МБОУ Курагинская СОШ №7

Примерное 10-дневное цикличное меню

(Зимне-весенний период)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
1E4E25C97CE45AEF03A9C90169267A7DE4547211
Владелец: Ципушников Александр Васильевич
Действителен: с 07.04.2021 до 07.07.2022

День: **первый**
Неделя: **первая**
Сезон: **зимне- весенний**
Возраст: **6-10лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
54-10	Завтрак	Каша молочная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6	0,1	0,3	21	0	168	286	77	2,5
1		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0	0	10,4	0	0	0,46
42		Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
337		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0	0,14	0	22,00	74,00	21,6	1,08
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,02	0	152,22	91,00	21,34	0,48
		Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,00	0,65	0	0,004	0	0,65	0	0	0,011
				25,88	**32,98**	**90,05**	**761,9**	**0,86**	**2,00**	**71,16**	**0,00**	**485,27**	**526,00**	**125,19**	**4,68**
170	Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
462		Тефтели из говядины	80	10,76	16,27	10,61	232,23	0,03	2,4	0	0	13,49	123,92	18,69	1,67
688		Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
156		Фрукты свежие (банан)	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**22,93**	**27,72**	**212,82**	**816,99**	**0,94**	**50,63**	**0,12**	**0**	**84,92**	**243,39**	**105,03**	**12,58**
458	Полдник	Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
389		Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО ПОЛДНИК		**5,86**	**3,43**	**38,44**	**211,05**	**0,07**	**4,03**	**21,25**	**0,2**	**45,75**	**70,38**	**21,5**	**3,36**
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			**54,67**	**64,13**	**341,31**	**1789,94**	**1,87**	**56,66**	**92,53**	**0,20**	**615,94**	**839,77**	**251,72**	**20,62**

День: **первый**
Неделя: **первая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: 11-18лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
54-10	Завтрак	Каша молочная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6	0,10	0,30	21,00	0,00	168,00	286,00	77,00	2,50
1		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0	0	10,4	0	0	0,46
42		Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
337		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0	0,14	0	22	74	21,6	1,08
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,02	0	152,22	91,00	21,34	0,48
		Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44	0,65	0	0,004		0,65			0,011
		ИТОГО ЗАВТРАК		**25,88**	**32,98**	**90,05**	**761,9**	**0,858**	**2**	**60,164**	**0**	**485,27**	**526**	**125,19**	**4,681**
170	Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
462		Тефтели из говядины	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3	0	0	16,87	154,9	23,37	2,08
688		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
156		Фрукты свежие (банан)	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**26,75**	**33,36**	**244,06**	**918**	**0,96**	**53,29**	**28,12**	**0**	**97,83**	**289,98**	**117,78**	**13,38**
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			**52,63**	**66,34**	**334,11**	**1679,9**	**1,818**	**55,29**	**88,3**	**0**	**583,1**	**815,98**	**242,97**	**18,06**
458	Полдник	Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
389		Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО ПОЛДНИК		**5,86**	**3,43**	**38,44**	**211,05**	**0,07**	**4,03**	**21,25**	**0,2**	**45,75**	**70,38**	**21,5**	**3,36**
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			**60,3**	**74,68**	**497,8**	**1993,45**	**1,94**	**69,61**	**109,53**	**0,20**	**673,23**	**939,59**	**290,72**	**22,61**

День: второй
Неделя: первая
Сезон: зимне- весенний
Возраст: 6-10лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40	Завтрак	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0	5,02	0	0	11,73	0	8	0,54
103		Пельмени с маслом	180	19,8	16,2	46	470,25	0,32	0,53	0,02	0,07	36,90	143,70	29,34	3,36
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**26,5**	**21,16**	**93,69**	**697,87**	**2,27**	**5,55**	**0,03**	**0,072**	**56,58**	**143,7**	**37,34**	**4,333**
45	Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,3	2,1	21,1	142,8	0,15	5,3	0	0	44	0	0	1,3
298		Ленивые голубцы	200	17,6	11,4	24,8	273,8	0,1	25	40	2,4	75	4,2	55,1	2
337		Вафли	60	1,92	1,68	37,8	210	0,024	0	0	0	6	19,8	1,2	0,36
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**29,46**	**15,78**	**135,16**	**834,2**	**0,444**	**31,38**	**40**	**2,4**	**131,5**	**27,6**	**56,3**	**3,87**
	Полдник	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72
386		Кефир	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190,00	28,00	0,2
		ИТОГО ПОЛДНИК		**9,18**	**8,77**	**43,79**	**296,17**	**0,21**	**1,4**	**0,7**	**0,1**	**249,8**	**227,23**	**41,83**	**0,92**
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			**65,14**	**45,71**	**272,64**	**1828,2**	**2,92**	**38,33**	**40,73**	**2,57**	**437,88**	**398,53**	**135,47**	**9,12**

