

1 неделя

меню 2025г

35 руб завтрак

100 руб обед

День 1

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	6,23	6,23	9,84	9,84	28,22	28,22	227,25	227,25	0,13	0,13	0,72	0,72	0,04	0,04	0,18	0,18	112,21	112,2	176,23	176,23	39,32	39,21	1,3	1,29
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,1	11,1	2,8	2,8	1,4	1,4	0,28	0,28
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	13,86	13,86	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			6,3	6,3	9,86	9,86	43,22	43,22	287,25	287,25	0,13	0,13	0,75	0,75	0,0	0,0	0,18	0,18	123,31	123,3	179,0	179,0	40,72	40,61	1,58	1,57

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
73	Икра кабачковая	50	50	1,37	1,37	3,6	3,6	7,28	7,28	73	73	0,02	0,02	2,34	2,34	0	0	2,3	2,3	45,47	45,47	27,91	27,91	9,06	9,06	0,37	0,37
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,77	1,77	4,95	4,95	7,9	7,9	89,75	89,75	0,11	0,11	15,78	15,78	0	0	0	0	49,25	49,25	49	49	22,13	22,13	0,83	0,83
243	гуляш	90	90	6,6	6,6	16	16	0,3	0,3	246	246	0,2	0,2	0	0	0,03	0,03	0	0	196	19	85,0	85,0	10,0	10,0	0,9	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	150	5,51	5,51	4,5	4,5	26,45	26,45	168,00	168,00	0,08	0,08	0	0	0	0	0,00	0,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,12	21,12	1,11	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
ПР	Хлеб Лимак	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
		75	75	8,86	8,86	15,28	15,28	24,98	24,98	272	272	0,08	0,08	0,04	0,04	0,092	0,092	0	0	50,4	50,4	88,6	88,6	20,2	20,2	0,86	0,86
	Итого:			26,37	26,37	25,48	44,95	113,65	113,65	1102,13	1102,13	0,56	0,56	38,16	38,16	0,122	0,122	3,06	3,06	405,98	229	381,08	381,08	128,64	128,6	6,21	6,21
	ВСЕГО:			32,67	32,67	35,34	54,81	156,87	156,87	1389,38	1389,38	0,69	0,69	38,91	38,91	0,162	0,162	3,24	3,24	529,29	352,3	560,11	560,11	169,36	169,3	7,79	7,78

День 2
Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	150/5	150/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	324	324	0,07	0,07	0,67	0,67	0,04	0,04	0	0	110,08	110,1	165,97	165,97	33,25	33,25	1,75	1,75
377	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60,00	60,00	0	0	2	2	0	0	0	0	14	14,2	4,40	4,40	2,4	2,4	0,36	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	13,86	13,86	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			12,1	12,1	17,80	17,80	69,71	69,71	454,14	454,14	0,1	0,1	2,67	2,67	0,04	0,04	0,39	0,39	130,98	131,2	196,47	196,47	45,55	45,55	2,44	2,44

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
52	Салат из свеклы м/р	60	60	0,33	0,33	0,03	0,03	0,48	0,48	57	57	0	0	1,5	1,5	0	0	0	0	6,9	6,9	0,18	0	0	0		
102	Суп картофельный с горохом	250	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,53	16,53	148,25	148,25	0,2	0,2	6,85	6,85	0,04	0,04	0,1	0,1	42,6	42,6	88,1	88,1	19,09	19,09	1,1	1,1
1011	Котлета,биточки (особые) с соусом красным основным спр 1998г	90	90	8,16	8,16	10,72	10,72	8,26	8,26	184	184	0,18	0,18	0,14	0,14	0,02	0,02	0	0	23,49	23,49	99,96	99,96	18,7	18,7	1,36	1,36
304	Рис отварной	150	150	3,65	3,65	5,37	5,37	36,67	36,67	209,7	209,7	0,04	0,04	0	0	0,00	0	0,00	0	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53
382	кисель	200	200	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4
ПР	Хлеб Лимак	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	Итого:			218,96	219	21,82	21,82	71,16	71,16	620,47	620,47	162,5	162,5	7,19	7,19	24,06	24,06	0,52	0,52	78,16	78,16	304,61	304,61	77,23	77,23	8,57	8,57
	ВСЕГО:			231,06	231,1	39,62	39,62	140,87	140,87	1074,61	1074,61	162,6	162,6	9,86	9,86	24,1	24,1	0,91	0,91	209,14	209,3	501,08	501,08	122,78	122,8	11	11,01

