День: день 1

Категория: Школьники от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, с 12 лет и старше	Масса порции, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			7-11 лет	3-7 лет	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
225	**Каша боярская (из пшена с изюмом)**	**200**	**200**	**150**	51,65	462,32	0,275	0,4	1,975	201,425	1,6
434	**Какао с молоком**	**240**	**240**	**160**	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
4	**Бутерброд с сыром**	**60**	**60**	**45**	23,89	256,26	0,056	0,072	0,56	210,336	0,696
	ОБЕД										
57	**Салат из свеклы с сыром**	**100**	**60**	**30**	8,16	84,19	0,03	0,02	18,44	27,17	0,92
87	**Суп с рыбными консервами**	**250**	**230**	**150**	17,25	160,25	0,1	0,05	18,075	29,05	0,925
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
246	**Макаронные изделия отварные**	**230**	**200**	**100**	37,72	255,3	0,	0,	0,	0,	0,
347	**Котлета особая,рубленая из птицы**	**100**	**100**	**60**	10,3	196,73	0,1	0,11	1,51	45,2	1,49
377	**Соус красный основной**	**50**	**50**	**30**	1,67	23,8	0,01	0,	0,55	5,595	0,09
409	**Компот из яблок**	**200**	**200**	**160**	17,86	76,08	0,02	0,02	6,	16,8	1,36
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
477	**Ватрушка с повидлом**	**100**	**100**	**60**	4,02	383,47	0,18	0,15	0,26	43,12	1,24
407	**Сок**	**200**	**200**	**100**	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
376	**Гарнир сложный (вариант № 1)**	**230**	**200**	**0**	16,1	184,	0,	0,	0,	0,	0,

272	**Рыба (филе) припущенная**	**100**	**100**	**0**	0,18	88,81	0,14	0,13	1,26	52,	1,01
113	**Суп картоф. с фрикадельками мясными**			**150**	18,57	159,45	0,125	0,075	19,7	49,425	1,225
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
387	**Соус сметанный**	**30**	**30**	**0**	1,85	103,5	0,02	0,05	0,2	44,91	0,135
430	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	**160**	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	**200**	**200**	**0**	8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**404,48**	**3454,32**	**1,548**	**1,661**	**71,63**	**1176,671**	**19,851**

День: **день 2**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
221	**Каша рисовая молочная вязкая**	**205**	**205**	**150**	46,05	339,17	0,225	0,35	2,675	295,	1,25
1	**Бутерброд с маслом**	**45**	**45**	**35**	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
430	**Чай с сахаром**	**250**	**250**	**160**	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
	ОБЕД										
72	**Винегрет овощной**	**100**	**60**	**30**	7,78	84,32	0,06	0,04	9,87	23,36	0,81
96	**Щи из капусты свежей с картофелем**	**250**	**230**	**150**	10,3	122,27	0,075	0,05	32,075	62,6	0,95
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
362	**Картофельное пюре**	**230**	**200**	**100**	32,94	232,78	0,253	0,184	38,64	63,871	1,771

625	**Рыба тушеная в томате с овощами**	**100**	**100**	**60**	5,29	201,68	0,322	0,182	3,934	34,16	0,896
412	**Компот из кураги**	**200**	**200**	**160**	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
509	**Печенье**	**45**	**45**	**30**	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
435	**Молоко кипяченое**	**200**	**200**	**160**	9,4	120,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Яблоко**	**200**	**200**		10,78	48,4	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
133	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**0**	**0**	**180**	21,08	158,9	0,1	0,2	1,625	160,7	0,65
349	**Биточки рубленые из птицы паровые**	**100**	**100**	**0**	10,41	194,95	0,03	0,04	0,34	38,48	0,25
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
384	**Соус молочный**	**50**	**50**	**0**	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085
353	**Каша гречневая рассыпчатая**	**200**	**200**	**0**	63,48	381,8	0,	0,	0,	0,	0,
418	**Кисель из плодов или ягод свежих**	**200**	**200**	**160**	19,9	82,78	0,	0,	3,6	15,6	0,18
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	**200**	**200**	**0**	8,4	128,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**453,28**	**3159,76**	**1,523**	**1,294**	**93,609**	**862,231**	**15,405**

