

1101

Согласованно: начальник
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в г.

Минусинске

Малегиной Т.И.

Т.И. Малегина
Малегина Т. И.



Утверждаю:

Директор МБОУ «Салбинская СОШ»

Т.Е. Зябликова

Т.Е. Зябликова



МБОУ «Салбинская СОШ»

**«Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся
возрастной группы 6 - 18 лет»**

2019 г

Для составления меню пользовались сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	КАША КУКУРУЗНАЯ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	КАША "ДРУЖБА"	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ГРЕНКИ С СЫРОМ	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ГРЕНКИ С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	КАКАО С МОЛОКОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ЯБЛОКО	БАНАН	ВАФЛИ	ГРУША	АПЕЛЬСИН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЯБЛОКО	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ		ПЕЧЕНЬЕ		АПЕЛЬСИН	БАНАН	СОК ЯБЛОЧНЫЙ
					КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				ГРУША
Обед									
ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	САЛАТ п/п ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	САЛАТ п/п ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	САЛАТ п/п ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	САЛАТ п/п ВИТАМИННЫЙ	салат п/п из свежих овощей со сладким перцем	салат п/п из свежих огурцов	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	салат п/п из свежих помидоров со сладким перцем	САЛАТ п/п ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	ЛАПША ДОМАШНЯЯ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	СВЕКОЛЬНИК	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	СУП-УХА
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ
ГУЛЯШ	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	ЧАЙ С САХАРОМ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	ЧАЙ С САХАРОМ	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ЧАЙ С САХАРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	ХЛЕБ РЖАНОЙ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	

МЕНЮ

Осенне – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	10,1	26,5	223,7	0,10	0,8	63,10	0,60	175,90	139,70	22,60	0,40
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,3	7,3	12	133	0,00	0,1	57,20	0,60	100,0	74,60	11,60	0,60
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0,00	16,00	8,00	1,00	25,60	17,60	12,80	3,50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1,00	10,40	37,8	14,90	0,9
			18,7	21,9	93,7	651,9	0,21	16,19	154,70	3,20	478,10	397,60	84,00	5,70
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
202	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,4	8,5	11,1	149,4	0,10	8,50	185,30	0,60	32,80	104,50	27,90	1,80
299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,3	12,7	28,6	243,5	0,20	14,00	79,80	0,50	96,00	150,80	44,70	1,60
591	ГУЛЯШ	100	13,8	14,2	3,1	203,1	0,00	1,00	7,70	2,20	10,20	143,30	18,90	2,10
868	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			12,3	48,5	0,00	0,00	1,10	0,00	8,00	0,00	1,70	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			36,9	36,5	119,2	950,6	0,5	33,5	283,9	05.01.	193.1	546.7	135.5	10.январь
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,6	58,4	212,9	1602,5	0,71	49,90	438,6	8,30	671.2	944.3	219.5	15,20

МЕНЮ
Осень – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
411	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	7,9	11,2	32,6	243	0,20	1,70	82,20	0,10	229,70	229,10	48,30	1,00
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	6,8	16,2	135,6	0,10	0,00	47,20	0,80	8,40	28,40	10,60	0,60
959	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	17,4	126,7	0,10	0,80	26,50	0,00	166,60	133,30	27,10	0,60
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0,0	10	20	0	8,0	28,0	42,0	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,21	16,19	154,70	3,20	478,10	397,60	84,00	5,70
			19,4	22,6	105,5	686,5	0,61	28,69	330,6	04,1	890,8	816,4	212,0	8,5
Обед														
58	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,2	0,2	3,6	23,2	0	26	172,7	0,5	31,2	25,9	19,6	1
187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,7	9,9	9,3	156,2	0,00	0,10	220,30	0,50	57,40	106,00	29,60	1,90
378	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	43,5	278,2	0,30	0,00	32,60	3,30	25,40	226,40	151,90	5,30
504	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	18,7	14,6	6,2	221,9	0,20	0,30	48,40	2,70	57,60	183,40	27,20	0,60
645	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	2,7	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0,1	0	0	1,0	10,40	37,8	14,90	0,9
			44,6	33,6	121,6	957	0,7	30,4	474,00	9,50	208,60	654,40	264,50	15,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64	56,2	227,1	1643,5	1,31	59,09	804,60	13,60	199,40	1470,80	476,50	23,80

МЕНЮ
Осенне – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
438	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,7	30,2	3,6	340,1	0,10	0,30	315,70	6,50	128,40	265,80	20,90	3,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
645	ЧАИ С САХАРОМ	200	0.1	0	2,7	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,40
	ВАФЛИ	30	26.0	1	23,2	106,2	0,00	0,00	0,90	0,00	4,80	10,80	3,00	0,50
			52.09	38.6	83.04	696.26	0,22	0,30	316,60	9,82	178,00	351,53	75,00	6,62
Обед														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,79	3,1	7,27	11,16	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
218	ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	11,1	10,9	30,8	263,7	0,1	3,7	333,4	0,5	37.4	126.7	27.авг	01.июл
645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15	16,6	36,7	350,9	0,10	1,70	219,70	2,20	22,60	187,10	39,70	1,90
###	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	1,3	25,4	116,3	0,00	20,00	50,00	2,60	14,00	2,10	8,70	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			34,2	29,7	139,6	957,6	0,4	45.5	712.4	431.08	122.7	446,10	122,00	7,70
							0,62	45,80	1029,00	441,62	307,00	797,63	197,00	14,32

МЕНЮ
Осень – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
411	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,6	10,9	32,7	252,2	0,20	0,90	69,70	0,20	209,00	229,80	35,20	0,70
###	ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	7,5	7,5	18,5	164,9	0,10	0,20	71,90	1,10	110,80	118,40	19,30	1,20
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0.	1,39	25..8	9,6	16,99	31.
	ГРУША	135	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	2,70	0,50	25,70	21,60	16,20	2,70
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	20	0,5	5,2	10,9	92,6	0	0	0,4	0	7	13,8	7,8	0,4
			20,5	27,6	92,7	686,6	0,41	23,4	171,1	3,19	544,5	521,1	117,56	36,3
Обед														
35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0.	1,39	25..8	9,6	16,99	31.
197	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,8	8,7	15,4	173	0,10	6,70	185,40	0,70	28,60	122,70	31,70	1,90
413	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,4	6,1	51,4	288,5	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
486	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	19,9	8,9	2,3	161,6	0,08	1,20	14,80	1,48	28,53	22,89	176,93	0,55
859	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0,00	1,60	1,60	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			44,3	24,9	141,4	956,1	0,44	29,60	311,10	7,23	131,03	287,29	293,33	8,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,8	52,5	234,1	1642,7	0,85	53,00	482,20	10,42	675,53	808,39	410,89	45,00

МЕНЮ
Осень – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
463	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	19,3	24,7	23,1	496,1	0,1	0,4	137,8	4,3	294,8	407,1	43,9	1,1
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,3	1,6	10,1	59	0	0,1	7,5	0	55,3	39,4	6,1	0
645	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,9	9,8	89,6	0,1	0,8	28,6	0	179,2	135,1	22,8	0,6
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,7	40,7	0	25,2	6,7	0,2	32,1	21,8	12,3	0,3
			26,9	38,5	71,65	755,1	0,2	26,5	180,6	4,5	561,4	603,4	85,1	2
ОБЕД														
176	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,3	10	14,2	187,1	0,1	5,6	204,0	0,5	56,0	147,3	37,7	2,4
37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,8	8,1	20,95	69,7	0	10,4	10,3	5,1	23,8	14,5	43,7	1,0
321	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,5	8	20,1	156	0,1	0	32,6	2,4	32,1	171,7	22,7	1,2
608	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,9	15,5	13,8	258,9	0	0	0	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
868	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			12,3	48,5	0,00	0,00	1,10	0,00	8,00	0,00	1,70	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,4	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,4	0	0	0,52	9,2	34,4	13,2	0,44
			36,6	34,4	131,6	980,1	1	27,6	346,6	7,18	154,6	638,9	151,1	9,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		63,5	72,9	203,25	1735,2	1,2	54,1	527,2	11,68	716	1242,3	236,2	11,58

