

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 30.08.2024 г. № 145-од

Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

Р.И. Прохорова



Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации в осенне-зимний период, для детей с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше (завтрак - обед)

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 30.08.2024 г. № 145-од

Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

_____ Р.И. Прохорова

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации в осенне-зимний период, для детей с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше (завтрак - обед)

2024 г.

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 7 до 11 лет, на осенне-зимний период (завтрак-обед)

Наименование продукта	Средне суточная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Фактически за 10 дней	Среднее в день	% выполнения
Мясо говядины (безкостная)	100		89,0		38,7	122,0		49,5				366,70	36,67	36,67
Птица 1 кат..	35	91,6		69,3	33,3		36,0		84,0			314,20	31,42	89,77
Рыба	58	40,0					46,8			115,2		202,00	20,20	34,83
Масло сливочное	30	28,9	15,0	18,7	17,1	23,0	7,5	18,0	15,0	15,60	23,6	174,90	17,49	58,30
Масло растительное	15		5,0	7,61	6,1	2,0	9,5	9,0	8,0	7,43		54,64	5,46	36,40
Молоко свежее	300	80	80	205,74	217,30	130,0	200,0	80,0	130,0	132,20	202,0	1457,24	145,72	48,57
Сметана	10	4,50				5,0	5,4			5,0		19,90	1,99	19,90
Творог	50													
Сыр	10	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	30,45	12,0	12,0	12,0	12,0	138,45	13,85	138,50
Яйцо	1шт.(40)					5,0	6,12			4,23		15,35	1,54	3,85
Хлеб пшеничный	150	90	90	108,90	106,0	90	90	90	90	90	104,0	1288,91	128,89	85,93
Хлеб ржаной	80	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,0	300,00	30,00	37,50
Мука пшеничная	15	1,7		1,5				6,2			6,5	15,90	1,59	10,60
Крупы, бобовые	45	55,0	32,0	128,44	31,0	61,25	64,8	45,4	81,0	20,0	90,8	609,69	60,97	135,49
Мак.изделия	15	61,2		15,0	61,2		15,0	15,0	20,0	61,2		248,60	24,86	165,73
Фрукты свежие	185	194,0	140,0	140,0	140,0	140,0	186,0	148,0	162,0	140,0	140,0	1530,00	153,00	82,70
Фрукты сухие, в т. ч. шиповник	15		25,0	20,0		20,0		20,0				85,00	8,50	56,67
Сок	200									200,0		200,00	20,00	10,0
Картофель	187	93,3	273,7	100,0	100,0	258,75	40,0	216,11		100,0	133,0	1314,86	131,49	70,32
Овощи свежие	280	106,1	186,8	81,0	24,5	75,6	156,1	181,45	124,5	97,0	37,6	1070,65	107,07	38,24
Соль	3	5,84	3,1	3,24	5,66	3,1	4,25	3,62	1,92	4,7	3,45	40,16	4,02	134,0
Сахар	30	40,0	46,5	35,54	35,0	34,0	36,3	37,0	34,0	22,50	35,54	356,38	35,64	118,80
Кисель	200				200,0							200,0	20,0	10,0
Кофейный напиток, какао	1,2			2,0	5,0		2,0			2,0	5,0	16,0	1,60	133,33
Чай	1	0,35	0,35			0,35		0,35	0,35			1,75	0,18	18,00

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ (ЗАВТРАК И ОБЕД)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	49,45	38,62	182,95	1339,0
2	44,51	35,85	149,75	1069,98
3	51,70	43,07	209,42	1330,30
4	46,12	33,36	204,23	1377,35
5	45,60	41,74	164,36	1179,77
6	47,20	61,02	179,86	1281,87
7	43,59	41,80	177,86	1140,56
8	52,97	52,40	191,40	1457,06
9	46,15	46,87	173,41	1172,58
10	47,05	43,95	207,95	1416,43
Среднее за 10 дней	474,34 (47,43)	438,68 (43,87)	1841,19 (184,12)	12764,9 (1276,49)

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 12 лет и старше, на осенне-зимний период (завтрак и обед)