День: **день 3**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										

2	**Бутерброд с повидлом**	**60**	**60**	**45**	23,22	163,22	0,053	0,015	0,	9,375	0,517
228	**Каша манная молочная вязкая**	**200**	**200**	**150**	37,65	302,65	0,15	0,35	2,85	274,	0,625
433	**Напиток кофейный на молоке**	**240**	**240**	**160**	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
	ОБЕД										
76	**Икра кабачковая**	**60**	**60**	**30**	7,	97,	0,	0,	0,	0,	0,
115	**Суп картофельный с бобовыми**	**250**	**230**	**150**	20,15	168,55	0,25	0,075	12,475	47,65	2,125
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
376	**Гарнир сложный (вариант № 1)**	**230**	**200**	**180**	16,1	184,	0,	0,	0,	0,	0,
408	**Мясо в кисло-сладком соусе**	**100**	**100**	**40**	4,17	253,48	0,6	1,25	7,3	16,13	8,05
412	**Компот из сухофруктов**	**200**	**200**	**160**	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
407	**Сок**	**200**	**200**	**100**	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
596	**Творожники песочные**	**70**	**70**	**70**	12,17	330,68	0,098	0,168	0,126	45,857	0,742
	УЖИН										
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**0**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**0**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
263	**Сырники из творога**	**0**	**0**	**80**	52,44	760,1	0,16	0,8	1,32	402,94	1,42
433	**Картофель жареный из отварного**	**230**	**200**	**0**	45,36	412,78	0,345	0,184	55,66	27,83	2,507
1522	**Котлета по хлыновски**	**120**	**100**	**0**	7,55	337,57	0,048	0,132	7,932	19,884	0,54
431	**Чай с лимоном**	**200**	**200**	**160**	20,46	85,66	0,	0,	6,04	21,86	0,56
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	**200**	**200**	**0**	8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**466,11**	**4215,65**	**2,196**	**3,538**	**96,603**	**1310,366**	**23,906**

День: **день 4**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
253	**Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару**	**205**	**205**	**80**	2,94	286,16	0,02	1,74	0,78	73,84	0,08
434	**Какао с молоком**	**250**	**250**	**160**	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
1	**Бутерброд с маслом**	**45**	**45**	**35**	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
	ОБЕД										
41	**Салат «Степной» из различных овощей**	**100**	**60**	**30**	7,74	83,93	0,07	0,03	9,6	21,51	0,73
411	**Компот из апельсинов**	**200**	**200**	**160**	16,52	71,96	0,02	0,02	33,6	25,96	0,2
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
304	**Плов из птицы**	**200**	**200**	**100**	39,03	770,02	0,207	0,368	5,681	48,944	4,37
85	**Борщ сибирский**	**250**	**230**	**150**	18,75	195,38	0,1	0,1	18,425	92,6	1,8
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
508	**Вафли**	**40**	**40**	**20**	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
430	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	**160**	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
458	**Яблоко**	**200**	**200**	**0**	52,5	237,5	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
109	**Суп из овощей**	**0**	**0**	**180**	13,	244,05	0,15	0,15	35,175	74,45	2,15

625	**Рыба тушеная в томате с овощами**	**100**	**100**	**0**	5,29	201,68	0,322	0,182	3,934	34,16	0,896
161	**Картофель в молоке**	**200**	**200**	**0**	25,68	187,88	0,2	0,18	28,76	85,44	1,34
432	**Чай с молоком**	**200**	**200**	**160**	22,34	110,56	0,02	0,08	0,7	72,08	0,52
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	**200**	**200**	**0**	8,4	128,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**390,38**	**3460,54**	**1,582**	**3,183**	**138,155**	**751,599**	**21,429**