МЕНЮ
Осенне – зимний период
возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	8,9	34,5	228,1	0,2	0,8	54,7	0,7	170,3	176,3	37,8	0,8
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	9,3	15,2	166,5	0	0,1	57,2	0,6	100,0	74,6	11,6	0,6
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	3,3	0	8,7	27	6	0,6
958	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
			17	21,4	101,3	654,4	0,3	4,9	115,2	2,3	303,4	329,7	78,3	5,7
Обед														
61	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,2	0,1	4	24,1	0	60,6	176,8	0,5	21,4	24,1	17,3	0,9
202	СУП ЛЕТНИИ ОВОЩНОЙ	250	8,8	9,4	11,7	169,5	0,1	11,9	269,9	0,7	45,8	129,8	33,7	2,1
590	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	250	21,8	21,6	23,7	417,6	0,3	12,0	11,4	3,5	26,3	270,9	53,5	4,2
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,1	0	0,1	10,4	37,8	17,8	14,9	0,9
			41,5	32,1	112,1	947,4	0,6	84,5	458,47	16,6	157,5	515,23	154,83	12,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,5	53,5	213,4	1601,8	0,9	89,4	573,67	18,9	460,9	844,93	233,13	17,83

МЕНЮ
Осень – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
461	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	200	20,7	23,1	30,3	443,7	0,1	0,3	141	0,4	257,5	363,3	38,7	1,1
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,3	1,6	10,1	59	0	0,1	7,5	0	55,3	39,4	6,1	0
959	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	17,4	126,7	0,1	0,8	26,5	0	166,6	133,3	27,1	0,6
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0	16	8	1	25,6	17,6	12,8	3,5
			27,3	29,2	73,5	704,6	0,2	17,2	183	1,4	505	553,6	84,7	5,2
Обед														
55	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
206	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,2	8,8	17,5	195,3	0,3	4,6	184,8	2,3	38,4	135,1	39,2	2,8
299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,3	12,7	28,6	243,5	0,2	14,0	79,8	0,5	96,0	150,8	44,7	1,6
510	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	130	14,6	10,8	17,9	220,3	0	0,2	8,8	5,2	51,5	297,1	73,7	1,7
###	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1		14,8	58,9	0	0,5	8,2	0,2	10,7	3,8	3,6	0,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			40,2	33,3	133,8	981,5	0,7	30,2	291,6	10,8	242,3	727,7	204,1	10,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,5	62,5	207,3	1686,1	0,9	47,4	474,6	12,2	747,3	1281,3	288,8	16,1

МЕНЮ

Осенне – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,7	10,3	35	264,6	0,2	0,8	61,8	0,2	178,4	193,2	35,4	1,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,8	5,1	12	101,7	0,1	0	47,2	0,8	8,4	28,4	10,6	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,1	0,8	26,4	0	166,2	127,9	22,1	0,3
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,4	38,7	0	25,2	6,7	0,2	32,1	21,8	12,3	0,3
			21,2	23,2	85	631,4	0,6	6,3	142,3	6,65	284,2	962,6	113,33	5,16
Обед														
50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,7	12,32	15,38	183,2	0,1	26,5	0,2	4,45	67,1	39,91	18,03	1,76
###	СВЕКОЛЬНИК	250	8,5	9,9	12,6	175,7	0	5,7	315,0	0,4	51,1	131,3	36,1	2,3
636	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,9	18,1	14,4	278,6	0	24,2	3,1	4,7	74,4	170,8	39,1	3,1
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			32,2	29	115,8	859,7	0,2	62	527,4	7,9	273,8	462,3	145	10,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,4	52,2	200,8	1491,1	0,8	68,3	689,7	14,55	558	1424,9	258,33	15,66

МЕНЮ

Осенне – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,6	11,1	33,3	262,5	0,2	0,8	61,8	1,2	181,7	212	54,2	1,2
###	ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	7,5	7,5	18,5	164,9	0,1	0,2	71,9	1,1	110,8	118,4	19,3	1,2
645	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,9	9,8	89,6	0,1	0,8	28,6	0	179,2	135,1	22,1	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6
			23,4	23,2	96,3	676,9	0,5	11,8	182,3	3,3	489,7	531,3	152,8	3,5
Обед														
61	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,2	0,1	4	24,1	0	60,6	176,8	0,5	21,4	24,1	17,3	0,9
170	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,6	9,8	11,8	169	0	8,0	204,4	0,5	50,7	107	30,2	2,0
378	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,1	6	35,5	211,4	0,1	0	32,6	2,4	32,1	171,7	22,7	1,2
654	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В	100	12,3	18,1	2,9	224,2	0,1	0,6	57,6	1,9	24,4	121,9	14,1	1,1

	СМЕТАННОМ СОУСЕ													
###	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	27	122,9	0	80	130,7	0	19,3	3,1	4,9	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			33,7	35,1	124,6	958,3	0,4	149,2	602,1	7,8	170,5	526,5	117,4	9,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,1	58,3	220,9	1635,2	0,9	326	784,4	11,1	660,2	1057,6	270,2	12,9

МЕНЮ
Осенне – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
235	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,9	6,9	44,7	292,3								
							0,2	1,2	46,9	0,8	267,0	225,9	36,2	0,9
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,3	7,3	12	133								
							0	0,1	57,2	0,6	100,0	74,6	11,6	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9								
							0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2								
							0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92								
	ГРУША	135	0,5	0,4	13,9	63,5								
							0	6,8	2,7	0,5	25,7	21,6	16,2	2,7
			18,9	15	104,5	644,7	0,8	8,1	112,55	5,39	388,19	383,9	112,88	6,42
Обед														
31	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60	0,51	3,13	4,72	49,14								
							0,05	0,0	6,95	2,49	21,19	24,0	33,98	1,32
270	СУП - УХА	250	10,5	2,3	14,4	116,1								
							0,1	4,0	140,0	0,2	19,1	46,0	19,2	0,7
626	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	14,7	22,2	32,8	388								
							0,2	16,2	28,2	4,8	29,4	228,3	58,7	3,7
881	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1		22,8	90,6								
							0	0	0	0	13,8	7,6	3,3	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8								
							0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2								
							0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			36,1	25,7	135,2	909,9	0,5	46,2	340,9	8	116,1	406,5	129	9,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55	40,7	239,7	1525,4	1,3	54,3	453,45	13,39	504,29	790,4	241,88	15,72

МЕНЮ ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	10,1	26,5	223,7	0,10	0,8	63,10	0,60	175,90	139,70	22,60	0,40
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,3	7,3	12	133	0,00	0,1	57,20	0,60	100,0	74,60	11,60	0,60
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0,00	16,00	8,00	1,00	25,60	17,60	12,80	3,50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1,00	10,00	37,8	14,90	0,9
			18,7	21,9	93,7	651,9	0,21	16,19	154,70	3,20	478,10	397,60	84,00	5,70
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
202	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,4	8,5	11,1	149,4	0,10	8,50	185,30	0,60	32,80	104,50	27,90	1,80
299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,3	12,7	28,6	243,5	0,20	14,00	79,80	0,50	96,00	150,80	44,70	1,60
591	ГУЛЯШ	100	13,8	14,2	3,1	203,1	0,00	1,00	7,70	2,20	10,20	143,30	18,90	2,10
868	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			12,3	48,5	0,00	0,00	1,10	0,00	8,00	0,00	1,70	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			36,9	36,5	119,2	950,6	0,5	33,5	283,9	05,01	193,1	546,7	135,5	10,январь
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,6	58,4	212,9	1602,5	0,71	49,90	438,6	8,30	671,2	944,3	219,5	15,20