Наименование продукта	Средне суточная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Фактически за 10 дней	Среднее в день	% выполнения
Мясо говядины (бескостная)	118		111,25		43,0	152,5		55,0			75,0	435,75	43,68	37,02
Птица 1 кат.	53	101,8		77,0	37,0		40,0		105,0			360,80	36,08	68,08
Рыба	77	40,0					52,0			128,0		220,00	22,00	28,57
Масло сливочное	35	28,89	15,0	16,5	18,6	25,25	15,60	21,50	14,0	17,1	22,1	194,54	19,45	55,57
Масло растительное	18		5,0	7,9	6,5	2,5	10,0	9,0	10,0	7,7		58,60	5,86	32,56
Молоко свежее	350	100,0	135,0	187,9	208,5	132,5	210,0	89,0	160,0	232,7	202,0	1755,10	175,51	50,16
Сметана	10	4,5	5,0				5,0			5,0		19,50	1,95	19,50
Творог	60													
Сыр	15	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	32,5	12,0	12,0	12,0	12,0	140,50	14,05	93,67
Яйцо	шт.					6,25	6,8			4,7		17,75	1,78	4,45
Хлеб ржаной	120	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	400,00	40,00	33,33
Хлеб пшеничный	200	90,0	90,0	111,0	116,0	90,0	90,0	90,0	90,0	90,0	114,0	971,00	97,10	48,55
Мука пшеничная	20	1,7		1,5				6,5			5,0	14,40	1,44	7,20
Крупы, бобовые	50	55,0	20,0	111,4	31,0	61,25	61,8	46,0	96,25	20,0	90,8	596,50	59,65	119,53
Мак.изделия	20	61,2		15,0	61,2		15,0	15,0	20,0	61,2		248,60	24,86	124,30
Фрукты свежие	185	186,0	140,0	140,0	140,0	140,0	186,0	140,0	140,0	140,0	140,0	1492,00	149,20	80,65
Фрукты сухие, в т. ч. шиповник	20		25,0	20,0		20,0		25,0			25,0	115,00	11,50	57,50
Сок	200									200,00		200,00	20,00	10,00
Картофель	187	93,3	335,45	100,00	100,00	313,75	100,00	216,11		100,00	133,00	1491,61	149,16	79,76
Овощи свежие	320	146,1	226,8	121,0	24,5	125,00	174,5	68,9	177,0	139,0	47,5	1250,30	125,03	39,07
Соль	5	5,84	3,1	3,2	6,0	10,8	3,5	3,92	3,2	6,1	3,15	48,81	4,88	97,60
Сахар	35	30,0	36,5	24,54	25,54	24,0	26,30	25,20	24,00	12,5	35,0	263,58	26,36	75,31
Кисель	200				200,0							200,00	20,00	10,00
Какао, кофейный напиток	1,2													
Чай	0,4	0,35	0,35			0,35		0,35	0,35			1,75	0,18	45,0

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЗАВТРАК - ОБЕД)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	52,07	39,93	188,57	1388,20
2	47,19	39,58	158,80	1173,05
3	53,89	41,93	210,86	1446,03
4	49,18	34,64	216,65	1453,87
5	51,83	42,66	173,71	1282,34
6	50,17	62,45	186,11	1336,11
7	45,10	41,08	155,05	1252,75
8	59,07	56,84	203,27	1573,30
9	48,56	47,29	179,58	1111,80
10	51,73	48,80	229,62	1566,39
Среднее за 10 дней	508,79 (50,88)	455,20 (45,52)	1902,22 (190,22)	13583,84 (1358,38)

МЕНЮ

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак - обед

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
8/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	246,00	31,7	16,4	94,7	0,41	0,02	0	0	0,03	0,52
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0	0,8
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0	0	0	0	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0	3,0	0	0	0	0	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	13,73	15,57	84,35	529,00	196,65	56,81	129,82	4,42	0,02	0	0	0,03	15,41
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
123	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,47	191,50	31,15	34,72	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1	41,2	0,06	0,06	0
367	Птица в соусе с томатом	90	13,68	10,08	0,0	145,44	20,88	11,52	80	0,98	0,7	116	0,04	0	0,86
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,04	0,00	1,01	0	0,6
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	35,72	23,05	98,6	810,00	105,43	79,09	311,05	6,51	2,79	172,2	2,73	0,3	24,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1357,0	49,45	38,62	182,95	1339,0	302,08	135,90	440,87	10,93	2,81	172,2	2,73	0,33	39,82