День: **день 5**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
267	**Запеканка из творога**	**200**	**150**	**80**	64,06	716,1	0,14	0,82	1,44	440,6	1,16
431	**Чай с лимоном**	**250**	**250**	**160**	20,46	85,66	0,	0,	6,04	21,86	0,56
1	**Бутерброд с маслом**	**45**	**45**	**35**	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
480	**Хлеб пшеничный**	**55**	**55**	**0**	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
19	**Салат "Летний"**	**100**	**60**	**30**	9,04	92,96	0,04	0,05	50,95	58,59	0,82
116	**Суп картоф. с макаронными изделиями**	**250**	**230**	**150**	18,27	193,02	0,125	0,1	13,15	37,35	1,575
272	**Рыба (филе) припущенная**	**100**	**100**	**60**	0,18	88,81	0,14	0,13	1,26	52,	1,01
376	**Гарнир сложный (вариант № 2)**	**230**	**200**	**180**	15,64	179,4	0,	0,	0,	0,	0,
412	**Компот из кураги**	**200**	**200**	**160**	43,72	184,9	0,	0,	0,	9,76	0,04

480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
384	**Соус молочный**	**50**	**50**	**20**	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
407	**Сок**	**200**	**200**	**100**	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
476	**Пирожки печеные с печенью**	**100**	**100**	**60**	8,38	440,49	0,32	1,12	17,2	56,32	4,55
	УЖИН										
259	**Омлет с морковью, сваренный на пару**	**0**	**0**	**80**	6,7	269,4	0,08	1,28	3,42	98,12	0,66
341	**Курица отварная**	**120**	**100**	**0**	0,48	362,51	0,108	0,228	6,684	35,604	2,532
355	**Рис отварной**	**200**	**200**	**0**	38,6	218,	0,	0,	0,	0,	0,
408	**Напиток из плодов шиповника**	**200**	**200**	**160**	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
377	**Соус красный основной**	**50**	**50**	**0**	1,67	23,8	0,01	0,	0,55	5,595	0,09
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	**200**	**200**	**0**	8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**459,65**	**4109,85**	**1,541**	**4,232**	**102,944**	**1214,299**	**20,77**

День: **день 6**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
221	**Каша ячневая на молоке**	**200**	**200**	**150**	46,05	339,17	0,225	0,35	2,675	295,	1,25
433	**Напиток кофейный на молоке**	**240**	**240**	**160**	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14

4	**Бутерброд с сыром**	**60**	**60**	**45**	23,89	256,26	0,056	0,072	0,56	210,336	0,696
	ОБЕД										
38	**Салат из помидоров и огурцов свежих**	**100**	**60**	**40**	3,23	78,92	0,04	0,03	14,35	15,15	0,62
104	**Рассольник ленинградский**	**250**	**230**	**150**	18,	154,2	0,125	0,075	17,85	43,675	1,15
318	**Тефтели мясные с рисом паровые**	**100**	**100**	**60**	7,99	275,64	0,012	0,	0,	5,364	0,132
418	**Кисель из плодов или ягод свежих**	**200**	**200**	**160**	19,9	82,78	0,	0,	3,6	15,6	0,18
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
161	**Картофель в молоке**	**200**	**200**	**100**	25,68	187,88	0,2	0,18	28,76	85,44	1,34
387	**Соус сметанный**	**50**	**50**	**30**	1,85	103,5	0,02	0,05	0,2	44,91	0,135
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
510	**Пряник**	**45**	**45**	**45**	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
435	**Молоко кипяченое**	**200**	**200**	**160**	9,4	120,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Апельсин**	**200**	**200**	**0**	20,25	95,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
133	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**250**	**230**	**180**	21,08	158,9	0,1	0,2	1,625	160,7	0,65
539	**Напиток клюквенный**	**200**	**200**	**160**	20,7	85,4	0,	0,	3,	12,46	0,18
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	**200**	**200**	**0**	8,4	128,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**360,52**	**2754,33**	**1,21**	**1,261**	**73,92**	**1088,115**	**12,913**

