



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ многопрофильной
гимназии №13

Тымченко Е.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в осенне-зимний период
МАОУ многопрофильной гимназии № 13
для учащихся с 7 до 11 лет**

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20,
Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 94//2013 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,20 | 12,50 | 7,50 | 147 |
| | батон нарезной-15 | | | | | |
| | масло сливочное -15 | | | | | |
| 260//2013 | Каша "Дружба" | 150 | 3,95 | 8,75 | 18,80 | 170 |
| | Крупа рисовая-11,25 | | | | | |
| | Крупа пшено - 8,25 | | | | | |
| | Молоко -76,5 | | | | | |
| | Сахар -3,75 | | | | | |
| | Масло сливочное -7,5 | | | | | |
| 501//2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 |
| | Кофейный напиток-5 | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | |
| | молоко-100 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| 112//2013 | Мандарин | 150 | 0,75 | 0,30 | 11,25 | 57 |
| | Мандарин -150 | | | | | |
| 518//2013 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92 |
| | Сок яблочный | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 11,42 | 24,69 | 60,33 | 579,80 |
| | Обед | | | | | |
| 59//2003 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 52,8 |
| | огурцы свежие-68,4 | | | | | |
| | масло растительное-6 | | | | | |
| 111/2015 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,38 | 5,08 | 12,99 | 117 |
| | Вермишель -20 | | | | | |
| | Морковь-12,5 | | | | | |
| | Лук репчатый-12 | | | | | |
| | томатное пюре-1,5 | | | | | |
| | Масло растительное-5 | | | | | |
| 244/2017 | Плов из отварной говядины | 150 | 15,30 | 14,33 | 24,38 | 297 |

| | | | | | | |
|-----------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | Говядина-110 (81) | | | | | |
| | Крупа рисовая-34 | | | | | |
| | Лук репчатый-6 (5) | | | | | |
| | Масло растительное -5 | | | | | |
| | Морковь-10 (8) | | | | | |
| 433//2003 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| | чай-1 | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 23,30 | 26,03 | 84,44 | 680,8 |
| | Полдник | | | | | |
| 516//2013 | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 |
| | Кефир-206 | | | | | |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,80 | 219,07 |
| | мука пшеничная-29,8 | | | | | |
| | сахар-1,6 | | | | | |
| | масло сливочное-1,3 | | | | | |
| | яйцо-2,6 | | | | | |
| | соль-0,5 | | | | | |
| | дрожжи-0,9 | | | | | |
| | масло растительное-0,2 | | | | | |
| | фарш творожный-30 | | | | | |
| | творог-27,45 | | | | | |
| | яйцо-1,2 | | | | | |
| | сахар-1,5 | | | | | |
| | мука пшеничная-1,2 | | | | | |
| | ванилин-0,003 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,88 | 7,63 | 49,80 | 319,07 |
| | ВСЕГО за день | | 47,60 | 58,35 | 194,57 | 1579,67 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 313//2013 | Запеканка из творога | 150 | 24 | 25,2 | 23,9 | 425 |
| | творог -141 | | | | | |
| | крупа манная-9,7 или мука пшен.-12 | | | | | |
| | молоко-36 | | | | | |
| | яйцо-4 | | | | | |
| | сахар-9,7 | | | | | |
| | сметана-5,2 | | | | | |
| | сухари-5,2 | | | | | |
| | масло сливочное-5,2 | | | | | |
| 481/2013 | молоко сгущеное-20 | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 |
| 62//2013 | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,96 | 0,06 | 9,06 | 40,8 |
| | морковь-70,1 | | | | | |
| | курага-4,02 | | | | | |
| | сахар -3 | | | | | |
| 494//2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| | чай-1 | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | |
| | лимон - 8 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,7 | 39,34 |
| | Батон нарезной-15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 28,95 | 27,64 | 73,64 | 666,54 |
| | Обед | | | | | |
| 1//2009 | Винегрет овощной | 60 | 0,76 | 6,08 | 4,99 | 77,56 |
| | картофель-17,64 | | | | | |
| | свекла-11,4 | | | | | |
| | морковь-7,8 | | | | | |
| | огурцы соленые-22,8 | | | | | |
| | лук репчатый-10,8 | | | | | |
| | масло растительное-6 | | | | | |
| 101//2015 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| | Картофель-100 | | | | | |
| | Рис-5 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|------------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|
| | Морковь-12,5 | | | | | |