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак - обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ЗАВТРАК															
5/6	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	117,00	113,0	15,4	96,5	0,37	0,01	0	0	0,05	0,42
16/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0	0,01	0,56
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0	0	0	0	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0	3,0	0	0	0	0	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	14,3	16,27	71,50	426,00	331,40	61,47	177,43	4,39	0,01	0	0	0,06	15,07
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,4	7,2	76,0	41,0	26,0	125	1,2	2,8	160	0,05	0,04	9,13
328	Жаркое по- домашнему	200	18,8	14,3	15,8	307,0	31	54	209	3	260	24	0,18	0	15
494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминный с аск.кисл.	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,10	0	0,0	0	0,10
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	27,21	19,58	78,25	643,98	124,9	108,02	363,8	7,8	263,75	184	1,75	0,19	30,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1392,0	44,51	35,85	149,75	1069,98	456,30	169,49	541,23	12,19	263,76	184,0	1,75	0,25	45,30

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак - обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
14/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,0	6,8	28,6	199,6,	120,0	37,0	145,0	0,9	0,02	0	0	0,13	1,18
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,0	14,0	91,0	0,14	0	0	0	0,03	0,52
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0	0	0	0	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0	3,0	0	0	0	0	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	16,61	19,43	74,73	536,60	397,90	86,17	261,33	4,15	0,02	0	0	0,16	15,79
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,18	4,85	21,83	36,36	0	0	66,50	0	1,40	1,70	0,10		0
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	90	13,86	8,64	8,01	164,70	35,64	16,2	88,20	1,24	0,50	52,60	0,07	0,05	0,76
419	Соус томатный	30	0,33	1,0	1,4	15,7	2,6	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	35,09	23,64	134,69	793,70	103,62	208,57	430,36	9,91	4,31	89,1	1,96	0,2	96,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1487	51,70	43,07	209,42	1330,30	501,52	294,74	691,69	14,06	4,33	89,10	1,96	0,36	112,02

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак – обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ЗАВТРАК															
14/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	5,10	5,88	24,68	172,00	114,0	54,1	148,0	0,9	0,00	0,00	0,00	0,07	0,53
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,90	138,0	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,00	0,00	0,03	0,52
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	16,06	19,13	80,35	556,00	392,84	95,97	287,46	4,52	0,02	0	0	0,1	15,14
ОБЕД															
157	Кукуруза консерв. (промышленная)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0,11	0	7,80
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1	41,2	0,06	0,06	0,00
347	Котлета «Школьная»	90	13,50	9,90	11,70	189,90	44,1	18,90	120,60	1,8	1,3	26,1	0,13	0,00	0,00
504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	20,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0,00	0,00	1,5	0,07	0,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	30,06	16,23	123,88	821,35	117,86	82,09	285,11	6,88	5,81	78,7	2,6	0,25	29,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1457	46,12	35,36	98,35	1377,35	510,70	178,06	572,57	11,4	5,83	78,70	2,6	0,35	43,14

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак - обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
18/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,35	5,23	31,9	194,0	115,0	28,6	153,0	2,28	0,01	0,0	0,0	0,01	1,0
16/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0,0	0,0	0,0	0,01	0,56
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	15,35	16,40	75,9	503,00	333,40	74,67	233,93	6,30	0,01	0,0	0,0	0,02	15,65
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	49	25,5	67,3	0,96	0,22	20,0	0,1	0,07	8,67
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	21,00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	0,0	13,8
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,0	0,01	0,0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0,0	0,0	0,0	0,06	0,0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0,0	0,0	1,5	0,07	0,0
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	30,25	21,86	88,46	676,77	135,6	107,62	327,3	7,79	2,59	46,08	1,88	0,22	28,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1387,0	45,60	38,26	164,36	1179,77	469,0	182,29	561,23	14,2	2,6	46,08	1,88	0,24	44,32

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак - обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
23/2	Суп молочный с лапшой	250	4,30	4,60	14,96	118,00	118,0	33,0	163,0	0,61	0,02	0,00	0,00	0,05	0,52
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,0	14,0	91,0	0,14	0,00	0,00	0,00	0,03	0,52
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		647	14,91	17,23	61,09	455,00	395,90	82,17	279,33	3,86	0,02	0,00	0,00	0,08	15,13
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00
373	Котлета «Нежная»	90	16,74	11,16	5,67	190,80	193,5	33,3	207,00	1,8	0,90	76,50	0,00		
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,04	0,00	1,01	0,00	0,6
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0,00	0,00	1,5	0,07	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	32,3	43,79	118,77	826,87	350,54	120,91	448,86	6,08	4,86	265,3	2,88	0,3	25,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1512,00	47,21	61,02	179,86	1281,87	746,44	203,08	728,19	9,94	4,88	265,30	2,88	0,38	40,91

