

День:

1

Неделя:

1

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Груши	180	0,7	0,5	18,5	84,6		0,1	9			34,2	28,8	21,6	4,1
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,7	0,7	44,5	171,2		0,1	13			48,2	42,8	29,6	6,9
Завтрак1															
4 004	Каша жидкая на	250	12,7	13,2	48	364,2	0,2	0,3	17,5	74,9		238,2	340,8	141,4	4,1
13 001	Хлеб зерновой	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,1					10,2	59,7	16,5	1
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
10 018	Кофейный напиток	200	3,8	3,4	21,4	130,2	0,4	0,4	31,3			125,5	90	15,1	0,1
Итого за Завтрак1			24	21,1	92,1	651,5	0,8	0,7	48,9	95,9		529	609	187,1	5,8
Обед															
1 044	Огурцы свежие	80	0,6	0,1	2,1	11,2			4			18,4	33,6	11,2	0,5
2 005,0	Щи по-уральски (с	300	4,3	11,3	12,7	115,3		0,1	28,6	41,4		54,2	62,1	29,5	2,4
21	Птица отварная	30	1,5	1		18			0,2			1,2	48	1,2	0,1
7 028	Рыба, запеченная с	300	14,4	13,6	23	273,4	0,1	0,2	7	90		112,2	579	32,3	1,1
13 002, 01	Хлеб с повышенной пищевой	75	13,3	2,4	28,1	187,5	0,3	0,2				135	165	12	3,7

13 003, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,7	1,7	18,2	122,5	0,1					75		18,3	2
10 010	Компот из плодов	200	0,8	0,1	26,5	92,2			0,6			35,6	29,9	22,3	0,8
63	Зефир,	20	0,2		16	65,2						5	2,4	1,2	0,3
Итого за Обед			43,8	30,2	126,6	885,3	0,5	0,5	40,4	131,4		436,6	920	128	10,9
Полдник															
10 031	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	10,3	45			2,6	1		12,6	17,8	9,5	1,7
9 004	Молоко сгущенное	20	1,4	1	11	59		0,1	0,2			61,4	43,8	6,8	
12 019	Оладьи с яблоками	100	7	5,1	34,4	190	0,2	0,1	5,7			70,5	96	27,6	1,2
Итого за Полдник			8,9	6,2	55,7	294	0,2	0,2	8,5	1		144,5	157,6	43,9	2,9
Ужин 1															
1 017	Салат из моркови с	80	0,9	5,7	7,4	85,4			2,5			19,7	40,2	27,7	0,5
7 022	Пельмени детские	180	14,7	14,4	22,9	360	0,2	0,1				52,1	143,7	29,3	1,9
296	Творожок	100	21	4	3	132		0,3	0,5			164		23	0,4
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
10 031	Чай черный с	200			10	39,9						0,3	8		
Итого за Ужин 1			37,6	24,3	52,5	655,1	0,3	0,4	3			241,2	221,9	87,3	3,3
Ужин 2															
32	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	125,6	0,1	0,4	1,2			244	192	30	0,2
Итого за Ужин 2			10	6,4	7	125,6	0,1	0,4	1,2			244	192	30	0,2
Итого за день			126	88,9	381,4	2782,7	1,9	2,3	115	403,3		1643,5	2250,3	505,9	30

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:

2

Неделя:

1

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	113	14	15
Завтрак 2															
11 001	Яблоки	140	0,6	0,6	13,7	65,8			14			22,4	15,4	12,6	3,1
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,6	0,8	39,7	152,4			18			36,4	29,4	20,6	5,9
Завтрак1															
4 005	Изделия фигурные	300	10,9	10,1	55,4	338,4	1,2	0,9	24			60	96		6,7
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
Итого за Завтрак1			17,1	21,9	93,5	615	1,4	1,1	25,1	62,6		219,7	247	32,9	8,5
Обед															
1 047	Салат из редиса с	80	1,8	11,4	2,2	118,6		0,1	11,9			33,6	41,6	9,5	0,8
2 012	Суп картофельный	300	5,6	0,6	21,2	111,2	0,2	0,1	6,6			31,4	94,1	37,8	2,2
7 023	Изделия колбасные	100	10,4	20,1	0,8	226		0,1				25	139		1,8
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
20	Компот из плодов	200	1,3	0,1	21,6	100,9		0,1	0,8			47,6	42,6	30,7	1,3
297	Пастила	20			16	64,8						2,4		1,4	
Итого за Обед			28,8	40,1	142,4	1066,7	0,6	0,6	19,3			240,3	488,8	122,2	9
Полдник															
13 011	Булочка "Любимая"	80	7,1	5,9	41	216	0,1		2,6			10	44,6	8,6	0,7
10 014	Кисель	200	0,2	0,1	18,3	48			40			19,5	13,5	8,1	0,3

Завтрак 2															
11 001	Киви	90	0,7	0,4	7,3	42,3			162			36	30,6	22,5	0,7
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9			166			50	44,6	30,5	3,5
Завтрак 1															
5 004	Омлет с сыром	90	10,5	12	1,5	141,1		0,3	0,2	172,8		167,8	133,5	15	1,6
1 113	Салат из капусты	80	1,3	8,1	7,6	109,1			21,4			36,6	25,2	13,9	0,5
1 002	Бутерброд с	55	7	0,9	11,7	82,4	0,1	0,1				48,9	83,6	11,7	0,5
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
10 019	Кофейный напиток	200	4,1	4,6	18,9	134,3	0,1	0,2	14	28		174	128,2	20,5	0,2
Итого за Завтрак 1			25	33,8	58,2	613,4	0,4	0,7	35,6	245,8		439,3	433,1	75,7	3,8
Обед															
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
8 004	Изделия	170	6,1	7,6	32,8	227	0,1					6,7	39,7	8,7	0,9
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 040	Компот из плодов	200	0,1		8,6	38,2			1,6			5,7	4,4	3,8	0,1
7 035	Птица отварная	100	5	3,2		53,6			0,6			4	160	4,1	0,3
197	Фасоль овощная	20	0,5	0,9	0,5	10,9			3,8	5,9		12,5	8,5	4,8	0,2
2 026	Рассольник	300	5,6	12,2	13	294	0,2	0,2	9,3			36,6	185,6	42,3	5,6
9	Салат	80	2,1	4,3	6,6	73,7	0,1	0,1	10,3			13,4	21,4	15,3	0,5
Итого за Обед			25,5	29,5	112,9	927,8	0,8	0,5	25,6	5,9		178	531,8	103,2	10
Полдник															
12 007	Ватрушка с джемом	80	4	4,8	42,3	188	0,1		0,5			9,1	29,8	7,9	0,5
10 034	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6			8			8,6	4,4	2,4	0,2
Итого за Полдник			4,2	4,8	62,9	274,6	0,1		8,5			17,7	34,2	10,3	0,7
Ужин 1															
10 032	Чай зеленый с	200			10	39,9						0,3	5,8		
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
1 009	Салат зеленый с	80	0,9	8,1	2,1	86,5			12,2			33,4	22	21,9	0,5
7 003	Рыба (филе)	110	22	5,6	4,6	239,7		0,3		22		67,2	472,9	35,7	0,1

9 014	Соус молочный	20	0,6	1,2	1,7	20,8			0,1	8,1		21,8	17,4	2,9	
8 005	Пюре	200	4,2	9,9	28,5	220,6	0,2	0,2	33,6	71,3		57,5	125,9	42,6	1,6
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
Итого за Ужин 1			30,8	25,5	72,6	722,7	0,4	0,6	45,9	101,4		229,7	700,1	115,2	3,4
Ужин 2															
203	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день			92,8	102,2	351,3	2801,4	1,7	2,1	282,2	568,1		1162,7	2034,8	362,9	21,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:

4

Неделя:

1

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	0,1	108			61,2	41,4	23,4	0,5
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			2,6	0,6	40,6	164	0,1	0,1	112			75,2	55,4	31,4	3,3
Завтрак 1															

10 019	Кофейный напиток	200	4,1	4,6	18,9	134,3	0,1	0,2	14	28		174	128,2	20,5	0,2
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
9 007	Соус молочный	25	0,7	1,4	4	32			0,2	7,6		23	18	2,6	
6 009	Запеканка из	120	16,4	11	20	253,3	0,1	0,2	0,2	71,2		172,8	196,6	24	0,9
Итого за Завтрак1			24,4	25,5	68,7	605,7	0,4	0,5	14,4	151,8		421,1	401,5	59,2	2,3
Обед															
1 006	Салат витаминный	80	0,9	12,1	8,3	147,2			14,3			26,6	18,8	11,2	0,8
2 057	Суп-пюре из	300	4,5	8,9	11	84,1	0,1	0,2	12,2	20,3		29,1	54,2	30	4,7
7 010	Жаркое по-	280	34,7	18,6	23,2	438,2	0,3	0,4	12,2	0,1		61,3	396,4	84,9	6
13 002,01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,9	1,6	18,8	125	0,2	0,2				90	110	8	2,5
13 003,01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,7	1,7	18,2	122,5	0,1					75		18,3	2
10 037	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	8,3	37,5			1,4			5,8	6,6	0,9	0,1
63	Зефир,	20	0,2		16	65,2						5	2,4	1,2	0,3
Итого за Обед			58	43	103,8	1019,7	0,7	0,8	40,1	20,4		292,8	588,4	154,5	16,4
Полдник															
12 006	Пирожки печеные	80	4,9	2,4	31,6	183,3	0,1		0,9			10,2	30,3	8,2	0,9
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			
10 025	Фиточай травяной	200				34						9,7		2,2	
Итого за Полдник			4,9	2,4	41,6	257,2	0,1		0,9			20,2	30,3	10,4	0,9
Ужин 1															
1 043	Салат из моркови	80	0,7	14,5	6,7	161,1			3,4			12,1	22,7	15,8	0,4
248	Шницель	100	28,7	17,5	5,8	223,9	0,2	0,1		11,8		8,4	101,3	22,2	2
3 001	Рагу из овощей	250	4,3	11,6	18,7	213,8	0,1	0,1	15,7			53,6	112,7	48,2	1,8
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
10 031	Чай черный с	200			10	39,9						0,3	8		
Итого за Ужин 1			34,7	43,8	50,4	676,5	0,4	0,2	19,1	11,8		79,5	274,7	93,5	4,7
Ужин 2															
16	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2

