

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	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
			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	Мg	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	Место рождения	Стаж	Среднемесячная зарплата	Среднедневная зарплата	Среднедневная зарплата с учетом районного коэффициента	Среднедневная зарплата с учетом районного коэффициента и коэффициента индексации	Среднедневная зарплата с учетом районного коэффициента, коэффициента индексации и коэффициента за выслугу лет
1	Иванов	Иван	Иванович	М	1980	Москва	10	1000	33,33	33,33	33,33	33,33
2	Петров	Петр	Петрович	М	1985	Санкт-Петербург	5	500	16,67	16,67	16,67	16,67
3	Сидоров	Сидор	Сидорович	М	1990	Новосибирск	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
4	Климов	Климов	Климович	М	1975	Казань	8	800	26,67	26,67	26,67	26,67
5	Васильев	Василий	Васильевич	М	1982	Иркутск	6	600	200,00	200,00	200,00	200,00
6	Попов	Попов	Попович	М	1988	Хабаровск	4	400	133,33	133,33	133,33	133,33
7	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	1992	Владивосток	2	200	333,33	333,33	333,33	333,33
8	Морозов	Морозов	Морозович	М	1987	Красноярск	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
9	Кузнецов	Кузнецов	Кузнецович	М	1983	Омск	9	900	111,11	111,11	111,11	111,11
10	Лебедев	Лебедев	Лебедевич	М	1986	Сургут	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
11	Зайцев	Зайцев	Зайцевич	М	1991	Тюмень	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
12	Соколов	Соколов	Соколович	М	1984	Якутск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
13	Новиков	Новиков	Новикович	М	1989	Иркутск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
14	Воробьев	Воробьев	Воробьевич	М	1981	Хабаровск	8	800	100,00	100,00	100,00	100,00
15	Александров	Александр	Александрович	М	1986	Красноярск	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
16	Степанов	Степанов	Степанович	М	1993	Тюмень	2	200	100,00	100,00	100,00	100,00
17	Павлов	Павлов	Павлович	М	1987	Якутск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
18	Королев	Королев	Королевич	М	1990	Иркутск	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
19	Виноградов	Виноградов	Виноградович	М	1985	Хабаровск	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
20	Григорьев	Григорьев	Григорьевич	М	1982	Красноярск	8	800	100,00	100,00	100,00	100,00
21	Федотов	Федотов	Федотович	М	1988	Тюмень	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
22	Михайлов	Михайлов	Михайлович	М	1991	Якутск	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
23	Иванов	Иванов	Иванович	М	1984	Иркутск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
24	Петров	Петров	Петрович	М	1989	Хабаровск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
25	Сидоров	Сидоров	Сидорович	М	1992	Красноярск	2	200	100,00	100,00	100,00	100,00
26	Климов	Климов	Климович	М	1978	Тюмень	9	900	100,00	100,00	100,00	100,00
27	Васильев	Васильев	Васильевич	М	1983	Якутск	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
28	Попов	Попов	Попович	М	1986	Иркутск	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
29	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	1990	Хабаровск	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
30	Морозов	Морозов	Морозович	М	1987	Красноярск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
31	Кузнецов	Кузнецов	Кузнецович	М	1991	Тюмень	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
32	Лебедев	Лебедев	Лебедевич	М	1988	Якутск	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
33	Зайцев	Зайцев	Зайцевич	М	1993	Иркутск	2	200	100,00	100,00	100,00	100,00
34	Соколов	Соколов	Соколович	М	1985	Хабаровск	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
35	Новиков	Новиков	Новикович	М	1989	Красноярск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
36	Воробьев	Воробьев	Воробьевич	М	1982	Тюмень	8	800	100,00	100,00	100,00	100,00
37	Александров	Александров	Александрович	М	1986	Якутск	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
38	Степанов	Степанов	Степанович	М	1990	Иркутск	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
39	Павлов	Павлов	Павлович	М	1987	Хабаровск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
40	Королев	Королев	Королевич	М	1991	Красноярск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
41	Виноградов	Виноградов	Виноградович	М	1985	Тюмень	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
42	Григорьев	Григорьев	Григорьевич	М	1982	Якутск	8	800	100,00	100,00	100,00	100,00
43	Федотов	Федотов	Федотович	М	1988	Иркутск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
44	Михайлов	Михайлов	Михайлович	М	1993	Хабаровск	2	200	100,00	100,00	100,00	100,00
45	Иванов	Иванов	Иванович	М	1984	Красноярск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
46	Петров	Петров	Петрович	М	1989	Тюмень	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
47	Сидоров	Сидоров	Сидорович	М	1992	Якутск	2	200	100,00	100,00	100,00	100,00
48	Климов	Климов	Климович	М	1978	Иркутск	9	900	100,00	100,00	100,00	100,00
49	Васильев	Васильев	Васильевич	М	1983	Хабаровск	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
50	Попов	Попов	Попович	М	1986	Красноярск	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