| | Лук репчатый-12 | | | | | |
| | Масло растительное-2,5 | | | | | |
| 270//2015 | Котлеты Московские | 90 | 10,57 | 25,42 | 8,21 | 303,3 |
| | говядина-74,63 | | | | | |
| | жир-сырец говяжий-10,98 | | | | | |
| | хлеб пшеничный-15,41 | | | | | |
| | лук репчатый-1,35 | | | | | |
| | сухари- 4,38 | | | | | |
| | масло растительное-4,38 | | | | | |
| | масло сливочное -11,02 | | | | | |
| 429//2013 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 |
| | картофель-169,5 | | | | | |
| | молоко-24 | | | | | |
| | масло сливочное-6,75 | | | | | |
| 348/2015 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,046 | 27,63 | 114,8 |
| | Курага -20 | | | | | |
| | Сахар-20 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 22,24 | 42,376 | 99,91 | 876,41 |
| | Полдник | | | | | |
| 11.1.1.5/т | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 |
| | сок виноградный-200 | | | | | |
| 335//2009 | Пирожок печенный с повидлом | 75 | 5,8 | 4,86 | 36,12 | 211,62 |
| | мука пшеничная-34,38 | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | |
| | яйцо-3,75 | | | | | |
| | соль-0,37 | | | | | |
| | дрожжи-1,25 | | | | | |
| | мука на подпыл-1,12 | | | | | |
| | масло растительное-1,12 | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков-1,62 | | | | | |
| | повидло-25,25 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 6,4 | 5,26 | 68,72 | 351,62 |
| | ВСЕГО за день | | 57,59 | 75,276 | 242,27 | 1894,57 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 290/2017 | Птица, тушенная в соусе | 100 | 12,12 | 11,52 | 2,93 | 164 |
| | Курица-109 (75) | | | | | |
| | Масло растительное-2 | | | | | |
| 330/2017 | Соус сметанный | | | | | |
| | сметана-12,5 | | | | | |
| | мука пшеничная-3,76 | | | | | |
| 447//2003 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 212 |
| | макаронные изделия-50,93 | | | | | |
| | масло сливочное- 5,25 | | | | | |
| | соль - 7,5 | | | | | |
| 4//2013 | Салат из белокоч. капусты с морковью | 60 | 0,96 | 6,06 | 5,76 | 81,6 |
| | Капуста белокочанная-63,6 | | | | | |
| | Морковь-7,8 | | | | | |
| | Масло растительное-6 | | | | | |
| | Сахар-3 | | | | | |
| 495//2013 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| | чай -1 | | | | | |
| | Молоко-50 | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| 112//2013 | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | яблоко 200 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 22,18 | 24,9 | 85,75 | 667,4 |
| | Обед | | | | | |
| 22//2013 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66 |
| | Помидоры свежие-64,8 | | | | | |
| | Масло растительное-6 | | | | | |
| 96//2017 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,3 |
| | картофель-100 (75) | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| | крупа перловая - 5 | | | | | |
| | лук репчатый -12 | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | |
| | огурцы соленые-16,75 | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - -10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 |
| 159/2003 | Зразы школьные | 80 | 13,3 | 7,2 | 6,3 | 143 |
| | говядина - 69,33 (50,67) | | | | | |
| | хлеб пшеничный - 10,67 | | | | | |
| | лук репчатый - 16,53 | | | | | |
| | масло сливочное - 7,47 | | | | | |
| | яйцо - 6,67 | | | | | |
| | сухари панировочные - 6,67 | | | | | |
| | соль - 0,67 | | | | | |
| 414//2013 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,6 |
| | крупа рисовая -54 | | | | | |
| | масло сливочное-6,75 | | | | | |
| 455/2003 | Соус красный основной | 50 | 0,41 | 0,86 | 3,11 | 22 |
| | масло сливочное - 1 | | | | | |
| | мука пшеничная - 2,5 | | | | | |
| | томатная паста - 1,5 | | | | | |
| | морковь - 5 | | | | | |
| | лук репчатый - 1,2 | | | | | |
| | сахар - 0,75 | | | | | |
| 518.1//2013 | Нектар абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 |
| | Нектар абрикосовый-200 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 26,25 | 28,37 | 88,27 | 825,9 |
| | Полдник | | | | | |
| 515//2013 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 |
| | молоко -210 | | | | | |
| 311//2009 | Булочка ванильная | 50 | 7,34 | 3,7 | 29,15 | 179,3 |
| | мука пшеничная-32,75 | | | | | |
| | сахар-5,83 | | | | | |
| | масло сливочное-4,16 | | | | | |
| | яйцо-3,6 | | | | | |
| | соль-0,6 | | | | | |
| | дрожжи-0,66 | | | | | |