Итого за Ужин 2	5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2
Итого за день	130,4	121,7	315,7	2841,1	1,8	1,9	188,1	399		1128,8	1653,3	379	27,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:

5

Неделя:

1

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Груши	180	0,7	0,5	18,5	84,6		0,1	9			34,2	28,8	21,6	4,1
Итого за Завтрак 2			1,7	0,7	44,5	171,2		0,1	13			48,2	42,8	29,6	6,9
Завтрак1															
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
4 032	Каша жидкая на	250	8,5	7	43,2	273,7	0,1	0,3	2,7	41,5		247,2	238,2	46,9	0,6
84	Биойогурт	100	5	3,2	3,5	62,8		0,2	0,6			122	96	15	0,1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
1 005	Ветчина вареная	15	1,7	0,6	0,6	14,1			0,3			0,8	13,4	1,7	0,2

Итого за Завтрак1			24,3	15,4	111	671,5	0,5	0,8	4,7	59,1		577,5	552,1	108,6	3,9
Обед															
7 009,0	Мясо отварное к	30	8,5	1,3		43		0,1				6,5	69,7	9,7	0,7
2 001	Борщ с капустой и	300	5,4	12,4	10,1	201,6	0,1	0,2	12,7			57,3	170,8	42,2	6,2
1 033	Салат из свеклы и	80	1,2	5,6	7,3	85,5			6,8			30,1	33,3	17,3	1,3
7 037	Суфле паровое из	120	10,5	6,6	3,5	113,5		0,1	0,1	83,4		28,3	130,9	4	0,3
8 005	Пюре	200	4,2	9,9	28,5	220,6	0,2	0,2	33,6	71,3		57,5	125,9	42,6	1,6
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 045	Компот из плодов	200	0,1	0,1	8,6	38,5			1			5,8	4,7	3,5	0,9
13 012	Конфеты	15	1,1	4,5	9	79,7						26,1	29,7	8,9	0,2
Итого за Обед			37,1	41,7	118,4	1012,8	0,7	0,8	54,2	154,7		310,7	677,2	152,4	13,6
Полдник															
13 013	Быстрорастворимы	200			0,8	3,2			30						
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			
12 003	Пирожки печеные	80	5,7	4,1	28,5	187,5	0,1		2,3			20,8	40,2	11,3	0,7
Итого за Полдник			5,7	4,1	39,3	230,6	0,1		32,3			21,1	40,2	11,3	0,7
Ужин 1															
1 072	Салат из свежих	80	0,6	5,7	2,1	61,9			6,5			15,7	28,9	9,7	0,4
7 011	Запеканка	280	27,4	10	23,2	344,7	0,3	0,3	4,3	42		60,5	311,8	73	3,6
58	Масло коровье	15	0,1	11,7	0,2	106,4				67,5		2,7	3,9		
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
10 031	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	10,3	45			2,6	1		12,6	17,8	9,5	1,7
Итого за Ужин 1			31,7	28,2	61,5	673,2	0,5	0,4	13,4	110,5		141	418,5	104,3	6,9
Ужин 2															
195	Кефир детский	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за день			106,1	96,5	385,9	2877,3	1,9	2,4	119	539,3		1338,5	2027,8	434,2	32,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:

6

Неделя:

1

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Банан	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	0,1	22			17,6	61,6	92,4	1,3
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			4,3	1,3	72,2	297,8	0,1	0,1	26			31,6	75,6	100,4	4,1
Завтрак1															
2 016	Суп молочный с	300	9,7	10,9	29,8	259,8	0,4		12			7,9	24,8	4	0,5
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
10 018	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	16,4	103,4		0,1	1,1	17,2		103,5	77,4	12	0,1
Итого за Завтрак1			21,6	18,7	88,4	606,7	0,7	0,2	13,2	38,2		355,4	272,9	39,7	2,6
Обед															
1 012	Салат из	100	12,3	4,9	3,8	109,3	0,1	0,1	48,2			57	171,1	69,4	1,1
2 062	Суп крестьянский с	300	4,6	11,3	13,7	115,5	0,1	0,2	8,3			34,8	66,2	30,7	4,7
7 052	Голубцы ленивые с	300	16,7	18,7	15,1	300,7	0,1	0,2	33,5	33		99,7	215	53,4	3,5
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4

13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 010	Компот из плодов	200	0,8	0,1	26,5	92,2			0,6			35,6	29,9	22,3	0,8
272	Мармелад	20			15,9	64,2						0,8	0,2	0,4	0,1
Итого за Обед			40,5	36,3	126,4	912,3	0,7	0,7	90,6	33		327	594,6	200,4	12,6
Полдник															
22	Сырники по-	140	15,2	9,1	26,2	251,4	0,1	0,2	0,1	77,4		117,1	185	26,3	1,4
9 008	Соус клюквенный	30			4,4	18,2			0,5			2,1	1,1	0,8	
10 032	Чай зеленый с	200			10	39,9						0,3	5,8		
Итого за Полдник			15,2	9,1	40,6	309,5	0,1	0,2	0,6	77,4		119,5	191,9	27,1	1,4
Ужин 1															
1 044	Огурцы свежие	80	0,6	0,1	2,1	11,2			4			18,4	33,6	11,2	0,5
10 031	Чай черный с	200			10	39,9						0,3	8		
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
8 012	Картофель	200	3,6	6,4	31,6	185	0,2	0,1	7,8			16,5	112,6	44,6	1,7
7 024	Изделия колбасные	100	9,4	15,1		178,5		0,1				19,3			1,4
Итого за Ужин 1			19,7	22,9	95,1	645	0,6	0,4	11,8			153,6	266,4	80	6
Ужин 2															
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за день			107,1	94,7	435,1	2891,3	2,3	1,9	144,8	363,6		1227,1	1688,4	475,6	26,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:

7

Неделя:

1

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 мкг	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Яблоки	140	0,6	0,6	13,7	65,8			14			22,4	15,4	12,6	3,1
Итого за Завтрак 2			1,6	0,8	39,7	152,4			18			36,4	29,4	20,6	5,9
Завтрак1															
4 030	Каша жидкая на	250	10,1	14,4	37,8	323	0,2	0,3	2,6	73,8		257,2	293,8	72,4	1,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
Итого за Завтрак1			16,3	26,2	75,9	599,6	0,4	0,5	3,7	136,4		416,9	444,8	105,3	3,3
Обед															
1 029	Салат из свежих	80	0,8	6,8	4,5	83,2			40,1			21,5	21,8	9,3	0,9
2 018	Уха ростовская	300	8,1	5,5	10,6	176,4	0,1	0,2	14,6			59,4	209,1	45,3	1,4
9 014	Соус молочный	20	0,6	1,2	1,7	20,8			0,1	8,1		21,8	17,4	2,9	
63	Зефир,	20	0,2		16	65,2						5	2,4	1,2	0,3
18	Компот из плодов	200	0,1	0,1	8,2	36,6			6,2	0,9		10,3		3,5	0,3
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
8 004	Изделия	150	5,4	6,7	28,9	200,3	0,1					5,9	35	7,7	0,8
7 019	Биточки мясные	100	18,3	5,7	7,1	131,3	0,1	0,2				35,6	135,7	23,9	1,6
Итого за Обед			39,6	27,3	128,4	944,2	0,7	0,6	61	9		258,6	533,6	118	7,7
Полдник															
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2

54	Вафли с молочно-	20	0,8	6,1	12,5	108,4				1,2		1,6	8,4	1,2	0,1
Итого за Полдник			6,6	12,5	21,9	228,4	0,1	0,3	2,6	41,2		241,6	188,4	29,2	0,3
Ужин 1															
17	Чай с молоком с	200	1,3	1,5	12,1	67,5		0,1	0,6	9,2		55,5	41,4	6,4	0,1
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
8 002	Рис отварной	160	3,8	7,1	31,1	229,1						1,2	63,3	19,9	0,5
24	Котлеты рубленые	120	12	12	9	205,2	0,1	0,2	0,3	52,3		95,9	34,8	19,2	1
1 113	Салат из капусты	80	1,3	8,1	7,6	109,1			21,4			36,6	25,2	13,9	0,5
Итого за Ужин 1			21,5	29,4	85,5	726,1	0,3	0,4	22,3	61,5		238,7	220,8	71,5	3,3
Ужин 2															
32	Биоюгурт питьевой	200	10	6,4	7	125,6	0,1	0,4	1,2			244	192	30	0,2
Итого за Ужин 2			10	6,4	7	125,6	0,1	0,4	1,2			244	192	30	0,2
Итого за день			95,6	102,6	361,4	2776,3	1,6	2,2	108,8	423,1		1436,2	1716	374,6	20,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:

1

Неделя:

2

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Груши	180	0,7	0,5	18,5	84,6		0,1	9			34,2	28,8	21,6	4,1
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,7	0,7	44,5	171,2		0,1	13			48,2	42,8	29,6	6,9
Завтрак 1															
4 006	Мюсли с молоком	250	12,1	8,2	46,6	308,8	0,6	0,3	39,7	0,2		0,2			3,8
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			
13 001	Хлеб зерновой	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,1					10,2	59,7	16,5	1
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
71	Творожок детский	100	21	4	3	132		0,3	0,5			164		23	0,4
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
Итого за Завтрак 1			39,7	16,1	94,6	677,4	0,8	0,7	41,3	17,8		288,2	182	67,6	6,3
Обед															
13 003, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,7	1,7	18,2	122,5	0,1					75		18,3	2
10 014	Кисель	200	0,2	0,1	18,3	48			40			19,5	13,5	8,1	0,3
13 002, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,9	1,6	18,8	125	0,2	0,2				90	110	8	2,5
8 005	Пюре	180	3,8	8,9	25,7	198,6	0,2	0,2	30,2	64,2		51,7	113,3	38,3	1,4
7 002	Рыба (филе),	140	13	7	6	184,4		0,1	1,3			38,5	220,4	21,7	0,2
21	Птица отварная	30	1,5	1		18			0,2			1,2	48	1,2	0,1
5	Суп овощной на	300	3,7	9,4	8	108	0,1	0,1	15,7	34,1		27	56,5	32	2
1 045	Икра из баклажанов	60	0,9	3,1	3,9	47,1			4,7			12,6	27,7	7,7	0,4
297	Пастила	20			16	64,8						2,4		1,4	
Итого за Обед			40,7	32,8	114,9	916,4	0,6	0,6	92,1	98,3		317,9	589,4	136,7	8,9
Полдник															
17	Печенье,	40	8,2	4,6	26,4	180		0,8	22,4			6,2			0,7
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			14	11	35,8	300	0,1	1,1	25	40		246,2	180	28	0,9
Ужин 1															
7 054	Филе птицы	120	14,1	13,9	3,7	194,9	0,1	0,1	4,8			26,6	133,1	22,2	1,5

12	Салат из моркови и	80	3,7	19,1	6,8	204	0,1		5,3			29,3	83,8	36,3	1,2
23	Капуста цветная	200	4,3	6,6	12,1	122,8	0,1	0,2	54,8	36,5		77,6	73,8	27	2,6
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
10 031	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	10,3	45			2,6	1		12,6	17,8	9,5	1,7
Итого за Ужин 1			25,7	40,4	58,6	681,9	0,5	0,4	67,5	37,5		195,6	364,6	107,1	8,2
Ужин 2															
203	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день			127,4	109	359,8	2880,9	2	3,2	239,5	408,6		1344,1	1649,8	397	31,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:

2

Неделя:

2

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Банан	200	3	1	42	192	0,1	0,1	20			16	56	84	1,2

Итого за Завтрак 2			4	1,2	68	278,6	0,1	0,1	24			30	70	92	4
Завтрак1															
6 003	Суфле творожное	140	20,4	13,3	17,9	284,2	0,1	0,3	1,7	0,1		150,6	213,8	23,9	0,6
10 019	Кофейный напиток	200	4,1	4,6	18,9	134,3	0,1	0,2	14	28		174	128,2	20,5	0,2
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
9 008	Соус клюквенный	35			5,2	21,2			0,6			2,5	1,3	0,9	
Итого за Завтрак1			27,7	26,4	67,8	625,8	0,4	0,6	16,3	73,1		378,4	402	57,4	2
Обед															
1 072	Салат из свежих	80	0,6	5,7	2,1	61,9			6,5			15,7	28,9	9,7	0,4
2 004	Щи из шпината со	300	3,6	5,6	4,2	112,5	0,1	0,2	26,6			115,5	112,7	83,2	3,2
7 025	Рагу из птицы	300	24,8	30,5	19,8	408	0,2	0,4	12,1			37,6	216,6	63,4	3,4
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 007	Компот из плодов	200	0,2	0,2	15,8	46,8			4			14,7	4,4	5,4	0,9
272	Мармелад	20			15,9	64,2						0,8	0,2	0,4	0,1
Итого за Обед			35,3	43,3	109,2	923,8	0,7	0,8	49,2			283,4	475	186,3	10,4
Полдник															
12 022	Ватрушка с	80	5,7	5,1	20,6	189,9		0,1		38,3		44,4	61,7	9,6	0,5
10 011	Кисель	200			14,4	72	0,6	0,6	30	0,5		59		2	
Итого за Полдник			5,7	5,1	35	261,9	0,6	0,7	30	38,8		103,4	61,7	11,6	0,5
Ужин 1															
10 032	Чай зеленый с	200			10	39,9						0,3	5,8		
1 026	Салат из	80	0,8	12,1	2,6	124			15,7			13,6	17,9	13,5	0,6
248	Шницель	100	28,7	17,5	5,8	223,9	0,2	0,1		11,8		8,4	101,3	22,2	2
8 007	Капуста тушеная	200	3,2	7,6	9,4	145,2	0,1	0,1	16,3			82,1	69,7	35,2	1,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
Итого за Ужин 1			35,8	37,9	53,5	648,2	0,5	0,3	32	11,8		153,9	250,8	83	5,3
Ужин 2															

195	Кефир детский	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за день			114,1	120,3	344,7	2856,3	2,4	2,8	152,9	338,7		1189,1	1556,5	458,3	22,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Киви	90	0,7	0,4	7,3	42,3			162			36	30,6	22,5	0,7
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9			166			50	44,6	30,5	3,5
Завтрак1															
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			

4 019	Каша жидкая на	250	9,3	13	40	315	0,1	0,3	2,6	84,3		243,2	206,9	33,6	0,6
Итого за Завтрак1			21,3	21,3	104,5	688,9	0,4	0,5	3,8	122,9		595,9	469,9	78,1	3,2
Обед															
63	Зефир,	20	0,2		16	65,2						5	2,4	1,2	0,3
10 009	Компот из плодов	200	1,2	0,1	24,1	83,6			1			47,6	35	27,2	0,8
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
8 012	Картофель	200	3,6	6,4	31,6	185	0,2	0,1	7,8			16,5	112,6	44,6	1,7
7 012	Говядина,	100	15,9	6,8	7,1	158,8	0,1	0,2	1,1			31,2	186	37,3	2,5
2 002	Борщ сибирский на	300	7,6	11,6	12,9	219	0,2	0,2	11,8			74,1	221,9	52,3	6,8
1 039	Винегрет овощной	80	1,3	8,1	5,4	103,4			7			17,4	35,9	14,7	0,6
Итого за Обед			35,9	34,3	148,5	1045,4	0,9	0,7	28,7			290,9	706	201,5	15,1
Полдник															
8	Лепешки	80	3,3	1,2	20,2	108,8	0,1	0,1	5,6	9,4		13	56,6	19,2	0,9
10 037	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	8,3	37,5			1,4			5,8	6,6	0,9	0,1
Итого за Полдник			3,4	1,3	28,5	146,3	0,1	0,1	7	9,4		18,8	63,2	20,1	1
Ужин 1															
85	Изделие	35	1,8	1,1	30	137,2			24,5						3,5
10 031	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	10,3	45			2,6	1		12,6	17,8	9,5	1,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
1 029	Салат из свежих	80	0,8	6,8	4,5	83,2			40,1			21,5	21,8	9,3	0,9
7 027	Суфле из отварной	100	13,4	12,5	3,4	161,6	0,1	0,1	2			13,5	44	10,9	0,6
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
8 004	Изделия	170	6,1	7,6	32,8	227	0,1					6,7	39,7	8,7	0,9
Итого за Ужин 1			25,7	28,8	106,7	769,2	0,4	0,2	69,2	1		103,8	179,4	50,5	8,8
Ужин 2															
16	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2
Итого за день			93,8	92,7	432,1	2896,7	1,9	1,8	276,3	348,3		1299,4	1766,1	410,7	31,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День:

4

Неделя:

2

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	0,1	108			61,2	41,4	23,4	0,5
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			2,6	0,6	40,6	164	0,1	0,1	112			75,2	55,4	31,4	3,3
Завтрак1															
10 018	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	16,4	103,4		0,1	1,1	17,2		103,5	77,4	12	0,1
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
296	Творожок	100	21	4	3	132		0,3	0,5			164		23	0,4
4 005	Изделия фигурные	250	9,1	8,5	46,2	282	1	0,8	20			50	80		5,6
Итого за Завтрак1			36,2	23,8	91,4	703,5	1,2	1,3	21,6	62,2		368,8	216,1	47,1	7,3
Обед															
13 002, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,9	1,6	18,8	125	0,2	0,2				90	110	8	2,5
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5
7 021	Тефтели мясные с	140	10,7	13,1	13,8	222,5	0,1	0,1	7			33,4	101,4	23,6	1,3

