

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
ООО «Тимашевское»  
предприятия розничной  
торговли «Витон»  
*Михаил Строминин*



# ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся  
в возрасте с 7 — 11 лет  
на учебный год

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №1

Директор школы №2

Директор школы №3

Директор школы №4

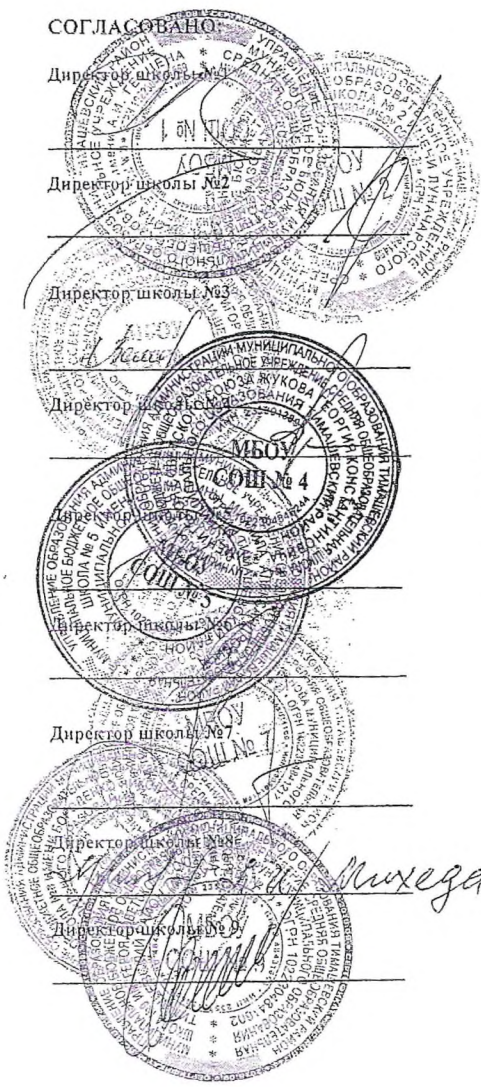
Директор школы №5

Директор школы №6

Директор школы №7

Директор школы №8

Директор школы №9



Директор школы №10

Директор школы №11

Директор школы №12

Директор школы №13

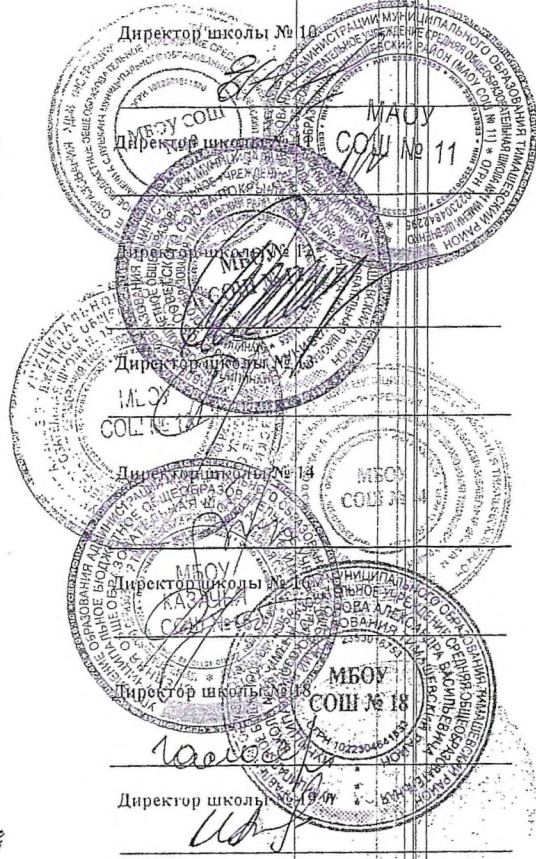
Директор школы №14

Директор школы №15

Директор школы №16

Директор школы №17

Директор школы №18



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	Ca	Mg	Fe	P	
						<b>1 смена</b>									
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>337</b>	<b>9,85</b>	<b>11,14</b>	<b>30,67</b>	<b>266,65</b>	<b>0,05</b>	<b>3,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>264,25</b>	<b>25,3</b>	<b>0,79</b>	<b>189,45</b>	
	<b>2 Завтрак 1 смена</b>														
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 мясопродуктами	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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>22,95</b>	<b>32,45</b>	<b>65,13</b>	<b>626,82</b>	<b>0,29</b>	<b>14,76</b>	<b>0,28</b>	<b>3,19</b>	<b>274,5</b>	<b>72,49</b>	<b>6,59</b>	<b>414,85</b>	
	<b>Обед 2 смена</b>														
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 мясопродуктами	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	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>24,41</b>	<b>36,45</b>	<b>73,65</b>	<b>702,82</b>	<b>0,33</b>	<b>23</b>	<b>0,28</b>	<b>5,11</b>	<b>302,1</b>	<b>93,49</b>	<b>7,55</b>	<b>457,25</b>	
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
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	
	<b>Полдник</b>														
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	
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>29,49</b>	<b>25,46</b>	<b>34,77</b>	<b>491,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,67</b>	<b>0,07</b>	<b>0,96</b>	<b>263,15</b>	<b>44,7</b>	<b>3,21</b>	<b>344,25</b>	

Неделя : Первая  
 День : Вторник                      день 2  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур-ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минералы (МГ)							
			Б	Ж	У		Минералы (МГ)							
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