День: второй
Неделя: первая
Сезон: зимне- весенний
Возраст: 11-18лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40	Завтрак	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0	5,02	0	0	11,73	0	8	0,54
103		Пельмени с маслом	200	22	18	51,16	522,5	0,36	0,58	0,02	0,08	41,00	159,72	32,60	3,74
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**28,7**	**22,96**	**98,85**	**750,12**	**2,31**	**5,6**	**0,032**	**0,08**	**60,68**	**159,72**	**40,6**	**4,713**
45	Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	7,87	2,63	26,37	178,5	0,19	6,63	0	0	55	0	0	1,63
298		Ленивые голубцы	200	17,6	11,4	24,8	273,8	0,1	25	40	2,4	75	4,2	55,1	2
337		Вафли	60	1,92	1,68	37,8	210	0,024	0	0	0	6	19,8	1,2	0,36
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**31,03**	**16,31**	**140,43**	**869,9**	**0,484**	**32,71**	**40**	**2,4**	**142,5**	**27,6**	**56,3**	**4,2**
	Полдник	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72
386		Кефир	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190,00	28,00	0,2
		ИТОГО ПОЛДНИК		**9,18**	**8,77**	**43,79**	**296,17**	**0,21**	**1,4**	**0,7**	**0,1**	**249,8**	**227,23**	**41,83**	**0,92**
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			**68,91**	**48,04**	**283,07**	**1916,2**	**3,00**	**39,71**	**40,73**	**2,58**	**452,98**	**414,55**	**138,73**	**9,83**

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возраст: 6-10лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0	2,2	11	9	34
469	Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,91	48,92	0,84
421		Сдоба	50	3,88	2,36	23,55	131	0,00	0	0	0	11	0	14,5	0,69
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	66	0,975	0	0,006	0	0,98	0	0	0,017
		ИТОГО ЗАВТРАК		**34,75**	**21,12**	**93,73**	**551,6**	**1,095**	**10,74**	**0,366**	**0**	**246,58**	**355,91**	**72,42**	**35,947**
17	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61
87		Суп с рыбной консервой	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01
679		Каша ячневая рассыпчатая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0	0,02	0	46,96	201,6	0,02	0,99
591		Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	0
42		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
133		Отвар шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,67	0,01	160	0	0	9,76	0	0	0,5
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**43,15**	**43,03**	**106,23**	**896,29**	**0,56**	**174,3**	**77,02**	**0**	**360,7**	**690,75**	**86,1**	**3,39**
330.04	Полдник	Пряники	50	2,4	1,4	41,25	175	0,004	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
943		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
	Полдник	***ИТОГО ПОЛДНИК***		**2,4**	**1,4**	**63,83**	**266,22**	**0,604**	**30**	**0**	**0**	**22,5**	**24,79**	**0**	**0,9**
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			**80,3**	**65,55**	**263,79**	**1714,1**	**2,259**	**215,04**	**77,386**	**0**	**629,78**	**1071,45**	**158,52**	**40,237**

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возраст: 11-18лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0	2,2	11	9	34
469		Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/50	37,1	27,46	43,2	372,79	11,20	0,98	0,44	0	301,86	459,87	65,23	1,11
421		Сдоба	50	3,88	2,36	23,55	131	0,00	0	0	0	11	0	14,5	0,69
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	66	0,975	0	0,006	0	0,98	0	0	0,017
	Завтрак	***ИТОГО ЗАВТРАК***		**44,01**	**30,58**	**104,53**	**644,79**	**12,205**	**10,98**	**0,476**	**0**	**322,04**	**470,87**	**88,73**	**36,217**
17		Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61
87		Суп с рыбной консервой	250	8,6	8,4	14,3	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
679	Обед	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,38	5,68	41,1	249,36	0,12	0	0,02	0	52,18	224	0,02	1,1
591		Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8
42		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
133		Отвар шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,67	0,01	160	0	0	9,76	0	0	0,5
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**49,58**	**46,91**	**114,15**	**989,48**	**0,63**	**176,38**	**80,02**	**0**	**380,02**	**788,75**	**100,95**	**6,55**
330.04		Пряники	50	2,4	1,4	41,25	175	0,004	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
943		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
	Полдник	***ИТОГО ПОЛДНИК***		**2,4**	**1,4**	**63,83**	**266,22**	**0,604**	**30**	**0**	**0**	**22,5**	**24,79**	**0**	**0,9**
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			**95,99**	**78,89**	**282,51**	**1900,5**	**13,439**	**217,36**	**80,496**	**0**	**724,56**	**1284,41**	**189,68**	**43,667**