| | ванилин-0,025 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 13,14 | 8,7 | 38,75 | 285,3 |
| | ВСЕГО за день | | 61,57 | 61,97 | 212,77 | 1778,6 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическ |
|-------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------|
| | | | (г) | | | ценность |
| | | | Б | Ж | У | (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 267//2013 | Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 5,85 | 7,1 | 26,5 | 212,7 |
| | Крупа пшеничная-30 | | | | | |
| | Молоко -84 | | | | | |
| | Сахар -3,75 | | | | | |
| | Масло сливочное -3,75 | | | | | |
| 91//2013 | Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 |
| | сыр "Костромской" 16 | | | | | |
| | батон нарезной-15 | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | |
| 112.4//2013 | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 |
| | банан 200 | | | | | |
| 497//2013 | Какао с молоком (1вариант) | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 180 |
| | Какао-порошок-5 | | | | | |
| | Молоко-130 | | | | | |
| | Сахар-25 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 20,17 | 20,84 | 114,28 | 742,5 |
| | Обед | | | | | |
| 60//2013 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,72 | 3,24 | 6,78 | 59,4 |
| | свекла-51,6 | | | | | |
| | яблоки свежие-21,6 | | | | | |
| | масло растительное-3 | | | | | |
| | сахар-1,8 | | | | | |
| 149//2013 | Суп картофельный | 250 | 2,2 | 2,95 | 14,7 | 94,25 |
| | картофель-133,25 | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | |
| | масло растительное-2,5 | | | | | |
| 209//2009 | Котлеты, биточки, шницели | 90 | 14,16 | 16 | 9,66 | 139,2 |
| | курица-186,42 | | | | | |
| | хлеб пшеничный-16,7 | | | | | |
| | молоко-23,1 | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | |
| 313//2003 | Рагу из овощей | 150 | 2,75 | 5,99 | 15,87 | 130,5 |

| | | | | | | |
|-----------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | картофель-64,2 | | | | | |
| | морковь-30 | | | | | |
| | лук репчатый-14,4 | | | | | |
| | капуста белокочанная-63,9 | | | | | |
| | масло сливочное -6 | | | | | |
| | соус красный основной | | | | | |
| | бульон или вода-30 | | | | | |
| | масло сливочное -0,9 | | | | | |
| | мука пшеничная-2,25 | | | | | |
| | томатная паста-1,35 | | | | | |
| | морковь-4,5 | | | | | |
| | лук репчатый-1,08 | | | | | |
| | Сахар-0,68 | | | | | |
| | лавровый лист-0,012 | | | | | |
| | соль-0,9 | | | | | |
| 518//2013 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| | Сок яблочный-200 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 25,81 | 29,9 | 77,83 | 672,35 |
| | Полдник | | | | | |
| 516//2013 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 |
| | Кефир-206 | | | | | |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,8 | 219,07 |
| | мука пшеничная-29,8 | | | | | |
| | сахар-1,6 | | | | | |
| | масло сливочное-1,3 | | | | | |
| | яйцо-2,6 | | | | | |
| | соль-0,5 | | | | | |
| | дрожжи-0,9 | | | | | |
| | масло растительное-0,2 | | | | | |
| | фарш творожный-30 | | | | | |
| | творог-27,45 | | | | | |
| | яйцо-1,2 | | | | | |
| | сахар-1,5 | | | | | |
| | мука пшеничная-1,2 | | | | | |
| | ванилин-0,1 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,88 | 7,63 | 49,8 | 319,07 |
| | ВСЕГО за день | | 58,86 | 58,37 | 241,91 | 1733,92 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 211/2015 | Омлет с сыром | 150 | 17,92 | 29,42 | 2,55 | 280 |
| | яйцо-100 | | | | | |
| | молоко -37,5 | | | | | |
| | Сыр -21,25 | | | | | |
| | масло сливочное -10 | | | | | |
| 14/2015 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132 |
| | Масло сливочное-10 | | | | | |
| 503//2013 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,9 | 2 | 20,9 | 113 |
| | Кофейный напиток-5 | | | | | |
| | молоко сгущенное-40 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,7 | 39,34 |
| | Батон нарезной-15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 23,43 | 46,6 | 38,09 | 599,14 |
| | Обед | | | | | |
| 22//2013 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66 |
| | Помидоры свежие-64,8 | | | | | |
| | Масло растительное-6 | | | | | |
| 142//2013 | Ши из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 83 |
| | картофель-40 | | | | | |
| | капуста свежая-62,5 | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | |
| | морковь-15,75 | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - -10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 |
| 345/2013 | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 |
| | минтай-131(80) | | | | | |
| | хлеб пшеничный-19 | | | | | |
| | молоко-14 | | | | | |
| | яйцо-6 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|
| | масло сливочное -2 | | | | | |
| 429//2013 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 |
| | картофель-169,5 | | | | | |
| | молоко-24 | | | | | |
| | масло сливочное-6,75 | | | | | |
| 512//2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| | смесь сухофруктов-25 | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 22,13 | 21,66 | 73,2 | 578,2 |
| | Полдник | | | | | |
| 11.1.1.5/т | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 |
| | сок виноградный-200 | | | | | |
| 335//2009 | Пирожок печеный с мясом | 75 | | | | |
| | тесто дрожжевое сдобное | 50 | 3,87 | 3,24 | 24,08 | 203,16 |
| | мука пшеничная-34,38 | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | |
| | яйцо-3 | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | |
| | дрожжи-1 | | | | | |
| | мука на подпыл-1,12 | | | | | |
| | масло растительное-0,9 | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков-1,3 | | | | | |
| 353/2009 | фарш мясной | 25 | 5,66 | 3,87 | 0,43 | 0,43 |
| | говядина-42,73 | | | | | |
| | лук репчатый-2,98 | | | | | |
| | масло сливочное-1 | | | | | |
| | мука пшеничная-0,25 | | | | | |
| | зелень-0,23 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 10,13 | 7,51 | 57,11 | 343,59 |
| | ВСЕГО за день | | 55,69 | 75,77 | 168,4 | 1520,93 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 260/2013 | Каша Дружба | 150 | 3,95 | 8,75 | 18,8 | 169,67 |
| | Крупа рисовая-11,25 | | | | | |
| | Крупа пшено - 8,25 | | | | | |
| | Молоко -76,5 | | | | | |
| | Сахар -3,75 | | | | | |
| | Масло сливочное -7,5 | | | | | |
| 62//2013 | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,96 | 0,06 | 9,06 | 41 |
| | морковь-70,1 | | | | | |
| | курага-4,02 | | | | | |
| | сахар -3 | | | | | |
| 515//2013 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 |
| | молоко -210 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,7 | 39,34 |
| | Батон нарезной-15 | | | | | |
| 112//2013 | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |
| | груша 200 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 13,96 | 15,09 | 72,44 | 484,81 |
| | Обед | | | | | |
| 32//2009 | Салат картофельный с огурцами | 60 | 0,96 | 3,16 | 7,61 | 61,73 |
| | картофель-49,8 | | | | | |
| | масло растительное-3 | | | | | |
| | лук репчатый-7,8 | | | | | |
| | 11,4 | | | | | |
| | морковь-15,6 | | | | | |
| 44/2009 | Суп из овощей | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 |
| | капуста-25 | | | | | |
| | картофель-66,25 | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | |
| | горошек зеленый консер.-11,5 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | масло растительное-5 | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - -10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 |
| 177/2009 | Бифштекс рубленый паровой | 90 | 28,01 | 18,56 | 0,27 | 280,12 |
| | говядина-175,5 | | | | | |
| | масло сливочное-2,25 | | | | | |
| 435/2009 | соус молочный-30: | 30 | 1,03 | 2,1 | 2,66 | 33,5 |
| | молоко - 33 | | | | | |
| | мука пшеничная-1,5 | | | | | |
| | масло сливочное-1,5 | | | | | |
| | сахар-0,3 | | | | | |
| 423//2013 | Капуста тушеная | 150 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 94,5 |
| | капуста белокочанная свежая-196,95 | | | | | |
| | масло сливочное -6,75 | | | | | |
| | морковь-7,5 | | | | | |
| | лук репчатый-10,65 | | | | | |
| | томат-пюре-12 | | | | | |
| | мука пшеничная-1,8 | | | | | |
| | сахар-4,5 | | | | | |
| | петрушка-4,05 | | | | | |
| 11.1.1.11 | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 |
| | Сок персиковый-200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 40,31 | 36,94 | 72,35 | 894,09 |
| | Полдник | | | | | |
| 516//2013 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 |
| | ряженка-205 | | | | | |
| 311//2009 | Булочка ванильная | 50 | 6,68 | 6,99 | 37,88 | 241,33 |
| | мука пшеничная-32,62 | | | | | |
| | сахар-5,81 | | | | | |
| | масло сливочное-4,15 | | | | | |
| | яйцо-3,6 | | | | | |
| | соль-0,6 | | | | | |