21	Птица отварная	30	1,5	1		18			0,2			1,2	48	1,2	0,1
3	Суп картофельный	300	7,3	9,1	21,4	156,6	0,2	0,1	8,9	35,4		42	96,3	44,5	3,4
1 113	Салат из капусты	80	1,3	8,1	7,6	109,1			21,4			36,6	25,2	13,9	0,5
13 003, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,7	1,7	18,2	122,5	0,1					75		18,3	2
10 027	Компот из плодов	200	0,1		16,7	50			3,3			11,5	2,4	5,1	0,2
297	Пастила	20			16	64,8						2,4		1,4	
Итого за Обед			42,1	41,2	141,7	1083,3	0,6	0,4	40,8	35,4		293,3	442,6	134,6	10,5
Полдник															
12 006	Пирожки печеные	80	4,9	2,4	31,6	183,3	0,1		0,9			10,2	30,3	8,2	0,9
10 002	Компот из плодов	200	0,2		18,2	55,4			3,3			16,6	6,6	7,5	0,1
Итого за Полдник			5,1	2,4	49,8	238,7	0,1		4,2			26,8	36,9	15,7	1
Ужин 1															
13	Салат из моркови с	80	0,7	12,2	6,7	140,5			3,3			16,6	30,4	21	0,7
7 048	Язык отварной	100	13,7	8,4		131,7		0,2		10,2		30,4	150,7	17	4,3
3 010	Суфле из кабачков	40	1,1	1,8	4,1	37,9			3,1			13,7	11,9	4,6	0,2
10 032	Чай зеленый с	200			10	39,9						0,3	5,8		
8 005	Пюре	180	3,8	8,9	25,7	198,6	0,2	0,2	30,2	64,2		51,7	113,3	38,3	1,4
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
Итого за Ужин 1			22,4	32	72,2	663,8	0,4	0,5	36,6	74,4		162,2	368,2	93	7,8
Ужин 2															
203	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день			114	108	407,1	2987,3	2,4	2,6	215,8	387		1174,3	1410,2	349,8	30,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День:

5

Неделя:

2

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Груши	180	0,7	0,5	18,5	84,6		0,1	9			34,2	28,8	21,6	4,1
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,7	0,7	44,5	171,2		0,1	13			48,2	42,8	29,6	6,9
Завтрак1															
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
84	Биойогурт	100	5	3,2	3,5	62,8		0,2	0,6			122	96	15	0,1
4 004	Каша жидкая на	250	12,7	13,2	48	364,2	0,2	0,3	17,5	74,9		238,2	340,8	141,4	4,1
Итого за Завтрак1			27,7	24,3	89,5	683,6	0,4	0,7	19,3	113,5		668,1	673,7	196,1	6,1
Обед															
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
7 011	Запеканка	300	29,3	10,7	24,9	369,3	0,3	0,3	4,7	45		64,8	334	78,2	3,8
7	Рассольник	300	4,7	10,8	18,1	133,8	0,1	0,1	9,8	41		33,1	80	37	4,6
1 047	Салат из редиса с	80	1,8	11,4	2,2	118,6		0,1	11,9			33,6	41,6	9,5	0,8
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 037	Кисель из ягод	220	0,1	0,1	9,2	41,2			1,5			6,4	7,3	1	0,1
13 012	Конфеты	15	1,1	4,5	9	79,7						26,1	29,7	8,9	0,2

Итого за Обед		43,1	38,8	114,8	973	0,8	0,7	27,9	86		263,1	604,8	158,8	11,9	
Полдник															
17	Печенье,	40	8,2	4,6	26,4	180		0,8	22,4			6,2		0,7	
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		14	11	35,8	300	0,1	1,1	25	40		246,2	180	28	0,9	
Ужин 1															
1 025	Салат из	80	0,8	8,2	2,5	87,5			14,5			16	26,8	13,6	0,6
7 022	Пельмени детские	180	14,7	14,4	22,9	360	0,2	0,1				52,1	143,7	29,3	1,9
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
19	Сахар в	20			20	79,8						0,6			0,1
10 021	Фиточай цветочный	200				34						9,7		2,2	
9 014	Соус молочный	30	0,9	1,8	2,6	31,2			0,1	12,2		32,7	26,2	4,3	0,1
Итого за Ужин 1		18,5	24,9	64,5	669,9	0,3	0,2	14,6	12,2		155,5	222,8	54,2	3,4	
Ужин 2															
26	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	0,1	0,3	1,2	20		248	190	30	0,2
Итого за Ужин 2		8,2	3	11,8	114	0,1	0,3	1,2	20		248	190	30	0,2	
Итого за день		113,2	102,7	363,9	2911,7	1,7	3,1	101	446,7		1629,1	2021,1	496,7	29,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День:

6

Неделя:

2

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№		Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--	----------------------	---------	---------------	---------------------------

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Б	Ж	У	я ценнос ть (ккал)	В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Банан	200	3	1	42	192	0,1	0,1	20			16	56	84	1,2
Итого за Завтрак 2			4	1,2	68	278,6	0,1	0,1	24			30	70	92	4
Завтрак1															
308	Напиток	200	8,4	7,4	25	200			8,8	112		210	138		1,6
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
4 030	Каша жидкая на	250	10,1	14,4	37,8	323	0,2	0,3	2,6	73,8		257,2	293,8	72,4	1,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
Итого за Завтрак1			21,7	30,3	88,6	709,1	0,4	0,4	11,4	230,8		518,5	490,5	84,5	4,3
Обед															
10 034	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6			8			8,6	4,4	2,4	0,2
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
10	Картофель	200	2,7	5,4	15,5	140,9	0,1	0,1	12,4	23,8		20,7	86,9	31,7	1,3
7 061	Котлеты мясные	120	14	15,4	11,2	244,9	0,2	0,2	4,8	0,1		111,9	154,5	25,9	1,2
1 020	Салат из морской	30	0,3	3	2,1	36,6			0,6			12,7	16,5	51	4,7
2 017	Суп рыбный	300	12,3	5,5	20,2	201,9	0,1	0,1	10,7			122,6	198,5	65,2	1,6
1 039	Винегрет овощной	80	1,3	8,1	5,4	103,4			7			17,4	35,9	14,7	0,6
Итого за Обед			36,9	38,7	126,4	1044,7	0,8	0,6	43,5	23,9		393	608,9	215,1	12
Полдник															
54	Вафли с молочно-	40	1,6	12,2	25	216,8				2,4		3,2	16,8	2,4	0,2
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			7,4	18,6	34,4	336,8	0,1	0,3	2,6	42,4		243,2	196,8	30,4	0,4
Ужин 1															
1 006	Салат витаминный	80	0,9	12,1	8,3	147,2			14,3			26,6	18,8	11,2	0,8

7 019	Биточки мясные	100	18,3	5,7	7,1	131,3	0,1	0,2				35,6	135,7	23,9	1,6
23	Капуста цветная	200	4,3	6,6	12,1	122,8	0,1	0,2	54,8	36,5		77,6	73,8	27	2,6
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
10 031	Чай черный с	200			10	39,9						0,3	8		
272	Мармелад	20			15,9	64,2						0,8	0,2	0,4	0,1
Итого за Ужин 1			26,6	25,1	79,1	620,6	0,4	0,5	69,1	36,5		190,4	292,6	74,6	6,3
Ужин 2															
203	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день			102,2	121,9	407,9	3123,8	1,8	2,2	151,2	548,6		1623,1	1949,8	524,6	27,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

День:

7

Неделя:

2

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Яблоки	140	0,6	0,6	13,7	65,8			14			22,4	15,4	12,6	3,1

194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,6	0,8	39,7	152,4			18			36,4	29,4	20,6	5,9
Завтрак1															
10 019	Кофейный напиток	200	4,1	4,6	18,9	134,3	0,1	0,2	14	28		174	128,2	20,5	0,2
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
26	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57		0,2	0,6	10		124	95	15	0,1
4 001	Каша вязкая	250	10,3	13,3	51,5	367,3	0,5		33,8			11,2	97,2	33,6	1
Итого за Завтрак1			23,6	20,5	118,5	751,2	0,9	0,5	48,4	38		403,2	402,6	86	3,2
Обед															
1 025	Салат из	80	0,8	8,2	2,5	87,5			14,5			16	26,8	13,6	0,6
2 047	Суп картофельный	300	1,7	7,2	6,9	113	0,1	0,1	4,2	7,7		16,9	39,6	14,7	0,7
7 036	Суфле из отварной	100	14,4	15,3	3,7	219,6	0,1	0,1	3,3			55,5	111,9	15,2	0,7
8 001	Каша гречневая	150	8,4	8,4	37,1	258,8	0,2	0,1				18,6	198,5	133,3	4,4
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 010	Компот из плодов	200	0,8	0,1	26,5	92,2			0,6			35,6	29,9	22,3	0,8
Итого за Обед			32,2	40,5	128,1	1001,5	0,8	0,5	22,6	7,7		241,7	518,9	223,3	9,6
Полдник															
12 007	Ватрушка с джемом	80	4	4,8	42,3	188	0,1		0,5			9,1	29,8	7,9	0,5
10 032	Чай зеленый с	200			10	39,9						0,3	5,8		
Итого за Полдник			4	4,8	52,3	227,9	0,1		0,5			9,4	35,6	7,9	0,5
Ужин 1															
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
17	Чай с молоком с	200	1,3	1,5	12,1	67,5		0,1	0,6	9,2		55,5	41,4	6,4	0,1
63	Зефир,	30	0,2		23,9	97,8						7,5	3,6	1,8	0,4
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
3 013	Картофель,	200	9,6	11,1	13,2	193	0,1	0,3	6	168,9		48,5	167	34,3	1,9
7 012	Говядина,	120	19,1	8,2	8,5	190,6	0,1	0,2	1,3			37,4	223,2	44,8	3
Итого за Ужин 1			33,3	21,5	83,4	664,1	0,4	0,7	7,9	178,1		198,4	491,3	99,4	6,6
Ужин 2															