День: **четвертый**
Неделя: **первая**
Сезон: **зимне-венний**
Возраст: **6-10лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
34	Завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
304		Плов из говядины	210	13,38	20,6	42,6	402,1	0,004	3,78	0	0	58,17	0	0	1,89
588		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**19,28**	**23,83**	**100,23**	**674,56**	**1,994**	**10,74**	**0,012**	**0**	**83,28**	**28,78**	**11,14**	**2,893**
209		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	0	25,52	103,97	32,01	1,29
233		Рыба,запеченая под молочным соусом	120	15,6	13,7	6,7	212,3	0	1	0,13	0,4	40,1	35,2	6,4	0,13
694		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
377		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0	0,14	0	22	74	21,6	1,08
951		Кофейный напиток	200	2,3	1,816	22,73	110,94	0,015	0,5	0,01	0	66,9	60,5	7	0,476
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**35,47**	**30,076**	**90,45**	**755,49**	**0,463**	**29,54**	**29,74**	**0,4**	**191,6**	**360,27**	**94,76**	**4,016**
337	Полдник	Вафли	60	1,92	1,68	37,8	210	0,024	0	0	0	6	19,8	1,2	
389		Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО ПОЛДНИК		**2,02**	**1,68**	**58**	**294,8**	**0,044**	**4**	**0**	**0,2**	**20**	**33,8**	**9,2**	**2,8**
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			**56,77**	**55,586**	**248,68**	**1724,85**	**2,501**	**44,28**	**29,752**	**0,6**	**294,88**	**422,85**	**115,1**	**9,709**

День: **четвертый**
Неделя: **первая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: **11-18лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
34	Завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,57	1,31
304		Плов из говядины	250	15,9	24,5	50,7	478,7	0,05	4,5	0	0	69,25	2,25	0	0
588		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**22,46**	**29,4**	**111,61**	**782,0**	**2,06**	**15,38**	**0,012**	**0**	**105,53**	**47,81**	**18,57**	**1,523**
209		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61
233		Рыба,запеченая под молочным соусом	120	15,6	13,7	6,7	212,3	0	1	0,13	0,4	40,1	35,2	6,4	0,13
694		Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0	49,3	115,46	37	1,34
377		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0	0,14	0	22	74	21,6	1,08
951		Кофейный напиток	200	2,3	1,816	22,73	110,94	0,015	0,5	0,01	0	66,9	60,5	7	0,476
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**37,95**	**32,816**	**100,66**	**830,94**	**0,533**	**38,06**	**39,23**	**0,4**	**210,3**	**415,12**	**112,01**	**4,666**
337	Полдник	Вафли	60	1,92	1,68	37,8	210	0,024	0	0	0	6	19,8	1,2	
389		Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО ПОЛДНИК		**2,02**	**1,68**	**58**	**294,8**	**0,044**	**4**	**0**	**0,2**	**20**	**33,8**	**9,2**	**2,8**
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			**62,43**	**63,896**	**270,27**	**1907,74**	**2,637**	**57,44**	**39,242**	**0,6**	**335,83**	**496,73**	**139,78**	**8,989**

День: **пятый**
Неделя: **первая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: **6-10лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
274	Завтрак	Мясо тушеное в соусе с овощами	220	21,71	16,65	15,02	296	0,13	5,2	20	0	42,3	192,23	48,7	2,09
42		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**32,57**	**24,75**	**56,98**	**547**	**2,09**	**5,38**	**85,012**	**0**	**270,25**	**317,23**	**57,45**	**2,773**
145	Обед	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0,05	0	0,3	23	13	0,3
132		Рассольник ленинградский	200	1,86	3,18	13,55	78,6	20	0	0,09	16,75	20,37	59,8	20,99	0,81
608		Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**28,04**	**21,4**	**131,27**	**816,48**	**21,12**	**90,12**	**23,16**	**16,75**	**91,07**	**498,19**	**149,69**	**8,5**
454	Полдник	Пирожок сдобный печеный с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28	0	11,9	36,3	13,7	0,68
385		Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
		ИТОГО ПОЛДНИК		**9,13**	**8,65**	**45,57**	**297,8**	**0,15**	**1,12**	**28,1**	**0**	**215,9**	**180,3**	**36,1**	**0,88**
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			**69,74**	**54,8**	**233,82**	**1661,28**	**23,36**	**96,62**	**136,27**	**16,75**	**577,22**	**995,72**	**243,24**	**12,153**

