

Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли «райпо»

Н.Н. Стрмилова
Н.Н. Стрмилова



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте с 7 - 11 лет
на учебный год

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №1

Директор школы №2

Директор школы №3

Директор школы №4

Директор школы №5

Директор школы №6

Директор школы №7

Директор школы №8

Директор школы №9

Директор школы №10

Директор школы №11

Директор школы №12

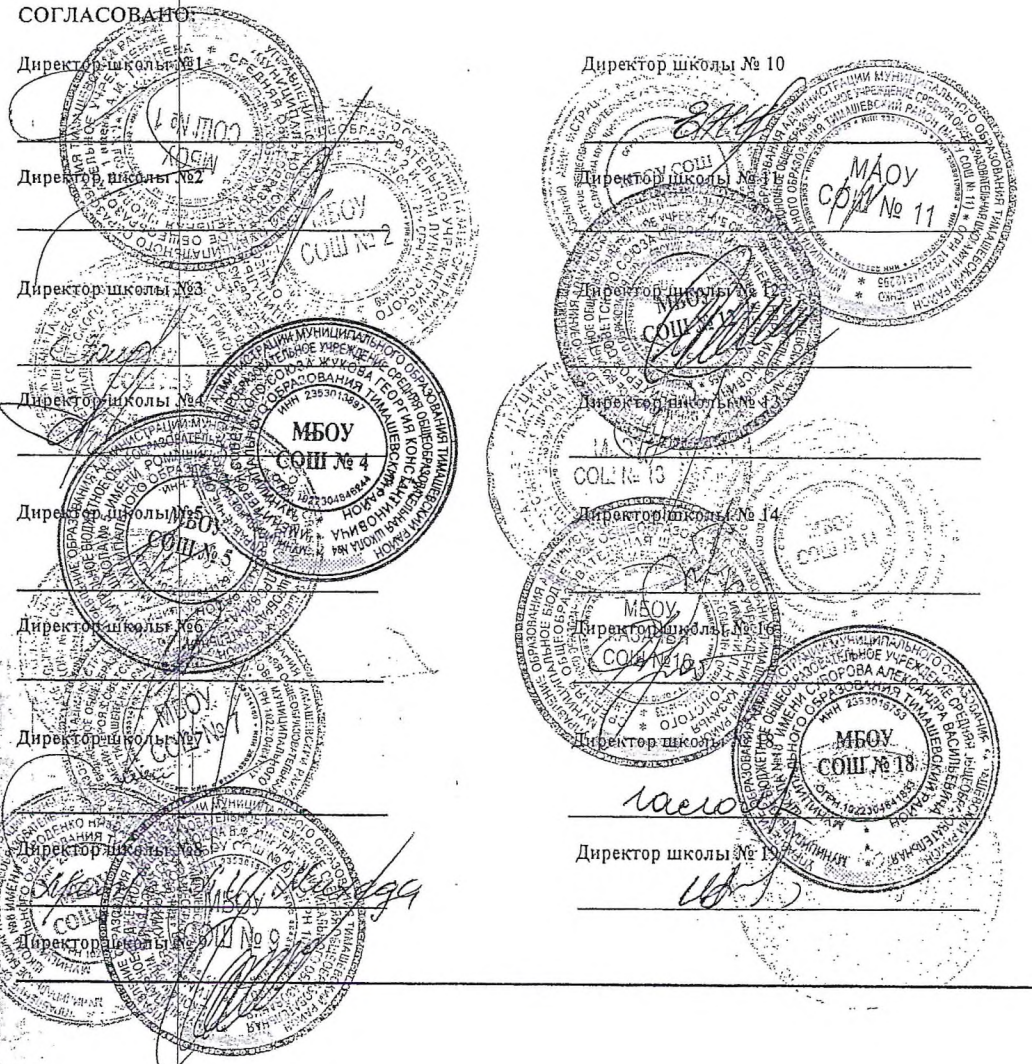
Директор школы №13

Директор школы №14

Директор школы №16

Директор школы №18

Директор школы №19



Примерное меню завтраков и обедов для детей 1-4 класс ОВЗ

Неделя : Первая

День : Понедельник день 1

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
						1 смена								
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99
495/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	337	9,85	11,14	30,67	266,65	0,05	3,47	0,08	0,3	264,25	25,3	0,79	189,45
	2 Завтрак 1 смена													
114/к	Икра кабачковая	40	0,52	1,95	1,99	27,59	0,01	3,11	0,00	0,95	10,39	5,99	0,28	11,60
306/к	Омлет с мясopодуктами	150	13,05	26,64	2,82	303,53	0,10	0,35	0,26	1,05	104,11	19,41	2,29	222,35
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	570	22,95	32,45	65,13	626,82	0,29	14,76	0,28	3,19	274,5	72,49	6,59	414,85
	Обед 2 смена													
114/к	Икра кабачковая	40	0,52	1,95	1,99	27,59	0,01	3,11	0,00	0,95	10,39	5,99	0,28	11,60
128/к	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	21,00	0,96	42,40
305/к	Омлет с мясopодуктами	150	13,05	26,64	2,82	303,53	0,10	0,35	0,26	1,05	104,11	19,41	2,29	222,35
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	770	24,41	36,45	73,65	702,82	0,33	23	0,28	5,11	302,1	93,49	7,55	457,25
	С 1 сентября по 15 октября													
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20
	Полдник													
517/к	Кисломолочный продукт (йогурт)	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00
	Итого	120	5,45	3,86	27,37	170,15	0,03	0,57	0,01	0,17	117,05	15,8	0,46	95,45