День: **день 7**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, с 12 лет и старше	Масса порции, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			7-11 лет	3-7 лет	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша пшенная**	**205**	**205**	**150**	58,65	366,67	0,35	0,325	2,675	265,4	1,925
434	**Какао с молоком**	**250**	**250**	**160**	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
1	**Бутерброд с маслом**	**45**	**45**	**35**	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
	ОБЕД										
56	**Салат из свеклы с маслом растительным**	**100**	**60**	**30**	8,07	83,5	0,02	0,04	9,05	34,2	1,27
45	**Суп с клецками на курином бульоне**	**250**	**230**	**150**	8,05	267,53	0,15	0,25	15,05	46,05	1,875
302	**Печень по-строгановски**	**120**	**100**	**60**	7,64	292,92	0,3	2,028	29,616	86,172	6,396
356	**Рис припущенный**	**230**	**200**	**130**	59,69	307,12	0,064	0,032	0,	16,163	0,824
409	**Компот из мандарин**	**200**	**200**	**160**	18,16	76,08	0,02	0,02	3,	18,6	1,42
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
599	**Хлебец "Калорийный"**	**100**	**100**	**60**	36,24	587,98	0,23	0,2	0,	42,48	2,15
407	**Сок**	**200**	**200**	**100**	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
267	**Запеканка из творога**	**0**	**0**	**80**	64,06	716,1	0,14	0,82	1,44	440,6	1,16
376	**Гарнир сложный (вариант № 1)**	**200**	**200**	**0**	16,1	184,	0,	0,	0,	0,	0,

15	**Сосиски отварные Молочные**	**130**	**130**	**0**	2,1	359,8	0,308	0,21	0,	40,6	2,38
430	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	**160**	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**0**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**0**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
384	**Соус молочный**	**50**	**50**	**0**	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	**200**	**200**		8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**494,25**	**4455,61**	**2,14**	**4,593**	**64,581**	**1509,805**	**29,028**

День: **день 8**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
254	**Омлет с сыром запеченный**	**200**	**150**	**80**	3,46	383,46	0,02	1,58	1,32	303,04	0,28
432	**Чай с молоком**	**240**	**240**	**160**	22,34	110,56	0,02	0,08	0,7	72,08	0,52
2	**Бутерброд с повидлом**	**60**	**60**	**45**	23,22	163,22	0,053	0,015	0,	9,375	0,517
480	**Хлеб пшеничный**	**50**	**50**	**0**	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
40	**Салат из помидоров свежих с перцем сладким**	**100**	**60**	**40**	3,9	82,59	0,05	0,04	52,5	15,54	0,65
136	**Свекольник**	**250**	**230**	**150**	18,27	335,07	0,1	0,075	18,35	58,425	1,675
341	**Курица отварная**	**120**	**100**	**60**	0,48	362,51	0,108	0,228	6,684	35,604	2,532
433	**Картофель жареный из отварного**	**230**	**200**	**130**	45,36	412,78	0,345	0,184	55,66	27,83	2,507
412	**Компот из сухофруктов**	**200**	**200**	**160**	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04

480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
377	**Соус красный основной**	**50**	**50**	**30**	1,67	23,8	0,01	0,	0,55	5,595	0,09
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
539	**Напиток клюквенный**	**200**	**200**	**160**	20,7	85,4	0,	0,	3,	12,46	0,18
509	**Печенье**	**45**	**45**	**30**	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Апельсин**	**200**	**200**	**0**	20,25	95,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
96	**Щи из капусты свежей с картофелем**	**0**	**0**	**180**	10,3	122,27	0,075	0,05	32,075	62,6	0,95
334	**Макаронник с мясом**	**220**	**200**	**0**	108,72	824,1	0,396	0,242	3,96	58,872	4,224
433	**Напиток кофейный на молоке**	**200**	**200**	**160**	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	**200**	**200**	**0**	8,4	128,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**499,57**	**4161,97**	**1,669**	**2,814**	**176,099**	**881,261**	**21,35**