День: **пятый**
Неделя: **первая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: **11-18лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
274	Завтрак	Мясо тушеное в соусе с овощами	220	21,71	16,65	15,02	296	0,13	5,2	20	0	42,3	192,23	48,7	2,09
42		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**32,57**	**24,75**	**56,98**	**547**	**2,09**	**5,38**	**85,012**	**0**	**270,25**	**317,23**	**57,45**	**2,773**
145	Обед	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0,05	0	0,3	23	13	0,3
132		Рассольник ленинградский	250	2,33	3,98	16,94	98,25	20	0	0,09	16,75	25,46	74,6	26,24	1,01
608		Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**31,62**	**24,51**	**137,8**	**881,88**	**21,14**	**90,15**	**28,91**	**16,75**	**104,91**	**546,27**	**161,37**	**9**
454	Полдник	Пирожок сдобный печеный с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28	0	11,9	36,3	13,7	0,68
385		Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
		ИТОГО ПОЛДНИК		**9,13**	**8,65**	**45,57**	**297,8**	**0,15**	**1,12**	**28,1**	**0**	**215,9**	**180,3**	**36,1**	**0,88**
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			**73,32**	**57,91**	**240,35**	**1726,68**	**23,38**	**96,65**	**142,02**	**16,75**	**591,06**	**1043,8**	**254,92**	**12,653**

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возраст: 6-10лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
156		Фрукты свежие (бананы)	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8
168	Завтрак	Каша молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
454		Пирожок сдобный печеный с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28	0	11,9	36,3	13,7	0,68
588		Кофейный напиток	200	2,3	1,816	22,73	110,94	0,015	0,5	0,01	0	66,9	60,5	7	0,476
		Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,00	0,65	0	0,004	0	0,65	0	0	0,011
		ИТОГО ЗАВТРАК		**11,04**	**11,376**	**126,3**	**640,94**	**0,785**	**10,62**	**48,134**	**0**	**97,35**	**191,8**	**82,5**	**9,637**
418	Обед	Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	4,5	16,5	108	0,003	3,31	0	0	26,08	0	15,82	1,01
204		Суп рисовый с говядиной	200/15	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	0	0	21,01	95,87	25,93	1,18
294		Биточки куриные	90	2,4	5,5	8,89	104,7	0	0,1	0	0,4	29,5	51,7	12,4	0,7
354		Соус сметанный	55	0,77	2,75	3,23	40,76	0,01	0,02	18,59	0	15,02	12,5	2,9	0,11
688		Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
588		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**22,11**	**21,71**	**123,57**	**765,46**	**0,353**	**11,21**	**43,79**	**0,4**	**103,94**	**208,27**	**82,39**	**4,54**
458	Полдник	Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		ИТОГО ПОЛДНИК		**5,76**	**3,43**	**40,82**	**217,47**	**0,65**	**30,03**	**21,25**	**0**	**49,75**	**60,67**	**13,5**	**1,16**
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			**38,91**	**36,516**	**290,69**	**1623,9**	**1,788**	**51,86**	**113,17**	**0,4**	**251,04**	**460,74**	**178,39**	**15,337**

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возраст: 11-18лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
156		Фрукты свежие (бананы)	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8
168	Завтрак	Каша молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20,00	0	5,90	67,00	21,80	0,47
454		Пирожок сдобный печеный с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28	0	11,9	36,3	13,7	0,68
588		Кофейный напиток	200	2,3	1,816	22,73	110,94	0,015	0,5	0,01	0	66,9	60,5	7	0,476
		Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,00	0,65	0	0,004	0	0,65	0	0	0,011
		ИТОГО ЗАВТРАК		**11,04**	**11,376**	**126,3**	**640,94**	**0,785**	**10,62**	**48,134**	**0**	**97,35**	**191,8**	**82,5**	**9,637**
418	Обед	Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	4,5	16,5	108	0,003	3,31	0	0	26,08	0	15,82	1,01
204		Суп рисовый с говядиной	250,/20	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0	0	24,98	96,93	29,45	1,24
294		Биточки куриные	100	2,7	6,1	9,8	116,3	0	0,11	0	0,44	32,8	57,4	13,8	0,8
		Соус сметанный	55	0,77	2,75	3,23	40,76	0,01	0,02	18,59	0	15,02	12,5	2,9	0,11
688		Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
588		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**22,15**	**23,27**	**130,9**	**810,26**	**0,373**	**12,85**	**46,59**	**0,44**	**111,86**	**219,99**	**90,13**	**4,85**
458	Полдник	Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		ИТОГО ПОЛДНИК		**5,76**	**3,43**	**40,82**	**217,47**	**0,65**	**30,03**	**21,25**	**0**	**49,75**	**60,67**	**13,5**	**1,16**
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			**38,95**	**38,076**	**298,02**	**1668,7**	**1,808**	**53,5**	**115,97**	**0,44**	**258,96**	**472,46**	**186,13**	**15,647**

