

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летнее
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вец-ва (г) | | | Энерг.цен ность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вец-ва (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 267 | Каша "Дружба" | 150 | 3.9 | 8.7 | 18.8 | 169.7 | 0.1 | 1.0 | 0.1 | 0.2 | 95.0 | 105.3 | 23.0 | 0.4 |
| | крупa рисовая 11,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупa пшeнная 8,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | мoлoкo 76,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сaxap 3,75 | | | | | | | | | | | | | |
| | мaслo сливoчнoе 7,5 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 91 | Бутерброд с сыром | 35 | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 137.0 | 99.0 | 10.0 | 0.3 |
| | сыр Российский 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный 20 | | | | | | | | | | | | | |
| П.497 | Какао с молоком (2 вариант) | 200 | 2.2 | 2.2 | 22.4 | 118.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 62.0 | 71.0 | 23.0 | 1.0 |
| | какао 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 130 | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.16 | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| | ИТОГО | 585 | 12.1 | 19.2 | 68.8 | 502.7 | 0.1 | 5.3 | 0.1 | 0.5 | 308.0 | 289.3 | 64.0 | 4.5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| П.2 | Салат витаминный | 60 | 0.7 | 6.1 | 6.4 | 82.8 | 0.0 | 9.2 | 0.0 | 2.8 | 18.0 | 17.4 | 10.8 | 0.5 |
| | капуста 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки 16,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 19,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 0,06 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 156 | Суп-лапша домашняя | 200 | 2.6 | 5.6 | 13.9 | 111.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 9.0 | 29.8 | 4.5 | 0.4 |
| | лапша домашняя 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 17,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука на подпыл 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца 1/8 шт - 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон или вода 237,5 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 368 | Гуляш из мяса птицы | 90 | 11.7 | 12.9 | 2.9 | 174.9 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0.4 | 12.3 | 126.9 | 19.7 | 1.8 |
| | мясо птицы 87 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка (корень) 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 9,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 4,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| П.417 | Пюре из гороха | 150 | 6.0 | 3.6 | 21.1 | 174.6 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 14.3 | 2.0 | 135.3 | 4.5 |
| | горох 69 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода, соль | | | | | | | | | | | | | |
| П.495 | Чай с лимоном | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81.0 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | | 127.0 | 93.0 | 15.0 | 0.4 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | лимон 5 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | ИТОГО | 730 | 26.7 | 30.0 | 84.9 | 747.0 | 0.4 | 11.4 | 0.1 | 7.0 | 197.0 | 336.0 | 203.6 | 9.2 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.5 | Сок виноградный | 200 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 140.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 40.0 | 24.0 | 18.0 | 0.8 |
| П.541, | Булочка ванильная | 60 | 8.4 | 4.3 | 25.3 | 173.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 50.6 | 91.1 | 11.6 | 0.6 |
| | ИТОГО | 260 | 9.0 | 4.7 | 57.9 | 313.0 | 0.1 | 4.1 | 0.0 | 0.6 | 90.6 | 115.1 | 29.6 | 1.4 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1575 | 47.8 | 54.0 | 211.6 | 1562.7 | 0.7 | 20.9 | 0.3 | 8.1 | 595.6 | 740.4 | 297.2 | 15.1 |

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вец-ва (г) | | | Энерг. цен ность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вец-ва (мг) | | | |
|----------------|------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|--------------|------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 267 | Каша манная жидкая | 150 | 5.4 | 4.5 | 21.6 | 171.3 | 0.1 | 1.2 | 0.0 | 0.4 | 117.6 | 154.5 | 41.7 | 0.9 |
| | крупа "манная" 23,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 88,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода 43,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 3,7 | | | | | | | | | | | | | |
| П.495 | Чай с сахаром | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81.0 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | | 127.0 | 93.0 | 15.0 | 0.4 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | |
| П.105 | Масло сливочное порционно | 10 | 0.3 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 1.2 | 1.9 | 0.0 | 0.0 |
| П. 111 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 3.8 | 13.0 | 2.6 | 0.2 |
| 517 | Фрукты по сезону (яблоко) | 120 | 0 | 0.2 | 7 | 136 | 0.08 | 1.2 | 40 | | 244 | 192 | 30 | 0.2 |
| | ИТОГО | 500 | 8.9 | 14.8 | 54.9 | 515.5 | 0.3 | 3.7 | 40.1 | 0.8 | 493.6 | 454.4 | 89.3 | 1.8 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 76 | Винегрет овощной | 60 | 0.8 | 6.5 | 4.1 | 78.0 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 2.8 | 13.8 | 24.0 | 10.8 | 0.5 |
| | картофель 17,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла 11,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 7,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые 22,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 153 | Суп с рыбными консервами | 200 | 2.5 | 4.8 | 15.2 | 143.5 | 0.2 | 12.1 | 0.0 | 0.4 | 43.3 | 185.3 | 57.0 | 1.6 |
| | Консервы рыбные 32 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 31 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 389 | Тефтели из говядины паровые | 90 | 11.0 | 10.2 | 7.0 | 163.2 | 0.0 | 2.0 | 0.0 | 0.4 | 15.2 | 122.4 | 16.8 | 1.8 |
| | говядина 76,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный 10,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 2,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 31,2 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 453 | Соус томатный | 30 | 0.3 | 1.1 | 2.1 | 19.7 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.1 | 1.4 | 4.6 | 2.3 | 0.1 |
| | томат шоре 4,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| П.291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.7 | 0.7 | 29.0 | 144.9 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 5.7 | 35.7 | 8.1 | 0.8 |
| | макаронные изделия 51 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 6,8 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.0 | 27.0 | 110.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 28.0 | 19.0 | 7.0 | 1.5 |
| | смесь сухофруктов 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | ИТОГО | 760 | 25.0 | 23.9 | 109.0 | 782.0 | 0.4 | 20.3 | 0.1 | 5.1 | 123.8 | 457.9 | 120.3 | 7.7 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.1 | Йогурт | 200 | 1.0 | 0.0 | 25.4 | 110.0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 | 0.0 | 40.0 | 36.0 | 20.0 | 0.4 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 5.5 | 30.0 | 61.0 | 270.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.3 | 3.0 | 1.5 | 0.35 |
| | ИТОГО | 230 | 6.5 | 30.0 | 86.4 | 380.0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 | 0.0 | 46.3 | 39.0 | 21.5 | 0.8 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1490 | 40.4 | 68.7 | 250.3 | 1677.5 | 0.7 | 31.9 | 40.2 | 5.9 | 663.7 | 951.3 | 231.1 | 10.3 |

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летнее
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп. | | Масса порции | Пищевые вещ-ва (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|--------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 267 | Запеканка из творога | 150 | 14.0 | 8.4 | 18.4 | 425.0 | 0.1 | 0.6 | 0.2 | 0.7 | 297.0 | 347.0 | 38.0 | 1.0 |
| | творог 141 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 9,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин 0,015 | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана 5,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари 5,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5,2 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 481 | Молоко сгущеное | 20 | 1.4 | 1.7 | 11.1 | 65.6 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 61.4 | 43.8 | 6.8 | 0.0 |
| П.501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.2 | 2.7 | 7.0 | 79.0 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 126.0 | 90.0 | 14.0 | 0.1 |
| | кофейный напиток 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 10 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 111 | Батон парезной | 20 | 1.5 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 5.7 | 19.5 | 3.9 | 0.4 |
| | Кондитерское изделие (Вафли) | 30 | 5.5 | 12.0 | 30.0 | 270.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.3 | 3.0 | 1.5 | 0.35 |
| | ИТОГО | 500 | 25.6 | 25.7 | 81.9 | 918.2 | 0.2 | 2.1 | 0.2 | 1.3 | 496.4 | 503.3 | 64.2 | 1.9 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 9 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 2.3 | 4.3 | 74.4 | 0.0 | 3.1 | 0.0 | 2.8 | 17.4 | 22.2 | 15.0 | 0.7 |