День 3

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
215	Омлет паровой	50	50	10,3	10,3	18,56	18,56	2,67	2,67	214,5	214,5	0,05	0,05	0,3	0,3	0,2	0,2	0	0	92,5	92,5	174,1	174,1	13,6	13,6	1,9	1,9
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,1	11,1	2,8	2,8	1,4	1,4	0,28	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	13,86	13,86	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			12,74	12,74	18,88	18,88	25,46	25,46	344,64	344,64	0,08	0,08	0,33	0,33	0,2	0,2	0,39	0,39	110,5	110,5	203	203	24,9	24,9	2,51	2,51

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
71	Овощи натуральные салат из свежей капусты	60	60	0,22	0,22	0,035	0,035	0,76	0,76	43,49	43,49	0,02	0,02	0	0	0	0	2,8	2,8	5,2	5,2	4	4	0,18	0,18		
96	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,02	2,02	5,09	5,09	11,98	11,98	107,25	107,25	0,15	0,15	8,38	8,38	0	0	0	0	29,15	29,15	56,73	56,73	24,18	24,18	0,74	0,74
260	Гуляш из говядины	90	90	3,34	3,34	3,52	3,52	1,45	1,45	159	159	0,02	0,02	0,46	0,46	0	0	1,3	1,3	10,9	10,9	77,07	77,07	11,01	11,01	1,03	1,03
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,30	8,30	8,96	8,96	37,37	37,37	262,5	262,5	0,31	0,31	0	0	0,03	0,03	0	0	24,74	24,74	197,2	197,2	131,74	131,74	4,43	4,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
ПР	Хлеб Лимак	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	Итого:			16,14	16,14	18,205	18,21	98,3	98,3	825,62	825,62	0,57	0,57	28,84	28,84	0,03	0,03	4,86	4,86	129,99	129,99	428,4	428,4	213,24	213,2	8,34	8,34
	ВСЕГО:			28,88	28,88	37,09	37,09	123,76	123,76	1170,26	1170,26	0,65	0,65	29,17	29,17	0,23	0,23	5,25	5,25	240,49	240,49	631,40	631,40	238,14	238,14	10,85	10,85

День 4

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	150/5	4,58	4,58	8,04	8,04	24,28	24,28	188,25	188,25	0,06	0,06	0,88	0,88	0,04	0,04	0,18	0,18	100,33	100,3	88,64	88,64	15,22	15,22	0,35	0,35
377	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,00	62,00	0	0	2,83	2,83	0	0	0	0	14,2	14,2	4,40	4,40	2,4	2,4	0,36	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	13,86	13,86	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			7,08	7,08	8,36	8,36	53,34	53,34	320,39	320,39	0,09	0,09	3,71	3,71	0,0	0	0,57	0,57	121,43	156,33	119,14	119,14	27,52	27,52	1,04	1,04

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
24	Салат из моркови	60	60	0,33	0,33	0,03	0,03	0,48	0,48	6	6	0	0	1,5	1,5	0	0	0	0	6,9	6,9	0,18	0	0	0		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,44	1,8	3,98	4,92	8,75	10,93	83	104	0,08	0,1	8,54	10,68	0	0	0,00	0,00	39,78	49,73	43,68	54,6	20,09	26,13	0,98	1,23
291	Плов из филе куриного	240	240	13,81	13,81	7,85	7,85	26,8	26,8	421	421	0,1	0,1	4,52	4,52	0,01	0,01	0,37	0,37	39,29	39,29	131,5	131,5	40,83	40,83	1,48	1,48
350	Кисель п/я	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4	0,14	0,14
ПР	Хлеб Лимак	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	Итого:			17,4	17,76	12,24	13,18	102,13	102,13	729	750	0,43	0,45	38,56	40,7	0,01	0,01	0,99	0,99	104,67	114,62	231,76	242,5	79,42	85,46	3,78	4,03
	ВСЕГО:			24,48	24,84	20,6	21,54	155,47	155,47	1049,39	1070,39	0,52	0,54	42,27	44,41	0,01	0,01	1,56	1,56	226,1	271	350,9	361,64	106,94	113	4,82	5,07

День 5

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	40/15	40/15	10,23	10,23	7,8	7,8	19,6	19,6	189	189	0,042	0,042	0,33	0,33	0,05	0,05	0,29	0,29	136,91	136,9	150,61	150,61	18,59	18,59	0,45	0,45
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,1	11,1	2,8	2,8	1,4	1,4	0,28	0,28
	Итого:			10,3	10,3	7,82	7,82	34,6	34,6	249	249	0,042	0,042	0,36	0,36	0,05	0,05	0,29	0,29	148,01	148	153,41	153,41	19,99	19,99	0,73	0,73