День: **седьмой**
Неделя: **вторая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: **6-10лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
45	Завтрак	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,20	44,97	20,75	0,850
233		Рыба,запеченая под молочным соусом	120	15,6	13,7	6,7	212,3	0	1	0,13	0,4	40,1	35,2	6,4	0,13
694		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,23	44,37	103,91	33,3	1,21
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**25,69**	**26,36**	**81,63**	**631,8**	**2,17**	**33,05**	**30,742**	**0,63**	**115,62**	**184,08**	**60,45**	**2,623**
187	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
403		Плов из говядины	210	13,38	18,6	42,6	402,1	0,04	3,78	0	0	58,17	0	0	1,89
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
456		Корж молочный	50	3,26	5,62	31,78	190,66	0,00	0,03	0,00	0,00	12,80	0,00	11,87	0,57
		Хлеб пшенично-ржаной	70	4,2	0,7	31,15	132,3	0,19	3	0	0	0,12	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**22,59**	**29,81**	**136,6**	**901,03**	**0,89**	**55,27**	**0**	**0**	**132,42**	**51,92**	**34,12**	**3,89**
337	Полдник	Вафли	60	1,92	1,68	37,8	210	0,024	0	0	0	6	19,8	1,2	
389		Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО ПОЛДНИК		**2,02**	**1,68**	**58**	**294,8**	**0,044**	**4**	**0**	**0,2**	**20**	**33,8**	**9,2**	**2,8**
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			**50,3**	**57,85**	**276,23**	**1827,6**	**3,104**	**92,32**	**30,742**	**0,83**	**268,04**	**269,8**	**103,77**	**9,313**

День: **седьмой**
Неделя: **вторая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: 11-18лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
45	Завтрак	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0,00	0,00	23,20	44,97	20,75	0,85
233		Рыба,запеченая под молочным соусом	120	15,6	13,7	6,7	212,3	0	1	0,13	0,4	40,1	35,2	6,4	0,13
694		Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0	49,3	115,46	37	1,34
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**26,1**	**27**	**84,36**	**650,1**	**2,19**	**35,47**	**34,142**	**0,4**	**120,55**	**195,63**	**64,15**	**2,753**
187	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,87	10,19	101,7	0,075	22,16	0	0	51,99	57,15	26,7	0,96
403		Плов из говядины	250	15,9	22,5	50,7	478,7	0,05	4,5	0	0	69,25	0	0	2,25
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
456		Корж молочный	50	3,26	5,62	31,78	190,66	0,00	0,03	0,00	0,00	12,80	0,00	11,87	0,57
		Хлеб пшенично-ржаной	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ОБЕД		**26,12**	**34,71**	**143,21**	**994,28**	**2,675**	**56,69**	**0,012**	**0**	**153,99**	**61,44**	**38,57**	**4,413**
337	Полдник	Вафли	60	1,92	1,68	37,8	210	0,024	0	0	0	6	19,8	1,2	
389		Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО ПОЛДНИК		**2,02**	**1,68**	**58**	**294,8**	**0,044**	**4**	**0**	**0,2**	**20**	**33,8**	**9,2**	**2,8**
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			**54,24**	**63,39**	**285,57**	**1939,2**	**4,909**	**96,16**	**34,154**	**0,6**	**294,54**	**290,87**	**111,92**	**9,966**

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возраст: 6-10лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
298	Завтрак	Ленивые голубцы	200	17,6	11,4	24,8	273,8	0,1	25	40	2,4	75	4,2	55,1	2
137		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
337		Вафли	60	1,92	1,68	37,8	210	0,024	0	0	0	6	19,8	1,2	0,36
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**24,58**	**13,8**	**104,56**	**643,8**	**2,074**	**25**	**40,012**	**2,4**	**88,95**	**24**	**56,3**	**2,793**
144	Обед	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0	2,2	11	9	34
206		Суп гороховый	200	17,29	12,62	13,06	234,8	0,23	4,65	0	0,12	45,36	161,74	51,3	2,42
16		Запеканка картофельная с отварным мясом	230	17,92	17,55	14,56	318	0,16	9,8	0	0	26	0	0	3,2
133		Отвар шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,67	0,01	160	0	0	9,76	0	0	0,5
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**39,35**	**30,99**	**78,02**	**771,87**	**0,56**	**174,45**	**0**	**0,12**	**81,22**	**161,74**	**51,3**	**6,15**
	Полдник	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72
385		Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
		ИТОГО ПОЛДНИК		**8,98**	**8,67**	**45,09**	**294,97**	**0,21**	**1**	**0,7**	**0**	**213,8**	**181,23**	**36,23**	**0,92**
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			**72,91**	**53,46**	**227,67**	**1710,64**	**2,844**	**200,45**	**40,712**	**2,52**	**383,97**	**366,97**	**143,83**	**9,863**