Неделя : Первая

День : Вторник день 2

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
	1 смена													
	1 Завтрак													
237/к	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	7,4	6,79	32,13	219,3	0,17	0	0,03	0,53	12,3	117,26	3,93	175,63
94/к	Бутерброд с маслом, 15/5	20	0,79	8,33	4,99	97,99	0,01	0	0	0,19	3,33	1,33	0,13	8,66
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
112/к	Фрукты: банан	200	2,09	0,70	29,37	134,30	0,06	1,98	0,00	0,55	11,20	58,70	0,84	39,20
	Итого	550	13,48	18,52	82,39	530,59	0,28	3,28	0,05	1,27	152,83	191,29	5	313,49
	2 Завтрак 1 смена													
49/к	Салат витаминный (с кукурузой конс.)	40	0,59	2,45	1,67	20,72	0,01	7,46	0,00	1,12	12,08	6,95	0,22	15,41
404/к	Птица отварная	80	18,85	13,03	0,45	194,29	0,05	3,77	0,02	0,45	28,57	18,28	1,26	126,86
256/ц	Рис припущенный с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	645	33,88	27,06	101,64	780,54	0,26	17,92	29,54	4,41	208,87	108,05	5,04	406,89
	Обед 2 смена													
49/к	Салат витаминный (с кукурузой конс.)	40	0,59	2,45	1,67	20,72	0,01	7,46	0,00	1,12	12,08	6,95	0,22	15,41
146/к	Суп картофельный с клецками	200	0,87	1,89	6,38	46,02	0,04	4,18	0,00	0,87	7,82	12,18	0,44	29,29
404/к	Птица отварная	80	18,85	13,03	0,45	194,29	0,05	3,77	0,02	0,45	28,57	18,28	1,26	126,86
256/ц	Рис припущенный с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	845	34,75	28,95	108,02	826,56	0,30	22,10	29,54	5,28	216,69	120,23	5,48	436,18
	С 1 сентября по 15 октября													
106/к	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	16,60
	С 1 марта													
	Кукуруза отварная	60	1,70	2,50	2,20	38,10	0,02	0,00	0,00	0,04	1,50	3,00	0,22	38,50
	Полдник													
540	Сдоба " Улитка"	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99
86/684/	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
112/к	Фрукты: банан	200	2,09	0,70	29,37	134,30	0,06	1,98	0,00	0,55	11,20	58,70	0,84	39,20
	Итого	552	10,97	7,87	71,7	407,6	0,13	7,04	0,04	1,64	208,77	85,65	1,76	201,64