<b>Завтрак 1 смена</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>33,88</b>	<b>27,06</b>	<b>101,64</b>	<b>780,54</b>	<b>0,26</b>	<b>17,92</b>	<b>29,54</b>	<b>4,41</b>	<b>208,87</b>	<b>108,05</b>	<b>5,04</b>	<b>406,89</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>34,75</b>	<b>28,95</b>	<b>108,02</b>	<b>826,56</b>	<b>0,30</b>	<b>22,10</b>	<b>29,54</b>	<b>5,28</b>	<b>216,69</b>	<b>120,23</b>	<b>5,48</b>	<b>436,18</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
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
<b>С 1 марта</b>														
	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

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	Ca	Mg	Fe	P
	<b>1 Завтрак</b>					<b>1 смена</b>								
267/к	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,85	7,1	26,85	<b>212,7</b>	0,14	1,1	0,04	0,12	108,45	32,25	0,9	144,75
530/к	Блинчики с джемом	100	8,06	8,26	38,12	259,30	0,08	3,38	0,04	2,18	140,64	23,30	0,86	143,98
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	30,00	1,00	109,00
588/к	Вафли	25,00	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00
	<b>Итого</b>	<b>475,00</b>	<b>18,31</b>	<b>19,98</b>	<b>108,77</b>	<b>706,50</b>	<b>0,26</b>	<b>4,88</b>	<b>0,10</b>	<b>2,57</b>	<b>375,09</b>	<b>88,05</b>	<b>3,13</b>	<b>406,73</b>
	<b>2 Завтрак</b>													
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
	<b>Итого</b>	<b>547</b>	<b>22,31</b>	<b>22,12</b>	<b>78,98</b>	<b>634,65</b>	<b>0,31</b>	<b>6,24</b>	<b>0,08</b>	<b>2,84</b>	<b>164,02</b>	<b>136,35</b>	<b>6,67</b>	<b>374,45</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>747</b>	<b>23,51</b>	<b>25,96</b>	<b>99,78</b>	<b>697,25</b>	<b>0,34</b>	<b>18,33</b>	<b>0,08</b>	<b>4,74</b>	<b>217,02</b>	<b>138,85</b>	<b>7,74</b>	<b>417,75</b>
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>													
17/к	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,01	3,00	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30	19,80
	<b>С 1 марта</b>													
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
	<b>Полдник</b>													
267/к	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,85	7,1	26,85	<b>212,7</b>	0,14	1,1	0,04	0,12	108,45	32,25	0,9	144,75
530/к	Блинчики с джемом	100	8,06	8,26	38,12	259,30	0,08	3,38	0,04	2,18	140,64	23,30	0,86	143,98
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	30,00	1,00	109,00
588/к	Вафли	25,00	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00
	<b>Итого</b>	<b>475,00</b>	<b>18,31</b>	<b>19,98</b>	<b>108,77</b>	<b>706,50</b>	<b>0,26</b>	<b>4,88</b>	<b>0,10</b>	<b>2,57</b>	<b>375,09</b>	<b>88,05</b>	<b>3,13</b>	<b>406,73</b>