| | дрожжи-0,66 | | | | | |
| | ванилин-0,02 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,48 | 11,99 | 45,88 | 341,33 |
| | ВСЕГО за день | | 66,75 | 64,02 | 190,67 | 1720,23 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 266//2013 | Каша из хлопьев овсян. "Геркулес" жидкая | 150 | 5,37 | 7,05 | 21,61 | 171,3 |
| | крупя геркулес - 23,10 | | | | | |
| | молоко - 88,5 | | | | | |
| | сахар -3,75 | | | | | |
| | масло сливочное -3,75 | | | | | |
| 91//2013 | Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 |
| | сыр "Голландский" 16,5 | | | | | |
| | батон нарезной-15 | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | |
| 497//2013 | Какао с молоком (1вариант) | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 180 |
| | Какао-порошок-5 | | | | | |
| | Молоко-130 | | | | | |
| | Сахар-25 | | | | | |
| 112//2013 | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |
| | груша 200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 17,49 | 20,39 | 87,99 | 603,1 |
| | Обед | | | | | |
| 38//2003 | Салат "Школьные годы" | 60 | 0,71 | 3,07 | 2,11 | 39 |
| | помидоры св. - 17,6 | | | | | |
| | огурцы св. - 27,5 | | | | | |
| | капуста белок.свежая - 25,8 | | | | | |
| | масло растительное - 3 | | | | | |
| | соль - 0,6 | | | | | |
| 118//2003 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,48 | 4,74 | 19,74 | 146 |
| | картофель-66,75 | | | | | |
| | горох -20,25 | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | |
| | петрушка(зелень)-3,4 | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| 197//2003 | Жаркое по-домашнему из филе индейки | 150 | 24,39 | 20,32 | 38,32 | 358 |
| | филе индейки - 79,3 (77,7) | | | | | |
| | картофель - 152,5 (114,29) | | | | | |
| | лук репчатый-13,6 (11,43) | | | | | |
| | масло сливочное - 5,71 | | | | | |
| | томатное пюре - 6,85 (том.паста - 2,74) | | | | | |
| | соль - 1,14 | | | | | |
| 519//2017 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
| | шиповник-20 | | | | | |
| | сахар-15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 33,26 | 28,79 | 92,99 | 797 |
| | Полдник | | | | | |
| 516//2013 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 |
| | Кефир-206 | | | | | |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,8 | 219,07 |
| | мука пшеничная-29,8 | | | | | |
| | сахар-1,6 | | | | | |
| | масло сливочное-1,3 | | | | | |
| | яйцо-2,6 | | | | | |
| | соль-0,5 | | | | | |
| | дрожжи-0,9 | | | | | |
| | масло растительное-0,2 | | | | | |
| | фарш творожный-30 | | | | | |
| | творог-27,45 | | | | | |
| | яйцо-1,2 | | | | | |
| | сахар-1,5 | | | | | |
| | мука пшеничная-1,2 | | | | | |
| | ванилин-0,1 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,88 | 7,63 | 49,8 | 319,07 |
| | ВСЕГО за день | | 63,63 | 56,81 | 230,78 | 1719,17 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 59//2003 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 52,8 |
| | огурцы свежие-68,4 | | | | | |
| | масло растительное-6 | | | | | |
| 301//2013 | Омлет натуральный | 150 | 12,92 | 20,08 | 3,46 | 245 |
| | яйцо - 92,3 | | | | | |
| | молоко - 57,69 | | | | | |
| | масло сливочное - 11,54 | | | | | |
| 501//2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 |
| | Кофейный напиток-5 | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | |
| | молоко-100 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,7 | 39,34 |
| | Батон нарезной-15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| 112//2013 | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 |
| | банан 200 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 22,01 | 29,51 | 77,18 | 642,94 |
| | Обед | | | | | |
| 50//2013 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,9 | 3,3 | 5,04 | 53 |
| | свекла - 72,7 (57*) | | | | | |
| | масло растительное - 3 | | | | | |
| 142//2013 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 83 |
| | картофель-40 | | | | | |
| | капуста свежая-62,5 | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | |
| | морковь-15,75 | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - 10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 |
| 447//2003 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 212 |
| | макаронные изделия -50,93 | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | масло сливочное - 5,25 | | | | | |
