

СОГЛАСОВАНО:
Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»
Н.Н.Стромилова
Н.Н.Стромилова

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте с 7 до 11 лет
на учебный год

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №1

Директор школы №2

Директор школы №3

Директор школы №4

Директор школы №5

Директор школы №6

Директор школы №7

Директор школы №8

Директор школы №9

Директор школы №10

Директор школы №11

Директор школы №12

Директор школы №13

Директор школы №14

Директор школы №16

Директор школы №18

Директор школы №19

Примерное меню завтраков и обедов для детей 1-4 класс ОВЗ

Неделя : Первая
 День : Понедельник День 1
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P		
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99		
495/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00		
	Итого	242	5,1	8,1	22,6	184	0,02	2,9	0,06	0,3	151,2	12	0,7	103		
	2 Завтрак 1 смена															
114/к	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,02	4,68	0,00	1,44	15,60	9,00	0,42	17,40		
306/к	Омлет с мясопродуктами	150	13,05	26,64	2,82	303,53	0,10	0,35	0,26	1,05	104,11	19,41	2,29	222,35		
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00		
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00		
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	Итого	570	21,79	33,24	57,88	599,73	0,27	16,33	0,28	3,41	276,71	66,41	6,23	398,35		
	Обед 2 смена															
114/к	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,02	4,68	0,00	1,44	15,60	9,00	0,42	17,40		
128/к	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	21,00	0,96	42,40		
305/к	Омлет с мясопродуктами	150	13,05	26,64	2,82	303,53	0,10	0,35	0,26	1,05	104,11	19,41	2,29	222,35		
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00		
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00		
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	Итого	770	23,25	37,24	66,40	675,73	0,31	24,57	0,28	5,33	304,31	87,41	7,19	440,75		
	С 1 сентября по 15 октября															
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20		
	Полдник															
517/к	Кисломолочный продукт (йогурт)	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45		
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00		
	Итого	120	5,45	3,86	27,37	170,15	0,03	0,57	0,01	0,17	117,05	15,8	0,46	95,45		

Неделя : Первая
 День : Вторник День 2
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P			
	1 смена																
	1 Завтрак																
237/к	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	7,4	6,79	32,13	219,3	0,17	0	0,03	0,53	12,3	117,26	3,93	175,63			
94/к	Бутерброд с маслом, 15/5	20	0,79	8,33	4,99	97,99	0,01	0	0	0,19	3,33	1,33	0,13	8,66			
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00			
	2 Завтрак 1 смена																
49/к	Салат витаминный (с кукурузой конс.)	60	0,89	3,68	7,02	64,76	0,02	11,20	0,00	1,68	18,13	10,43	0,33	23,12			
404/к	Птица отварная	80	18,85	13,03	0,45	194,29	0,05	3,77	0,02	0,45	28,57	18,28	1,26	126,86			
256/ц	Рис отварной с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27			
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45			
	Итого	630	31,57	27,99	90,56	745,38	0,23	21,66	29,54	4,55	209,67	101,99	4,63	387,20			
	Обед 2 смена																
49/к	Салат витаминный (с кукурузой конс.)	60	0,89	3,68	7,02	64,76	0,02	11,20	0,00	1,68	18,13	10,43	0,33	23,12			
146/к	Суп картофельный с клецками	200	0,87	1,89	6,38	46,02	0,04	4,18	0,00	0,87	7,82	12,18	0,44	29,29			
404/к	Птица отварная	80	18,85	13,03	0,45	194,29	0,05	3,77	0,02	0,45	28,57	18,28	1,26	126,86			
256/ц	Рис отварной с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27			
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45			
	Итого	830	32,44	29,88	96,94	791,40	0,27	25,84	29,54	5,42	217,49	114,17	5,07	416,49			
	С 1 сентября по 15 октября																
106/к	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	16,60			
	С 1 марта																
	Кукуруза отварная	60	1,70	2,50	2,20	38,10	0,02	0,00	0,00	0,04	1,50	3,00	0,22	38,50			
	Полдник																
540	Сдоба " Улитка "	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99			
86/684/	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
	Итого	257	4,13	4,13	34,26	190,65	0,04	4,49	0,02	1,09	84,52	13,65	0,83	75,99			