Неделя : Первая

День : Четверг день 4

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>Завтрак (1 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>26,21</b>	<b>28,9</b>	<b>85,61</b>	<b>683,6</b>	<b>0,21</b>	<b>21,61</b>	<b>62,7</b>	<b>5,06</b>	<b>130,4</b>	<b>56,87</b>	<b>5,66</b>	<b>344,86</b>
<b>Обед (2 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>721</b>	<b>25,44</b>	<b>27,49</b>	<b>115,8</b>	<b>781,5</b>	<b>0,33</b>	<b>34,81</b>	<b>62,6</b>	<b>6,41</b>	<b>132,8</b>	<b>87,1</b>	<b>6,13</b>	<b>359,31</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
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

Неделя : Первая

День : Пятница

день 5

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
<b>Завтрак (1 смена)</b>														
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 тушенная 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
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>24,09</b>	<b>21,02</b>	<b>99,83</b>	<b>689,3</b>	<b>0,39</b>	<b>36,98</b>	<b>0,05</b>	<b>8,24</b>	<b>162,4</b>	<b>117,8</b>	<b>7,63</b>	<b>417,6</b>
<b>Обед (2 смена)</b>														
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 тушенная 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
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>25,67</b>	<b>24,33</b>	<b>108,6</b>	<b>761,4</b>	<b>0,43</b>	<b>58,88</b>	<b>0,05</b>	<b>9,84</b>	<b>200,7</b>	<b>136,9</b>	<b>8,5</b>	<b>455,96</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
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
<b>С 1 марта</b>														
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

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>11,32</b>	<b>17,86</b>	<b>90,17</b>	<b>565,4</b>	<b>0,26</b>	<b>31,39</b>	<b>0,05</b>	<b>4,65</b>	<b>96,7</b>	<b>64,14</b>	<b>5,46</b>	<b>191,44</b>
<b>Обед (2 смена)</b>														
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 фрикада.	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
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>15,54</b>	<b>22,15</b>	<b>105</b>	<b>680,4</b>	<b>0,38</b>	<b>54,05</b>	<b>2,05</b>	<b>5,8</b>	<b>128,3</b>	<b>93,7</b>	<b>6,73</b>	<b>276,86</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
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 : Понедельник

день 7

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
			<b>Завтрак (1 смена)</b>											
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
	<b>Итого</b>	<b>652</b>	<b>27,57</b>	<b>17,01</b>	<b>94,88</b>	<b>644,8</b>	<b>0,27</b>	<b>10,92</b>	<b>0,05</b>	<b>4,32</b>	<b>198,5</b>	<b>67,98</b>	<b>4,09</b>	<b>248,05</b>
<b>Обед (2 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>852</b>	<b>29,41</b>	<b>20,41</b>	<b>107</b>	<b>731,2</b>	<b>0,43</b>	<b>17,86</b>	<b>0,08</b>	<b>4,5</b>	<b>213,7</b>	<b>88,38</b>	<b>4,83</b>	<b>300,65</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,05	0,00	0,00	10,20	9,00	0,42	19,20