Неделя : Первая

День : среда день 3

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
	1 Завтрак					1 смена								
530/к	Блинчики с джемом	100	8,06	8,26	38,12	259,3	0,08	3,38	0,04	2,18	140,64	23,3	0,86	143,98
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109
	Итого	300	11,76	12,06	62,62	406,3	0,11	3,78	0,06	2,28	262,64	53,3	1,86	252,98
	2 Завтрак													
59/м	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,47	2,86	35,76	0,02	2,42	0,00	1,18	8,51	10,35	0,43	14,79
381/456	Биточки из говядины с соусом	70	9,19	9,23	1,85	155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54	97,86
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58	177,90
686/684	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
	Итого	547	22,31	22,12	78,98	634,65	0,31	6,24	0,08	2,84	164,02	136,35	6,67	374,45
	Обед 2 смена													
59/м	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,47	2,86	35,76	0,02	2,42	0,00	1,18	8,51	10,35	0,43	14,79
116/м	Суп картофельный с рисом и томатом	200	1,20	3,84	20,80	62,60	0,03	12,09	0,00	1,90	53,00	2,50	1,07	43,30
381/456	Биточки из говядины с соусом	70	9,19	9,23	1,85	155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54	97,86
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58	177,90
686/684	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
	Итого в обед	747	23,51	25,96	99,78	697,25	0,34	18,33	0,08	4,74	217,02	138,85	7,74	417,75
	С 1 сентября по 15 октября													
17/к	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,01	3,0	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30	19,80
	С 1 марта													
56/л	Салат из соленых помидор	30	0,27	1,62	1,29	30,60	0,00	2,43	0,06	0,01	2,70	1,22	0,06	29,70
	Полдник													
530/к	Блинчики с джемом	100	8,06	8,26	38,12	259,3	0,08	3,38	0,04	2,18	140,64	23,3	0,86	143,98
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109
	Итого	300	11,76	12,06	62,62	406,3	0,11	3,78	0,06	2,28	262,64	53,3	1,86	252,98

Неделя : Первая

День : Четверг день 4

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	1 Завтрак					1 смена								
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,8	46,33	0,78	277,5
	2 Завтрак													
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86
300/к	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	1,00	77,00
525/к	Пельмени запеченные в сметане	150	12,86	15,81	19,10	271,49	0,08	0,53	62,55	0,73	31,76	17,71	1,87	137,07
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33
	Итого	535	26,21	28,9	85,61	683,59	0,21	21,61	62,66	5,06	130,39	56,87	5,66	344,86
	Обед (2 смена)													
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95
1107/ср	Гренки из пшеничного хлеба	6	0,57	0,06	3,94	18,80	0,01	0,00	0,00	0,09	1,60	1,12	0,09	5,20
525/к	Пельмени запеченные в сметане	150	12,86	15,81	19,10	271,49	0,08	0,53	62,55	0,73	31,76	17,71	1,87	137,07
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33
	Итого	721	25,44	27,49	115,82	781,51	0,33	34,81	62,56	6,41	132,78	87,1	6,13	359,31
	С 1 сентября по 15 октября													
22/к	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	9,9	0	3	7,8	10,8	0,48	14,4
	Полдник													
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,80	46,33	0,78	277,5