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак - обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,30	206,00	104,78	33,28	82,22	2,72	0,00	0,00	0,00	0,17	1,00
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	14,88	16,36	71,30	489,00	269,73	73,69	117,34	6,73	0,00	0,00	0,00	0,17	15,89
ОБЕД															
157	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,3	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,18	4,85	21,83	36,36	0	0	66,50	0	1,40	1,70	0,10	0,00	0,00
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,90	0,08	0,01	2,50
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,10	0,03		14,2
350	Тефтели из говядины с рисом	90/30	13,00	10,00	7,00	170,00	12,00	15,00	108	1,78	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,00	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0,00	0,00	1,5	0,07	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,71	25,44	102,56	651,56	151,86	92,19	327,15	57,57	3,68	50,1	2,56	0,2	18,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1507,0	43,59	41,80	173,86	1140,56	429,59	165,88	444,49	64,23	3,68	50,1	2,56	0,37	15,89

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак - обед

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углев оды		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
18/4	Каша овсяная с маслом сливочным	200	7,38	7,86	29,47	218,0	120,42	40,3	153,0	1,03	0,01	0,00	0,00	0,01	0,52
16/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0,0	0,0	0,0	0,01	0,56
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	16,38	19,03	73,47	527,00	338,82	86,37	233,93	5,05	0,01	0,00	0,00	0,02	15,17
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
128	Суп-лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80,00	34,00	142,00	2,07	1,6	130,00	0,13	0,00	0,00
375	Плов из мяса кур	200	20,00	17,00	25,00	333,00	35	36	166,00	1,52	3,76	19	0,08	0,08	1,5
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3,00	2,9	2,00	0,15	0,2	0,00	0,01	0,00	0,00
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	36,59	33,37	117,93	930,06	151,5	93,45	331,45	6,38	5,56	149	1,75	0,23	16,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1380	52,97	52,40	191,40	1457,06	490,32	179,82	565,38	11,43	5,56	149	1,75	0,25	31,67

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак - обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
23/2	Суп молочный с крупой	250	4,40	5,20	17,70	136,00	182,72	32,9	163,0	0,61	0,00	0,00	0,00	0,08	1,24
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,0	14,0	91,0	0,14	0,00	0,00	0,00	0,03	0,52
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		647	15,01	17,83	63,83	473,00	460,62	82,07	279,33	3,86	0,00	0,00	0,00	0,11	15,85
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
123	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1,00	2,75	160	0,11	0,00	7,25
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
310	Шницель рыбный натуральный	90	13,23	2,43	9,63	112,80	60,3	32,00	191	1,00	1,00	16,00	0,00	0,00	3,00
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	31,14	29,04	109,58	699,58	221,10	102,52	391,20	7,4	5,7	217,2	1,70	0,21	18,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1512	46,15	46,87	173,41	1172,58	681,72	184,59	670,53	11,26	5,7	217,20	1,70	0,32	34,10

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: завтрак - обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
23/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	175,00	109,00	20,6	105,00	0,88	0,01	0,00	0,00	0,06	0,53
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,90	138,0	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,00	0,00	0,03	0,52
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	16,49	19,13	81,30	559,00	387,84	62,47	244,46	4,5	0,03	0	0	0,09	15,14
ОБЕД															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
132/ 143	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0,00	8,65
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,20	6,50	34,22	212,00	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0,00
348	Тефтели паровые из мяса говядины в томатном соусе	90	11,70	9,00	6,30	153,00	10,8	13,5	97,3	1,6	0,00	0,00	0,01	0,00	1,36
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,00	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0,00	0,00	1,5	0,07	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	30,56	24,82	126,65	857,43	194,06	113,99	379,71	6,69	1,33	79,76	2,5	0,21	11,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1467	47,05	43,95	207,95	1416,43	581,90	176,46	624,17	11,19	1,36	79,76	2,5	0,3	26,55

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: завтрак - обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
8/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	246,00	31,7	16,4	94,7	0,41	0,02	0	0	0,03	0,52
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0	0,8
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0	0	0	0	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0	3,0	0	0	0	0	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	13,73	15,57	84,35	529,00	196,65	56,81	129,82	4,42	0,02	0	0	0,03	15,41
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
123	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,47	191,50	31,15	34,72	153	1,13	0,2	15,0	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
367	Птица в соусе с томатом	100	15,2	11,2	0,00	161,6	23,2	12,8	80,00	1,09	0,7	116	0,04	0,00	0,96
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0,00	1,01	0,00	0,6
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	38,34	24,36	104,22	859,2	118,75	90,07	323,74	7,28	2,1	172,2	1,33	0,27	13,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1517	52,07	39,93	188,57	1388,20	315,40	146,88	453,56	11,70	2,12	172,20	1,33	0,57	28,42