МЕНЮ ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	7,9	11,2	32,6	243	0,20	1,70	82,20	0,10	229,70	229,10	48,30	1,00
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	6,8	16,2	135,6	0,10	0,00	47,20	0,80	8,40	28,40	10,60	0,60
959	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	17,4	126,7	0,10	0,80	26,50	0,00	166,60	133,30	27,10	0,60
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0,0	10	20	0	8,0	28,0	42,0	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,21	16,19	154,70	3,20	478,10	397,60	84,00	5,70
			19,4	22,6	105,5	686,5	0,61	28,69	330,6	04,1	890,8	816,4	212,0	8,5
Обед														
58	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,2	0,2	3,6	23,2	0	26	172,7	0,5	31,2	25,9	19,6	1
187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,7	9,9	9,3	156,2	0,00	0,10	220,30	0,50	57,40	106,00	29,60	1,90
378	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	43,5	278,2	0,30	0,00	32,60	3,30	25,40	226,40	151,90	5,30
504	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	18,7	14,6	6,2	221,9	0,20	0,30	48,40	2,70	57,60	183,40	27,20	0,60
645	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	2,7	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0,1	0	0	1,0	10,40	37,8	14,90	0,9

МЕНЮ ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
438	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,7	30,2	3,6	340,1	0,10	0,30	315,70	6,50	128,40	265,80	20,90	3,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
645	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0	2,7	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,40
	ВАФЛИ	30	26.0	1	23,2	106,2	0,00	0,00	0,90	0,00	4,80	10,80	3,00	0,50
			52.09	38.6	83.04	696.26	0,22	0,30	316,60	9,82	178,00	351,53	75,00	6,62
Обед														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,79	3,1	7,27	11,16	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
218	ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	11,1	10,9	30,8	263,7	0,1	3,7	333,4	0,5	37,4	126,7	27,авг	01.июл
645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15	16,6	36,7	350,9	0,10	1,70	219,70	2,20	22,60	187,10	39,70	1,90
###	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	1,3	25,4	116,3	0,00	20,00	50,00	2,60	14,00	2,10	8,70	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			34,2	29,7	139,6	957,6	0.4	45.5	712.4	431.08	122.7	446,10	122,00	7,70
							0,62	45,80	1029,00	441,62	307,00	797,63	197,00	14,32

**МЕНЮ
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,6	10,9	32,7	252,2	0,20	0,90	69,70	0,20	209,00	229,80	35,20	0,70
###	ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	7,5	7,5	18,5	164,9	0,10	0,20	71,90	1,10	110,80	118,40	19,30	1,20
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
	ГРУША	135	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	2,70	0,50	25,70	21,60	16,20	2,70
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	20	0,5	5,2	10,9	92,6	0	0	0,4	0	7	13,8	7,8	0,4
			20,5	27,6	92,7	686,6	0,41	23,4	171,1	3,19	544,5	521,1	117,56	36,3
Обед														
35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0.	1,39	25..8	9,6	16,99	31.
197	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,8	8,7	15,4	173	0,10	6,70	185,40	0,70	28,60	122,70	31,70	1,90
413	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,4	6,1	51,4	288,5	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
486	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	19,9	8,9	2,3	161,6	0,08	1,20	14,80	1,48	28,53	22,89	176,93	0,55
859	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0,00	1,60	1,60	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90

	44,3	24,9	141,4	956,1	0,44	29,60	311,10	7,23	131,03	287,29	293,33	8,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	64,8	52,5	234,1	1642,7	0,85	53,00	482,20	10,42	675,53	808,39	410,89	45,00

Итого за день: 64,8 52,5 234,1 1642,7 0,85 53,00 482,20 10,42 675,53 808,39 410,89 45,00

Итого за день:

№	Имя	Фамилия	Отчество	Пол	Дата рождения	Дата окончания	Стаж	Среднемесячная зарплата	Среднедневная зарплата	Среднедневная зарплата с учетом районного коэффициента	Среднедневная зарплата с учетом районного коэффициента и надбавки за выслугу лет	Среднедневная зарплата с учетом районного коэффициента и надбавки за выслугу лет и за работу в условиях Крайнего Севера
1	Иванов	Иван	Иванович	М	1950	1970	20	1000	33,33	4000	4000	4000
2	Петров	Петр	Петрович	М	1955	1975	20	1200	40,00	4800	4800	4800
3	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	1960	1980	20	1500	50,00	6000	6000	6000
4	Климов	Климов	Климович	М	1965	1985	20	1800	60,00	7200	7200	7200
5	Васильев	Василий	Васильевич	М	1970	1990	20	2000	66,67	8000	8000	8000
6	Попов	Попов	Попович	М	1975	1995	20	2200	73,33	8800	8800	8800
7	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	1980	2000	20	2500	83,33	10000	10000	10000
8	Морозов	Морозов	Морозович	М	1985	2005	20	2800	93,33	11200	11200	11200
9	Иванов	Иван	Иванович	М	1990	2010	20	3000	100,00	12000	12000	12000
10	Петров	Петр	Петрович	М	1995	2015	20	3200	106,67	12800	12800	12800
11	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2000	2020	20	3500	116,67	14000	14000	14000
12	Климов	Климов	Климович	М	2005	2025	20	3800	126,67	15200	15200	15200
13	Васильев	Василий	Васильевич	М	2010	2030	20	4000	133,33	16000	16000	16000
14	Попов	Попов	Попович	М	2015	2035	20	4200	140,00	16800	16800	16800
15	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2020	2040	20	4500	150,00	18000	18000	18000
16	Морозов	Морозов	Морозович	М	2025	2045	20	4800	160,00	19200	19200	19200
17	Иванов	Иван	Иванович	М	2030	2050	20	5000	166,67	20000	20000	20000
18	Петров	Петр	Петрович	М	2035	2055	20	5200	173,33	20800	20800	20800
19	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2040	2060	20	5500	183,33	22000	22000	22000
20	Климов	Климов	Климович	М	2045	2065	20	5800	193,33	23200	23200	23200
21	Васильев	Василий	Васильевич	М	2050	2070	20	6000	200,00	24000	24000	24000
22	Попов	Попов	Попович	М	2055	2075	20	6200	206,67	24800	24800	24800
23	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2060	2080	20	6500	216,67	26000	26000	26000
24	Морозов	Морозов	Морозович	М	2065	2085	20	6800	226,67	27200	27200	27200
25	Иванов	Иван	Иванович	М	2070	2090	20	7000	233,33	28000	28000	28000
26	Петров	Петр	Петрович	М	2075	2095	20	7200	240,00	28800	28800	28800
27	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2080	2100	20	7500	250,00	30000	30000	30000
28	Климов	Климов	Климович	М	2085	2105	20	7800	260,00	31200	31200	31200
29	Васильев	Василий	Васильевич	М	2090	2110	20	8000	266,67	32000	32000	32000
30	Попов	Попов	Попович	М	2095	2115	20	8200	273,33	32800	32800	32800
31	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2100	2120	20	8500	283,33	34000	34000	34000
32	Морозов	Морозов	Морозович	М	2105	2125	20	8800	293,33	35200	35200	35200
33	Иванов	Иван	Иванович	М	2110	2130	20	9000	300,00	36000	36000	36000
34	Петров	Петр	Петрович	М	2115	2135	20	9200	306,67	36800	36800	36800
35	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2120	2140	20	9500	316,67	38000	38000	38000
36	Климов	Климов	Климович	М	2125	2145	20	9800	326,67	39200	39200	39200
37	Васильев	Василий	Васильевич	М	2130	2150	20	10000	333,33	40000	40000	40000
38	Попов	Попов	Попович	М	2135	2155	20	10200	340,00	40800	40800	40800
39	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2140	2160	20	10500	350,00	42000	42000	42000
40	Морозов	Морозов	Морозович	М	2145	2165	20	10800	360,00	43200	43200	43200
41	Иванов	Иван	Иванович	М	2150	2170	20	11000	366,67	44000	44000	44000
42	Петров	Петр	Петрович	М	2155	2175	20	11200	373,33	44800	44800	44800
43	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2160	2180	20	11500	383,33	46000	46000	46000
44	Климов	Климов	Климович	М	2165	2185	20	11800	393,33	47200	47200	47200
45	Васильев	Василий	Васильевич	М	2170	2190	20	12000	400,00	48000	48000	48000
46	Попов	Попов	Попович	М	2175	2195	20	12200	406,67	48800	48800	48800
47	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2180	2200	20	12500	416,67	50000	50000	50000
48	Морозов	Морозов	Морозович	М	2185	2205	20	12800	426,67	51200	51200	51200
49	Иванов	Иван	Иванович	М	2190	2210	20	13000	433,33	52000	52000	52000
50	Петров	Петр	Петрович	М	2195	2215	20	13200	440,00	52800	52800	52800
51	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2200	2220	20	13500	450,00	54000	54000	54000
52	Климов	Климов	Климович	М	2205	2225	20	13800	460,00	55200	55200	55200
53	Васильев	Василий	Васильевич	М	2210	2230	20	14000	466,67	56000	56000	56000
54	Попов	Попов	Попович	М	2215	2235	20	14200	473,33	56800	56800	56800
55	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2220	2240	20	14500	483,33	58000	58000	58000
56	Морозов	Морозов	Морозович	М	2225	2245	20	14800	493,33	59200	59200	59200
57	Иванов	Иван	Иванович	М	2230	2250	20	15000	500,00	60000	60000	60000
58	Петров	Петр	Петрович	М	2235	2255	20	15200	506,67	60800	60800	60800
59	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2240	2260	20	15500	516,67	62000	62000	62000
60	Климов	Климов	Климович	М	2245	2265	20	15800	526,67	63200	63200	63200
61	Васильев	Василий	Васильевич	М	2250	2270	20	16000	533,33	64000	64000	64000
62	Попов	Попов	Попович	М	2255	2275	20	16200	540,00	64800	64800	64800
63	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2260	2280	20	16500	550,00	66000	66000	66000
64	Морозов	Морозов	Морозович	М	2265	2285	20	16800	560,00	67200	67200	67200
65	Иванов	Иван	Иванович	М	2270	2290	20	17000	566,67	68000	68000	68000
66	Петров	Петр	Петрович	М	2275	2295	20	17200	573,33	68800	68800	68800
67	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2280	2300	20	17500	583,33	70000	70000	70000
68	Климов	Климов	Климович	М	2285	2305	20	17800	593,33	71200	71200	71200
69	Васильев	Василий	Васильевич	М	2290	2310	20	18000	600,00	72000	72000	72000
70	Попов	Попов	Попович	М	2295	2315	20	18200	606,67	72800	72800	72800
71	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2300	2320	20	18500	616,67	74000	74000	74000
72	Морозов	Морозов	Морозович	М	2305	2325	20	18800	626,67	75200	75200	75200
73	Иванов	Иван	Иванович	М	2310	2330	20	19000	633,33	76000	76000	76000
74	Петров	Петр	Петрович	М	2315	2335	20	19200	640,00	76800	76800	76800
75	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2320	2340	20	19500	650,00	78000	78000	78000
76	Климов	Климов	Климович	М	2325	2345	20	19800	660,00	79200	79200	79200
77	Васильев	Василий	Васильевич	М	2330	2350	20	20000	666,67	80000	80000	80000
78	Попов	Попов	Попович	М	2335	2355	20	20200	673,33	80800	80800	80800
79	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2340	2360	20	20500	683,33	82000	82000	82000
80	Морозов	Морозов	Морозович	М	2345	2365	20	20800	693,33	83200	83200	83200
81	Иванов	Иван	Иванович	М	2350	2370	20	21000	700,00	84000	84000	84000
82	Петров	Петр	Петрович	М	2355	2375	20	21200	706,67	84800	84800	84800
83	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	2360	2380	20	21500	716,67	86000	86000	86000
84	Климов	Климов	Климович	М	2365	2385	20	21800	726,67	87200	87200	87200
85	Васильев	Василий	Васильевич	М	2370	2390	20	22000	733,33	88000	88000	88000
86	Попов	Попов	Попович	М	2375	2395	20	22200	740,00	88800	88800	88800
87	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	2380	2400	20	22500	750,00	90000	90000	90000
88	Морозов	Морозов	Мороз									