| | соль - 7,5 | | | | | |
| 151//2003 | Бефстроганов | 100 | 17,55 | 12,4 | 5,68 | 205 |
| | говядина - 107(79) | | | | | |
| | лук репчатый - 29 | | | | | |
| | масло сливочное -7 | | | | | |
| | мука пшеничная - 4 | | | | | |
| | сметана - 23 | | | | | |
| | соль - 1 | | | | | |
| 394//2003 | Компот из яблок | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| | яблоки -61,3 | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | |
| | кислота лимонная - 0,2 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 31,12 | 28,89 | 99,62 | 788 |
| | Полдник | | | | | |
| 516//2013 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 |
| | ряженка-205 | | | | | |
| 335,343//2009 | Пирожок печеный с капустой | 75 | 6,68 | 6,99 | 37,88 | 241,33 |
| | мука пшеничная-34,38 | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | |
| | яйцо-3 | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | |
| | дрожжи-1 | | | | | |
| | мука на подпыл-1,12 | | | | | |
| | масло растительное-0,9 | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков-1,3 | | | | | |
| | капуста свежая-37,5 | | | | | |
| | масло сливочное-1,75 | | | | | |
| | яйцо-2,5 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,48 | 11,99 | 45,88 | 341,33 |
| | ВСЕГО за день | | 65,61 | 70,39 | 222,68 | 1772,27 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 93//2013 | Бутерброд с маслом | 40 | 3,6 | 5,7 | 7,4 | 95 |
| | масло сливочное - 20 | | | | | |
| | Батон нарезной - 20 | | | | | |
| 295//2013 | Макаронные изд. отварные с сыром | 200 | 12,1 | 10,1 | 34 | 276 |
| | макаронные изделия - 62 | | | | | |
| | масса отв.макарон - 175 | | | | | |
| | сыр сыч.тв.сорт.(российский) - 22 | | | | | |
| | соль - 3,07 | | | | | |
| | масло сливочное - 5 | | | | | |
| 300//2013 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | яйцо-40 | | | | | |
| 512/2013 | Компот из кураги | 200 | 1,3 | | 23,73 | 96 |
| | Курага - 20 (37) | | | | | |
| | Сахар- 15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| 112//2013 | Фрукт по сезону (груша, яблоко) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |
| | груша (яблоко) -200 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 24,22 | 21,24 | 92,71 | 658,8 |
| | Обед | | | | | |
| 1//2009 | Винегрет овощной | 60 | 0,76 | 6,24 | 4,99 | 77,56 |
| | картофель-17,64 | | | | | |
| | свекла-11,4 | | | | | |
| | морковь-7,8 | | | | | |
| | огурцы соленые-22,8 | | | | | |
| | лук репчатый-10,8 | | | | | |
| | масло растительное-6 | | | | | |
| 125//2003 | Суп карт. с рыбой | 250/25 | 7,42 | 4,76 | 20 | 158 |
| | треска-филе - 34,8/30,5 | | | | | |
| | картофель - 150 | | | | | |
| | масло сливочное- 5 | | | | | |
| | морковь -12,5 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | лук репчатый -12 | | | | | |
| | соль - 0,25 | | | | | |
| 281//2017 | Биточки паровые | 80 | 11,81 | 9,95 | 9,74 | 176,00 |
| | Говядина(котлетное мясо) - 80 (59,2) | | | | | |
| | Хлеб пшеничный - 14,4 | | | | | |
| | молоко или вода - 17,622 | | | | | |
| | масло сливочное - 3,2 | | | | | |
| 326//2017 | Соус молочный | 50 | 1,03 | 2,62 | 3,55 | 42 |
| | молоко - 2,5 | | | | | |
| | масло сливочное - 2,75 | | | | | |
| | мука - 2,75 | | | | | |
| | сахар - 0,5 | | | | | |
| 302/2015 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| | крупа гречневая -71,4 | | | | | |
| | масло сливочное-5,25 | | | | | |
| 433//2003 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| | чай-1 | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 31,8 | 30,07 | 101,95 | 806,51 |
| | Полдник | | | | | |
| 11.1.1.5/т | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 |
| | сок виноградный-200 | | | | | |
| 312//2009 | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 5,89 | 30,67 | 190,17 |
| | мука пшеничная-34,17 | | | | | |
| | сахар-7,5 | | | | | |
| | масло растительное-7,5 | | | | | |
| | яйцо для смазки -1 | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | |
| | дрожжи-0,83 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 4,24 | 6,29 | 63,27 | 330,17 |
| | ВСЕГО за день | | 60,26 | 57,6 | 257,93 | 1795,48 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 268//2013 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,16 | 4,97 | 24,46 | 157,64 |
| | крупя рисовая-23,11 | | | | | |
| | молоко -88,5 | | | | | |
| | сахар -3,75 | | | | | |