| | морковь 45,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки 25,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 142 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.8 | 5.0 | 7.8 | 83.0 | 0.1 | 18.5 | 0.0 | 2.4 | 34.0 | 47.5 | 22.3 | 0.8 |
| | капуста белокочанная 62,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 15,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон или вода 200 | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4.2.1. | сметана 15% жирности | 10 | 0.3 | 1.5 | 1.4 | 16.0 | 0.0 | 0.1 | 10.0 | 0.0 | 9.0 | 6.0 | 1.0 | 0.0 |
| П. 336 | Рыба, припущенная в молоке | 90 | 13.4 | 7.2 | 3.1 | 129.0 | 0.1 | 1.2 | 0.0 | 3.9 | 46.0 | 145.0 | 22.0 | 0.5 |
| | треска или минтай 124 (нетто 90) | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 23 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 32 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 7 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 429 | Картофельное пюре | 150 | 3.2 | 6.6 | 16.4 | 138.0 | 0.1 | 5.1 | 0.0 | 0.2 | 39.0 | 85.5 | 28.5 | 1.1 |
| | картофель 169,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 24 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 6,75 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 510 | Компот из апельсинов и яблок | 200 | 0.5 | 0.2 | 22.2 | 93.0 | 0.0 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19.0 | 12.0 | 8.0 | 0.8 |
| | яблоки 42 | | | | | | | | | | | | | |
| | апельсины 59 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 20 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | ИТОГО | 740 | 23.8 | 23.4 | 79.8 | 656.1 | 0.4 | 39.5 | 10.1 | 10.1 | 180.9 | 385.1 | 115.1 | 5.3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2.2.7 | Снежок | 200 | 5.4 | 5.0 | 21.6 | 158.0 | 0.1 | 1.8 | 40.0 | 0.0 | 242.0 | 188.0 | 30.0 | 0.2 |
| П. 574 | Булочка школьная | 60 | 4.8 | 2.0 | 33.5 | 171.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 9.0 | 36.0 | 7.0 | 0.5 |
| | ИТОГО | 260 | 10.2 | 7.0 | 55.1 | 329.0 | 0.1 | 1.8 | 40.0 | 0.9 | 251.0 | 224.0 | 37.0 | 0.7 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1500 | 59.7 | 56.0 | 216.8 | 1903.3 | 0.7 | 43.4 | 50.3 | 12.2 | 928.3 | 1112.4 | 216.3 | 7.9 |

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летнее
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые веще-ва (г) | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные веще-ва (мг) | | |
|----------------|--|--------------|---------------------|-------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |
| 1 | 2 | 3 | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 8.0 | 9.0 | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 13.0 | 14.0 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| П. 267 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3.9 | 8.7 | 18.8 | 169.7 | 0.1 | 1.0 | 0.1 | 0.2 | 95.0 | 105.3 | 23.0 |
| | крупа рисовая 11,3 | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 76,5 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3,75 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| П.495 | Чай с лимоном | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81.0 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | | 127.0 | 93.0 | 15.0 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | |
| | лимон 5 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | |
| П.96 | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 1.2 | 4.2 | 20.4 | 124.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 6.0 | 12.0 | 3.0 |
| | хлеб пшеничный 20 | | | | | | | | | | | | |
| | джем или повидло 20 | | | | | | | | | | | | |
| П.1.1.1 | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 14.0 | 8.0 |
| | ИТОГО | 590 | 7.6 | 14.4 | 75.3 | 466.7 | 0.2 | 6.4 | 0.1 | 0.4 | 242.0 | 224.3 | 49.0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| П.1 | Салат из капусты с кукурузой | 60 | 0.42 | 1.30 | 1.20 | 61.20 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 2.70 | 10.08 | 19.80 | 7.80 |
| | капуста 30 | | | | | | | | | | | | |
| | кукуруза консерв. 30 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3 | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 0,06 | | | | | | | | | | | | |
| П. 144 | Суп картофельный с бобовыми (1 вариант) | 200 | 2.3 | 4.3 | 15.1 | 108.0 | 0.2 | 8.7 | 0.0 | 0.2 | 19.0 | 65.8 | 25.5 |
| | горох шлифованный 38,5 | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 83,3 | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 12,5 | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка (корень) 3,3 | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5 | | | | | | | | | | | | |
| | бульон или вода 162,5 | | | | | | | | | | | | |