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возраст: 11-18лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
298	Завтрак	Ленивые голубцы	230	20,2	13,1	28,5	314,9	0,11	28,75	46	2,76	86,25	4,83	63,36	2,3
137		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
337		Вафли	60	1,92	1,68	37,8	210	0,024	0	0	0	6	19,8	1,2	0,36
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**27,18**	**15,5**	**108,26**	**684,9**	**2,084**	**28,75**	**46,012**	**2,76**	**100,2**	**24,63**	**64,56**	**3,093**
144	Обед	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0	2,2	11	9	34
206		Суп гороховый	250	18,39	13,68	16,33	261,75	0,28	5,81	0	0,15	53,08	179,18	51,3	2,83
16		Запеканка картофельная с отварным мясом	230	17,92	17,55	14,56	318	0,16	9,8	0	0	26	0	0	3,2
133		Отвар шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,67	0,01	160	0	0	9,76	0	0	0,5
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**40,85**	**32,45**	**91,09**	**845,82**	**0,64**	**185,61**	**0,03**	**0,15**	**91,14**	**190,18**	**60,3**	**40,56**
	Полдник	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72
385		Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
		ИТОГО ПОЛДНИК		**8,98**	**8,67**	**45,09**	**294,97**	**0,21**	**1**	**0,7**	**0**	**213,8**	**181,23**	**36,23**	**0,92**
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			**77,01**	**56,62**	**244,44**	**1825,69**	**2,934**	**215,36**	**46,742**	**2,91**	**405,14**	**396,04**	**161,09**	**44,573**

День: **девятый**
Неделя: **вторая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: **6-10лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
145	Завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0,05	0	0,3	23	13	0,3
608		Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50
679		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**26,49**	**17,59**	**116,38**	**728,73**	**2,3**	**61,2**	**23,082**	**0**	**59,22**	**409,9**	**119,7**	**6,743**
40	Обед	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0	5,02	0	0	11,73	0,00	14,48	0,54
103		Пельмени с маслом	200	22	18	51,16	522,5	0,36	0,58	0,02	0,08	41,00	159,72	32,60	3,74
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,02	0	152,22	91,00	21,34	0,48
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**31,32**	**26,38**	**101,17**	**822,12**	**0,55**	**7,19**	**0,04**	**0,08**	**205,05**	**250,72**	**68,42**	**4,79**
454	Полдник	Пирожок сдобный печеный с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28	0	11,9	36,3	13,7	0,68
389		Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО ПОЛДНИК		**3,63**	**3,75**	**56,47**	**277,8**	**0,07**	**4,12**	**28**	**0,2**	**25,9**	**50,3**	**21,7**	**3,48**
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			**61,44**	**47,72**	**274,02**	**1828,7**	**2,92**	**72,51**	**51,122**	**0,28**	**290,17**	**710,92**	**209,82**	**15,013**

День: **девятый**
Неделя: **вторая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: **11-18лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
145	Завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0,05	0	0,3	23	13	0,3
608		Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,80
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012		1,95			0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**30,59**	**20,65**	**124,3**	**805,21**	**2,34**	**61,23**	**28,832**	**0**	**69,7**	**470,98**	**135,13**	**7,573**
40	Обед	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	100	2,73	7,07	9,66	112,7	0	8,37	0	0	19,56	0,00	24,13	0,90
103		Пельмени с маслом	200	22	18	51,16	522,5	0,36	0,58	0,02	0,08	41,00	159,72	32,60	3,74
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,02	0	152,22	91,00	21,34	0,48
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**32,41**	**29,21**	**105,1**	**867,2**	**0,55**	**10,54**	**0,04**	**0,08**	**212,88**	**250,72**	**78,07**	**5,15**
454	Полдник	Пирожок сдобный печеный с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28	0	11,9	36,3	13,7	0,68
389		Сок фруктовый	200	0,1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО ПОЛДНИК		**3,63**	**3,75**	**56,47**	**277,8**	**0,07**	**4,12**	**28**	**0,2**	**25,9**	**50,3**	**21,7**	**3,48**
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			**66,63**	**53,61**	**285,87**	**1950,2**	**2,96**	**75,89**	**56,872**	**0,28**	**308,48**	**772**	**234,9**	**16,203**