День: **день 9**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
433	**Напиток кофейный на молоке**	**250**	**250**	**160**	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
1	**Бутерброд с маслом**	**45**	**45**	**35**	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
266	**Пудинг творожный запеченный**	**200**	**150**	**80**	49,24	564,46	0,16	0,66	0,7	238,74	1,8

480	**Хлеб пшеничный**	**55**	**55**	**0**	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
31	**Салат-коктейль овощной**	**100**	**60**	**30**	9,23	111,37	0,04	0,05	50,65	61,59	1,01
103	**Рассольник домашний**	**250**	**230**	**150**	16,45	145,95	0,125	0,075	27,825	53,525	1,25
353	**Каша гречневая рассыпчатая**	**200**	**200**	**100**	63,48	381,8	0,	0,	0,	0,	0,
305	**Котлета домашняя**	**120**	**100**	**60**	0,19	266,63	0,	0,	0,036	1,416	0,012
408	**Напиток из плодов шиповника**	**200**	**200**	**160**	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
384	**Соус молочный**	**50**	**50**	**30**	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
407	**Сок**	**200**	**200**	**100**	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
190	**Колбасные изделия, запеченные в тесте**	**100**	**100**	**100**	3,65	393,03	0,13	0,07	0,	16,38	0,91
	УЖИН										
134	**Суп молочный с рисом**	**250**	**230**	**180**	18,5	142,25	0,05	0,2	1,625	158,35	0,3
418	**Кисель из плодов или ягод свежих**	**200**	**200**	**160**	19,9	82,78	0,	0,	3,6	15,6	0,18
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	**200**	**200**	**0**	8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**401,33**	**3317,7**	**1,063**	**1,703**	**87,986**	**1058,581**	**12,77**

День: **день 10**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, с 12 лет и старше	Масса порции, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			7-11 лет	3-7 лет	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша пшеничная**	**205**	**205**	**150**	48,6	351,65	0,2	0,575	2,675	389,35	1,35
434	**Какао с молоком**	**250**	**250**	**160**	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
1	**Бутерброд с маслом**	**45**	**45**	**35**	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
	ОБЕД										
63	**Салат из овощей с морской капустой**	**100**	**60**	**30**	18,27	140,74	0,09	0,02	5,1	39,48	1,07
83	**Борщ с капустой и картофелем**	**250**	**230**	**150**	14,35	167,55	0,075	0,075	27,4	90,7	1,375
412	**Компот из кураги**	**200**	**200**	**160**	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
362	**Картофельное пюре**	**200**	**200**	**100**	32,94	232,78	0,253	0,184	38,64	63,871	1,771
280	**Котлеты рыбные любительские**	**100**	**100**	**50**	7,48	182,76	0,204	0,288	2,796	46,416	0,9
384	**Соус молочный**	**50**	**50**	**30**	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
430	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	**160**	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
508	**Вафли**	**40**	**40**	**20**	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Мандарин**	**150**	**150**	**0**	8,25	38,5	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
110	**Суп из овощей с фасолью**	**0**	**0**	**180**	12,83	97,22	0,1	0,05	31,95	58,35	1,225
304	**Плов из птицы**	**230**	**200**	**0**	39,03	770,02	0,207	0,368	5,681	48,944	4,37
432	**Чай с молоком**	**200**	**200**	**160**	22,34	110,56	0,02	0,08	0,7	72,08	0,52

480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	**200**	**200**	**0**	8,4	128,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**444,92**	**3432,97**	**1,647**	**2,048**	**117,092**	**1102,091**	**22,049**