Неделя : Первая
 День : среда день 3
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход			Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)						
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	1 Завтрак						1 смена												
530/к	Блинчики с джемом	4,03	4,13	19,06			129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43				71,99	
498/к	Какао на сгущенном молоке	3,7	3,8	24,5			147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1				109	
	Итого	7,73	7,93	43,56			276,65	0,07	2,09	0,04	1,19	192,32	41,65	1,43				180,99	
	2 Завтрак																		
9/к	Салат из моркови с яблоками	0,54	6,12	4,32			74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	15,00	0,66				22,20	
81/456/к	Биточки из говядины с соусом	9,19	9,23	1,85			155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54				97,86	
248/к	Каша гречневая	6,87	9,66	24,45			212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58				177,90	
86/684/к	Чай с лимоном (витамины)	0,10	0,00	15,20			61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40				4,00	
108/к	Хлеб ржаной	1,28	0,21	7,90			36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76				31,39	
109/к	Хлеб пшеничный	2,85	0,30	13,45			88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45				24,37	
	Итого	20,83	25,52	67,17			627,90	0,26	6,88	0,08	4,15	171,75	131,94	6,39				357,72	
	Обед						2 смена												
59/м	Салат из моркови с яблоками	4,98	3,13	4,45			49,14	0,03	4,17	0,00	1,49	12,71	14,40	0,79				20,38	
116/м	Суп картофельный с рисом и томатом	1,20	3,84	20,80			62,60	0,03	12,09	0,00	1,90	53,00	2,50	1,07				43,30	
81/456/к	Биточки из говядины с соусом	9,19	9,23	1,85			155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54				97,86	
248/к	Каша гречневая	6,87	9,66	24,45			212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58				177,90	
86/684/к	Чай с лимоном (витамины)	0,10	0,00	15,20			61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40				4,00	
108/к	Хлеб ржаной	1,28	0,21	7,90			36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76				31,39	
109/к	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	10,76			70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36				24,37	
	Итого	25,90	26,31	85,41			647,62	0,29	20,08	0,08	4,63	218,56	132,79	7,50				399,20	
	С 1 сентября по 15 октября																		
17/к	Салат из свежих огурцов	0,42	6,06	1,20			61,20	0,01	\$3,0	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30				19,80	
	С 1 марта																		
56/л	Салат из соленых помидор	0,27	1,62	1,29			30,60	0,00	2,43	0,06	0,01	2,70	1,22	0,06				29,70	
	Полдник																		
530/к	Блинчики с джемом	4,03	4,13	19,06			129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43				71,99	
498/к	Какао на сгущенном молоке	3,7	3,8	24,5			147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1				109	
	Итого	7,73	7,93	43,56			276,65	0,07	2,09	0,04	1,19	192,32	41,65	1,43				180,99	

Неделя : Первая
 День : Четверг День 4
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P			
															Y		
	1 Завтрак					1 смена											
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5			
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180			
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,8	46,33	0,78	277,5			
	2 Завтрак																
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80			
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	75	13,85	15,81	4,02	214,72	0,08	5,74	28,00	2,32	14,74	18,81	9,38	124,00			
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95			
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33			
	Итого	570	28,61	29,93	99,95	763,47	0,29	22,04	28,07	5,3	196,52	91,4	14,16	417,68			
	Обед																
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80			
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95			
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	75	10,00	10,00	4,02	214,72	0,08	5,74	28,00	2,32	14,74	18,81	9,38	124,00			
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95			
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33			
	Итого	770	27,1	27,05	116,26	864,69	0,4	35,24	28,07	6,49	216,31	116,42	15,04	481,63			
	С 1 сентября по 15 октября																
22/к	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	9,9	0	3	7,8	10,8	0,48	14,4			
	Полдник																
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5			
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180			
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,80	46,33	0,78	277,5			

Неделя : Первая		2 вариант																		
День : Четверг		День 4																		
Сезон : Осень, зима, весна																				
Возрастная категория : Дети с 7-11 лет																				
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P						
	1 Завтрак					1 смена														
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5						
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180						
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,8	46,33	0,78	277,5						
	2 Завтрак																			
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80						
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	150	15,50	12,14	28,60	286,08	0,10	0,43	0,03	0,94	16,09	19,72	1,83	142,68						
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00						
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00						
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60						
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33						
	Итого	495	23,76	17,33	96	614,48	0,2	15,69	0,04	3,74	90,17	54,81	4,82	272,41						
	Обед (2 смена)																			
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80						
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95						
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	150	15,50	12,14	28,60	286,08	0,10	0,43	0,03	0,94	16,09	19,72	1,83	142,68						
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00						
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00						
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60						
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33						
	Итого	695	26,1	20,26	112,31	715,7	0,31	28,89	0,04	4,93	109,96	79,83	5,7	336,36						
	С 1 сентября по 15 октября																			
22/к	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	9,9	0	3	7,8	10,8	0,48	14,4						
	Полдник																			
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5						
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180						
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,80	46,33	0,78	277,5						