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: завтрак - обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево-ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
5/6	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	117,00	113,0	15,4	96,5	0,37	0,01	0,00	0,00	0,05	0,42
16/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,56
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	14,3	16,27	71,50	426,00	331,40	61,47	177,43	4,39	0,01	0,00	0,00	0,06	15,07
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23	19,28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,4	7,2	76,0	41,0	26,0	125	1,2	2,8	160	0,05	0,04	9,13
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,88	19,75	383,75	38,75	67,5	261,25	3,75	325	30,00	0,23	0,00	18,75
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,00	11,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	32,89	23,31	87,3	747,05	145,85	132,93	416,34	9,25	327,9	190	0,46	0,16	31,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1492,0	47,19	39,58	158,80	1173,05	477,25	194,40	593,77	13,64	327,91	190,0	0,46	0,22	46,45

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: завтрак - обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
14/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,0	6,8	28,6	199,6,	120,0	37,0	145,0	0,9	0,02	0	0	0,13	1,18
17/1 0	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,0	14,0	91,0	0,14	0	0	0	0,03	0,52
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0	0	0	0	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0	3,0	0	0	0	0	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	16,61	19,43	74,73	536,60	397,90	86,17	261,33	4,15	0,02	0	0	0,16	15,79
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	0,00	7,80
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	100	15,43	9,56	8,86	183,00	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,06	0,85
419	Соус томатный	30	0,33	1,0	1,4	15,7	2,6	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37,28	22,5	136,13	909,43	145,48	245,17	452,85	12,12	3,64	94,9	0,62	0,2	92,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1547,0	53,89	41,93	210,86	1446,03	543,38	331,34	714,18	16,27	3,66	94,9	0,62	0,36	108,41

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: завтрак - обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
14/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	5,10	5,88	24,68	172,00	114,0	54,1	148,0	0,9	0,00	0,00	0,00	0,07	0,53
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,90	138,0	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,00	0,00	0,03	0,52
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	16,06	19,13	80,35	556,00	392,84	95,97	287,46	4,52	0,02	0	0	0,1	15,14
ОБЕД															
157	Кукуруза консерв. (промышленная)	100	2,7	0,35	10,20	56,62	19,10	18,90	57,10	0,64	0,25	19,00	0,08	0,08	2,0
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0,11	0	7,80
347	Котлета «Школьная» в томатном соусе	100	15,00	11,00	13,00	211,00	49	21	134	2	1,41	29	0,14	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	20,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	33,12	15,51	136,30	879,87	134,40	95,75	321,84	7,79	5,99	89,20	0,54	0,26	29,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1517	49,18	34,64	216,65	1453,87	527,24	191,72	609,30	12,31	6,01	89,20	0,54	0,36	44,94

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
18/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,35	5,23	31,9	194,0	115,0	28,6	153,0	2,28	0,01	0,0	0,0	0,01	1,0
16/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0,0	0,0	0,0	0,01	0,56
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	15,35	16,40	75,9	503,00	333,40	74,67	233,93	6,30	0,01	0,0	0,0	0,02	15,65
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23	19,28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	49	25,5	67,3	0,96	0,22	20,0	0,1	0,07	8,67
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	26,25	21,25	21,25	381,25	37,5	55	278	4,3	1,4	32,6	0,25	0	13,8
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	36,48	26,26	97,81	779,34	156,3	130,33	394,59	9,25	2,12	52,6	0,54	0,19	26,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1487	51,83	42,66	173,71	1282,34	489,70	205,0	628,52	15,55	2,13	52,60	0,54	0,21	36,82

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: завтрак - обед

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ЗАВТРАК															
23/2	Суп молочный с лапшой	250	4,30	4,60	14,96	118,00	118,0	33,0	163,0	0,61	0,02	0,00	0,00	0,05	0,52
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,0	14,0	91,0	0,14	0,00	0,00	0,00	0,03	0,52
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		647	14,91	17,23	61,09	455,00	395,90	82,17	279,33	3,86	0,02	0,00	0,00	0,08	15,13
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00
373	Котлета «Нежная»	100	18,60	12,40	6,30	212,00	215	37,00	230	2,00	1,00	85,00	0,00	0,00	1,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0,00	1,01	0,00	0,6
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	35,26	45,22	125,02	881,11	383,04	134,31	484,55	6,94	4,27	273,8	1,36	0,29	15,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1572	50,17	62,45	186,11	1336,11	778,94	530,21	566,72	286,27	4,29	273,8	1,36	0,37	30,41