| П. 412 | Котлеты или биточки из мяса кур | 90 | 13.8 | 14.1 | 5.9 | 204.6 | 0.1 | 0.8 | 0.1 | 0.2 | 18.3 | 86.9 | 16.0 |
| | курица 1 категории потрошенная 176 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 3,2 | | | | | | | | | | | | |
| | молоко или вода 8,5 | | | | | | | | | | | | |
| П.237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5.3 | 2.2 | 37.1 | 253.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 14.3 | 2.0 | 135.3 |
| | крупа гречневая 69 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 6,8 | | | | | | | | | | | | |
| П. 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.0 | 15.0 | 60.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 11.0 | 3.0 | 1.0 |
| | чай 50 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 |
| | ИТОГО | 730 | 26.2 | 22.4 | 99.1 | 809.5 | 0.6 | 12.5 | 0.1 | 4.5 | 89.1 | 244.3 | 203.9 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| П.1.1.1 | Кисель | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 14.0 | 8.0 |
| М. 773 | Булочка "Веснушка" | 50 | 3.8 | 3.1 | 28.2 | 157.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 10.0 | 40.0 | 8.0 |
| | ИТОГО | 250 | 4.8 | 3.3 | 48.4 | 249.0 | 0.1 | 4.0 | 0.0 | 0.7 | 24.0 | 54.0 | 16.0 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1570 | 38.6 | 40.2 | 222.8 | 1525.2 | 0.9 | 22.9 | 0.3 | 5.5 | 355.1 | 522.6 | 268.9 |

| |
|-------------|
| <i>t</i>) |
| <i>Fe</i> |
| 15.0 |
| 0.4 |
| |
| |
| 0.4 |
| |
| |
| 0.4 |
| |
| |
| 2.8 |
| 4.0 |
| |
| 0.30 |
| |
| |
| |
| 0.9 |
| |
| |
| |
| 1.1 |
| |
| |
| 4.5 |
| |
| |
| 0.3 |
| |
| 0.4 |
| 1.2 |
| 8.7 |
| |
| |
| 2.8 |
| 0.6 |
| 3.4 |
| 16.2 |

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летнее
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 262 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4.7 | 5.6 | 10.3 | 161.6 | 0.1 | 1.0 | 0.0 | 0.4 | 99.6 | 90.9 | 15.2 | 0.3 |
| | крупя манная 23,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 79,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 3,8 | | | | | | | | | | | | | |
| П.495 | Чай с сахаром | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81.0 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | | 127.0 | 93.0 | 15.0 | 0.4 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 91 | Бутерброд с сыром | 35 | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 137.0 | 99.0 | 10.0 | 0.3 |
| | сыр Российский 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.16 | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| | ИТОГО | 585 | 11.2 | 15.0 | 33.6 | 365.6 | 0.1 | 2.4 | 0.1 | 0.7 | 363.6 | 282.9 | 40.2 | 1.0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| М. 25 | Салат "Степной" из разных овощей | 60 | 0.8 | 3.2 | 6.0 | 57.0 | 0.0 | 7.9 | 0.0 | 1.4 | 11.4 | 29.4 | 12.6 | 0.4 |
| | картофель 18 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые 12,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 14,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | горошек зеленый консервированный 10,2 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 128 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.8 | 5.0 | 10.6 | 95.0 | 0.1 | 10.3 | 0.0 | 2.4 | 34.5 | 53.0 | 26.3 | 1.2 |
| | свекла 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 26,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 15,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 7,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода или бульон 200 | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4.2.1. | сметана 15% жирности | 10 | 0.3 | 1.5 | 1.4 | 16.0 | 0.0 | 0.1 | 10.0 | 0.0 | 9.0 | 6.0 | 1.0 | 0.0 |
| П.407 | Рагу из птицы | 240 | 11.8 | 4.8 | 15.9 | 248.0 | 0.1 | 10.4 | 0.0 | 3.1 | 25.0 | 139.0 | 39.0 | 1.8 |
| | Курица I категории потрошенная 72 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 80 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 15,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 519 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0.3 | 0.0 | 20.1 | 81.0 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 6.0 | 3.0 | 0.6 |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | ИТОГО | 700 | 19.2 | 15.1 | 78.7 | 619.7 | 0.3 | 29.4 | 10.0 | 7.7 | 106.4 | 300.3 | 100.2 | 5.6 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2.2.13 | Сок абрикосовый | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.4 | 108.0 | 0.0 | 0.6 | 40.0 | 0.0 | 248.0 | 184.0 | 28.0 | 0.2 |
| П.541, | Булочка домашняя | 60 | 8.4 | 4.3 | 25.3 | 173.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 50.6 | 91.1 | 11.6 | 0.6 |