51	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	1990	Тюмень	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
52	Морозов	Морозов	Морозович	М	1987	Якутск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
53	Кузнецов	Кузнецов	Кузнецович	М	1991	Иркутск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
54	Лебедев	Лебедев	Лебедевич	М	1988	Хабаровск	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
55	Зайцев	Зайцев	Зайцевич	М	1993	Красноярск	2	200	100,00	100,00	100,00	100,00
56	Соколов	Соколов	Соколович	М	1985	Тюмень	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
57	Новиков	Новиков	Новикович	М	1989	Якутск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
58	Воробьев	Воробьев	Воробьевич	М	1982	Иркутск	8	800	100,00	100,00	100,00	100,00
59	Александров	Александров	Александрович	М	1986	Хабаровск	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
60	Степанов	Степанов	Степанович	М	1990	Красноярск	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
61	Павлов	Павлов	Павлович	М	1987	Тюмень	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
62	Королев	Королев	Королевич	М	1991	Якутск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
63	Виноградов	Виноградов	Виноградович	М	1985	Иркутск	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
64	Григорьев	Григорьев	Григорьевич	М	1982	Хабаровск	8	800	100,00	100,00	100,00	100,00
65	Федотов	Федотов	Федотович	М	1988	Красноярск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
66	Михайлов	Михайлов	Михайлович	М	1993	Тюмень	2	200	100,00	100,00	100,00	100,00
67	Иванов	Иванов	Иванович	М	1984	Якутск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
68	Петров	Петров	Петрович	М	1989	Иркутск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
69	Сидоров	Сидоров	Сидорович	М	1992	Хабаровск	2	200	100,00	100,00	100,00	100,00
70	Климов	Климов	Климович	М	1978	Красноярск	9	900	100,00	100,00	100,00	100,00
71	Васильев	Васильев	Васильевич	М	1983	Тюмень	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
72	Попов	Попов	Попович	М	1986	Якутск	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
73	Смирнов	Смирнов	Смирнович	М	1990	Иркутск	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
74	Морозов	Морозов	Морозович	М	1987	Хабаровск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
75	Кузнецов	Кузнецов	Кузнецович	М	1991	Красноярск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
76	Лебедев	Лебедев	Лебедевич	М	1988	Тюмень	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
77	Зайцев	Зайцев	Зайцевич	М	1993	Якутск	2	200	100,00	100,00	100,00	100,00
78	Соколов	Соколов	Соколович	М	1985	Иркутск	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
79	Новиков	Новиков	Новикович	М	1989	Хабаровск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
80	Воробьев	Воробьев	Воробьевич	М	1982	Красноярск	8	800	100,00	100,00	100,00	100,00
81	Александров	Александров	Александрович	М	1986	Тюмень	5	500	100,00	100,00	100,00	100,00
82	Степанов	Степанов	Степанович	М	1990	Якутск	3	300	100,00	100,00	100,00	100,00
83	Павлов	Павлов	Павлович	М	1987	Иркутск	6	600	100,00	100,00	100,00	100,00
84	Королев	Королев	Королевич	М	1991	Хабаровск	4	400	100,00	100,00	100,00	100,00
85	Виноградов	Виноградов	Виноградович	М	1985	Красноярск	7	700	100,00	100,00	100,00	100,00
86	Григорьев	Григорьев	Григорьевич	М	1982	Тюмень	8	800	100,00	100,00	100,00	100,00
87	Федотов	Федотов	Федотович	М	1988	Якутск	4</					

**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 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
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ 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	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	Мg	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

**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	СУП 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(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	

№ п/п				Дата				Время				Содержание			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	22	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3	23	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4	24	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
5	25	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
6	26	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
7	27	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
8	28	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
9	29	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
10	30	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
11	31	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
12	1	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
13	2	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
14	3	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
15	4	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
16	5	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
17	6	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
18	7	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
19	8	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
20	9	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
21	10	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
22	11	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

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