Неделя : Первая
 День : Пятница
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р			
	1 Завтрак					1 смена											
273/к	Плов из риса и яблук	100	2,2	3,6	28	166	0,01	0,3	0,02	0,2	0,2	0,2	8	18	0,2	51	
505/к	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	0	0	10	7	0,3	11	
	Итого	300	2,4	3,7	49,5	253	0,02	29,6	0,02	0,2	0,2	0,2	18	25	0,5	62	
	2 Завтрак																
4/к	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	2,70	2,70	26,40	10,20	0,36	19,20	
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	4,20	4,20	35,00	39,00	0,80	203,00	
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	0,15	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50	
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00	
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00	
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	0,28	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60	
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,20	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00	
	Итого	710	22,67	20,82	91,57	648,4	0,36	36,98	0,05	7,97	7,97	7,97	159,4	108,7	7,13	395,3	
	Обед					2 смена											
4/к	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	2,70	2,70	26,40	10,20	0,36	19,20	
142/к	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	1,90	1,90	27,20	17,80	0,64	38,00	
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	4,20	4,20	35,00	39,00	0,80	203,00	
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	0,15	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50	
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00	
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00	
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	0,28	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60	
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,20	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00	
	Итого	910	24,07	24,8	97,79	714,8	0,41	51,76	0,05	9,87	9,87	9,87	186,6	126,5	7,77	433,3	
	С 1 сентября по 15 октября																
21/к	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,01	6,06	2,04	65,4	0,03	25,56	0	3,06	3,06	3,06	13,8	9	0,48	13,2	
	С 1 марта																
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	2,70	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20	
	Полдник																
482/к	Яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80	0,00	0,10	0,10	0,10	11,00	6,00	1,40	7,00	
505/к	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	0	0	10	7	0,3	11	
	Итого	275	0,5	0,4	36,3	150	0,03	34,1	0	0,1	0,1	0,1	21	13	1,7	18	

Неделя : Первая
 День : суббота День 6
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P					
	1 Завтрак																		
82/к	Бутерброд с вареной колбасой	35	3,60	5,70	7,40	95,00	0,07	0,00	0,30	0,30	0,00	0,50	6,00	7,00	0,50	30,00			
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	0,53	2,67	7,73	0,53	2,13			
	Итого	235,00	4,00	5,97	23,40	167,80	0,08	100,00	0,30	0,30	14,73	1,03	8,67	14,73	1,03	32,13			
	2 Завтрак																		
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	0,58	10,47	22,35	0,58	23,86			
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	1,17	1,17	35,60	1,18	23,12	35,60	1,18	93,08			
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	0,30	7,00	10,00	0,30	11,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,22	4,00	0,22	2,80	4,00	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,35	0,35	8,75	0,98	11,75	8,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	2,20	9,00	16,00	2,20	11,00			
	Итого	555	11,32	17,86	90,17	565,39	0,26	31,39	4,65	4,65	96,7	5,46	64,14	96,7	5,46	191,44			
	Обед																		
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	0,58	10,47	22,35	0,58	23,86			
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	31,61	1,27	29,56	31,61	1,27	85,42			
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	1,17	1,17	35,60	1,18	23,12	35,60	1,18	93,08			
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	0,30	7,00	10,00	0,30	11,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,22	4,00	0,22	2,80	4,00	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,35	0,35	8,75	0,98	11,75	8,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	2,20	9,00	16,00	2,20	11,00			
	Итого	765	15,54	22,15	104,97	680,38	0,38	54,05	5,8	5,8	128,31	6,73	93,7	128,31	6,73	276,86			
	С 1 сентября по 15 октября																		
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	0,36	7,80	18,00	0,36	18,60			
	Полдник																		
540	Сдоба " Улитка"	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	1,09	1,09	70,32	0,43	11,65	70,32	0,43	71,99			
86/684/	Чай с лимоном (витамины)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	0,40	2,00	14,20	0,40	4,00			
	Итого	257	4,13	4,13	34,26	190,65	0,04	4,49	1,09	1,09	84,52	0,83	13,65	84,52	0,83	75,99			