День: **день 11**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
430	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	**160**	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
4	**Бутерброд с сыром**	**60**	**60**	**45**	23,89	256,26	0,056	0,072	0,56	210,336	0,696
261	**Яйцо куриное вареное**	**60**	**60**	**60**	0,8	81,95	0,	0,66	0,	0,	0,
228	**Каша манная молочная вязкая**	**200**	**200**	**150**	37,65	302,65	0,15	0,35	2,85	274,	0,625
	ОБЕД										
92	**Сельдь с луком**	**110**	**110**	**0**	4,16	125,32	0,022	0,055	3,685	31,394	0,275
113	**Суп картоф. с фрикадельками мясными**	**250**	**230**	**150**	18,57	159,45	0,125	0,075	19,7	49,425	1,225
294	**Жаркое по-домашнему**	**230**	**200**	**100**	30,59	519,98	0,23	0,138	37,26	33,074	1,817
409	**Компот из яблок**	**200**	**200**	**160**	13,9	58,7	0,02	0,	4,	14,8	0,92
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
476	**Пирожки печеные со свежей капустой**	**100**	**100**	**60**	7,31	392,73	0,19	0,12	18,56	68,84	1,53
407	**Сок**	**200**	**200**	**100**	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										

92	**Борщ с мелкошинкованными овощами**	**0**	**0**	**180**	7,95	336,6	0,05	0,05	18,95	60,125	1,025
625	**Рыба тушеная в томате с овощами**	**140**	**100**	**0**	5,29	201,68	0,322	0,182	3,934	34,16	0,896
434	**Какао с молоком**	**200**	**200**	**160**	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
376	**Гарнир сложный (вариант № 2)**	**230**	**200**	**0**	15,64	179,4	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	**200**	**200**	**0**	8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**361,01**	**3634,88**	**1,657**	**2,286**	**112,599**	**1227,794**	**18,169**

День: **день 13**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
267	**Запеканка из творога**	**200**	**150**	**80**	64,06	716,1	0,14	0,82	1,44	440,6	1,16
433	**Напиток кофейный на молоке**	**250**	**250**	**160**	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
1	**Бутерброд с маслом**	**45**	**45**	**40**	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
480	**Хлеб пшеничный**	**55**	**55**	**0**	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
115	**Суп картофельный с бобовыми**	**250**	**230**	**150**	20,15	168,55	0,25	0,075	12,475	47,65	2,125
19	**Салат из кукурузы с яйцом**	**100**	**60**	**30**	10,6	212,	0,03	0,14	3,32	54,48	0,6

332	**Капуста тушенная с мясом**	**200**	**200**	**80**	16,2	250,	0,	0,	0,	0,	0,
408	**Напиток из плодов шиповника**	**200**	**200**	**160**	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
510	**Пряники**	**45**	**45**	**45**	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
435	**Молоко кипяченое**	**200**	**200**	**160**	9,4	120,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Мандарин**	**150**	**150**	**0**	8,25	38,5	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
108	**Суп крестьянский с крупой**	**0**	**0**	**180**	13,72	119,03	0,075	0,05	19,925	42,35	0,775
408	**Мясо в кисло-сладком соусе**	**100**	**100**	**0**	7,23	177,44	0,05	0,1	3,22	12,24	1,91
430	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	**160**	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
353	**Каша гречневая рассыпчатая**	**230**	**200**	**0**	63,48	381,8	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	**200**	**200**	**0**	8,4	128,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**449,04**	**3470,49**	**1,078**	**1,534**	**41,88**	**841,575**	**15,898**

День: **день 12**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
255	**Омлет, фаршированный мясными продуктами**	**200**	**150**	**80**	3,06	355,64	0,1	1,56	0,64	73,44	0,74