| | ИТОГО | 260 | 14.2 | 9.3 | 33.7 | 281.0 | 0.1 | 0.7 | 40.0 | 0.6 | 298.6 | 275.1 | 39.6 | 0.8 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1545 | 44.5 | 39.4 | 146.0 | 1266.2 | 0.5 | 32.6 | 50.2 | 9.0 | 768.6 | 858.3 | 179.9 | 7.4 |

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летнее
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва (г) | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|--------------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 267 | Каша "Дружба" | 150 | 3.9 | 8.7 | 18.8 | 169.7 | 0.1 | 1.0 | 0.1 | 0.2 | 95.0 | 105.3 | 23.0 | 0.4 |
| | крупя рисовая 11,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупя пшеничная 8,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 76,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3,75 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 7,5 | | | | | | | | | | | | | |
| П.499 | Какао с молоком с (2 вариант) | 200 | 2.2 | 2.2 | 22.4 | 118.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 62.0 | 71.0 | 23.0 | 1.0 |
| | какао 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 20 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 91 | Бутерброд с сыром | 35 | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 137.0 | 99.0 | 10.0 | 0.3 |
| | сыр Российский 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный 20 | | | | | | | | | | | | | |
| П.1.1.1.1 | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 585 | 12.1 | 19.2 | 68.8 | 502.7 | 0.1 | 5.3 | 0.1 | 0.5 | 308.0 | 289.3 | 64.0 | 4.5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| П.1 | Салат из капусты с кукурузой | 60 | 0.42 | 1.30 | 1.20 | 61.20 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 2.70 | 10.08 | 19.80 | 7.80 | 0.30 |
| | капуста 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | кукуруза консерв.30 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 0,06 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 140 | Щи из свежей капусты | 200 | 1.6 | 4.8 | 6.2 | 75.6 | 0.0 | 18.3 | 0.0 | 2.4 | 40.3 | 36.3 | 17.5 | 0.6 |
| | капуста белокочанная 87,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат-шпоре 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 4,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | овощной отвар или бульон 200 | | | | | | | | | | | | | |
| П.4.2.1. | сметана 15% жирности | 10 | 0.3 | 1.5 | 1.4 | 16.0 | 0.0 | 0.1 | 10.0 | 0.0 | 9.0 | 6.0 | 1.0 | 0.0 |
| П. 412 | Котлеты или биточки из мяса кур | 90 | 13.8 | 12.9 | 5.9 | 204.6 | 0.1 | 0.8 | 0.1 | 0.2 | 18.3 | 86.9 | 16.0 | 1.1 |
| | курица 1 категории потрошенная 176 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 3,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко или вода 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| П.237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5.3 | 2.2 | 37.1 | 253.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 14.3 | 2.0 | 135.3 | 4.5 |
| | крупя гречневая 69 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 6,8 | | | | | | | | | | | | | |
| П.495 | Чай с лимоном | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81.0 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | | 127.0 | 93.0 | 15.0 | 0.4 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | лимон5 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | ИТОГО | 740 | 27.1 | 24.6 | 92.4 | 814.1 | 0.5 | 23.5 | 10.1 | 6.7 | 235.4 | 310.9 | 210.9 | 8.5 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| П.2.2.7 | Сок виноградный | 200 | 5.4 | 5.0 | 21.6 | 158.0 | 0.1 | 1.8 | 40.0 | 0.0 | 242.0 | 188.0 | 30.0 | 0.2 |
| П.541. | Булочка ванильная | 60 | 8.4 | 4.3 | 25.3 | 173.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 50.6 | 91.1 | 11.6 | 0.6 |
| | ИТОГО | 260 | 13.8 | 9.3 | 46.9 | 331.0 | 0.1 | 1.9 | 40.0 | 0.6 | 292.6 | 279.1 | 41.6 | 0.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1585 | 53.0 | 53.1 | 208.1 | 1647.8 | 0.7 | 30.7 | 50.3 | 7.7 | 836.0 | 879.3 | 316.5 | 13.8 |

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва (г) | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 301 | Омлет натуральный | 150 | 13.1 | 21.4 | 2.6 | 301.8 | 0.1 | 0.4 | 0.3 | 1.1 | 102.4 | 221.8 | 19.4 | 2.3 |
| | яйца 70,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 44,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5,3 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.0 | 15.0 | 60.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 11.0 | 3.0 | 1.0 | 0.3 |
| | чай 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 111 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 3.8 | 13.0 | 2.6 | 0.2 |