День: **десятый**
Неделя: **вторая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: 6-10лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	Завтрак	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61
591		Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	0
688		Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
337		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0	0,14	0	22,00	74,00	21,6	1,08
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**36,24**	**32,84**	**76,06**	**619,25**	**2,23**	**6,83**	**21,15**	**0**	**82,45**	**334,10**	**82,17**	**3,23**
87		Суп с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
274		Мясо тушеное в соусе с овощами	220	21,71	16,65	15,02	296	0,13	5,2	20	0	42,3	192,23	48,7	2,09
42		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1	0	0	0,03
		ИТОГО ОБЕД		**39,72**	**33,03**	**78,64**	**758,87**	**1**	**44,49**	**100**	**0**	**325,7**	**498,05**	**104,8**	**4,23**
	Полдник	Пряники	50	2,4	1,4	41,25	175	0,004	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
386		Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	79,5	0,075	1,05	0,075	0,075	180	142,5	21	0,15
		ИТОГО ПОЛДНИК		**6,75**	**5,15**	**47,25**	**254,5**	**0,079**	**1,05**	**0,075**	**0,075**	**184,5**	**163**	**21**	**0,45**
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			**82,71**	**71,02**	**201,95**	**1632,62**	**3,307**	**52**	**121,23**	**0,075**	**592,65**	**995,15**	**207,97**	**7,913**

День: **десятый**
Неделя: **вторая**
Сезон: **зимне-весенний**
Возраст: 11-18лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	Завтрак	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61
591		Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8
688		Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
337		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0	0,14	0	22,00	74,00	21,6	1,08
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,96	132	1,95	0	0,012	0	1,95	0	0	0,033
		ИТОГО ЗАВТРАК		**41,42**	**35,37**	**82,32**	**687,74**	**2,28**	**7,09**	**25,35**	**0**	**88,46**	**381,82**	**91,77**	**6,25**
87		Суп с рыбной консервой	300	10	10,08	17,21	200,7	0,12	10,93	18	0	54,36	211,84	56,82	1,51
274		Мясо тушеное в соусе с овощами	280	26,73	3,16	0,46	376,72	0,07	0,46	0	0	10,83	192,23	24,96	1,95
42		Сыр	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
122		Кисель	200	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16	0	0	0	0,1			0,03
		ИТОГО ОБЕД		**46,13**	**21,22**	**66,95**	**873,04**	**0,96**	**41,57**	**83**	**0**	**303,29**	**533,36**	**90,53**	**4,34**
	Полдник	Пряники	50	2,4	1,4	41,25	175	0,004	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
386		Напиток кисломолочный	180	4,35	4,5	7,2	95,4	0,009	1,26	0,009	0,009	216	171	25,2	0,18
		ИТОГО ПОЛДНИК		**6,75**	**5,9**	**48,45**	**270,4**	**0,013**	**1,26**	**0,009**	**0,009**	**221**	**191,5**	**25,2**	**0,48**
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			**94,3**	**62,49**	**197,72**	**1831,18**	**3,251**	**49,92**	**108,36**	**0,009**	**612,25**	**1106,68**	**207,50**	**11,073**

Сводная ведомость пищевой ценности приготовляемых блюд (7-11 лет)

День	Неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
первый	первая	38,91	36,516	290,69	1623,87	1,79	51,86	113,174	0,40	251,04	460,74	178,39	15,34
второй	первая	65,14	45,71	272,64	1828,24	2,924	38,33	40,73	2,572	437,88	398,53	135,47	9,123
третий	первая	80,3	65,55	263,79	1714,11	2,259	215,04	77,386	0	629,78	1071,45	158,52	40,237
четвертый	первая	56,77	55,586	248,68	1724,85	2,501	44,28	29,752	0,6	294,88	422,85	115,1	9,709
пятый	первая	69,74	54,8	233,82	1661,28	23,36	96,62	136,272	16,75	577,22	995,72	243,24	12,153
итого за 5 дней		**310,86**	**258,162**	**1309,62**	**8552,35**	**32,832**	**446,13**	**397,314**	**20,322**	**2190,8**	**3349,29**	**830,72**	**86,559**
среднее за 5 дней		**62,172**	**51,6324**	**261,924**	**1710,47**	**6,5664**	**89,226**	**79,4628**	**4,0644**	**438,16**	**669,858**	**166,144**	**17,3118**
шестой	вторая	38,91	36,516	290,69	1623,87	1,788	51,86	113,174	0,4	251,04	460,74	178,39	15,337
седьмой	вторая	50,3	57,85	276,23	1827,63	3,104	92,32	30,742	0,83	268,04	269,8	103,77	9,313
восьмой	вторая	72,91	53,46	227,67	1710,64	2,844	200,45	40,712	2,52	383,97	366,97	143,83	9,863
девятый	вторая	61,44	47,72	274,02	1828,65	2,92	72,51	51,122	0,28	290,17	710,92	209,82	15,013
десятый	вторая	82,71	71,02	201,95	1632,62	3,307	52	121,23	0,075	592,65	995,15	207,97	7,913
итого за 5 дней		**306,27**	**266,566**	**1270,56**	**8623,41**	**13,963**	**469,51**	**356,977**	**4,105**	**1785,87**	**2803,58**	**843,78**	**57,439**
среднее за 5 дней		**61,254**	**53,3132**	**254,112**	**1724,682**	**2,7926**	**93,902**	**71,3954**	**0,821**	**357,174**	**560,716**	**168,756**	**11,4878**
итого за 10 дней		**617,13**	**524,728**	**2580,18**	**17175,76**	**46,795**	**915,64**	**754,291**	**24,427**	**3976,67**	**6152,87**	**1674,5**	**143,998**
среднее за 10 дней		**61,713**	**52,4728**	**258,018**	**1717,576**	**4,6795**	**91,564**	**75,4291**	**2,4427**	**397,667**	**615,287**	**167,45**	**14,3998**