Неделя : Первая

День : Пятница день 5

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
	1 Завтрак					1 смена								
273/к	Плов из риса и яблок	100	2,2	3,6	28	166	0,01	0,3	0,02	0,2	8	18	0,2	51
86/684/	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	402	7,05	6,64	51,27	309,65	0,04	3,67	0,04	0,2	135,25	33,3	0,69	141,45
	2 Завтрак													
4/к	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	10,20	0,36	19,20
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	35,00	39,00	0,80	203,00
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	730	24,09	21,02	99,83	689,3	0,39	36,98	0,05	8,24	162,4	117,79	7,63	417,6
	Обед (2 смена)													
4/к	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	10,20	0,36	19,20
183/ср	Борщ сибирский с фасолью	200	1,58	3,31	8,75	72,07	0,04	21,90	0,00	1,60	38,30	19,12	0,87	38,36
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	35,00	39,00	0,80	203,00
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	930	25,67	24,33	108,58	761,37	0,43	58,88	0,05	9,84	200,7	136,91	8,5	455,96
	С 1 сентября по 15 октября													
21/к	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,01	6,06	2,04	65,4	0,03	25,56	0	3,06	13,8	9	0,48	13,2
	С 1 марта													
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20
	Полдник													
273/к	Плов из риса и яблок	100	2,2	3,6	28	166	0,01	0,3	0,02	0,2	8	18	0,2	51
86/684/	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	402	7,05	6,64	51,27	309,65	0,04	3,67	0,04	0,2	135,25	33,3	0,69	141,45

Неделя : Первая

День : суббота день 6

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	1 Завтрак					1 смена								
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
	Итого	235,00	5,50	8,10	34,40	233,00	0,03	0,60	0,06	0,30	165,00	17,00	1,80	118,00
	2 Завтрак													
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	555	11,32	17,86	90,17	565,39	0,26	31,39	0,05	4,65	96,7	64,14	5,46	191,44
	Обед (2 смена)													
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	31,61	29,56	1,27	85,42
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	765	15,54	22,15	104,97	680,38	0,38	54,05	2,05	5,8	128,31	93,7	6,73	276,86
	С 1 сентября по 15 октября													
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60
	Полдник													
540	Сдоба " Улитка"	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99
686/684	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
	Итого	257	4,13	4,13	34,26	190,65	0,04	4,49	0,02	1,09	84,52	13,65	0,83	75,99

Неделя : Вторая

День : Понедельник день 7

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
1 Завтрак														
						1 смена								
300/к	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	1	77
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99
495/к	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,001	0	127	15	0,4	93
	Итого	275	11,6	14	23,6	267	0,09	1,4	0,161	0,5	286	30	1,7	269
2 Завтрак														
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,79	5,04	1,49	54,50	0,01	6,94	0,00	2,24	21,50	7,49	0,30	16,00
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	26,00
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	8,10	0,78	35,70
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	652	27,57	17,01	94,88	644,75	0,27	10,92	0,05	4,32	198,45	67,98	4,09	248,05
Обед (2 смена)														
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,79	5,04	1,49	54,50	0,01	6,94	0,00	2,24	21,50	7,49	0,30	16,00
144/к	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	20,40	0,74	52,60
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	26,00
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	8,10	0,78	35,70
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,57	7,50	9,99	0,55	32,50
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	852	29,41	20,41	106,98	731,15	0,43	17,86	0,08	4,5	213,65	88,38	4,83	300,65
С 1 сентября по 15 октября														
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20
Полдник														
576/к	Ватрушка	60	8,08	18,88	24,60	351,00	0,04	0,10	0,15	0,70	122,00	14,00	0,50	122,00
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00
	Итого	260	9,58	18,88	47,40	418,20	0,04	11,90	0,15	1,20	156,70	20,20	1,20	158,00