| 11.1.1.1 | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| | ИТОГО | 570 | 15.7 | 22.2 | 48.1 | 506.2 | 0.2 | 4.4 | 0.3 | 1.4 | 131.2 | 251.8 | 31.0 | 5.6 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 28 | Салат овощной с яблоками | 60 | 0.7 | 0.1 | 4.4 | 21.6 | 0.0 | 9.7 | 0.0 | 0.1 | 19.8 | 18.0 | 10.8 | 0.8 |
| | свекла 13 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 9,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста белокочанная 22,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки 28,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | лимоны (для сока) 11,9 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 156 | Суп-лапша домашняя | 200 | 2.6 | 5.6 | 13.9 | 111.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 9.0 | 29.8 | 4.5 | 0.4 |
| | лапша домашняя 20: | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 17,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука на подпыл 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца 1/8 шт - 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон или вода 237,5 | | | | | | | | | | | | | |
| М.217 | Котлеты Московские | 90 | 11.7 | 12.9 | 2.9 | 174.9 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0.4 | 12.3 | 126.9 | 19.7 | 1.8 |
| | говядина 34 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка (корень) 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 9,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль 0,06 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| П.291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.7 | 0.7 | 29.0 | 144.9 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 5.7 | 35.7 | 8.1 | 0.8 |
| | макаронные изделия 51 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 6,8 | | | | | | | | | | | | | |
| П.495 | Чай с лимоном | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81.0 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | | 127.0 | 93.0 | 15.0 | 0.4 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | лимон 5 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | ИТОГО | 730 | 26.4 | 21.2 | 90.9 | 656.1 | 0.3 | 12.0 | 0.1 | 4.6 | 190.3 | 370.3 | 76.4 | 5.7 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.1 | Йогурт | 200 | 1.0 | 0.0 | 25.4 | 110.0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 | 0.0 | 40.0 | 36.0 | 20.0 | 0.4 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 5.5 | 30.0 | 61.0 | 270.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.3 | 3.0 | 1.5 | 0.35 |
| | ИТОГО | 230 | 6.5 | 30.0 | 86.4 | 380.0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 | 0.0 | 46.3 | 39.0 | 21.5 | 0.8 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1530 | 48.5 | 73.3 | 225.4 | 1542.3 | 0.5 | 24.3 | 0.3 | 6.0 | 367.7 | 661.0 | 128.9 | 12.0 |

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вец-ва (г) | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вец-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|--------------------|-------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 262 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5.4 | 7.1 | 21.6 | 171.3 | 0.1 | 1.2 | 0.0 | 0.4 | 117.6 | 154.5 | 41.7 | 0.9 |
| | крупa манная 23,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 88,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода 43,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 3,7 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 91 | Бутерброд с сыром | 35 | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 137.0 | 99.0 | 10.0 | 0.3 |
| | сыр Российский 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный 20 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| П. 493 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0.0 | 11.0 | 61.0 | 0.0 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4.0 | 2.0 | 0.4 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | лимон 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие (Вафли) | 30 | 5.5 | 2.3 | 50.0 | 270.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.3 | 3.0 | 1.5 | 0.35 |
| | ИТОГО | 500 | 18.0 | 17.8 | 100.0 | 677.5 | 0.2 | 4.1 | 0.1 | 1.1 | 285.6 | 307.9 | 69.3 | 3.2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 76 | Винегрет овощной | 60 | 0.8 | 6.5 | 4.1 | 78.0 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 2.8 | 13.8 | 24.0 | 10.8 | 0.5 |
| | картофель 17,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла 11,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 7,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые 22,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 144 | Суп картофельный с бобовыми (1 вариант) | 200 | 2.3 | 4.3 | 15.1 | 108.0 | 0.2 | | 0.0 | 0.2 | 19.0 | 65.8 | 25.5 | 0.9 |