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
45	Икра кабачковая	60,00	60,00	0,78	0,78	1,94	1,94	3,88	3,88	54	54	0,04	0,04	10,25	10,25	0	0	0	0	14,98	14,98	16,98	16,98	9,06	9,06	0,28	0,28
112	Суп с макаронными изделиями	250	250	2,57	2,57	2,79	2,79	15,69	15,69	109	109	0,14	0,14	6,08	6,08	0	0	0	0	29,5	29,5	57,73	57,73	23,05	23,05	1	1
227	Рыба (минтай) тушёная с овощами	100	100	8,56	8,56	4,11	4,11	0,46	0,46	73	73	0,09	0,09	0,42	0,42	0,02	0,02	0	0	7,73	7,73	97,84	97,84	22,92	22,92	0,45	0,45
312	Картофельное пюре	150	150	3,06	3,06	4,8	4,8	20,43	20,43	146	146	1,47	1,47	18,15	18,15	0,00	0,00	0	0	36,98	36,98	86,6	86,6	27,75	27,75	1	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
ПР	Хлеб Лимак	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	Итого:			17,23	17,23	14,24	14,24	87,20	87,20	635,38	635,38	1,81	1,81	54,90	54,90	0,02	0,02	0,76	0,76	149,19	149,19	352,55	352,55	128,91	128,91	4,87	4,87
	ВСЕГО:			27,53	27,53	22,06	22,06	121,8	121,8	884,38	884,38	1,852	1,852	55,26	55,26	0,07	0,07	1,05	1,05	297,2	297,2	505,96	505,96	148,9	148,9	5,6	5,6

2 неделя

4 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
45	Икра кабачковая	40,00	40,00	0,78	0,78	1,94	1,94	3,88	3,88	36,24	36,24	0,04	0,04	10,25	10,25	0	0	0	0	14,98	14,98	16,98	16,98	9,06	9,06	0,28	0,28
204	Макароны отварные	150	150	10,1	10,1	11,94	11,94	25,58	25,58	250,8	250,8	0,16	0,16	0,17	0,17	0,08	0,08	0	0	221,4	221,4	151,5	151,5	15,24	15,24	0,92	0,92
377	Чай с сахаром	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,83	2,83	0	0	0	0	14,2	14,2	4,4	4,4	2,4	2,4	0,36	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	13,86	13,86	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			13,38	13,38	14,20	14,20	30,82	30,82	382,94	382,94	0,19	0,19	3	3	0,08	0,08	0,39	0,39	242,5	242,5	182	182	27,54	27,54	1,61	1,61

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
62	салат из моркови	60	60	0,42	0,42	0,06	0,06	1,14	1,14	7,2	7,2	0,03	0,03	2,88	2,88	0	0	0	0	10,2	10,2	18	18	8,4	8,4	0,3	0,3
82	Борщ	250	250	1,8	1,8	4,92	4,92	10,93	10,93	104	104	0,1	0,1	10,68	10,68	0	0	0	0	49,73	49,73	54,6	54,6	26,13	26,13	1,23	1,23
279	Тефтели 2-й вар. Соус№331	120	120	6,96	6,96	16,11	16,11	11,61	11,61	285	285	0,26	0,26	0,92	0,92	0,01	0,01	0	0	21,62	21,62	85,51	85,51	17,32	17,32	0,88	0,88
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,30	9,96	8,96	9,96	37,37	44,84	262,5	315	0,31	0,37	0	0	0,03	0,04	0	0	24,74	29,68	197,2	236,64	131,74	158,08	4,43	5,32
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
ПР	Хлеб Лимак	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	Итого:			19,74	21,4	30,65	31,65	107,79	115,26	912,08	964,58	0,77	0,83	34,48	34,48	0,04	0,05	0,76	0,76	166,29	171,2	448,71	488,15	229,72	256,1	8,98	9,87
	ВСЕГО:			33,12	34,78	44,85	45,85	138,61	146,08	1295,02	1347,52	0,96	1,02	37,48	37,48	0,12	0,13	1,15	1,15	408,79	413,7	630,71	670,15	257,26	283,6	10,6	11,48

День 2

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
411	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	150/5	3,3	3,3	12,8	12,8	33,1	33,1	196	196	0,06	0,06	0,48	0,48	0,08	0,08	0	0	306,6	306,6	161,8	161,8	20,68	20,68	0,56	0,56
377	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,1	11,1	2,8	2,8	1,4	1,4	0,28	0,28
	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	13,86	13,86	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			5,74	5,74	13,12	13,12	61,96	61,96	326,14	326,14	0,09	0,09	0,51	0,51	0,08	0,08	0,39	0,39	324,6	324,6	190,7	190,7	31,98	31,98	1,17	1,17