**МЕНЮ
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
463	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	19,3	24,7	23,1	496,1	0,1	0,4	137,8	4,3	294,8	407,1	43,9	1,1
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,3	1,6	10,1	59	0	0,1	7,5	0	55,3	39,4	6,1	0
645	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,9	9,8	89,6	0,1	0,8	28,6	0	179,2	135,1	22,8	0,6
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,7	40,7	0	25,2	6,7	0,2	32,1	21,8	12,3	0,3
			26,9	38,5	71,65	755,1	0,2	26,5	180,6	4,5	561,4	603,4	85,1	2
ОБЕД														
37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,8	8,1	20,95	69,7	0	10,4	10,3	5,1	23,8	14,5	43,7	1,0
176	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,3	10	14,2	187,1	0,1	5,6	204,0	0,5	56,0	147,3	37,7	2,4
321	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,5	8	20,1	156	0,1	0	32,6	2,4	32,1	171,7	22,7	1,2
608	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,9	15,5	13,8	258,9	0	0	0	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
868	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			12,3	48,5	0,00	0,00	1,10	0,00	8,00	0,00	1,70	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,4	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,4	0	0	0,52	9,2	34,4	13,2	0,44
			36,6	34,4	131,6	980,1	1	27,6	346,6	7,18	154,6	638,9	151,1	9,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,5	72,9	203,25	1735,2	1,2	54,1	527,2	11,68	716	1242,3	236,2	11,58

**МЕНЮ
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	8,9	34,5	228,1	0,2	0,8	54,7	0,7	170,3	176,3	37,8	0,8
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	9,3	15,2	166,5	0	0,1	57,2	0,6	100,0	74,6	11,6	0,6
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	3,3	0	8,7	27	6	0,6
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
			17	21,4	101,3	654,4	0,3	4,9	115,2	2,3	303,4	329,7	78,3	5,7
Обед														
61	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,2	0,1	4	24,1	0	60,6	176,8	0,5	21,4	24,1	17,3	0,9
202	СУП ЛЕТНИИ ОВОЩНОЙ	250	8,8	9,4	11,7	169,5	0,1	11,9	269,9	0,7	45,8	129,8	33,7	2,1
590	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	250	21,8	21,6	23,7	417,6	0,3	12,0	11,4	3,5	26,3	270,9	53,5	4,2
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,1	0	0,1	10,4	37,8	17,8	14,9	0,9
			41,5	32,1	112,1	947,4	0,6	84,5	458,47	16,6	157,5	515,23	154,83	12,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,5	53,5	213,4	1601,8	0,9	89,4	573,67	18,9	460,9	844,93	233,13	17,83

**МЕНЮ
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
461	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	200	20,7	23,1	30,3	443,7	0,1	0,3	141	0,4	257,5	363,3	38,7	1,1
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,3	1,6	10,1	59	0	0,1	7,5	0	55,3	39,4	6,1	0
959	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	17,4	126,7	0,1	0,8	26,5	0	166,6	133,3	27,1	0,6
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0	16	8	1	25,6	17,6	12,8	3,5
			27,3	29,2	73,5	704,6	0,2	17,2	183	1,4	505	553,6	84,7	5,2
Обед														
55	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
206	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,2	8,8	17,5	195,3	0,3	4,6	184,8	2,3	38,4	135,1	39,2	2,8
299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,3	12,7	28,6	243,5	0,2	14,0	79,8	0,5	96,0	150,8	44,7	1,6
510	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	130	14,6	10,8	17,9	220,3	0	0,2	8,8	5,2	51,5	297,1	73,7	1,7
###	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1		14,8	58,9	0	0,5	8,2	0,2	10,7	3,8	3,6	0,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			40,2	33,3	133,8	981,5	0,7	30,2	291,6	10,8	242,3	727,7	204,1	10,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,5	62,5	207,3	1686,1	0,9	47,4	474,6	12,2	747,3	1281,3	288,8	16,1