| | масло сливочное -3,75 | | | | | |
| 96//2013 | сыр сычужный твердый порциями | 15 | 3,8 | 3,9 | 0 | 51,5 |
| | сыр сычужный твердый с жирностью не | | | | | |
| 497//2013 | Какао с молоком (1вариант) | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 180 |
| | Какао-порошок-5 | | | | | |
| | Молоко-130 | | | | | |
| | Сахар-25 | | | | | |
| 112.4//2013 | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 |
| | банан 200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,7 | 39,34 |
| | Батон нарезной-15 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 18,41 | 14,95 | 112,54 | 655,28 |
| | Обед | | | | | |
| 32//2009 | Салат картофельный с огурцами | 60 | 0,96 | 3,16 | 7,61 | 61,73 |
| | картофель-49,8 | | | | | |
| | масло растительное-3 | | | | | |
| | лук репчатый-7,8 | | | | | |
| | 11,4 | | | | | |
| | морковь-15,6 | | | | | |
| 44/2009 | Суп из овощей | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 |
| | капуста-25 | | | | | |
| | картофель-66,25 | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | |
| | горошек зеленый консер.-11,5 | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----|-------|-------|--------|---------|
| 1.4.2.1 | сметана - -10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 |
| 270//2015 | Котлеты Московские | 80 | 9,4 | 22,6 | 7,3 | 269,6 |
| | говядина-66,34 | | | | | |
| | жир-сырец говяжий-9,76 | | | | | |
| | хлеб пшеничный-13,7 | | | | | |
| | лук репчатый-1,2 | | | | | |
| | сухари- 3,9 | | | | | |
| | масло растительное-3,9 | | | | | |
| | масло сливочное -9,8 | | | | | |
| 423//2013 | Капуста тушеная | 150 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 94,5 |
| | капуста белокочанная свежая-196,95 | | | | | |
| | масло сливочное -6,75 | | | | | |
| | морковь-7,5 | | | | | |
| | лук репчатый-10,65 | | | | | |
| | томат-пюре-12 | | | | | |
| | мука пшеничная-1,8 | | | | | |
| | сахар-4,5 | | | | | |
| 11.1.1.11 | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 |
| | Сок персиковый-200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 20,67 | 38,88 | 76,72 | 745,27 |
| | Полдник | | | | | |
| 515//2013 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 |
| | молоко -210 | | | | | |
| 335//2009 | Пирожок печеный из сдобного теста с кура | 75 | 6,68 | 6,99 | 37,88 | 241,33 |
| | мука пшеничная-34,38 | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | |
| | яйцо-3 | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | |
| | дрожжи-1 | | | | | |
| | мука на подпыл-1,12 | | | | | |
| | масло растительное-0,9 | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков-1,3 | | | | | |
| | курага-25 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,48 | 11,99 | 47,48 | 347,33 |
| | ВСЕГО за день | | 51,56 | 65,82 | 236,74 | 1747,88 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 406//2013 | Плов из отварной птицы | 150 | 11,42 | 11,36 | 27,1 | 256,4 |
| | курица-148,21 | | | | | |
| | масло растительное-7,86 | | | | | |
| | лук репчатый-15,71 | | | | | |
| | морковь-10 | | | | | |
| | рис-35 | | | | | |
| 91//2013 | Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 |
| | сыр "Костромской" 16 | | | | | |
| | батон нарезной-15 | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | |
| 503//2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 |
| | Кофейный напиток-5 | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | |
| | молоко-100 | | | | | |
| 112//2013 | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | яблоко 200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 21,74 | 23,2 | 76,68 | 587,2 |
| | Обед | | | | | |
| 22//2013 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66 |
| | Помидоры свежие-64,8 | | | | | |
| | Масло растительное-6 | | | | | |
| 128//2013 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5 | 10,65 | 95 |
| | свекла-50 | | | | | |
| | капуста свежая-25 | | | | | |
| | картофель-26,75 | | | | | |
| | морковь-15,75 | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | |
| | томатное пюре-7,5 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 1.4.2.1 | сметана - -10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 |
| 345/2013 | Котлеты рыбные | 100 | 13,9 | 2,12 | 9,6 | 86 |
| | минтай - 131 (80) | | | | | |
| | хлеб пшеничный - 19 | | | | | |
| | молоко или вода - 14 | | | | | |