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
24	Салат из капусты	60	60	0,61	0,61	4	4	2,13	2,13	56	56	0,03	0,03	10,17	10,17	0	0	1,97	1,97	10,64	10,64	19,51	19,51	10,52	10,52	0,45	0,45
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,69	2,69	2,84	2,84	17,46	17,46	118,25	118,25	0,18	0,18	8,25	8,25	0	0	0	0	29,2	29,2	67,58	67,58	27,28	27,28	1,13	1,13
271	Котлета домашняя в соусе	90	90	7,29	7,29	13,93	13,93	5,49	5,49	263	263	0,14	0,14	0,13	0,13	0,02	0,02	0	0	10,55	10,55	71,69	71,69	10,72	10,72	1,15	1,15
312	Картофельное пюре	150	150	3,06	3,06	4,8	4,8	20,43	20,43	136,6	136,6	1,47	1,47	18,15	18,15	0,00	0,00	0	0	36,98	36,98	86,6	86,6	27,75	27,75	1	1
350	Кисель п/я	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4	0,14	0,14
ПР	Хлеб Лима	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	Итого:			15,47	15,47	25,95	25,95	76,65	76,65	792,85	792,85	2,07	2,07	60,7	60,7	0,02	0,02	2,59	2,59	106,07	106,07	301,78	301,78	94,77	94,77	5,05	5,05
	ВСЕГО:			21,21	21,21	39,07	39,07	138,61	138,61	1118,99	1118,99	2,16	2,16	61,21	61,21	0,1	0,1	2,98	2,98	430,67	430,7	492,48	492,48	126,75	126,8	6,22	6,22

День 1
Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)		В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150/5	150/5	4,56	4,56	8,38	8,38	25,11	25,11	195	195	0,08	0,08	0,72	0,72	0,04	0,04	0	0	100,03	100,03	117,5	117,5	27,91	27,91	0,61	0,61
379	кисель	200	200	3,6	3,6	2,67	2,67	29,2	29,2	155,2	155,2	0,07	0,07	1,47	1,47	0	0	0,02	0,02	158,67	158,7	132	132	29,33	29,33	1,25	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	13,86	13,86	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			10,53	10,53	11,35	11,35	67,45	67,45	420,34	420,34	0,18	0,18	2,19	2,19	0,04	0,04	0,41	0,41	265,60	265,60	275,6	275,6	67,14	67,14	2,19	2,19

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
		лет	и	Б		Ж		У		лет	и старше	В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				до11	лет и	лет	лет и	лет	и			до11	лет и	до11	лет и	до11	лет и	до11	лет и	до11	лет и	до11	лет и	лет	лет и	до11	лет и
2	3	4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15			
67	Винегрет овощной	60,00	60,00	0,84	0,84	6,02	6,02	4,38	90	90	75,06	0,04	0,04	5,78	5,78	0	0	0	0	18,74	18,74	25,96	25,96	11,72	11,72	0,5	0,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,77	1,77	4,95	4,95	7,9	7,9	89,75	89,75	0,11	0,11	15,78	15,78	0	0	0	0,00	49,25	49,25	49	49	22,13	22,13	0,83	0,83
243	мясо тушеное	90	90	5,55	5,55	15,55	15,55	0,25	0,25	238	238	0,17	0,17	0	0	0,02	0,02	0	0	18,5	18,5	81,0	81,0	10,0	10,0	0,9	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	150	5,51	5,51	4,5	4,5	26,45	26,45	168,00	168,00	0,08	0,08	0	0	0	0	0,00	0,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,12	21,12	1,11	1,11
342	Компот из сухофруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	278,0	278,0	115	115	0,01	0,01	0,9	0,9	0	0	0	0	14	14	4,4	4,4	5,14	5,14	0,95	0,95
ПР	Хлеб Лимак	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	Итого:			15,49	15,49	31,35	31,50	326,60	412,22	757,75	742,81	0,46	0,46	22,46	22,46	0,02	0,02	0,42	0,42	115,85	115,85	244,93	244,93	84,21	84,21	5,47	5,47
	ВСЕГО:			26,02	26,02	42,70	42,85	394,05	479,67	1178,09	1163,15	0,64	0,64	24,65	24,65	0,06	0,06	0,83	0,83	381,45	381,45	520,53	520,53	151,35	151,35	7,66	7,66