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: завтрак - обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,30	206,00	104,78	33,28	82,22	2,72	0,00	0,00	0,00	0,17	1,00
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	14,88	16,36	71,30	489,00	269,73	73,69	117,34	6,73	0,00	0,00	0,00	0,17	15,89
ОБЕД															
157	Зеленый горошек консер. (пром.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19,0	0,08	0,05	2,0
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	0,00	7,80
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,90	0,08	0,01	2,50
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,10	0,03	0,00	14,2
350	Тефтели из говядины с рисом	100/30	13,00	10,00	7,00	170,00	12,00	15,00	108	1,78	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,00	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	30,22	24,72	83,75	763,75	166,4	128,05	350,44	59,43	3,75	57,7	0,49	0,18	26,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1567,0	45,10	41,08	155,05	1252,75	436,13	201,74	467,78	66,16	3,75	57,7	0,49	0,35	42,59

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: завтрак - обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК															
18/4	Каша овсяная с маслом сливочным	200	7,38	7,86	29,47	218,0	120,42	40,3	153,0	1,03	0,01	0,00	0,00	0,01	0,52
16/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0,0	0,0	0,0	0,01	0,56
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,0	0,0	0,0	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	16,38	19,03	73,47	527,00	338,82	86,37	233,93	5,05	0,01	0,00	0,00	0,02	15,17
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
128	Суп-лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80,00	34,00	142,00	2,07	1,6	130,00	0,13	0,00	0,00
375	Плов из мяса кур	250	25,00	21,25	31,25	416,20	20,6	13,3	68,00	1,6	1,25	51,5	0,08	0,08	0,07
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3,00	2,9	2,00	0,15	0,2	0,00	0,01	0,00	0,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	42,69	37,81	129,8	1046,3	148,1	80,45	246,14	7,12	3,15	181,5	0,4	0,22	3,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1487,0	59,07	56,84	203,27	1573,30	486,92	166,82	480,07	12,17	3,16	181,5	0,4	0,24	18,74

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: завтрак - обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ЗАВТРАК															
23/2	Суп молочный с крупой	250	4,40	5,20	17,70	136,00	182,72	32,9	163,0	0,61	0,00	0,00	0,00	0,08	23/2
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,0	14,0	91,0	0,14	0,00	0,00	0,00	0,03	17/10
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	4/13
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		647	15,01	17,83	63,83	473,00	460,62	82,07	279,33	3,86	0,00	0,00	0,00	0,11	15,85
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23,0	19,28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50
123	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1,00	2,75	160	0,11	0,00	7,25
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
310	Шницель рыбный натуральный	100	14,70	2,70	10,70	125,30	66,7	36,00	212,00	1,00	1,00	20,00	0,00	0,00	3,00
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7,0	4,0	7,0	1,4	0,1	0,00	0,01	0,00	2,0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	33,55	29,46	115,75	638,80	240,70	118,33	423,19	7,99	4,95	221,2	0,36	0,2	15,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1572,0	48,56	47,29	179,58	1111,80	701,32	200,40	702,52	11,85	8,81	221,20	0,36	0,31	31,60

День: десятый

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: завтрак - обед

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ЗАВТРАК															
23/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	175,00	109,00	20,6	105,00	0,88	0,01	0,00	0,00	0,06	0,53
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,90	138,0	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,00	0,00	0,03	0,52
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	6,6	8,75	18,77	180,00	134,9	22,17	25,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22,0	13,0	0,00	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	16,49	19,13	81,30	559,00	387,84	62,47	244,46	4,5	0,03	0	0	0,09	15,14
ОБЕД															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2
132/143	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0,00	8,65
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00
348	Тефтели паровые из мяса говядины в том. соусе	100	14,20	12,20	9,38	204,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,06	0,04	1,36
485	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,07	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,00	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	35,24	29,67	148,32	1007,39	234,24	137,01	439,15	6,95	1,8	119,3	0,49	0,28	12,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1527,0	57,73	48,80	229,62	1566,39	622,08	199,48	683,61	11,45	1,83	119,3	0,49	0,37	27,35