Сводная ведомость пищевой ценности приготовляемых блюд (12-18 лет)

День	Неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
		Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
первый	первая	60,3	74,68	497,8	1993,45	1,938	69,61	109,534	0,2	673,23	939,59	290,72	22,611
второй	первая	68,91	48,04	283,07	1916,19	3,00	39,71	40,73	2,58	452,98	414,55	138,73	9,83
третий	первая	95,99	78,89	282,51	1900,49	13,439	217,36	80,496	0	724,56	1284,41	189,68	43,667
четвертый	первая	62,43	63,896	270,27	1907,74	2,637	57,44	39,242	0,6	335,83	496,73	139,78	8,989
пятый	первая	73,32	57,91	240,35	1726,68	23,38	96,65	142,022	16,75	591,06	1043,8	254,92	12,653
итого за 5 дней		**360,95**	**323,416**	**1574**	**9444,55**	**44,398**	**480,77**	**412,026**	**20,13**	**2777,66**	**4179,08**	**1013,83**	**97,753**
среднее за 5 дней		**72,19**	**64,6832**	**314,8**	**1888,91**	**8,8796**	**96,154**	**82,4052**	**4,026**	**555,532**	**835,816**	**202,766**	**19,5506**
шестой	вторая	38,95	38,076	298,02	1668,67	1,808	53,5	115,974	0,44	258,96	472,46	186,13	15,647
седьмой	вторая	54,24	63,39	285,57	1939,18	4,909	96,16	34,154	0,6	294,54	290,87	111,92	9,966
восьмой	вторая	77,01	56,62	244,44	1825,69	2,934	215,36	46,742	2,91	405,14	396,04	161,09	44,573
девятый	вторая	66,63	53,61	285,87	1950,21	2,96	75,89	56,872	0,28	308,48	772	234,9	16,203
десятый	вторая	94,3	62,49	197,72	1831,18	3,251	49,92	108,36	0,009	612,25	1106,68	207,50	11,073
итого за 5 дней		**331,13**	**274,186**	**1311,62**	**9214,93**	**15,862**	**490,83**	**362,103**	**4,239**	**1879,37**	**3038,05**	**901,54**	**97,462**
среднее за 5 дней		**66,226**	**54,8372**	**262,324**	**1842,986**	**3,1724**	**98,166**	**72,4206**	**0,8478**	**375,874**	**607,61**	**180,308**	**19,4924**
итого за 10 дней		**692,08**	**597,602**	**2885,62**	**18659,48**	**60,26**	**971,6**	**774,129**	**24,369**	**4657,03**	**7217,13**	**1915,37**	**195,215**
среднее за 10 дней		**69,208**	**59,7602**	**288,562**	**1865,948**	**6,026**	**97,16**	**77,4129**	**2,4369**	**465,703**	**721,713**	**191,537**	**19,5215**

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенний

Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
10	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77

Возраст: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
10	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77

День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенний

Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57

Возраст: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61

День: среда Неделя: вторая Сезон: весенний

Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,22	1,2

Возраст: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2

Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
	B_1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
	B_1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
	B_1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37

Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
	B_1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61

Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
	B_1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
99,55	0	1,32	0,06	0	38	168	18	0,5

Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
	B_1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
165,83	0	2,2	0,1	0	63,33	280	30	0,83