День 3

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
215	Омлет паровой	50	50	10,7	10,7	18,66	18,66	2,77	2,77	222,64	222,64	0,53	0,53	0,32	0,32	240,4	240,4	0	0	96	96	180,75	180,75	14,11	14,11	1,94	1,94
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,1	11,1	2,8	2,8	1,4	1,4	0,28	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	13,86	13,86	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
	Итого:			13,14	13,14	18,98	18,98	31,63	31,63	352,78	352,78	0,56	0,56	0,35	0,35	240,4	240,4	0,39	0,39	114	114	209,65	209,65	25,41	25,41	2,55	2,55

ОБЕД

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше		
	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
71	салат из свежих помидоров с м/р	60	60	0,44	0,44	0,07	0,07	1,52	1,52	18	18	0,04	0,04	7	7	0	0	0	0	5,6	5,6	10,4	10,4	8	8	0,36	0,36
102	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,48	5,48	5,27	5,27	16,53	16,53	148,25	148,25	0,3	0,3	5,82	5,82	0	0	0	0	42,67	42,67	88,1	88,1	35,57	35,57	2,05	2,05
290	Птица тушенная в соусе	120	120	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	162	162	0,03	0,03	0,1	0,1	0,022	0,022	0,33	0,33	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	1,5	1,5
304	Рис отварной	150	150	3,65	4,38	5,37	6,45	36,67	44,02	209,7	251,64	0,04	0,05	0	0	0,00	0	0,00	0	1,37	1,64	60,95	73,13	16,34	19,6	0,53	0,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,3	47,3	196,38	196,38	0,02	0,02	0,8	0,8	0	0	0,2	0,2	5,84	5,84	46	46	33	33	0,96	0,96
ПР	Хлеб Лимак	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	Итого:			23,89	24,62	19,88	20,96	92,83	92,83	791,33	833,27	0,48	0,49	13,72	13,72	0,022	0,022	0,95	0,95	97,31	97,58	335,85	348,03	119,68	122,94	6,58	6,69
	ВСЕГО:			37,03	37,76	38,86	39,94	124,46	124,46	1144,11	1186,05	1,04	1,05	14,07	14,07	240,4	240,4	1,34	1,34	211,31	211,6	545,5	557,68	145,09	148,4	9,13	9,24

День 5

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
2	3	4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15			
222	Пудинг творожный (запеченный) с молоком сгущенным	40/15	40/15	9,06	9,06	7,09	7,09	23,21	23,21	193	193	0,242	0,242	0,31	0,31	0,04	0,04	0	0	127,1	127,1	140,57	140,57	18,89	18,89	0,57	0,57
377	Чай с сахаром	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,83	2,83	0	0	0	0	14,2	14,2	4,4	4,4	2,4	2,4	0,36	0,36
	Итого:			9,19	9,19	7,11	7,11	38,41	38,41	255	255	0,242	0,242	3,14	3,14	0,04	0,04	0	0	141,30	141,30	144,97	144,97	21,29	21,29	0,93	0,93

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
				Б		Ж		У				В		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
				с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше			с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
2	3	4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15			
52	Салат из свёклы м/р	60	60	0,9	0,9	3,6	3,6	5,1	5,1	56	56	0,01	0,01	8,5	8,5	0	0	1,62	1,62	21,27	21,27	24,4	24,4	12,4	12,4	0,8	0,8
94	Рассольник	250	250	1,64	1,64	5,06	5,06	11,31	11,31	106	106	0,14	0,14	8,38	8,38	0	0	0	0	28	28	54,13	54,13	21,08	21,08	0,9	0,9
269	Биточки особые в соусе	120	120	7,09	7,09	8,43	8,43	8,71	8,71	152	152	0,125	0,125	0,36	0,36	0,02	0,02	0	0	40,52	40,52	102,8	102,8	22,64	22,64	0,81	0,81
312	Картофельное пюре	150	150	3,06	3,06	4,8	4,8	20,43	20,43	136,6	136,6	1,47	1,47	18,15	18,15	0,00	0,00	0	0	36,98	36,98	86,6	86,6	27,75	27,75	1	1
350	Кисель п/я	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4	0,14	0,14
ПР	Хлеб Лима	30	30	1,66	1,66	0,3	0,3	9,62	9,62	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0,42	0,42	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	Итого:			14,51	14,51	22,27	22,27	76,69	76,69	669,6	669,6	1,995	1,995	59,39	59,39	0,02	0,02	2,24	2,24	145,47	145,5	324,33	324,33	102,37	102,4	4,83	4,83
	ВСЕГО:			23,7	23,7	29,38	29,38	115,1	115,1	924,6	924,6	2,237	2,237	62,53	62,53	0,06	0,06	2,24	2,24	286,77	286,8	469,3	469,3	123,66	123,7	5,76	5,76