Неделя : Вторая
 День : Понедельник день 7
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р					
	1 Завтрак					1 смена													
300/к	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2					5	1		77	
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3					10	0,3		99	
495/к	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,001	0					15	0,4		93	
	Итого	275	11,6	14	23,6	267	0,09	1,4	0,161	0,5				30	1,7		269		
	2 Завтрак																		
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70					9,00	0,36		19,20	
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30					13,00	0,80		26,00	
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79					8,10	0,78		35,70	
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00					2,00	0,40		4,00	
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44					5,60	0,44		26,00	
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28					9,40	0,78		31,60	
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00					13,30	0,09		86,45	
	Итого	492	20,67	17,16	57,93	469,85	0,19	12,31	0,05	3,72				52,3	2,87		193,25		
	Обед					2 смена													
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70					9,00	0,36		19,20	
144/к	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18					20,40	0,74		52,60	
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30					13,00	0,80		66,00	
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79					8,10	0,78		35,70	
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00					2,00	0,40		4,00	
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44					5,60	0,44		26,00	
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28					9,40	0,78		31,60	
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00					13,30	0,09		86,45	
	Итого	692	22,51	20,56	70,03	556,25	0,35	19,25	0,08	3,9				72,7	3,61		285,85		
	С 1 сентября по 15 октября																		
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56					9,60	0,42		19,20	
	Полдник																		
576/к	Ватрушка	60	8,08	18,88	24,6	351	0,04	0,1	0,15	0,7				14	0,5		122		
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50				6,20	0,70		36,00		
	Итого	260	9,58	18,88	47,4	418,2	0,04	11,9	0,15	1,2				20,2	1,2		158		

Неделя : Вторая
 День : Вторник День 8
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P		
1 Завтрак																
262	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,05	1,03	0,03	0,39			99,6	15,15	0,33	90,9
497/к	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0			163	39	1,3	150
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22			4,00	2,80	0,22	13,00
	Итого	370	11,17	10,15	64,68	394,55	0,13	2,73	0,06	0,61			266,6	56,95	1,85	253,9
2 Завтрак																
420/к	Горошек отварной	60	5,70	0,42	11,16	71,40	0,10	0,00	0,00	0,18			44,40	29,40	1,68	136,80
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	0,05	0,29	0,04	0,57			16,56	38,16	2,02	163,44
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00			10,00	7,00	0,30	11,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44			8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28			7,00	9,40	0,78	31,60
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50			12,49	4,99	0,41	30,83
	Итого	550	27,27	20,55	127,14	803	0,28	9,59	0,09	1,97			98,45	94,55	5,63	399,67
Обед																
420/к	Горошек отварной	60	5,70	0,42	11,16	71,40	0,10	0,00	0,00	0,18			44,40	29,40	1,68	136,80
134/к	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88			12,40	21,00	0,74	50,40
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	0,05	0,29	0,04	0,57			16,56	38,16	2,02	163,44
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00			10,00	7,00	0,30	11,00
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44			8,00	5,60	0,44	26,00
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28			7,00	9,40	0,78	31,60
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50			12,49	4,99	0,41	30,83
	Итого	750	28,91	24,75	140,14	900	0,35	15,73	0,09	3,85			110,85	115,55	6,37	450,07
С 1 сентября по 15 октября																
17/к	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,01	\$3,0	0,00	2,70			10,80	7,80	0,30	19,80
Полдник																
542/к	Пирожок с яблочным джемом	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00			113,05	13,30	0,09	86,45
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50			34,70	6,20	0,70	36,00
	Итого	295	6,25	3,04	30,87	149,85	0,02	12,37	0,01	0,5			147,75	19,5	0,79	122,45

Неделя : Вторая

День : Среда День 9

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P		
1 Завтрак																
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99		
495/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00		
	Итого	242	5,1	8,1	22,6	184	0,02	2,9	0,06	0,3	151,2	12	0,7	103		
2 Завтрак																
60/к	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,40	0,01	3,60	0,00	1,38	18,60	10,80	0,96	19,80		
412/к	Шницель из птицы, припущенный	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	66,00		
258/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	0,18	103,50	41,55	1,09	157,35		
86/684/	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00		
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00		
109./к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	Итого	647	22,62	21,34	90,48	652,4	0,32	18,02	0,09	2,78	193,3	91,35	6,67	315,75		
Обед																
60/к	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,40	0,01	3,60	0,00	1,38	18,60	10,80	0,96	19,80		
157/л	Солянка домашняя	200	6,14	7,00	2,38	122,00	0,07	1,90	0,03	0,64	24,00	15,80	1,54	96,40		
412/к	Шницель из птицы, припущенный	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	66,00		
258/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	0,18	103,50	41,55	1,09	157,35		
86/684/	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00		
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00		
109./к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	Итого	847	28,76	28,34	92,86	774,4	0,39	19,92	0,12	3,42	217,3	107,15	8,21	412,15		
С 1 сентября по 15 октября																
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20		
107/к	Овощи натуральные огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	8,40	0,36	14,40		
С 1 марта																
Полдник																
517/к	Кисломолочный продукт (Йогурт)	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45		
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00		
	Итого	120	5,45	3,86	27,37	170,15	0,03	0,57	0,01	0,17	117,05	15,8	0,46	95,45		