Неделя : Вторая

День : Вторник день 8

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	1 Завтрак					1 смена								
262	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,05	1,03	0,03	0,39	99,6	15,15	0,33	90,9
497/к	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	39	1,3	150
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
	Итого	370	11,17	10,15	64,68	394,55	0,13	2,73	0,06	0,61	266,6	56,95	1,85	253,9
	2 Завтрак													
420/к	Горошек отварной	30	2,85	0,21	5,58	35,70	0,05	0,00	0,00	0,09	22,20	14,70	0,84	68,40
390/к	" Ежики" тефтели из говядины в соусе	70	7,17	13,63	9,22	189,32	0,05	4,00	0,00	4,04	15,66	15,62	1,25	85,40
773/ср	Капуста тушеная	150	3,59	5,45	15,26	126,74	0,07	79,76	0,00	2,57	92,08	32,19	1,22	64,06
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50	12,49	4,99	0,41	30,83
	Итого	565	21,91	26,09	112,29	775,26	0,31	93,06	0,05	7,99	169,18	91,85	5,44	325,19
	Обед (2 смена)													
420/к	Горошек отварной	30	2,85	0,21	5,58	35,70	0,05	0,00	0,00	0,09	22,20	14,70	0,84	68,40
134/к	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	21,00	0,74	50,40
390/к	" Ежики" тефтели из говядины в соусе	70	7,17	13,63	9,22	189,32	0,05	4,00	0,00	4,04	15,66	15,62	1,25	85,40
773/ср	Капуста тушеная	150	3,59	5,45	15,26	126,74	0,07	79,76	0,00	2,57	92,08	32,19	1,22	64,06
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50	12,49	4,99	0,41	30,83
	Итого	765	23,55	30,29	125,29	872,26	0,38	99,2	0,05	9,87	181,58	112,85	6,18	375,59
	С 1 сентября по 15 октября													
17/к	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	0,01	1,50	0,00	1,35	5,40	3,90	0,15	9,90
	Полдник													
542/к	Пирожок с яблочным джемом	60	3,00	2,00	5,10	52,20	0,01	0,36	0,01	0,00	71,39	8,40	0,06	54,59
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00
	Итого	260	4,50	2,00	27,90	119,40	0,01	12,16	0,01	0,50	106,09	14,60	0,76	90,59

Неделя : Вторая

День : Вторник день 8

Сезон : Осень, зима, весна

2 вариант

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
	1 Завтрак					1 смена								
262	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,05	1,03	0,03	0,39	99,6	15,15	0,33	90,9
497/к	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	39	1,3	150
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
	Итого	370	11,17	10,15	64,68	394,55	0,13	2,73	0,06	0,61	266,6	56,95	1,85	253,9
	2 Завтрак													
68/к	Винегрет с фасолью	50	0,66	5,05	2,33	58,02	0,01	5,13	0,00	2,30	17,32	8,80	0,41	18,75
525/к	Пельмени запеченные в сметане	150	12,86	15,81	19,10	271,49	0,08	0,53	62,55	0,73	31,76	17,71	1,87	137,07
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50	12,49	4,99	0,41	30,83
	Итого	515	22,12	27,76	105,26	762,01	0,24	9,96	62,6	4,52	100,32	62,85	5,21	268,15
	Обед (2 смена)													
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40
525/к	Пельмени запеченные в сметане	150	12,86	15,81	19,10	271,49	0,08	0,53	62,55	0,73	31,76	17,71	1,87	137,07
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50	12,49	4,99	0,41	30,83
	Итого	665	23,52	24,93	117,77	791,59	0,3	9,69	62,6	3,36	93,8	69,85	5,46	291,8
	С 1 сентября по 15 октября													
17/к	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	0,01	1,50	0,00	1,35	5,40	3,90	0,15	9,90
	Полдник													
542/к	Пирожок с яблочным джемом	60	3,00	2,00	5,10	52,20	0,01	0,36	0,01	0,00	71,39	8,40	0,06	54,59
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00
	Итого	260	4,50	2,00	27,90	119,40	0,01	12,16	0,01	0,50	106,09	14,60	0,76	90,59