| | яйцо - 0,15 (6) | | | | | |
| | масло сливочное - 2 | | | | | |
| | соль - 3 | | | | | |
| 455/2003 | Соус красный основной | 50 | 0,41 | 0,86 | 3,11 | 22 |
| | масло сливочное - 1 | | | | | |
| | мука пшеничная - 2,5 | | | | | |
| | томатная паста - 1,5 | | | | | |
| | морковь - 5 | | | | | |
| | лук репчатый - 1,2 | | | | | |
| | сахар - 0,75 | | | | | |
| 429//2013 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 |
| | картофель-169,5 | | | | | |
| | молоко-24 | | | | | |
| | масло сливочное-6,75 | | | | | |
| 289//2009 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 21,01 | 46,87 |
| | шиповник-20 | | | | | |
| | сахар-15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 22,2 | 16,44 | 71,09 | 560,87 |
| | Полдник | | | | | |
| 11.1.1.11 | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 |
| | Сок персиковый-200 | | | | | |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом | 60 | 12,25 | 2,94 | 44,63 | 253,87 |
| | мука пшеничная-29,8 | | | | | |
| | сахар-1,6 | | | | | |
| | масло сливочное-1,3 | | | | | |
| | яйцо-2,6 | | | | | |
| | соль-0,5 | | | | | |
| | дрожжи-0,9 | | | | | |
| | масло растительное-0,2 | | | | | |
| | фарш творожный-30 | | | | | |
| | творог-27,45 | | | | | |
| | яйцо-1,2 | | | | | |
| | сахар-1,5 | | | | | |
| | мука пшеничная-1,2 | | | | | |
| | ванилин-0,1 | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|--|-------|-------|-------|---------|
| | Итого за полдник | | 12,85 | 2,94 | 77,63 | 389,87 |
| | ВСЕГО за день | | 56,79 | 42,58 | 225,4 | 1537,94 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 153//2009 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 20,9 | 16,3 | 33 | 362 |
| | творог -114 | | | | | |
| | крупа манная-11 | | | | | |
| | ванилин-0,02 | | | | | |
| | яйцо-10 | | | | | |
| | сахар-11 | | | | | |
| | изюм-15,4 | | | | | |
| | масло сливочное-4,5 | | | | | |
| | сухари-3,7 | | | | | |
| | сметана-3,7 | | | | | |
| 481//2013 | молоко сгущеное-20 | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 |
| | изюм-15,3 | | | | | |
| | молоко сгущеное-20 | | | | | |
| 62//2013 | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,96 | 0,06 | 9,06 | 41 |
| | морковь-70,1 | | | | | |
| | курага-4,02 | | | | | |
| | сахар -3 | | | | | |
| 495//2013 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| | чай -1 | | | | | |
| | Молоко-50 | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,7 | 39,34 |
| | Батон нарезной-15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 27,25 | 20,04 | 83,44 | 623,74 |
| | Обед | | | | | |
| 50//2013 | Салат из свеклы отварной-60 | 60 | 0,9 | 3,3 | 5,04 | 53,4 |
| | свекла-72,6 | | | | | |
| | масло растительное-3 | | | | | |
| 149//2013 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 2,2 | 2,95 | 14,7 | 94,25 |
| | картофель-133,25 | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | масло растительное-2,5 | | | | | |
| 391//2013 | Фрикадельки: | 25 | 3,55 | 3,15 | 1,7 | 49,25 |
| | говядина-26,25 | | | | | |
| | хлеб пшеничный-3,75 | | | | | |
| | масло сливочное -0,75 | | | | | |
| 226/2015 | Рыба отварная | 100 | | 2,1 | 9,6 | 113 |
| | минтай-246(124) | | | | | |
| | морковь-6 | | | | | |
| | лук репка-6 | | | | | |
| 142/2015 | Картофель, тушенный в соусе | 150 | 2,72 | 10,49 | 18,88 | 180 |
| | картофель-231 | | | | | |
| | Морковь-10,5 | | | | | |
| | Лук репка-9 | | | | | |
| | Лавровый лист -0,015 | | | | | |
| | Соус сметанный: | 30 | | | | |
| | сметана-7,5 | | | | | |
| | мука пшеничная-2,25 | | | | | |
| 11.1.1.5/т | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 |
| | сок виноградный-200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 14,95 | 23,91 | 113,14 | 786,9 |
| | Полдник | | | | | |
| 516//2013 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 |
| | ряженка-205 | | | | | |
| 307//2009 | Булочка веснушка | 50 | 3,84 | 3,68 | 29,41 | 166,08 |
| | мука пшеничная-35 | | | | | |
| | сахар-3,6 | | | | | |
| | масло растительное-3,17 | | | | | |
| | яйцо для смазки -1,08 | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | |
| | дрожжи-1,08 | | | | | |
| | изюм-1,75 | | | | | |
| | Итого за полдник | | 9,64 | 8,68 | 37,41 | 266,08 |
| | ВСЕГО за день | | 51,84 | 52,63 | 233,99 | 1676,72 |

Зам. директора
Зав. производством
Бухгалтер

Калмыков Ю.Г.
Богрекова В.В.
Голодяева Л.А.