| | горох шлифованный 38,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 83,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка (корень) 3,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон или вода 162,5 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 336 | Рыба, припущенная в молоке | 90 | 13.4 | 7.2 | 3.1 | 129.0 | 0.1 | 1.2 | 0.0 | 3.9 | 46.0 | 145.0 | 22.0 | 0.5 |
| | треска или минтай 124 (нетто) 90 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 23 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 32 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 7 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 237 | Рис отварной | 150 | 2.6 | 7.8 | 37.1 | 253.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 14.3 | 2.0 | 135.3 | 4.5 |
| | рис 69 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 6,8 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.5 | 0.2 | 22.2 | 93.0 | 0.0 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19.0 | 12.0 | 8.0 | 0.8 |
| | яблоки 42 | | | | | | | | | | | | | |
| | апельсины 59 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 20 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | ИТОГО | 730 | 21.5 | 26.3 | 91.6 | 713.3 | 0.6 | ##### | 0.1 | 8.0 | 122.6 | 296.2 | 215.7 | 8.4 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 2.2.7 | Снежок | 200 | 5.4 | 5.0 | 21.6 | 158.0 | 0.1 | 1.8 | 40.0 | 0.0 | 242.0 | 188.0 | 30.0 | 0.2 |
| П. 574 | Булочка школьная | 60 | 4.8 | 2.0 | 33.5 | 171.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 9.0 | 36.0 | 7.0 | 0.5 |
| | ИТОГО | 260 | 10.2 | 7.0 | 55.1 | 329.0 | 0.1 | 1.8 | 40.0 | 0.9 | 251.0 | 224.0 | 37.0 | 0.7 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1460 | 49.7 | 51.1 | 246.7 | 1719.8 | 0.9 | ##### | 40.2 | 10.1 | 659.1 | 828.1 | 322.0 | 12.3 |

День:четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летнее
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва (г) | | | Энерг.ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|-----------------------|--|--------------|--------------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| П. 368 | Гуляш из мяса птицы | 90 | 11.7 | 12.9 | 2.9 | 174.9 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0.4 | 12.3 | 126.9 | 19.7 | 1.8 |
| | мясо птицы87 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка (корень) 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 9,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 4,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| П.291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.7 | 0.7 | 29.0 | 144.9 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 5.7 | 35.7 | 8.1 | 0.8 |
| | макаронные изделия 51 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 6,8 | | | | | | | | | | | | | |
| П.501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.2 | 2.7 | 7.0 | 79.0 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 126.0 | 90.0 | 14.0 | 0.1 |
| | кофейный напиток 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 10 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| | ИТОГО | 585 | 22.8 | 16.5 | 53.7 | 469.3 | 0.2 | 2.3 | 0.1 | 1.5 | 150.0 | 272.1 | 46.0 | 3.0 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| М. 25 | Салат "Стенной" из разных овощей | 60 | 0.8 | 3.2 | 6.0 | 57.0 | 0.0 | 7.9 | 0.0 | 1.4 | 11.4 | 29.4 | 12.6 | 0.4 |
| | картофель 18 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые 12,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 14,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | горошек зеленый консервированный 10,2 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 134 | Рассольник ленинградский | 200 | 2.1 | 5.3 | 16.3 | 121.3 | 0.1 | 7.7 | 0.0 | 2.4 | 15.5 | 63.0 | 26.3 | 0.9 |
| | картофель 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая , овсяная, пшенная 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые 16,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон или вода 200 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 368 | Гуляш из мяса птицы | 90 | 11.7 | 12.9 | 2.9 | 174.9 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0.4 | 12.3 | 126.9 | 19.7 | 1.8 |
| | мясо птицы87 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 4,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| П.237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.6 | 7.8 | 37.1 | 253.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 14.3 | 2.0 | 135.3 | 4.5 |