МЕНЮ ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
411	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,7	10,3	35	264,6	0,2	0,8	61,8	0,2	178,4	193,2	35,4	1,3	
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,8	5,1	12	101,7	0,1	0	47,2	0,8	8,4	28,4	10,6	0,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9	
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,1	0,8	26,4	0	166,2	127,9	22,1	0,3	
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,4	38,7	0	25,2	6,7	0,2	32,1	21,8	12,3	0,3	
			21,2	23,2	85	631,4	0,6	6,3	142,3	6,65	284,2	962,6	113,33	5,16	
Обед															
50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,7	12,32	15,38	183,2	0,1	26,5	0,2	4,45	67,1	39,91	18,03	1,76	
###	СВЕКОЛЬНИК	250	8,5	9,9	12,6	175,7	0	5,7	315,0	0,4	51,1	131,3	36,1	2,3	
636	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,9	18,1	14,4	278,6	0	24,2	3,1	4,7	74,4	170,8	39,1	3,1	
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9	
			32,2	29	115,8	859,7	0,2	62	527,4	7,9	273,8	462,3	145	10,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,4	52,2	200,8	1491,1	0,8	68,3	689,7	14,55	558	1424,9	258,33	15,66	

МЕНЮ ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,6	11,1	33,3	262,5	0,2	0,8	61,8	1,2	181,7	212	54,2	1,2
###	ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	7,5	7,5	18,5	164,9	0,1	0,2	71,9	1,1	110,8	118,4	19,3	1,2
645	ЧАИ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,9	9,8	89,6	0,1	0,8	28,6	0	179,2	135,1	22,1	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6
			23,4	23,2	96,3	676,9	0,5	11,8	182,3	3,3	489,7	531,3	152,8	3,5
Обед														
61	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,2	0,1	4	24,1	0	60,6	176,8	0,5	21,4	24,1	17,3	0,9
170	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,6	9,8	11,8	169	0	8,0	204,4	0,5	50,7	107	30,2	2,0
378	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,1	6	35,5	211,4	0,1	0	32,6	2,4	32,1	171,7	22,7	1,2
654	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В	100	12,3	18,1	2,9	224,2	0,1	0,6	57,6	1,9	24,4	121,9	14,1	1,1

	СМЕТАННОМ СОУСЕ													
###	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	27	122,9	0	80	130,7	0	19,3	3,1	4,9	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			33,7	35,1	124,6	958,3	0,4	149,2	602,1	7,8	170,5	526,5	117,4	9,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,1	58,3	220,9	1635,2	0,9	326	784,4	11,1	660,2	1057,6	270,2	12,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165
166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195
196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225
226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255
256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285
286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300

**МЕНЮ
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
235	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,9	6,9	44,7	292,3								
							0,2	1,2	46,9	0,8	267,0	225,9	36,2	0,9
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,3	7,3	12	133								
							0	0,1	57,2	0,6	100,0	74,6	11,6	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9								
							0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2								
							0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92								
	ГРУША	135	0,5	0,4	13,9	63,5								
							0	6,8	2,7	0,5	25,7	21,6	16,2	2,7
			18,9	15	104,5	644,7	0,8	8,1	112,55	5,39	388,19	383,9	112,88	6,42
Обед														
31	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60	0,51	3,13	4,72	49,14								
							0,05	0,0	6,95	2,49	21,19	24,0	33,98	1,32
270	СУП - УХА	250	10,5	2,3	14,4	116,1								
							0,1	4,0	140,0	0,2	19,1	46,0	19,2	0,7
626	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	14,7	22,2	32,8	388								
							0,2	16,2	28,2	4,8	29,4	228,3	58,7	3,7
881	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1		22,8	90,6								
							0	0	0	0	13,8	7,6	3,3	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8								
							0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2								
							0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			36,1	25,7	135,2	909,9	0,5	46,2	340,9	8	116,1	406,5	129	9,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55	40,7	239,7	1525,4	1,3	54,3	453,45	13,39	504,29	790,4	241,88	15,72

МЕНЮ ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	КАША КУКУРУЗНАЯ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	КАША "ДРУЖБА"	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ГРЕНКИ С СЫРОМ	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ГРЕНКИ С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	КАКАО С МОЛОКОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ЯБЛОКО	БАНАН	ВАФЛИ	ГРУША	АПЕЛЬСИН	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЯБЛОКО	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	СОК ЯБЛОЧНЫЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ		ПЕЧЕНЬЕ		АПЕЛЬСИН	БАНАН	ЧАЙ С САХАРОМ
					КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				ГРУША
Обед									
ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	ЛАПША ДОМАШНЯЯ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	СВЕКОЛЬНИК	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	СУП-УХА
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ
ГУЛЯШ	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	ЧАЙ С САХАРОМ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	ЧАЙ С САХАРОМ	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ЧАЙ С САХАРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	ХЛЕБ РЖАНОЙ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	

МЕНЮ

Осенне – зимний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	10,1	26,5	223,7	0,10	0,8	63,10	0,60	175,90	139,70	22,60	0,40
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,3	7,3	12	133	0,00	0,1	57,20	0,60	100,0	74,60	11,60	0,60
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0,00	16,00	8,00	1,00	25,60	17,60	12,80	3,50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1,00	10,00	37,8	14,90	0,9
			18,7	21,9	93,7	651,9	0,21	16,19	154,70	3,20	478,10	397,60	84,00	5,70
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
202	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,4	8,5	11,1	149,4	0,10	8,50	185,30	0,60	32,80	104,50	27,90	1,80
299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,3	12,7	28,6	243,5	0,20	14,00	79,80	0,50	96,00	150,80	44,70	1,60
591	ГУЛЯШ	100	13,8	14,2	3,1	203,1	0,00	1,00	7,70	2,20	10,20	143,30	18,90	2,10
868	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			12,3	48,5	0,00	0,00	1,10	0,00	8,00	0,00	1,70	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			36,9	36,5	119,2	950,6	0,5	33,5	283,9	05,01.	193,1	546,7	135,5	10,январь
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,6	58,4	212,9	1602,5	0,71	49,90	438,6	8,30	671,2	944,3	219,5	15,20

МЕНЮ
Весенне – летний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	7,9	11,2	32,6	243	0,20	1,70	82,20	0,10	229,70	229,10	48,30	1,00
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	6,8	16,2	135,6	0,10	0,00	47,20	0,80	8,40	28,40	10,60	0,60
959	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	17,4	126,7	0,10	0,80	26,50	0,00	166,60	133,30	27,10	0,60
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0,0	10	20	0	8,0	28,0	42,0	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,21	16,19	154,70	3,20	478,10	397,60	84,00	5,70
			19,4	22,6	105,5	686,5	0,61	28,69	330,6	04..1	890,8	816,4	212,0	8, 5
Обед														
58	Овощи порционно	100	1,2	0,2	3,6	23,2	0	26	172,7	0,5	31,2	25,9	19,6	1
187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,7	9,9	9,3	156,2	0,00	0,10	220,30	0,50	57,40	106,00	29,60	1,90
378	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	43,5	278,2	0,30	0,00	32,60	3,30	25,40	226,40	151,90	5,30
504	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	18,7	14,6	6,2	221,9	0,20	0,30	48,40	2,70	57,60	183,40	27,20	0,60
645	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	2,7	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0,1	0	0	1,0	10,40	37,8	14,90	0,9
			44,6	33,6	121,6	957	0,7	30.,4	474,00	9,50	208,60	654,40	264,50	15,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64	56,2	227,1	1643,5	1,31	59,09	804,60	13,60	199,40	1470,80	476,50	23,80

МЕНЮ
Весенне – летний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
438	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,7	30,2	3,6	340,1	0,10	0,30	315,70	6,50	128,40	265,80	20,90	3,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
645	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0	2,7	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,40
	ВАФЛИ	30	26.0	1	23,2	106,2	0,00	0,00	0,90	0,00	4,80	10,80	3,00	0,50
			52.09	38.6	83.04	696.26	0,22	0,30	316,60	9,82	178,00	351,53	75,00	6,62
55	Овощи порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
218	ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	11,1	10,9	30,8	263,7	0,1	3,7	333,4	0,5	37.4	126.7	27.авг	01.июл
645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15	16,6	36,7	350,9	0,10	1,70	219,70	2,20	22,60	187,10	39,70	1,90
###	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	1,3	25,4	116,3	0,00	20,00	50,00	2,60	14,00	2,10	8,70	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			34,2	29,7	139,6	957,6	0.4	45.5	712.4	431.08	122.7	446,10	122,00	7,70
							0,62	45,80	1029,00	441,62	307,00	797,63	197,00	14,32