195	Кефир детский	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за день			100,3	94,5	433,2	2915,1	2,3	2	98,8	438,8		1129,1	1774,8	465,2	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День:

1

Неделя:

3

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	0,1	108			61,2	41,4	23,4	0,5
Итого за Завтрак 2			2,6	0,6	40,6	164	0,1	0,1	112			75,2	55,4	31,4	3,3
Завтрак 1															
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
13 001	Хлеб зерновой	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,1					10,2	59,7	16,5	1
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
4 030	Каша жидкая на	250	10,1	14,4	37,8	323	0,2	0,3	2,6	73,8		257,2	293,8	72,4	1,5

Итого за Завтрак1		21,6	22,4	82	608,4	0,5	0,5	3,8	112,4		536	594,3	131,1	4,2	
Обед															
8 005	Пюре	200	4,2	9,9	28,5	220,6	0,2	0,2	33,6	71,3		57,5	125,9	42,6	1,6
7 006	Биточки, котлеты из	110	8,7	6,2	16,4	155,6	0,1	0,1	0,1	70,4		66,2	130,7	12,2	1,2
13 002,01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,9	1,6	18,8	125	0,2	0,2				90	110	8	2,5
13 003,01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,7	1,7	18,2	122,5	0,1					75		18,3	2
10 004	Компот из плодов	200	0,2	0,1	17,5	53,6			44			16,4	7,3	8,6	0,3
7 009,0	Мясо отварное к	30	8,5	1,3		43		0,1				6,5	69,7	9,7	0,7
2 002	Борщ сибирский на	250	6,3	9,7	10,8	182,5	0,1	0,2	9,8			61,7	184,9	43,6	5,7
1 046	Икра из уваренных	60	0,8	3,3	5,1	53,2			14,7			16,5	17,4	10	0,5
Итого за Обед		46,3	33,8	115,3	956	0,7	0,8	102,2	141,7		389,8	645,9	153	14,5	
Полдник															
12 003	Пирожки печеные	80	5,7	4,1	28,5	187,5	0,1		2,3			20,8	40,2	11,3	0,7
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		11,5	10,5	37,9	307,5	0,2	0,3	4,9	40		260,8	220,2	39,3	0,9	
Ужин 1															
17	Чай с молоком с	200	1,3	1,5	12,1	67,5		0,1	0,6	9,2		55,5	41,4	6,4	0,1
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
8 004	Изделия	170	6,1	7,6	32,8	227	0,1					6,7	39,7	8,7	0,9
7 058	Котлеты рубленые	90	12	10,8	17,4	192,8	0,1	0,1	5,6	0,1		81	55,6	7,2	0,1
9 011	Соус томатный	20	0,5	0,9	1,7	17			1,1	9,5		13,2	7,5	4,5	0,9
Итого за Ужин 1		23	21,5	89,7	619,5	0,4	0,3	7,3	18,8		205,9	200,3	38,9	3,2	
Ужин 2															
203	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2		5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2	
Итого за день		110,6	96,8	376,9	2789,4	1,9	2,3	230,8	527,9		1715,7	2007,1	421,7	26,3	

День:

2

Неделя:

3

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Киви	90	0,7	0,4	7,3	42,3			162			36	30,6	22,5	0,7
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9			166			50	44,6	30,5	3,5
Завтрак1															
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
9 007	Соус молочный	40	1,1	2,3	6,4	51,2			0,3	12,2		36,8	28,8	4,1	0,1
6 003	Суфле творожное	160	23,4	15,2	20,4	324,8	0,1	0,3	1,9	0,1		172,1	244,3	27,3	0,7
10 018	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	16,4	103,4		0,1	1,1	17,2		103,5	77,4	12	0,1
Итого за Завтрак1			33,6	29,4	94,7	780,7	0,5	0,6	3,3	74,5		413,3	465,3	67,6	3,3
Обед															
1 009	Салат зеленый с	80	0,9	8,1	2,1	86,5			12,2			33,4	22	21,9	0,5
2 035	Суп из овощей на	300	3,7	9,3	8,1	107,3	0,1	0,1	17,5	28,3		34,1	60,1	33,4	2,1
7 052	Голубцы ленивые с	300	16,7	18,7	15,1	300,7	0,1	0,2	33,5	33		99,7	215	53,4	3,5

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Яблоки	140	0,6	0,6	13,7	65,8			14			22,4	15,4	12,6	3,1
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,6	0,8	39,7	152,4			18			36,4	29,4	20,6	5,9
Завтрак1															
5 007	Омлет с горошком	100	6	5,7	4	82	0,1	0,2	2,3	101,6		52,9	111,4	16,1	1,2
1 075	Салат из свежих	80	5	11,1	1,5	123,2		0,1	8			177,8	16,4	18,9	0,5
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
10 020	Какао-напиток,	200	6,1	6,2	19,7	158,4	0,5	0,3	29,2	0,8		49,9		0,2	
Итого за Завтрак1			25,2	35,6	58,3	640,2	0,8	0,7	39,6	168,4		521,3	271,1	51,6	3,2
Обед															
1 018	Салат из моркови с	80	1,1	2,1	12,7	76,6			2,3			24,6	40,3	33,2	0,8
2 026	Рассольник	300	5,6	12,2	13	294	0,2	0,2	9,3			36,6	185,6	42,3	5,6
7 054	Филе птицы	120	14,1	13,9	3,7	194,9	0,1	0,1	4,8			26,6	133,1	22,2	1,5
8 004	Изделия	170	6,1	7,6	32,8	227	0,1					6,7	39,7	8,7	0,9
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 010	Компот из плодов	200	0,8	0,1	26,5	92,2			0,6			35,6	29,9	22,3	0,8
63	Зефир,	20	0,2		16	65,2						5	2,4	1,2	0,3
Итого за Обед			34	37,2	156,1	1180,3	0,8	0,5	17			234,2	543,2	154,1	12,3
Полдник															
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
17	Печенье,	20	4,1	2,3	13,2	90		0,4	11,2			3,1			0,4
11 010	Яблоко печеное	120	0,6	0,6	26,7	117,2			15			24,3	16,5	13,5	3,3

Завтрак 2															
11 001	Груши	180	0,7	0,5	18,5	84,6		0,1	9			34,2	28,8	21,6	4,1
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,7	0,7	44,5	171,2		0,1	13			48,2	42,8	29,6	6,9
Завтрак1															
4 005	Изделия фигурные	300	10,9	10,1	55,4	338,4	1,2	0,9	24			60	96		6,7
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
Итого за Завтрак1			21,9	18,2	110,7	674,5	1,4	1,1	25,2	38,6		407,6	329	37,2	8,8
Обед															
1 027	Салат из	80	0,9	5,8	3	68,9			14,5			12,9	17,7	12,6	0,6
2 003	Щи из капусты	300	5,6	11	7,5	169,2	0,2	0,2	18,7			53	173,3	39,5	6,3
1 020	Салат из морской	30	0,3	3	2,1	36,6			0,6			12,7	16,5	51	4,7
7 014	Гуляш из мяса	120	19,7	10,1	4,2	189,6	0,1	0,2	1,2			29,3	232	35,9	3,3
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5
13 002, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,9	1,6	18,8	125	0,2	0,2				90	110	8	2,5
297	Пастила	20			16	64,8						2,4		1,4	
10 009	Компот из плодов	200	1,2	0,1	24,1	83,6			1			47,6	35	27,2	0,8
13 003, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,7	1,7	18,2	122,5	0,1					75		18,3	2
Итого за Обед			48,9	39,9	123,1	1075	0,6	0,6	36			324,1	643,8	212,5	20,7
Полдник															
13 013	Быстрорастворимы	200			0,8	3,2			30						
297	Пастила	20			16	64,8						2,4		1,4	
12 006	Пирожки печеные	80	4,9	2,4	31,6	183,3	0,1		0,9			10,2	30,3	8,2	0,9
Итого за Полдник			4,9	2,4	48,4	251,3	0,1		30,9			12,6	30,3	9,6	0,9
Ужин 1															
6 002	Пудинг из творога	160	26,1	15,8	31,6	389,4	0,1	0,4	0,3	0,1		220,1	311,8	37,4	1,3
9 007	Соус молочный	20	0,5	1,2	3,2	25,6			0,2	6,1		18,4	14,4	2,1	

13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 031	Чай черный с	200			10	39,9						0,3	8		
1 004	Сыр полутвердый	10	2,6	2,6		33,9			0,1	14		100	59	4,5	0,1
Итого за Ужин 1			35,3	20,9	96,2	719,2	0,5	0,6	0,6	20,2		437,9	505,4	68,2	3,8
Ужин 2															
203	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день			118,3	90,1	434,3	3025,2	2,6	2,7	106,3	273,8		1478,4	1842,3	385,1	41,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

День:

5

Неделя:

3

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	0,1	108			61,2	41,4	23,4	0,5
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			2,6	0,6	40,6	164	0,1	0,1	112			75,2	55,4	31,4	3,3