| | крупа гречневая 69 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 6,8 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 519 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0.3 | 0.0 | 20.1 | 81.0 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 6.0 | 3.0 | 0.6 |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | ИТОГО | 730 | 27.7 | 29.8 | 107.1 | 809.9 | 0.5 | 17.2 | 0.1 | 5.5 | 79.9 | 294.3 | 215.2 | 9.8 |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.16 | Кисель | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| М, 773 | Булочка "Веснушка" | 50 | 3.8 | 3.1 | 28.2 | 157.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 10.0 | 40.0 | 8.0 | 0.6 |
| | ИТОГО | 250 | 4.8 | 3.3 | 48.4 | 249.0 | 0.1 | 4.0 | 0.0 | 0.7 | 24.0 | 54.0 | 16.0 | 3.4 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1565 | 55.3 | 49.6 | 209.2 | 1528.3 | 0.7 | 23.5 | 0.1 | 7.8 | 253.9 | 620.4 | 277.2 | 16.2 |

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летнее
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые ве-ва (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные ве-ва (мг) | | | |
|----------|---|--------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------------------|---------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| П. 267 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4.7 | 5.6 | 23.2 | 161.6 | 0.1 | 1.0 | 0.0 | 0.4 | 99.6 | 90.9 | 15.2 | 0.3 |
| | крупа манная 23,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 79,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 3,8 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 497 | Какао с молоком (2-й вариант) | 200 | 5.0 | 4.4 | 31.7 | 186.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 163.0 | 150.0 | 39.0 | 1.3 |
| | какао- порошок 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 130 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 25 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 91 | Бутерброд с сыром | 35 | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 137.0 | 99.0 | 10.0 | 0.3 |
| | сыр Российский 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 517 | Фрукты по сезону (яблоко) | 100 | 10 | 6.4 | 7 | 136 | 0.08 | 1.2 | 40 | | 244 | 192 | 30 | 0.2 |
| | ИТОГО | 505 | 14.7 | 18.1 | 62.3 | 470.6 | 0.1 | 2.8 | 0.1 | 0.7 | 399.6 | 339.9 | 64.2 | 1.9 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| П.2 | Салат витаминный | 60 | 0.7 | 6.1 | 6.4 | 82.8 | 0.0 | 9.2 | 0.0 | 2.8 | 18.0 | 17.4 | 10.8 | 0.5 |
| | капуста 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки 16,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 19,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 0,06 | | | | | | | | | | | | | |
| М, 135 | Суп из овощей | 200 | 2.2 | 4.4 | 12.4 | 99.0 | 0.1 | 15.7 | 0.0 | 0.3 | 49.8 | 100.3 | 33.5 | 1.5 |
| | капуста 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | горошек зеленый 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 343 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90 | 13.3 | 7.2 | 6.3 | 143.0 | 0.1 | 4.7 | 0.0 | 4.2 | 35.0 | 203.0 | 39.0 | 0.8 |
| | пикша, минтай (нетто 87) | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 32 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка (корень) 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 17 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат-пюре 9 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 7,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 426 | Картофельное пюре | 150 | 2.9 | 7.4 | 19.1 | 153.0 | 0.2 | 20.9 | 0.0 | 0.2 | 16.5 | 78.0 | 30.0 | 1.2 |
| | картофель 198 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 6,75 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.0 | 27.0 | 110.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 28.0 | 19.0 | 7.0 | 1.5 |
| | смесь сухофруктов 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | |
| П. 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.3 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.4 |
| П. 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | ИТОГО | 730 | 23.7 | 25.6 | 95.8 | 710.5 | 0.5 | 51.0 | 0.1 | 8.1 | 163.8 | 484.6 | 138.6 | 7.1 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2.2.13 | Сок абрикосовый | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.4 | 108.0 | 0.0 | 0.6 | 40.0 | 0.0 | 248.0 | 184.0 | 28.0 | 0.2 |
| П.541, | Булочка домашняя | 60 | 8.4 | 4.3 | 25.3 | 173.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 50.6 | 91.1 | 11.6 | 0.6 |
| | ИТОГО | 260 | 14.2 | 9.3 | 33.7 | 281.0 | 0.1 | 0.7 | 40.0 | 0.6 | 298.6 | 275.1 | 39.6 | 0.8 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1495 | 52.6 | 53.0 | 191.8 | 1462.0 | 0.7 | 54.6 | 40.3 | 9.4 | 862.0 | 1099.6 | 242.4 | 9.8 |