Неделя : Вторая
 День : Четверг День 10
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P			
1 Завтрак																	
530/к	Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99			
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109			
	Итого	250	7,73	7,93	43,56	276,65	0,07	2,09	0,04	1,19	192,32	41,65	1,43	180,99			
2 Завтрак																	
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80			
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30			
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90			
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
	Итого	570	27,17	23,73	82,82	663,7	0,576	101,41	0,174	1,46	415,81	67,4	2,79	449,73			
Обед																	
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80			
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30			
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90			
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
	Итого	570	27,17	23,73	82,82	663,7	0,576	101,41	0,174	1,46	415,81	67,4	2,79	449,73			
Полдник																	
530/к	Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99			
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109			
	Итого	250	7,73	7,93	43,56	276,65	0,07	2,09	0,04	1,19	192,32	41,65	1,43	180,99			

Неделя : Вторая
 День : Пятница день 11
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P	
1 Завтрак															
82/к	Бутерброд с вареной колбасой	35	3,60	5,70	7,40	95,00	0,07	0,00	0,00	0,30	7,00	6,00	0,50	30,00	
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13	
	Итого	235,00	4,00	5,97	23,40	167,80	0,08	100,00	0,00	0,30	14,73	8,67	1,03	32,13	
2 Завтрак															
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40	
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	0,70	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00	
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50	
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00	
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00	
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50	
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00	
	Итого	655,00	25,28	14,22	66,10	497,30	0,31	24,90	0,05	4,78	119,75	87,85	5,69	351,40	
Обед															
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40	
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40	
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	10,20	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00	
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50	
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00	
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00	
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50	
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00	
	Итого	855,00	27,34	25,94	80,94	584,90	0,38	29,76	0,05	5,92	130,55	103,65	6,35	393,80	
с 1 сентября по 15 октября															
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60	
с 1 марта															
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20	
Полдник															
542/к	Пирожок с яблочным джемом	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45	
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00	
	Итого	295	6,25	3,04	30,87	149,85	0,02	12,37	0,01	0,5	147,75	19,5	0,79	122,45	

2 вариант

Неделя : Вторая

День : Пятница День 11

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P			
															1 смена		
	1 Завтрак																
91/к	Бугерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99			
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13			
	Итого	235,00	5,40	8,37	23,40	195,80	0,03	100,10	0,06	0,30	144,73	12,67	0,83	101,13			
	2 Завтрак																
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40			
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70			
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50			
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	Итого	625,00	17,21	27,72	68,36	583,50	0,27	26,47	0,05	4,03	130,35	79,95	5,92	282,10			
	Обед																
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40			
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40			
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70			
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50			
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	Итого	825,00	19,27	29,94	83,20	671,10	0,34	31,33	0,05	5,17	141,15	95,75	6,58	324,50			
	с 1 сентября по 15 октября																
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60			
	с 1 марта																
48/к	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20			
	Полдник																
542/к	Пирожок с яблочным джемом	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45			
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00			
	Итого	295	6,25	3,04	30,87	149,85	0,02	12,37	0,01	0,5	147,75	19,5	0,79	122,45			

Неделя : Вторая
 День : суббота День 12
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)				
			B				B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P			
			Б	Ж	У												
	1 Завтрак																
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5			
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180			
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,8	46,33	0,78	277,5			
	2 Завтрак																
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86			
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08			
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	Итого	555	11,32	17,86	90,17	565,39	0,26	31,39	0,05	4,65	96,7	64,14	5,46	191,44			
	Обед																
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86			
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	31,61	29,56	1,27	85,42			
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08			
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши,)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	Итого	765	15,54	22,15	104,97	680,38	0,38	54,05	2,05	5,8	128,31	93,7	6,73	276,86			
	С 1 сентября по 15 октября																
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60			
	Полдник																
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5			
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180			
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,8	46,33	0,78	277,5			