
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>итого</b>	<b>5,24</b>	<b>33,20</b>	<b>50,80</b>	<b>459,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>72,00</b>	<b>23,00</b>	<b>3,40</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8	40	Огурец соленый	0,66	0	2,28	13,2	0	0	0	0	9	24	12	1
234	90	Котлета рыбная	11,10	13,40	13,20	216,00	0,05	0,29	40,70	0,00	41,30	150,00	34,50	1,35
543	200	Овощное рагу со сливочным маслом	5,54	11,34	33,3	207,4	0	10,4	3,2	0	83,2	140	58,4	1,6
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>31,27</b>	<b>38,10</b>	<b>129,73</b>	<b>916,10</b>	<b>0,81</b>	<b>13,05</b>	<b>83,90</b>	<b>0,00</b>	<b>406,60</b>	<b>614,30</b>	<b>170,40</b>	<b>7,23</b>
		<b>Всего</b>	<b>100,40</b>	<b>136,77</b>	<b>412,10</b>	<b>3098,00</b>	<b>1,76</b>	<b>72,58</b>	<b>182,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1029,02</b>	<b>1595,92</b>	<b>388,30</b>	<b>26,46</b>

День - Суббота

Неделя - вторая

Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
110	60	Икра морковная	0,79	3	6,7	17	0	8	5	0	35	42	27	0,8
218	250/20	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	32,5	17,5	49,7	486	0,05	0,39	58,5	0	158,5	183,8	23,6	0,41
200	150	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,6	19	107	0	0,8	0	0	45	34	5	0
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
		<b>Итого</b>	<b>40,22</b>	<b>30,85</b>	<b>104,26</b>	<b>792,90</b>	<b>0,67</b>	<b>10,15</b>	<b>63,50</b>	<b>0,00</b>	<b>252,40</b>	<b>306,30</b>	<b>72,10</b>	<b>1,78</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
101	200	Суп рисовый на курином бульоне	1,6	2,2	9,7	69	0,07	6,7	0	0	21,4	44,8	18,2	0,7
288	90	Курица отварная	21,06	16,71	0,22	176	0,04	1,26	39,1	0	48,2	147,6	18,2	1,46
230	150	Капуста тушеная со сливочным маслом	16,5	13,1	17,9	250	0	65	3,6	0	131	182	40	1,8

11	30	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
<b>Итого</b>			<b>47,73</b>	<b>33,12</b>	<b>108,96</b>	<b>866,00</b>	<b>0,17</b>	<b>73,71</b>	<b>43,45</b>	<b>0,00</b>	<b>251,90</b>	<b>503,30</b>	<b>124,00</b>	<b>7,02</b>

### Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
429	80	Булочка Веснушка	6,20	0,20	38,00	233,00	0,00	0,00	4,80	0,00	18,00	63,00	23,40	1,20
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого</b>			<b>7,60</b>	<b>0,60</b>	<b>68,00</b>	<b>364,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>88,00</b>	<b>40,40</b>	<b>3,80</b>

### Ужин

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8	40	Помидоры консервированные	0,66	0	2,28	13,2	0	0	0	0	9	24	12	1
349	90/30	Рыба в тесте	22,98	16,02	11,05	285,65	0	3	1	0	5	8	106	2
125	157	Картофель отварной со сливочным маслом	2,68	5,3	18,6	140	0,14	19,2	26,6	0	18,2	74,2	27	1,1
713	150	Чай с сахаром	0	0	11,2	42,1	0	0	0	0	3,8	6	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого</b>			<b>40,29</b>	<b>34,68</b>	<b>112,88</b>	<b>918,35</b>	<b>0,90</b>	<b>24,56</b>	<b>67,60</b>	<b>0,00</b>	<b>305,30</b>	<b>406,50</b>	<b>210,50</b>	<b>7,38</b>
<b>Всего</b>			<b>136,64</b>	<b>100,05</b>	<b>413,70</b>	<b>3036,05</b>	<b>1,85</b>	<b>142,42</b>	<b>179,35</b>	<b>0,00</b>	<b>889,60</b>	<b>1326,10</b>	<b>465,00</b>	<b>24,38</b>

День - Воскресенье

Неделя - вторая

Возрастная категория - 7-11 лет

**Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209	40	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	4,8	76,8	4,8	1
190	210	Пудинг рисовый с маслом	8	19,1	57,5	434	0,06	0,02	97,2	0	94,5	167	37,5	1,3
725	150	Какао на молоке	3,20	2,90	18,60	110,90	0,00	0,88	0,00	0,00	46,00	57,00	8,30	0,80
10	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
3	26	Сыр порционнно	7,20	7,30	0,00	97,00	0,00	0	0,00	0,00	259,00	140,00	2,20	0,00
		<b>Итого</b>	<b>27,51</b>	<b>41,65</b>	<b>105,24</b>	<b>887,80</b>	<b>0,71</b>	<b>1,86</b>	<b>197,20</b>	<b>0,00</b>	<b>418,20</b>	<b>487,30</b>	<b>69,30</b>	<b>3,67</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	200	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		<b>итого</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
101	200/20	Суп шахтерский , с мясом и со сметаной	4,2	6	19,7	144	0,08	3,9	0	0	26,6	38	18	1,2
259	250	Жаркое по домашнему	15,3	36,9	20,8	479	0,4	8,4	0	0	36	225	54	3,8
639	150	Компот из яблок	0,13	0	38,3	71,96	0	5,3	0	0	6	3,75	3	0,75
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
		<b>Итого</b>	<b>27,72</b>	<b>44,01</b>	<b>135,84</b>	<b>966,36</b>	<b>0,54</b>	<b>17,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>95,50</b>	<b>378,05</b>	<b>109,50</b>	<b>8,06</b>

**Полдник**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
25	60	Кондитерские изделия	3,84	32,80	20,80	328,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	47,00	6,00	0,80
389	200	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,40
338	100	Фрукты	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>итого</b>	<b>5,24</b>	<b>33,20</b>	<b>50,80</b>	<b>459,80</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>72,00</b>	<b>23,00</b>	<b>3,40</b>

**Ужин**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	60	Икра морковная	0,79	3	6,7	17	0	8	5	0	35	42	27	0,8
398	100	Сарделька отварная	11,30	19,40	0,20	221,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,00	161,00	20,00	2,00
203	157	Рожки отварные с маслом сливочным	5,7	6,1	31,98	206	0,06	0	30	0	12,8	39,5	8,6	0,85
378	150	Чай с сахаром и молоком	1,14	1,00	11,90	61,00	0,00	1,00	7,50	0,00	95,00	69,70	11,6	0,30
11	50	Хлеб ржаной	2,82	0,45	24,9	115,9	0,05	0	0	0	11,6	53,4	12,6	1,56
10	75	Хлеб пшеничный	5,27	0,66	32,14	155,50	0,01	0,00	0,00	0,00	15,30	57,90	21,90	0,75
14	10	Масло сливочное	0,08	7,25	4,71	66,00	0,62	0,96	54,8	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
386	200	Кефир	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		<b>Итого</b>	<b>32,90</b>	<b>42,86</b>	<b>120,53</b>	<b>942,40</b>	<b>0,82</b>	<b>11,36</b>	<b>82,50</b>	<b>0,00</b>	<b>441,10</b>	<b>606,50</b>	<b>129,70</b>	<b>6,48</b>
		<b>Всего</b>	<b>94,17</b>	<b>162,52</b>	<b>432,01</b>	<b>3350,36</b>	<b>2,18</b>	<b>64,82</b>	<b>279,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1019,80</b>	<b>1565,85</b>	<b>349,50</b>	<b>26,01</b>