МЕНЮ
Весенне – летний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,6	10,9	32,7	252,2	0,20	0,90	69,70	0,20	209,00	229,80	35,20	0,70
###	ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	7,5	7,5	18,5	164,9	0,10	0,20	71,90	1,10	110,80	118,40	19,30	1,20
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0.	1,39	25.8	9,6	16,99	31.
	ГРУША	135	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	2,70	0,50	25,70	21,60	16,20	2,70
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	20	0,5	5,2	10,9	92,6	0	0	0,4	0	7	13,8	7,8	0,4
			20,5	27,6	92,7	686,6	0,41	23,4	171,1	3,19	544,5	521,1	117,56	36,3
Обед														
55	Овощи порционно	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0.	1,39	25.8	9,6	16,99	31.
197	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,8	8,7	15,4	173	0,10	6,70	185,40	0,70	28,60	122,70	31,70	1,90
413	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,4	6,1	51,4	288,5	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
486	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	19,9	8,9	2,3	161,6	0,08	1,20	14,80	1,48	28,53	22,89	176,93	0,55
859	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0,00	1,60	1,60	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			44,3	24,9	141,4	956,1	0,44	29,60	311,10	7,23	131,03	287,29	293,33	8,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,8	52,5	234,1	1642,7	0,85	53,00	482,20	10,42	675,53	808,39	410,89	45,00

МЕНЮ

Весенне – летний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
463	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	19,3	24,7	23,1	496,1	0,1	0,4	137,8	4,3	294,8	407,1	43,9	1,1
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,3	1,6	10,1	59	0	0,1	7,5	0	55,3	39,4	6,1	0
645	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,9	9,8	89,6	0,1	0,8	28,6	0	179,2	135,1	22,8	0,6
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,7	40,7	0	25,2	6,7	0,2	32,1	21,8	12,3	0,3
			26,9	38,5	71,65	755,1	0,2	26,5	180,6	4,5	561,4	603,4	85,1	2
ОБЕД														
55	Овощо порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
176	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,3	10	14,2	187,1	0,1	5,6	204,0	0,5	56,0	147,3	37,7	2,4
321	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,5	8	20,1	156	0,1	0	32,6	2,4	32,1	171,7	22,7	1,2
608	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,9	15,5	13,8	258,9	0	0	0	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9

МЕНЮ

Весенне – летний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	8,9	34,5	228,1	0,2	0,8	54,7	0,7	170,3	176,3	37,8	0,8
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	9,3	15,2	166,5	0	0,1	57,2	0,6	100,0	74,6	11,6	0,6
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	3,3	0	8,7	27	6	0,6
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
			17	21,4	101,3	654,4	0,3	4,9	115,2	2,3	303,4	329,7	78,3	5,7
Обед														
55	Овощо порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
202	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	8,8	9,4	11,7	169,5	0,1	11,9	269,9	0,7	45,8	129,8	33,7	2,1
590	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21,8	21,6	23,7	417,6	0,3	12,0	11,4	3,5	26,3	270,9	53,5	4,2
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,1	0	0,1	10,4	37,8	17,8	14,9	0,9
			41,5	32,1	112,1	947,4	0,6	84,5	458,47	16,6	157,5	515,23	154,83	12,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,5	53,5	213,4	1601,8	0,9	89,4	573,67	18,9	460,9	844,93	233,13	17,83

МЕНЮ
Весенне – летний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
461	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	200	20,7	23,1	30,3	443,7	0,1	0,3	141	0,4	257,5	363,3	38,7	1,1
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,3	1,6	10,1	59	0	0,1	7,5	0	55,3	39,4	6,1	0
959	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	17,4	126,7	0,1	0,8	26,5	0	166,6	133,3	27,1	0,6
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0	16	8	1	25,6	17,6	12,8	3,5
			27,3	29,2	73,5	704,6	0,2	17,2	183	1,4	505	553,6	84,7	5,2
Обед														
55	Овощи порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
206	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,2	8,8	17,5	195,3	0,3	4,6	184,8	2,3	38,4	135,1	39,2	2,8
299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,3	12,7	28,6	243,5	0,2	14,0	79,8	0,5	96,0	150,8	44,7	1,6
510	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	130	14,6	10,8	17,9	220,3	0	0,2	8,8	5,2	51,5	297,1	73,7	1,7
###	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1		14,8	58,9	0	0,5	8,2	0,2	10,7	3,8	3,6	0,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			40,2	33,3	133,8	981,5	0,7	30,2	291,6	10,8	242,3	727,7	204,1	10,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,5	62,5	207,3	1686,1	0,9	47,4	474,6	12,2	747,3	1281,3	288,8	16,1

МЕНЮ

Весенне – летний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,7	10,3	35	264,6	0,2	0,8	61,8	0,2	178,4	193,2	35,4	1,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,8	5,1	12	101,7	0,1	0	47,2	0,8	8,4	28,4	10,6	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
958	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,1	0,8	26,4	0	166,2	127,9	22,1	0,3
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,4	38,7	0	25,2	6,7	0,2	32,1	21,8	12,3	0,3
			21,2	23,2	85	631,4	0,6	6,3	142,3	6,65	284,2	962,6	113,33	5,16
Обед														
55	Овощи порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
###	СВЕКОЛЬНИК	250	8,5	9,9	12,6	175,7	0	5,7	315,0	0,4	51,1	131,3	36,1	2,3
636	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,9	18,1	14,4	278,6	0	24,2	3,1	4,7	74,4	170,8	39,1	3,1
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			32,2	29	115,8	859,7	0,2	62	527,4	7,9	273,8	462,3	145	10,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,4	52,2	200,8	1491,1	0,8	68,3	689,7	14,55	558	1424,9	258,33	15,66

МЕНЮ

Весенне – летний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,6	11,1	33,3	262,5	0,2	0,8	61,8	1,2	181,7	212	54,2	1,2
###	ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	7,5	7,5	18,5	164,9	0,1	0,2	71,9	1,1	110,8	118,4	19,3	1,2
645	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,9	9,8	89,6	0,1	0,8	28,6	0	179,2	135,1	22,1	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6
			23,4	23,2	96,3	676,9	0,5	11,8	182,3	3,3	489,7	531,3	152,8	3,5
Обед														
55	Овощи порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
170	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,6	9,8	11,8	169	0	8,0	204,4	0,5	50,7	107	30,2	2,0
378	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,1	6	35,5	211,4	0,1	0	32,6	2,4	32,1	171,7	22,7	1,2
654	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,3	18,1	2,9	224,2	0,1	0,6	57,6	1,9	24,4	121,9	14,1	1,1
###	НАПИТОК ИЗ	200	0,7	0,3	27	122,9	0	80	130,7	0	19,3	3,1	4,9	0,5

ШИПОВНИКА														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9	
		33,7	35,1	124,6	958,3	0,4	149,2	602,1	7,8	170,5	526,5	117,4	9,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,1	58,3	220,9	1635,2	0,9	326	784,4	11,1	660,2	1057,6	270,2	12,9	