Неделя : Вторая

День : Среда день 9

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
1 Завтрак						1 смена								
357/м	Мясо отварное	70	19,04	13,5	0	198,1	0,04	0	0	0,49	9,1	18,9	2,45	149,8
420/к	Горошек отварной	30	2,85	0,21	5,58	35,70	0,05	0,00	0,00	0,09	22,20	14,70	0,84	68,40
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99
495/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	437	31,74	24,85	36,25	500,45	0,14	3,47	0,08	0,88	295,55	58,9	4,08	407,65
2 Завтрак														
60/к	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,06	4,54	56,30	0,01	3,68	0,00	0,93	11,55	6,80	0,60	12,66
389/к	Жаркое по - домашнему из филе птицы (индейка)	220	20,80	22,95	23,14	375,42	0,24	29,37	38,44	3,58	38,26	50,52	13,86	234,98
686/684	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	632	26,43	26,03	78,71	677,22	0,37	45,85	38,44	5,5	96,76	85,67	18,48	328,14
Обед (2 смена)														
60/к	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,06	4,54	56,30	0,01	3,68	0,00	0,93	11,55	6,80	0,60	12,66
157/л	Солянка домашняя	200	6,14	7,00	2,38	122,00	0,07	1,90	0,03	0,64	24,00	15,80	1,54	96,40
389/к	Жаркое по - домашнему из филе птицы (индейка)	220	20,80	22,95	23,14	375,42	0,24	29,37	38,44	3,58	38,26	50,52	13,86	234,98
686/684	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	832	32,57	33,03	81,09	799,22	0,44	47,75	38,47	6,14	120,76	101,47	20,02	424,54
С 1 сентября по 15 октября														
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20
С 1 марта														
107/к	Овощи натуральные огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	8,40	0,36	14,40
Полдник														
306/к	Омлет с сыром	70	9,44	15,98	1,54	188,82	0,04	0,43	189,55	0,39	189,30	13,72	1,20	178,22
517/к	Кисломолочный продукт (йогурт)	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00
	Итого	190	14,89	19,84	28,91	358,97	0,07	1	189,56	0,56	306,35	29,52	1,66	273,67

Неделя : Вторая

День : Четверг день 10

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	1 Завтрак					1 смена								
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,30	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,80	18,33	0,58	97,50
515/к	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	28,00	0,20	180,00
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	405	16,85	14,19	45,31	380,04	0,14	3,24	0,13	0,29	361,85	59,63	0,87	363,95
	2 Завтрак													
107/к	Овощи соленые помидоры порционнно	40	0,44	0,04	1,40	8,00	0,00	6,00	0,00	0,28	4,00	6,00	0,32	14,00
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	0,05	0,29	0,04	0,57	16,56	38,16	2,02	163,44
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	54	4,10	0,43	26,57	116,10	0,06	0,00	0,00	0,59	10,80	7,56	0,59	35,10
109,/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
	Итого	499	20,29	14,16	98,74	594,4	0,17	6,79	0,04	1,79	68,11	70,47	5,41	271,04
	Обед (2 смена)													
107/к	Овощи соленые помидоры порционнно	40	0,44	0,04	1,40	8,00	0,00	6,00	0,00	0,28	4,00	6,00	0,32	14,00
152/к	Уха с крупой	200	2,14	2,74	14,57	91,76	0,08	9,20	0,00	1,32	17,03	18,21	0,78	45,09
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	0,05	0,29	0,04	0,57	16,56	38,16	2,02	163,44
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	54	4,10	0,43	26,57	116,10	0,06	0,00	0,00	0,59	10,80	7,56	0,59	35,10
109,/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
	Итого	699	22,43	16,9	113,31	686,16	0,25	15,99	0,04	3,11	85,14	88,68	6,19	316,13
	С 1 сентября по 15 октября													
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60
	Полдник													
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,30	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,80	18,33	0,58	97,50
515/к	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	28,00	0,20	180,00
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45
	Итого	405	16,85	14,19	45,31	380,04	0,14	3,24	0,13	0,29	361,85	59,63	0,87	363,95

Неделя : Вторая

День : Четверг день 10

Сезон : Осень, зима, весна

2 вариант

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
1 Завтрак						1 смена								
530/к	Блинчики с джемом	100	8,06	8,26	38,12	259,3	0,08	3,38	0,04	2,18	140,64	23,3	0,86	143,98
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109
	Итого	300	11,76	12,06	62,62	406,3	0,11	3,78	0,06	2,28	262,64	53,3	1,86	252,98
2 Завтрак														
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60
	Итого	570	27,27	23,46	93,82	700,9	0,576	1,91	0,174	1,46	436,08	71,73	3,76	466,6
Обед						2 смена								
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60
	Итого	570	27,27	23,46	93,82	700,9	0,576	1,91	0,174	1,46	436,08	71,73	3,76	466,6
Полдник														
530/к	Блинчики с джемом	100	8,06	8,26	38,12	259,3	0,08	3,38	0,04	2,18	140,64	23,3	0,86	143,98
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109
	Итого	300	11,76	12,06	62,62	406,3	0,11	3,78	0,06	2,28	262,64	53,3	1,86	252,98