Неделя : Вторая

День : Вторник день 8

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>Завтрак (1 смена)</b>															
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	
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>21,91</b>	<b>26,09</b>	<b>112,3</b>	<b>775,3</b>	<b>0,31</b>	<b>93,06</b>	<b>0,05</b>	<b>7,99</b>	<b>169,2</b>	<b>91,85</b>	<b>5,44</b>	<b>325,19</b>	
<b>Обед (2 смена)</b>															
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	
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>23,55</b>	<b>30,29</b>	<b>125,3</b>	<b>872,3</b>	<b>0,38</b>	<b>99,2</b>	<b>0,05</b>	<b>9,87</b>	<b>181,6</b>	<b>112,9</b>	<b>6,18</b>	<b>375,59</b>	
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>															
17/к	Салат из свежих огурцов	30	0,21	2,03	0,62	30,60	0,01	1,50	0,00	0,35	5,40	3,90	0,15	9,90	

Неделя : Вторая

День : Вторник      день 8

Сезон :    Осень, зима, весна

2 вариант

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>Завтрак (1 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>22,12</b>	<b>27,76</b>	<b>105,3</b>	<b>762</b>	<b>0,24</b>	<b>9,96</b>	<b>62,6</b>	<b>4,52</b>	<b>100,3</b>	<b>62,85</b>	<b>5,21</b>	<b>268,15</b>
<b>Обед (2 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>23,52</b>	<b>24,93</b>	<b>117,8</b>	<b>791,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,69</b>	<b>62,6</b>	<b>3,36</b>	<b>93,8</b>	<b>69,85</b>	<b>5,46</b>	<b>291,8</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
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

Неделя : Вторая

День : Среда день 9

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>Завтрак (1 смена)</b>														
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/л	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
	<b>Итого</b>	<b>632</b>	<b>26,43</b>	<b>26,03</b>	<b>78,71</b>	<b>677,2</b>	<b>0,37</b>	<b>45,85</b>	<b>38,4</b>	<b>5,5</b>	<b>96,76</b>	<b>85,67</b>	<b>18,48</b>	<b>328,14</b>
<b>Обед (2 смена)</b>														
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/л	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
	<b>Итого</b>	<b>832</b>	<b>32,57</b>	<b>33,03</b>	<b>81,09</b>	<b>799,2</b>	<b>0,44</b>	<b>47,75</b>	<b>38,5</b>	<b>6,14</b>	<b>120,8</b>	<b>101,5</b>	<b>20,02</b>	<b>424,54</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
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
<b>С 1 марта</b>														
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

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>														
107/к	Овощи соленые помидоры порционно	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
	<b>Итого</b>	<b>499</b>	<b>20,29</b>	<b>14,16</b>	<b>98,74</b>	<b>594,4</b>	<b>0,17</b>	<b>6,79</b>	<b>0,04</b>	<b>1,79</b>	<b>68,11</b>	<b>70,47</b>	<b>5,41</b>	<b>271,04</b>
<b>Обед (2 смена)</b>														
107/к	Овощи соленые помидоры порционно	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
	<b>Итого</b>	<b>699</b>	<b>22,43</b>	<b>16,9</b>	<b>113,3</b>	<b>686,2</b>	<b>0,25</b>	<b>15,99</b>	<b>0,04</b>	<b>3,11</b>	<b>85,14</b>	<b>88,68</b>	<b>6,19</b>	<b>316,13</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
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: Четверг день 10

Сезон: Осень, зима, весна

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

вариант 2

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (Мг)				Минералы (Мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P	
<b>Завтрак (1 смена)</b>															
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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>27,27</b>	<b>23,46</b>	<b>93,82</b>	<b>700,9</b>	<b>0,58</b>	<b>1,91</b>	<b>0,17</b>	<b>1,46</b>	<b>436,1</b>	<b>71,73</b>	<b>3,76</b>	<b>466,6</b>	
<b>Обед (2 смена)</b>															
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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>27,27</b>	<b>23,46</b>	<b>93,82</b>	<b>700,9</b>	<b>0,58</b>	<b>1,91</b>	<b>0,17</b>	<b>1,46</b>	<b>436,1</b>	<b>71,73</b>	<b>3,76</b>	<b>466,6</b>	