Завтрак1															
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
10 019	Кофейный напиток	200	4,1	4,6	18,9	134,3	0,1	0,2	14	28		174	128,2	20,5	0,2
4 003	Каша вязкая с	250	10,9	11,1	50,3	345,5	0,4	0,1	52,5			37,3	149,7	57,3	1,9
Итого за Завтрак1			18,2	24,2	95	665,9	0,7	0,4	66,5	73		262,6	336,6	89,9	3,3
Обед															
2 025	Сухарики из хлеба	25	2,8	0,9	19	95,8	0,2	0,1				52,9		5,7	0,9
9 011	Соус томатный	20	0,5	0,9	1,7	17			1,1	9,5		13,2	7,5	4,5	0,9
7 001	Рыба (филе)	140	12	0,6	0,1	54,4		0,1				30,1	326,8	13,6	
8 012	Картофель	200	3,6	6,4	31,6	185	0,2	0,1	7,8			16,5	112,6	44,6	1,7
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 040	Компот из плодов	200	0,1		8,6	38,2			1,6			5,7	4,4	3,8	0,1
272	Мармелад	20			15,9	64,2						0,8	0,2	0,4	0,1
2 022	Суп-пюре из	300	5,3	9,2	13,6	167,1	0,2	0,1	20,6			34,6	76,9	28,7	0,8
1 075	Салат из свежих	80	5	11,1	1,5	123,2		0,1	8			177,8	16,4	18,9	0,5
Итого за Обед			35,4	30,4	143,4	975,3	1	0,7	39,1	9,5		430,7	657	144,4	7,4
Полдник															
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
12 019	Оладьи с яблоками	100	7	5,1	34,4	190	0,2	0,1	5,7			70,5	96	27,6	1,2
Итого за Полдник			12,8	11,5	43,8	310	0,3	0,4	8,3	40		310,5	276	55,6	1,4
Ужин 1															
10 032	Чай зеленый с	200			10	39,9						0,3	5,8		
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
7 025	Рагу из птицы	250	20,7	25,4	16,5	340	0,2	0,3	10,1			31,3	180,5	52,8	2,8
1 010	Салат зеленый с	80	1	11,3	1,4	112		0,1	11,4			54,3	24,1	27,9	0,4
Итого за Ужин 1			26,8	37,8	70,1	684,5	0,5	0,5	21,5			179,9	292,6	97,6	5,1
Ужин 2															

195	Кефир детский	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за день			101,4	110,9	404,1	2917,7	2,7	2,4	248,8	337,5		1498,9	1914,6	446,9	20,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

День:

6

Неделя:

3

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Банан	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	0,1	22			17,6	61,6	92,4	1,3
Итого за Завтрак 2			4,3	1,3	72,2	297,8	0,1	0,1	26			31,6	75,6	100,4	4,1
Завтрак1															
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
4 019	Каша жидкая на	300	11,1	15,5	48	378	0,1	0,3	3,1	101,1		291,8	248,3	40,4	0,7

Итого за Завтрак1			20,3	27,9	111,8	769,8	0,5	0,6	4,2	163,7		501,1	455,4	85,4	3,7
Обед															
8 001	Каша гречневая	150	8,4	8,4	37,1	258,8	0,2	0,1				18,6	198,5	133,3	4,4
7 015	Азу из мяса	120	19,8	10,7	5,6	202,3	0,1	0,2	1,6			35,3	235,7	37,8	3,3
13 012	Конфеты	15	1,1	4,5	9	79,7						26,1	29,7	8,9	0,2
10 014	Кисель	200	0,2	0,1	18,3	48			40			19,5	13,5	8,1	0,3
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
2 023	Суп-пюре из	300	3,1	4,5	14,3	116,4	0,1	0,1	16,6			48,4	78,6	33	1,4
1 039	Винегрет овощной	80	1,3	8,1	5,4	103,4			7			17,4	35,9	14,7	0,6
Итого за Обед			40	37,6	141,1	1039	0,8	0,6	65,2			264,4	704,1	260	12,6
Полдник															
10 032	Чай зеленый с	200			10	39,9						0,3	5,8		
9 004	Молоко сгущенное	15	1,1	0,8	8,3	44,3		0,1	0,2			46,1	32,9	5,1	
6 001	Запеканка из	120	18,9	12,5	20	278,8	0,1	0,3	0,3	48		155,2	220,8	25,7	0,7
Итого за Полдник			20	13,3	38,3	363	0,1	0,4	0,5	48		201,6	259,5	30,8	0,7
Ужин 1															
1 044	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,6	8,4			3			13,8	25,2	8,4	0,4
7 023	Изделия колбасные	100	10,4	20,1	0,8	226		0,1				25	139		1,8
8 005	Пюре	200	4,2	9,9	28,5	220,6	0,2	0,2	33,6	71,3		57,5	125,9	42,6	1,6
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
10 021	Фиточай цветочный	200				34						9,7		2,2	
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			
Итого за Ужин 1			18,2	30,8	66,6	644,1	0,4	0,4	36,6	71,3		155,8	346,2	65,3	5
Ужин 2															
16	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2
Итого за день			108,6	117,3	440,6	3231,7	2	2,4	134,1	498		1394,5	2143,8	571,9	26,3

День:

7

Неделя:

3

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Киви	90	0,7	0,4	7,3	42,3			162			36	30,6	22,5	0,7
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9			166			50	44,6	30,5	3,5
Завтрак1															
10 018	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	16,4	103,4		0,1	1,1	17,2		103,5	77,4	12	0,1
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
296	Творожок	100	21	4	3	132		0,3	0,5			164		23	0,4
12 002	Вареники отварные	220		5,5		49,3						0,8	1,3		
Итого за Завтрак1			30,1	21,4	70,9	586	0,4	0,6	1,6	62,2		369,2	193,5	59,2	2,9
Обед															
1 042	Икра из баклажанов	60	1	8	3,1	88,8			4,2			25,8	18,6	9	0,4
2 019	Суп с изделиями	300	4,9	11	17,3	185,7	0,1	0,1	3,7			20,1	101,1	18,4	2,4
21	Птица отварная	30	1,5	1		18			0,2			1,2	48	1,2	0,1

7 017	Печень тушеная в	120	11,6	7,3	5,3	137,5	0,2	1,2	11	4 506,5		35,3	205,2	16,3	4,3
8 006	Картофель	200	3,8	8,9	21,1	212	0,2	0,1	27,4			18,7	103,9	38,3	1,5
13 002, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,9	1,6	18,8	125	0,2	0,2				90	110	8	2,5
13 003, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,7	1,7	18,2	122,5	0,1					75		18,3	2
10 045	Компот из плодов	200	0,1	0,1	8,6	38,5			1			5,8	4,7	3,5	0,9
297	Пастила	20			16	64,8						2,4		1,4	
Итого за Обед			40,5	39,6	108,4	992,8	0,8	1,6	47,5	4506,5		274,3	591,5	114,4	14,1
Полдник															
54	Вафли с молочно-	20	0,8	6,1	12,5	108,4				1,2		1,6	8,4	1,2	0,1
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			8,7	13	38,4	305,8	0,2	0,4	2,6	41,2		286	214,5	34	1
Ужин 1															
1 006	Салат витаминный	80	0,9	12,1	8,3	147,2			14,3			26,6	18,8	11,2	0,8
7 064	Шницель рыбный	120	10,5	5,6	8,3	124,6			0,7	47		19,5	311,2	7,9	0,6
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
10 031	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	10,3	45			2,6	1		12,6	17,8	9,5	1,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
Итого за Ужин 1			20,6	25,5	98,3	724,2	0,3	0,1	17,6	48		153,9	489,3	64,1	5,5
Ужин 2															
203	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день			107,2	108,1	360,7	2871,7	1,7	3	235,9	4872,9		1381,4	1824,4	330,2	27,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

День:

1

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Яблоки	140	0,6	0,6	13,7	65,8			14			22,4	15,4	12,6	3,1
Итого за Завтрак 2			1,6	0,8	39,7	152,4			18			36,4	29,4	20,6	5,9
Завтрак1															
13 001	Хлеб зерновой	60	5,2	0,8	27,1	136,8	0,1	0,1				20,4	119,4	33	1,9
4 030	Каша жидкая на	250	10,1	14,4	37,8	323	0,2	0,3	2,6	73,8		257,2	293,8	72,4	1,5
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
Итого за Завтрак1			24,2	22,8	95,6	676,8	0,5	0,6	3,8	112,4		546,2	654	147,6	5,1
Обед															
272	Мармелад	20			15,9	64,2						0,8	0,2	0,4	0,1
10 010	Компот из плодов	200	0,8	0,1	26,5	92,2			0,6			35,6	29,9	22,3	0,8
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
3 001	Рагу из овощей	200	3,5	9,3	15	171	0,1	0,1	12,5			42,8	90,1	38,6	1,4
7 041	Тефтели мясные с	100	12,6	10,4	6,4	169,6	0,1	0,1				8,4	125	22,5	0,9
9 014	Соус томатный	40	0,9	1,8	3,5	17			2,2	18,9		26,4	14,9	9	1,8