Копия

№ п/п	Дата	Время	Место	Имя	Фамилия	Отчество	Возраст	Стаж	Средние показатели			Средний балл	Средний балл	Средний балл
									Средний балл	Средний балл	Средний балл			
1	01.01.2020	08:00	С/П	Иванов	Иван	Иванович	35	10	1,2	1,5	1,8	1,5	1,5	1,5
2	02.01.2020	08:00	С/П	Петров	Петр	Петрович	38	12	1,5	1,8	2,1	1,8	1,8	1,8
3	03.01.2020	08:00	С/П	Сидоров	Сидор	Сидорович	40	15	1,8	2,1	2,4	2,1	2,1	2,1
4	04.01.2020	08:00	С/П	Смирнов	Смирнов	Смирнович	42	18	2,1	2,4	2,7	2,4	2,4	2,4
5	05.01.2020	08:00	С/П	Соколов	Соколов	Соколович	45	20	2,4	2,7	3,0	2,7	2,7	2,7
6	06.01.2020	08:00	С/П	Соловьев	Соловьев	Соловьевич	48	22	2,7	3,0	3,3	3,0	3,0	3,0
7	07.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	50	25	3,0	3,3	3,6	3,3	3,3	3,3
8	08.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	52	28	3,3	3,6	3,9	3,6	3,6	3,6
9	09.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	55	30	3,6	3,9	4,2	3,9	3,9	3,9
10	10.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	58	32	3,9	4,2	4,5	4,2	4,2	4,2
11	11.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	60	35	4,2	4,5	4,8	4,5	4,5	4,5
12	12.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	62	38	4,5	4,8	5,1	4,8	4,8	4,8
13	13.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	65	40	4,8	5,1	5,4	5,1	5,1	5,1
14	14.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	68	42	5,1	5,4	5,7	5,4	5,4	5,4
15	15.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	70	45	5,4	5,7	6,0	5,7	5,7	5,7
16	16.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	72	48	5,7	6,0	6,3	6,0	6,0	6,0
17	17.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	75	50	6,0	6,3	6,6	6,3	6,3	6,3
18	18.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	78	52	6,3	6,6	6,9	6,6	6,6	6,6
19	19.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	80	55	6,6	6,9	7,2	6,9	6,9	6,9
20	20.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	82	58	6,9	7,2	7,5	7,2	7,2	7,2
21	21.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	85	60	7,2	7,5	7,8	7,5	7,5	7,5
22	22.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	88	62	7,5	7,8	8,1	7,8	7,8	7,8
23	23.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	90	65	7,8	8,1	8,4	8,1	8,1	8,1
24	24.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	92	68	8,1	8,4	8,7	8,4	8,4	8,4
25	25.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	95	70	8,4	8,7	9,0	8,7	8,7	8,7
26	26.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	98	72	8,7	9,0	9,3	9,0	9,0	9,0
27	27.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	100	75	9,0	9,3	9,6	9,3	9,3	9,3
28	28.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	102	78	9,3	9,6	9,9	9,6	9,6	9,6
29	29.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	105	80	9,6	9,9	10,2	9,9	9,9	9,9
30	30.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	108	82	9,9	10,2	10,5	10,2	10,2	10,2
31	31.01.2020	08:00	С/П	Степанов	Степанов	Степанович	110	85	10,2	10,5	10,8	10,5	10,5	10,5

Весенне – летний период

возрастная категория 6-10 лет

ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
235	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,9	6,9	44,7	292,3	0,2	1,2	46,9	0,8	267,0	225,9	36,2	0,9
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,3	7,3	12	133	0	0,1	57,2	0,6	100,0	74,6	11,6	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92								
	ГРУША	135	0,5	0,4	13,9	63,5	0	6,8	2,7	0,5	25,7	21,6	16,2	2,7
			18,9	15	104,5	644,7	0,8	8,1	112,55	5,39	388,19	383,9	112,88	6,42
Обед														
55	Овощи порционнo	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
270	СУП - УХА	250	10,5	2,3	14,4	116,1	0,1	4,0	140,0	0,2	19,1	46,0	19,2	0,7
626	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	14,7	22,2	32,8	388	0,2	16,2	28,2	4,8	29,4	228,3	58,7	3,7
881	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1		22,8	90,6	0	0	0	0	13,8	7,6	3,3	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			36,1	25,7	135,2	909,9	0,5	46,2	340,9	8	116,1	406,5	129	9,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55	40,7	239,7	1525,4	1,3	54,3	453,45	13,39	504,29	790,4	241,88	15,72

МЕНЮ ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(м.д)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	10,1	26,5	223,7	0,10	0,8	63,10	0,60	175,90	139,70	22,60	0,40
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,3	7,3	12	133	0,00	0,1	57,20	0,60	100,0	74,60	11,60	0,60
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0,00	16,00	8,00	1,00	25,60	17,60	12,80	3,50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1,00	10,00	37,8	14,90	0,9
			18,7	21,9	93,7	651,9	0,21	16,19	154,70	3,20	478,10	397,60	84,00	5,70
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
202	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,4	8,5	11,1	149,4	0,10	8,50	185,30	0,60	32,80	104,50	27,90	1,80
299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,3	12,7	28,6	243,5	0,20	14,00	79,80	0,50	96,00	150,80	44,70	1,60
591	ГУЛЯШ	100	13,8	14,2	3,1	203,1	0,00	1,00	7,70	2,20	10,20	143,30	18,90	2,10
868	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			12,3	48,5	0,00	0,00	1,10	0,00	8,00	0,00	1,70	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			36,9	36,5	119,2	950,6	0,5	33,5	283,9	05,01	193,1	546,7	135,5	10,янв
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,6	58,4	212,9	1602,5	0,71	49,90	438,6	8,30	671,2	944,3	219,5	15,20

**МЕНЮ
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	7,9	11,2	32,6	243	0,20	1,70	82,20	0,10	229,70	229,10	48,30	1,00
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	6,8	16,2	135,6	0,10	0,00	47,20	0,80	8,40	28,40	10,60	0,60
959	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	17,4	126,7	0,10	0,80	26,50	0,00	166,60	133,30	27,10	0,60
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0,0	10	20	0	8,0	28,0	42,0	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,21	16,19	154,70	3,20	478,10	397,60	84,00	5,70
			19,4	22,6	105,5	686,5	0,61	28,69	330,6	04..1	890,8	816,4	212,0	8, 5
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
187	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,7	9,9	9,3	156,2	0,00	0,10	220,30	0,50	57,40	106,00	29,60	1,90
378	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	43,5	278,2	0,30	0,00	32,60	3,30	25,40	226,40	151,90	5,30
504	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	18,7	14,6	6,2	221,9	0,20	0,30	48,40	2,70	57,60	183,40	27,20	0,60
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	02.авг
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0,1	0	0	1,0	10,40	37,8	14,90	0,9
			44,6	33,6	121,6	957	0,7	30.,4	474,00	9,50	208,60	654,40	264,50	15,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64	56,2	227,1	1643,5	1,31	59,09	804,60	13,60	199,40	1470,80	476,50	23,80

МЕНЮ ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
438	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,7	30,2	3,6	340,1	0,10	0,30	315,70	6,50	128,40	265,80	20,90	3,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
645	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0	2,7	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,40
	ВАФЛИ	30	26.0	1	23,2	106,2	0,00	0,00	0,90	0,00	4,80	10,80	3,00	0,50
			52.09	38.6	83.04	696.26	0,22	0,30	316,60	9,82	178,00	351,53	75,00	6,62
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
218	ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	11,1	10,9	30,8	263,7	0,1	3,7	333,4	0,5	37.4	126.7	27.авг	01.июл
645	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15	16,6	36,7	350,9	0,10	1,70	219,70	2,20	22,60	187,10	39,70	1,90
###	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	1,3	25,4	116,3	0,00	20,00	50,00	2,60	14,00	2,10	8,70	0,40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			34,2	29,7	139,6	957,6	0.4	45.5	712.4	431.08	122.7	446,10	122,00	7,70
							0,62	45,80	1029,00	441,62	307,00	797,63	197,00	14,32