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
<b>1 Завтрак</b>						<b>1 смена</b>								
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
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>10,7</b>	<b>13,32</b>	<b>58,4</b>	<b>396,5</b>	<b>0,09</b>	<b>1,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0,47</b>	<b>304</b>	<b>51,5</b>	<b>1,97</b>	<b>258</b>
<b>2 Завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>688,40</b>	<b>27,81</b>	<b>14,48</b>	<b>82,53</b>	<b>575,79</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>0,05</b>	<b>5,14</b>	<b>126,43</b>	<b>92,52</b>	<b>6,05</b>	<b>341,87</b>
<b>Обед (2 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>888</b>	<b>29,95</b>	<b>26,72</b>	<b>97,10</b>	<b>667,55</b>	<b>0,43</b>	<b>34,10</b>	<b>0,05</b>	<b>6,46</b>	<b>143,46</b>	<b>110,73</b>	<b>6,83</b>	<b>386,96</b>
<b>с 1 сентября по 15 октября</b>														
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
<b>с 1 марта</b>														
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
<b>Полдник</b>														
412/к	Котлета из индейки	60	11,23	5,7	8,11	128,2	0,06	0	4,62	0,26	15,86	16,45	1,1	120,28
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
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
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>18,77</b>	<b>8,02</b>	<b>55,69</b>	<b>341,6</b>	<b>0,11</b>	<b>12,16</b>	<b>4,63</b>	<b>1,2</b>	<b>129,95</b>	<b>36,65</b>	<b>2,3</b>	<b>236,87</b>

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
<b>Завтрак : (1 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>17,61</b>	<b>26,91</b>	<b>72,43</b>	<b>594,72</b>	<b>0,28</b>	<b>26,70</b>	<b>0,05</b>	<b>3,77</b>	<b>140,67</b>	<b>90,95</b>	<b>6,59</b>	<b>296,45</b>
<b>Обед : (2 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>681</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>156</b>	<b>111</b>	<b>7</b>	<b>349</b>
<b>с 1 сентября по 15 октября</b>														
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,75	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

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
			<b>Завтрак (1 смена)</b>											
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
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>11,09</b>	<b>16,31</b>	<b>88,65</b>	<b>549,31</b>	<b>0,26</b>	<b>27,28</b>	<b>0,05</b>	<b>4,24</b>	<b>91,67</b>	<b>62,47</b>	<b>5,29</b>	<b>186,33</b>
<b>Обед (2 смена)</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>15,31</b>	<b>20,60</b>	<b>103,45</b>	<b>664,30</b>	<b>0,38</b>	<b>49,94</b>	<b>2,05</b>	<b>5,39</b>	<b>123,28</b>	<b>92,03</b>	<b>6,56</b>	<b>271,75</b>
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>														
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 : Пятница день 11

2 вариант

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>1 Завтрак</b>							<b>1 смена</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>267,00</b>	<b>5,80</b>	<b>8,92</b>	<b>41,90</b>	<b>271,50</b>	<b>0,03</b>	<b>2,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,47</b>	<b>155,20</b>	<b>14,50</b>	<b>1,07</b>	<b>112,00</b>
<b>2 Завтрак</b>							<b>2 смена</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>17,61</b>	<b>26,91</b>	<b>72,43</b>	<b>594,72</b>	<b>0,28</b>	<b>26,70</b>	<b>0,05</b>	<b>3,77</b>	<b>140,67</b>	<b>90,95</b>	<b>6,59</b>	<b>296,45</b>
<b>Обед</b>							<b>2 смена</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>681</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>156</b>	<b>111</b>	<b>7</b>	<b>349</b>
<b>с 1 сентября по 15 октября</b>							<b>2 смена</b>							
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
<b>Полдник</b>							<b>2 смена</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>4,5</b>	<b>2</b>	<b>27,9</b>	<b>119,4</b>	<b>0,01</b>	<b>12,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>106,09</b>	<b>14,6</b>	<b>0,76</b>	<b>90,59</b>