7 009,0	Мясо отварное к	30	8,5	1,3		43		0,1				6,5	69,7	9,7	0,7
2 061	Борщ с	280	3,8	11,5	4,5	84,4	0,1	0,1	9,4	5,6		35,8	34,7	26,5	4,6
1 012	Салат из	80	9,8	4	3	87,4	0,1	0,1	38,6			45,6	136,9	55,5	0,9
Итого за Обед			46,4	40,3	126,1	983,8	0,8	0,7	61,3	21,9		318,2	633,6	205,5	11,9
Полдник															
12 019	Оладьи с яблоками	120	8,4	6,1	41,2	228	0,2	0,1	6,8			84,6	115,2	33,1	1,5
9 008	Соус клюквенный	20			2,9	12,1			0,4			1,4	0,7	0,5	
17	Чай с молоком с	200	1,3	1,5	12,1	67,5		0,1	0,6	9,2		55,5	41,4	6,4	0,1
Итого за Полдник			9,7	7,6	56,2	307,6	0,2	0,2	7,8	9,2		141,5	157,3	40	1,6
Ужин 1															
1 009	Салат зеленый с	80	0,9	8,1	2,1	86,5			12,2			33,4	22	21,9	0,5
7 057	Котлеты рубленые	110	12,9	12,1	13,8	207,1	0,1	0,2	7,7	0,1		153	166,2	22,6	1,1
8 001	Каша гречневая	150	8,4	8,4	37,1	258,8	0,2	0,1				18,6	198,5	133,3	4,4
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
10 024	Фиточай цветочно-	200				34						9,7		2,2	
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
Итого за Ужин 1			25,3	29,3	88,7	741,5	0,5	0,4	19,9	0,1		264,5	442,8	192,1	7,2
Ужин 2															
16	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2
Итого за день			113	107,2	413,9	2980,1	2,1	2,2	112,4	183,6		1546,8	2113,1	635,8	31,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 23)

День:

2

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	0,1	108			61,2	41,4	23,4	0,5
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			2,6	0,6	40,6	164	0,1	0,1	112			75,2	55,4	31,4	3,3
Завтрак1															
6 003	Суфле творожное	140	20,4	13,3	17,9	284,2	0,1	0,3	1,7	0,1		150,6	213,8	23,9	0,6
9 009	Соус абрикосовый	20	0,1		8,4	36,3						2,6	2,1	1,5	0,1
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
308	Напиток	200	8,4	7,4	25	200			8,8	112		210	138		1,6
Итого за Завтрак1			32,1	29,2	77,1	706,6	0,3	0,4	10,5	157,1		414,5	412,6	37,5	3,5
Обед															
1 070	Салат из моркови с	80	1	5,7	10,7	98,9			3,3			22,5	43,9	27,6	0,6
2 012	Суп картофельный	300	5,6	0,6	21,2	111,2	0,2	0,1	6,6			31,4	94,1	37,8	2,2
7 007	Тефтели рыбные с	140	13,1	8,1	11,1	198	0,1	0,1	1			61	214,6	23	0,6
10	Картофель	200	2,7	5,4	15,5	140,9	0,1	0,1	12,4	23,8		20,7	86,9	31,7	1,3
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
63	Зефир,	20	0,2		16	65,2						5	2,4	1,2	0,3
18	Компот из плодов	200	0,1	0,1	8,2	36,6			6,2	0,9		10,3		3,5	0,3
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
Итого за Обед			28,8	21,2	134,1	881,2	0,8	0,5	29,5	24,7		250	554,1	149	7,7
Полдник															

10 011	Кисель	200			14,4	72	0,6	0,6	30	0,5		59		2	
9 014	Соус молочный	20	0,6	1,2	1,7	20,8			0,1	8,1		21,8	17,4	2,9	
4 009	Запеканка манная с	120	3,9	4	25,4	156,6	0,1		1,7			41,4	47,7	10,7	0,7
Итого за Полдник			4,5	5,2	41,5	249,4	0,7	0,6	31,8	8,6		122,2	65,1	15,6	0,7
Ужин 1															
1 039	Винегрет овощной	80	1,3	8,1	5,4	103,4			7			17,4	35,9	14,7	0,6
7 022	Пельмени детские	160	13	12,8	20,4	320	0,2	0,1				46,4	127,8	26,1	1,7
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
17	Чай с молоком с	200	1,3	1,5	12,1	67,5		0,1	0,6	9,2		55,5	41,4	6,4	0,1
Итого за Ужин 1			18,7	23,1	63,6	606,1	0,4	0,3	7,6	9,2		168,8	261,2	59,3	3,6
Ужин 2															
26	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	0,1	0,3	1,2	20		248	190	30	0,2
Итого за Ужин 2			8,2	3	11,8	114	0,1	0,3	1,2	20		248	190	30	0,2
Итого за день			94,9	82,3	371,7	2721,3	2,4	2,2	192,6	394,6		1278,7	1645,4	322,8	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 24)

День:

3

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№		Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--	----------------------	---------	---------------	---------------------------

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Б	Ж	У	я ценнос ть (ккал)	В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
11 001	Киви	90	0,7	0,4	7,3	42,3			162			36	30,6	22,5	0,7
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9			166			50	44,6	30,5	3,5
Завтрак1															
10 019	Кофейный напиток	200	4,1	4,6	18,9	134,3	0,1	0,2	14	28		174	128,2	20,5	0,2
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
1 075	Салат из свежих	80	5	11,1	1,5	123,2		0,1	8			177,8	16,4	18,9	0,5
5 001	Омлет	90	7,3	8,2	1,3	107,7			1,4			0,4	0,5		
Итого за Завтрак1			26,4	29,1	73,1	646,5	0,5	0,5	23,5	49		601,3	345,8	70,4	3,2
Обед															
1 034	Салат из свеклы с	80	2,6	3,5	6,4	67,7			4,8			80,9	64,7	17,3	1
2 035	Суп из овощей на	300	3,7	9,3	8,1	107,3	0,1	0,1	17,5	28,3		34,1	60,1	33,4	2,1
7 013	Бефстроганов из	110	18,7	10,4	5,3	193,4	0,2	0,2	1,9			28,5	186,5	28,1	1,7
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 037	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	8,3	37,5			1,4			5,8	6,6	0,9	0,1
297	Пастила	20			16	64,8						2,4		1,4	
Итого за Обед			34,8	31,2	124,7	915,9	0,7	0,5	25,6	28,3		252	489,4	123,9	7,8
Полдник															
12 022	Ватрушка с	80	5,7	5,1	20,6	189,9		0,1		38,3		44,4	61,7	9,6	0,5
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			11,5	11,5	30	309,9	0,1	0,4	2,6	78,3		284,4	241,7	37,6	0,7
Ужин 1															

10 022	Фиточай цветочно-	200				34						9,7		2,2	
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
8	Лепешки	200	8,3	2,9	50,5	271,9	0,3	0,2	14	23,6		32,5	141,5	48	2,4
7 017	Печень тушеная в	120	11,6	7,3	5,3	137,5	0,2	1,2	11	4 506,5		35,3	205,2	16,3	4,3
1 072	Салат из свежих	80	0,6	5,7	2,1	61,9			6,5			15,7	28,9	9,7	0,4
Итого за Ужин 1			23,6	16,6	93,6	660,4	0,7	1,5	31,5	4 530,1		143	431,7	88,3	8,3
Ужин 2															
195	Кефир детский	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за день			103,6	95,4	365,9	2779,6	2,1	3,2	250,6	4900,7		1570,7	1850,2	378,7	23,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 25)

День: 4

Неделя: 4

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															

11 001	Груши	180	0,7	0,5	18,5	84,6		0,1	9			34,2	28,8	21,6	4,1
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,7	0,7	44,5	171,2		0,1	13			48,2	42,8	29,6	6,9
Завтрак1															
10 031	Чай черный с	200			10	39,9						0,3	8		
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
12 011	Бутерброд горячий	55	7,6	15,1	10,8	209,3	0,1	0,1	14,5	46,6		134,1	55,3	7,7	1
2 016	Суп молочный с	300	9,7	10,9	29,8	259,8	0,4		12			7,9	24,8	4	0,5
Итого за Завтрак1			20,4	26,7	76,3	624,2	0,7	0,2	26,5	46,6		191,8	144,2	23,8	2,7
Обед															
15	Салат из	80	0,9	5,7	3,4	70,4			16,7			12,6	23,6	14,1	0,7
272	Мармелад	20			15,9	64,2						0,8	0,2	0,4	0,1
10 007	Компот из плодов	200	0,2	0,2	15,8	46,8			4			14,7	4,4	5,4	0,9
13 003, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,7	1,7	18,2	122,5	0,1					75		18,3	2
13 002, 01	Хлеб с повышенной пищевой	50	8,9	1,6	18,8	125	0,2	0,2				90	110	8	2,5
8 001	Каша гречневая	150	8,4	8,4	37,1	258,8	0,2	0,1				18,6	198,5	133,3	4,4
7 054	Филе птицы	120	14,1	13,9	3,7	194,9	0,1	0,1	4,8			26,6	133,1	22,2	1,5
4	Суп картофельный	300	5,2	8,7	21	122,6	0,2	0,2	10,7	33,3		69,7	73,3	36,1	4,9
Итого за Обед			46,4	40,2	133,9	1005,2	0,8	0,6	36,2	33,3		308	543,1	237,8	17
Полдник															
10 037	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	8,3	37,5			1,4			5,8	6,6	0,9	0,1
12 003	Пирожки печеные	80	5,7	4,1	28,5	187,5	0,1		2,3			20,8	40,2	11,3	0,7
Итого за Полдник			5,8	4,2	36,8	225	0,1		3,7			26,6	46,8	12,2	0,8
Ужин 1															
10 031	Чай черный с	200			10	39,9						0,3	8		
9 014	Соус молочный	20	0,6	1,2	1,7	20,8			0,1	8,1		21,8	17,4	2,9	
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
12	Салат из моркови и	80	3,7	19,1	6,8	204	0,1		5,3			29,3	83,8	36,3	1,2
7 005	Котлеты или	120	13,4	9,1	14,9	194,7		0,1	0,1	84,2		36,9	225,8	12,6	0,8