Неделя : Вторая

День : Пятница день 11

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P	
1 Завтрак							1 смена								
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99	
497/к	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	39	1,3	150	
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00	
	Итого	260	10,7	13,32	58,4	396,5	0,09	1,8	0,09	0,47	304	51,5	1,97	258	
2 Завтрак															
2/к	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40	
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	0,70	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00	
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50	
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00	
108/к	Хлеб пшеничный	53,4	4,05	0,42	26,27	125,49	0,06	0,00	0,00	0,58	10,68	7,47	0,58	3,47	
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50	
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00	
	Итого	688,40	27,81	14,48	82,53	575,79	0,35	24,90	0,05	5,14	126,43	92,52	6,05	341,87	
Обед (2 смена)															
2/к	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40	
234/к	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,14	2,74	14,57	91,76	0,08	9,20	0,00	1,32	17,03	18,21	0,78	45,09	
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	10,20	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00	
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50	
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00	
108/к	Хлеб пшеничный	53,4	4,05	0,42	26,27	125,49	0,06	0,00	0,00	0,58	10,68	7,47	0,58	3,47	
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50	
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00	
	Итого	888	29,95	26,72	97,10	667,55	0,43	34,10	0,05	6,46	143,46	110,73	6,83	386,96	
с 1 сентября по 15 октября															
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60	
с 1 марта															
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20	
Полдник															
542/к	Пирожок с яблочным джемом	60	3,00	2,00	5,10	52,20	0,01	0,36	0,01	0,00	71,39	8,40	0,06	54,59	
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00	
	Итого	260	4,5	2	27,9	119,4	0,01	12,16	0,01	0,5	106,09	14,6	0,76	90,59	

Неделя : Вторая

День : Пятница день 11

2 вариант

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	1 Завтрак					1 смена								
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	10,00	0,30	99,00
86/684/	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00
	Итого	267,00	5,80	8,92	41,90	271,50	0,03	2,90	0,06	0,47	155,20	14,50	1,07	112,00
	2 Завтрак													
68/к	Винегрет с фасолью	50	0,66	5,05	2,33	58,02	0,01	5,13	0,00	2,30	17,32	8,80	0,41	18,75
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	615	17,61	26,91	72,43	594,72	0,28	26,70	0,05	3,77	140,67	90,95	6,59	296,45
	Обед					2 смена								
68/к	Винегрет с фасолью	50	0,66	5,05	2,33	58,02	0,01	5,13	0,00	2,30	17,32	8,80	0,41	18,75
144/к	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	20,40	0,74	52,60
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	815	19	30	85	681	0	34	0	4	156	111	7	349
	с 1 сентября по 15 октября													
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60

Неделя : Вторая

День : Суббота день 12

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
1 Завтрак														
						1 смена								
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,30	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,80	18,33	0,58	97,50
515/к	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	28,00	0,20	180,00
	Итого	310	12,10	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,80	46,33	0,78	277,50
2 Завтрак														
68/к	Винегрет с фасолью	50	0,66	5,05	2,33	58,02	0,01	5,13	0,00	2,30	17,32	8,80	0,41	18,75
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	545	11,09	16,31	88,65	549,31	0,26	27,28	0,05	4,24	91,67	62,47	5,29	186,33
Обед (2 смена)														
68/к	Винегрет с фасолью	50	0,66	5,05	2,33	58,02	0,01	5,13	0,00	2,30	17,32	8,80	0,41	18,75
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	31,61	29,56	1,27	85,42
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого	755	15,31	20,60	103,45	664,30	0,38	49,94	2,05	5,39	123,28	92,03	6,56	271,75
С 1 сентября по 15 октября														
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60
Полдник														
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,30	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,80	18,33	0,58	97,50
515/к	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	28,00	0,20	180,00
	Итого	310	12,10	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,80	46,33	0,78	277,50