2	**Бутерброд с повидлом**	**60**	**60**	**45**	23,22	163,22	0,053	0,015	0,	9,375	0,517
434	**Какао с молоком**	**240**	**240**	**160**	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
480	**Хлеб пшеничный**	**50**	**50**	**0**	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
62	**Салат из картофеля с капустой морской и свеклой**	**100**	**60**	**30**	10,61	114,03	0,07	0,05	13,06	22,98	2,94
109	**Суп из овощей**	**250**	**230**	**150**	13,	244,05	0,15	0,15	35,175	74,45	2,15
300	**Азу из мяса отварного**	**100**	**100**	**50**	2,94	358,32	0,03	0,015	4,11	26,505	0,51
412	**Компот из сухофруктов**	**200**	**200**	**160**	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
246	**Макаронные изделия отварные**	**230**	**200**	**130**	37,72	255,3	0,	0,	0,	0,	0,
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
574	**«Крендель сахарный»**	**90**	**90**	**90**	29,1	369,38	0,09	0,099	0,	11,772	0,702
407	**Сок**	**200**	**200**	**100**	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
133	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**0**	**0**	**200**	21,08	158,9	0,1	0,2	1,625	160,7	0,65
298	**Бефстроганов**	**120**	**100**	**0**	7,85	212,28	0,108	0,18	11,856	106,008	1,656
415	**Напиток из ягод**	**200**	**200**	**160**	14,26	63,48	0,	0,	0,	6,56	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**20**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**20**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
433	**Картофель жареный из отварного**	**230**	**200**	**0**	45,36	412,78	0,345	0,184	55,66	27,83	2,507
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	**200**	**200**	**0**	8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**437,7**	**3871,94**	**1,538**	**3,017**	**125,026**	**963,42**	**19,912**

День: **день 14**

Категория: **Школьники от 12 и старше**

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г, с 12 лет и старше**	**Масса порции, г.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			7-11 лет	**3-7 лет**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
221	**Каша ячневая на молоке**	**205**	**205**	**150**	46,05	339,17	0,225	0,35	2,675	295,	1,25
431	**Чай с лимоном**	**250**	**250**	**160**	20,46	85,66	0,	0,	6,04	21,86	0,56
1	**Бутерброд с маслом**	**45**	**45**	**40**	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
	ОБЕД										
31	**Салат-коктейль овощной**	**100**	**60**	**30**	9,23	111,37	0,04	0,05	50,65	61,59	1,01
136	**Свекольник**	**250**	**230**	**150**	18,27	335,07	0,1	0,075	18,35	58,425	1,675
353	**Каша гречневая рассыпчатая**	**200**	**200**	**100**	26,19	166,	0,2	0,1	0,	17,64	3,15
437	**Гуляш из говядины**	**100**	**100**	**60**	3,71	221,02	0,07	0,13	4,23	12,51	1,27
409	**Компот из яблок**	**200**	**200**	**160**	17,86	76,08	0,02	0,02	6,	16,8	1,36
480	**Хлеб пшеничный**	**100**	**50**	**30**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**25**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
	ПОЛДНИК										
509	**Печенье**	**45**	**45**	**30**	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
408	**Напиток из плодов шиповника**	**200**	**200**	**160**	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
458	**Яблоко**	**200**	**200**	**0**	10,78	48,4	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
266	**Пудинг творожный запеченный**	**0**	**0**	**80**	49,24	564,46	0,16	0,66	0,7	238,74	1,8

347	**Котлета особая, рубленая из птицы**	**100**	**100**	**0**	10,3	196,73	0,1	0,11	1,51	45,2	1,49
430	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	**160**	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	**60**	**0**	39,36	188,	0,088	0,024	0,	16,	0,88
481	**Хлеб ржаной**	**60**	**40**	**0**	20,04	104,4	0,108	0,048	0,	21,	2,34
376	**Гарнир сложный (вариант № 2)**	**200**	**200**	**0**	15,64	179,4	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	**200**	**200**	**0**	8,4	128,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				**421,32**	**3377,3**	**1,348**	**1,668**	**90,355**	**875,54**	**22,148**

Химический состав за плановый период	**Жиры, г**	**Белки, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**Ca, мг**	**Fe, мг**
	1838,05	**2057,78**	**6043,56**	**50877,31**	**21,74**	**34,832**	**1392,479**	**14863,348**	**275,598**