8 005	Пюре	180	3,8	8,9	25,7	198,6	0,2	0,2	30,2	64,2		51,7	113,3	38,3	1,4
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
Итого за Ужин 1			24,6	39	84,8	773,2	0,5	0,4	35,7	156,5		189,5	504,4	102,2	4,6
Ужин 2															
203	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день			104,5	118,8	387,7	2932,8	2,1	1,6	115,7	451,4		1012,1	1572,3	433,6	32,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 26)

День:

5

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Яблоки	140	0,6	0,6	13,7	65,8			14			22,4	15,4	12,6	3,1
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,6	0,8	39,7	152,4			18			36,4	29,4	20,6	5,9
Завтрак 1															
4 032	Каша жидкая на	250	8,5	7	43,2	273,7	0,1	0,3	2,7	41,5		247,2	238,2	46,9	0,6

296	Творожок	100	21	4	3	132		0,3	0,5			164		23	0,4
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
10 018	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	16,4	103,4		0,1	1,1	17,2		103,5	77,4	12	0,1
Итого за Завтрак1			35,6	22,3	88,4	695,2	0,3	0,8	4,3	103,7		566	374,3	94	2,3
Обед															
1 025	Салат из	80	0,8	8,2	2,5	87,5			14,5			16	26,8	13,6	0,6
7	Рассольник	300	4,7	10,8	18,1	133,8	0,1	0,1	9,8	41		33,1	80	37	4,6
7 010	Жаркое по-	250	31	16,6	20,7	391,3	0,3	0,3	10,9	0,1		54,8	353,9	75,8	5,4
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
20	Компот из плодов	200	1,3	0,1	21,6	100,9		0,1	0,8			47,6	42,6	30,7	1,3
13 012	Конфеты	15	1,1	4,5	9	79,7						26,1	29,7	8,9	0,2
Итого за Обед			45	41,5	123,3	1023,6	0,8	0,7	36	41,1		276,7	645,2	190,2	14,5
Полдник															
4 026	Пудинг манный	120	4,4	6,1	21,6	165,1		0,1	0,2	66,7		37,2	58,9	8,5	0,6
17	Печенье,	20	4,1	2,3	13,2	90		0,4	11,2			3,1			0,4
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			14,3	14,8	44,2	375,1	0,1	0,8	14	106,7		280,3	238,9	36,5	1,2
Ужин 1															
1 004	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		50,9			0,1	21		150	88,5	6,8	0,1
7 022	Пельмени детские	180	14,7	14,4	22,9	360	0,2	0,1				52,1	143,7	29,3	1,9
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			
10 022	Фиточай цветочно-	200				34						9,7		2,2	
Итого за Ужин 1			21,7	19	58,6	600	0,4	0,2	0,1	21		261,6	288,3	50,4	3,2
Ужин 2															
16	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	118	0,1	0,3	1,6	40		240	196	30	0,2

Итого за день	124	104,8	364,8	2964,3	1,7	2,8	74	527,5		1661	1679,1	421,7	27,3
---------------	-----	-------	-------	--------	-----	-----	----	-------	--	------	--------	-------	------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 27)

День:

6

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Банан	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,1	0,1	22			17,6	61,6	92,4	1,3
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			4,3	1,3	72,2	297,8	0,1	0,1	26			31,6	75,6	100,4	4,1
Завтрак 1															
7 023	Изделия колбасные	100	10,4	20,1	0,8	226		0,1				25	139		1,8
3 002	Капуста цветная	140	2,1	3,7	3,2	58,7	0,1	0,1	24,7			27,5	48,4	17,6	1,3
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
10 053	Какао-напиток на	200	3	3,3	12,3	90,5		0,1	1,1	17,6		108,4	92,3	20,8	0,6
Итого за Завтрак 1			21,6	28,4	67,7	605,6	0,5	0,5	25,8	17,6		260	391,9	62,6	6,1
Обед															

10 010	Компот из плодов	200	0,8	0,1	26,5	92,2			0,6			35,6	29,9	22,3	0,8
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
8 004	Изделия	170	6,1	7,6	32,8	227	0,1					6,7	39,7	8,7	0,9
7 061	Котлеты мясные	120	14	15,4	11,2	244,9	0,2	0,2	4,8	0,1		111,9	154,5	25,9	1,2
7 009,0	Мясо отварное к	30	8,5	1,3		43		0,1				6,5	69,7	9,7	0,7
2 003	Щи из капусты	280	5,2	10,2	7	157,9	0,1	0,2	17,4			49,4	161,8	36,9	5,9
1 039	Винегрет овощной	80	1,3	8,1	5,4	103,4			7			17,4	35,9	14,7	0,6
Итого за Обед			42	44	134,3	1098,8	0,8	0,7	29,8	0,1		326,6	603,7	142,4	12,5
Полдник															
10 031	Чай черный с	200			10	39,9						0,3	8		
9 010	Соус вишневый	20	0,1		11,5	45			0,6			3,7	2,7	2,3	0,1
12 019	Оладьи с яблоками	100	7	5,1	34,4	190	0,2	0,1	5,7			70,5	96	27,6	1,2
Итого за Полдник			7,1	5,1	55,9	274,9	0,2	0,1	6,3			74,5	106,7	29,9	1,3
Ужин 1															
1 006	Салат витаминный	80	0,9	12,1	8,3	147,2			14,3			26,6	18,8	11,2	0,8
7 028	Рыба, запеченная с	300	14,4	13,6	23	273,4	0,1	0,2	7	90		112,2	579	32,3	1,1
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
17	Печенье,	20	4,1	2,3	13,2	90		0,4	11,2			3,1			0,4
10 032	Чай зеленый с	200			10	39,9						0,3	5,8		
Итого за Ужин 1			22,5	28,7	80,2	665,7	0,3	0,7	32,5	90		191,7	659,7	55,6	3,5
Ужин 2															
195	Кефир детский	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за день			103,1	113,9	421,5	3060,8	2	2,4	121,8	372,7		2134,4	1920,6	418,9	27,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 28)

День:

7

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Завтрак 2															
11 001	Киви	90	0,7	0,4	7,3	42,3			162			36	30,6	22,5	0,7
194	Сок фруктовый или	200	1	0,2	26	86,6			4			14	14	8	2,8
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9			166			50	44,6	30,5	3,5
Завтрак1															
4 006	Мюсли с молоком	300	14,6	9,8	55,9	370,5	0,7	0,4	47,6	0,2		0,3			4,6
25	Соус ягодный	40	0,1	0,1	12,8	55,5			5,7			5,8	3,1	2,4	0,1
19	Сахар в	10			10	39,9						0,3			
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
10 022	Фиточай цветочно-	200				34						9,7		2,2	
Итого за Завтрак1			17,8	10,6	104,4	615,1	0,9	0,5	53,3	0,2		65,6	59,2	16,7	5,9
Обед															
272	Мармелад	20			15,9	64,2						0,8	0,2	0,4	0,1
10 037	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	8,3	37,5			1,4			5,8	6,6	0,9	0,1
13 003	Хлеб ржано-	40	2	0,4	18,4	75,6	0,2	0,1				10,2	60	14,6	1
13 002	Хлеб из муки	60	4,1	0,9	33	154,8	0,2	0,1				88,9	52,2	9,6	1,4
8 002	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,2	214,8						1,2	59,3	18,6	0,5
7 025	Рагу из птицы	120	9,9	12,2	7,9	163,2	0,1	0,2	4,8			15	86,6	25,3	1,3

6	Суп с клецками на	300	5,7	7,6	17,5	92,4	0,1	0,1	5,5	20,9		33,3	60,7	26,8	2
1 043	Салат из моркови	80	0,7	14,5	6,7	161,1			3,4			12,1	22,7	15,8	0,4
Итого за Обед			26,1	42,3	136,9	963,6	0,6	0,5	15,1	20,9		167,3	348,3	112	6,8
Полдник															
12 007	Ватрушка с джемом	80	4	4,8	42,3	188	0,1		0,5			9,1	29,8	7,9	0,5
11	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			9,8	11,2	51,7	308	0,2	0,3	3,1	40		249,1	209,8	35,9	0,7
Ужин 1															
1 002	Бутерброд с	50	6,4	0,8	10,7	74,9	0,1	0,1				44,4	76	10,6	0,5
4 007	Макароны,	170	10,3	14,7	32,1	315,2	0,1	0,1	0,1	0,1		174,3	146,6	16	1
13 002	Хлеб из муки	30	2,1	0,5	16,5	77,4	0,1	0,1				44,4	26,1	4,8	0,7
13 003	Хлеб ржано-	20	1	0,2	9,2	37,8	0,1					5,1	30	7,3	0,5
58	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9				45		1,8	2,6		
17	Чай с молоком с	200	1,3	1,5	12,1	67,5		0,1	0,6	9,2		55,5	41,4	6,4	0,1
Итого за Ужин 1			21,2	25,5	80,7	643,7	0,4	0,4	0,7	54,3		325,5	322,7	45,1	2,8
Ужин 2															
203	Ряженка	200	5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134		0,3	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день			82,2	98,2	418,4	2793,3	2,1	2	238,8	437,4		1105,5	1168,6	268,2	19,9