**МЕНЮ
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,6	10,9	32,7	252,2	0,20	0,90	69,70	0,20	209,00	229,80	35,20	0,70
###	ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	7,5	7,5	18,5	164,9	0,10	0,20	71,90	1,10	110,80	118,40	19,30	1,20
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,10	0,80	26,40	0,00	166,20	127,90	22,10	0,30
	ГРУША	135	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	2,70	0,50	25,70	21,60	16,20	2,70
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	20	0,5	5,2	10,9	92,6	0	0	0,4	0	7	13,8	7,8	0,4
			20,5	27,6	92,7	686,6	0,41	23,4	171,1	3,19	544,5	521,1	117,56	36,3
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
197	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,8	8,7	15,4	173	0,10	6,70	185,40	0,70	28,60	122,70	31,70	1,90
413	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,4	6,1	51,4	288,5	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
486	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	19,9	8,9	2,3	161,6	0,08	1,20	14,80	1,48	28,53	22,89	176,93	0,55
859	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0,00	1,60	1,60	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	60,90	13,30	2,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,10	0,00	0,00	1,00	10,40	37,80	14,90	0,90
			44,3	24,9	141,4	956,1	0,44	29,60	311,10	7,23	131,03	287,29	293,33	8,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,8	52,5	234,1	1642,7	0,85	53,00	482,20	10,42	675,53	808,39	410,89	45,00

**МЕНЮ
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
463	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	19,3	24,7	23,1	496,1	0,1	0,4	137,8	4,3	294,8	407,1	43,9	1,1
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,3	1,6	10,1	59	0	0,1	7,5	0	55,3	39,4	6,1	0
645	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,9	9,8	89,6	0,1	0,8	28,6	0	179,2	135,1	22,8	0,6
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,7	40,7	0	25,2	6,7	0,2	32,1	21,8	12,3	0,3
			26,9	38,5	71,65	755,1	0,2	26,5	180,6	4,5	561,4	603,4	85,1	2
ОБЕД														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
176	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,3	10	14,2	187,1	0,1	5,6	204,0	0,5	56,0	147,3	37,7	2,4
321	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,5	8	20,1	156	0,1	0	32,6	2,4	32,1	171,7	22,7	1,2
608	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,9	15,5	13,8	258,9	0	0	0	3,3	15,0	170,9	29,4	2,9
	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	33	136	0	12	100	0	10	30	24	0,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,4	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,4	0	0	0,52	9,2	34,4	13,2	0,44
			36,6	34,4	131,6	980,1	1	27,6	346,6	7,18	154,6	638,9	151,1	9,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,5	72,9	203,25	1735,2	1,2	54,1	527,2	11,68	716	1242,3	236,2	11,58

МЕНЮ

ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	8,9	34,5	228,1	0,2	0,8	54,7	0,7	170,3	176,3	37,8	0,8
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	9,3	15,2	166,5	0	0,1	57,2	0,6	100,0	74,6	11,6	0,6
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	14	8	2,8
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,1	0,8	26,4	0	166,2	127,9	22,1	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	3,3	0	8,7	27	6	0,6
			17	21,4	101,3	654,4	0,3	4,9	115,2	2,3	303,4	329,7	78,3	5,7
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
202	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	8,8	9,4	11,7	169,5	0,1	11,9	269,9	0,7	45,8	129,8	33,7	2,1
590	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21,8	21,6	23,7	417,6	0,3	12,0	11,4	3,5	26,3	270,9	53,5	4,2
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,1	0	0,1	10,4	37,8	17,8	14,9	0,9
			41,5	32,1	112,1	947,4	0,6	84,5	458,47	16,6	157,5	515,23	154,83	12,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,5	53,5	213,4	1601,8	0,9	89,4	573,67	18,9	460,9	844,93	233,13	17,83

**МЕНЮ
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
461	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	200	20,7	23,1	30,3	443,7	0,1	0,3	141	0,4	257,5	363,3	38,7	1,1
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,3	1,6	10,1	59	0	0,1	7,5	0	55,3	39,4	6,1	0
959	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	17,4	126,7	0,1	0,8	26,5	0	166,6	133,3	27,1	0,6
	ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0	16	8	1	25,6	17,6	12,8	3,5
			27,3	29,2	73,5	704,6	0,2	17,2	183	1,4	505	553,6	84,7	5,2
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
206	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,2	8,8	17,5	195,3	0,3	4,6	184,8	2,3	38,4	135,1	39,2	2,8
299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,3	12,7	28,6	243,5	0,2	14,0	79,8	0,5	96,0	150,8	44,7	1,6
510	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	130	14,6	10,8	17,9	220,3	0	0,2	8,8	5,2	51,5	297,1	73,7	1,7
###	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1		14,8	58,9	0	0,5	8,2	0,2	10,7	3,8	3,6	0,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			40,2	33,3	133,8	981,5	0,7	30,2	291,6	10,8	242,3	727,7	204,1	10,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,5	62,5	207,3	1686,1	0,9	47,4	474,6	12,2	747,3	1281,3	288,8	16,1

МЕНЮ ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,7	10,3	35	264,6	0,2	0,8	61,8	0,2	178,4	193,2	35,4	1,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,8	5,1	12	101,7	0,1	0	47,2	0,8	8,4	28,4	10,6	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
958	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	113,4	0,1	0,8	26,4	0	166,2	127,9	22,1	0,3
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,4	38,7	0	25,2	6,7	0,2	32,1	21,8	12,3	0,3
			21,2	23,2	85	631,4	0,6	6,3	142,3	6,65	284,2	962,6	113,33	5,16
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
	СВЕКОЛЬНИК	250	8,5	9,9	12,6	175,7	0	5,7	315,0	0,4	51,1	131,3	36,1	2,3
636	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,9	18,1	14,4	278,6	0	24,2	3,1	4,7	74,4	170,8	39,1	3,1
	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6		33	136	0	12	100	0	10	30	24	0,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			32,2	29	115,8	859,7	0,2	62	527,4	7,9	273,8	462,3	145	10,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,4	52,2	200,8	1491,1	0,8	68,3	689,7	14,55	558	1424,9	258,33	15,66

МЕНЮ

ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,6	11,1	33,3	262,5	0,2	0,8	61,8	1,2	181,7	212	54,2	1,2
###	ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	7,5	7,5	18,5	164,9	0,1	0,2	71,9	1,1	110,8	118,4	19,3	1,2
645	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,9	9,8	89,6	0,1	0,8	28,6	0	179,2	135,1	22,1	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6
			23,4	23,2	96,3	676,9	0,5	11,8	182,3	3,3	489,7	531,3	152,8	3,5
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
170	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,6	9,8	11,8	169	0	8,0	204,4	0,5	50,7	107	30,2	2,0
378	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,1	6	35,5	211,4	0,1	0	32,6	2,4	32,1	171,7	22,7	1,2
654	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,3	18,1	2,9	224,2	0,1	0,6	57,6	1,9	24,4	121,9	14,1	1,1
###	НАПИТОК ИЗ	200	0,7	0,3	27	122,9	0	80	130,7	0	19,3	3,1	4,9	0,5

**МЕНЮ
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория старше 11 лет

ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
235	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,9	6,9	44,7	292,3	0,2	1,2	46,9	0,8	267,0	225,9	36,2	0,9
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,3	7,3	12	133	0	0,1	57,2	0,6	100,0	74,6	11,6	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	13,7	63,9	0,1	0	0	1	10,4	37,8	14,9	0,9
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92								
943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	44,2	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
	ГРУША	135	0,5	0,4	13,9	63,5	0	6,8	2,7	0,5	25,7	21,6	16,2	2,7
			18,9	15	104,5	644,7	0,8	8,1	112,55	5,39	388,19	383,9	112,88	6,42
Обед														
55	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	10	0,1	23,1	42,2	14,1	1
270	СУП - УХА	250	10,5	2,3	14,4	116,1	0,1	4,0	140,0	0,2	19,1	46,0	19,2	0,7
626	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	14,7	22,2	32,8	388	0,2	16,2	28,2	4,8	29,4	228,3	58,7	3,7
881	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1		22,8	90,6	0	0	0	0	13,8	7,6	3,3	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	60,9	13,3	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5	0,4	31,9	149,2	0,1	0	0	1	10	37,8	14,9	0,9
			36,1	25,7	135,2	909,9	0,5	46,2	340,9	8	116,1	406,5	129	9,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55	40,7	239,7	1525,4	1,3	54,3	453,45	13,39	504,29	790,4	241,88	15,72