

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО «Детский оздоровительно-  
образовательный центр «Мечта»

« \_\_\_\_\_ О.В. Карцева  
\_\_\_\_\_ 2023 год



## ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Используемая литература:

Моглиевский М.П. «Сборник рецептур и кулинарных  
изделий для питания школьников» 2007 г.

Возрастная категория:		12 лет и старше														
№ рецептуры	Наименование блюд			Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
						белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	Р	Мг	Fe
<b>1 ДЕНЬ</b>																
<b>Завтрак</b>																
172	Каша манная молочная жидкая			220	199,2	5,2	9	2,3	0,05	1	0	2,5	131,1	127,5	40	1
337	Яйцо вареное			40	57	4,78	4,05	0,25	0,028	0	105	0,242	19,36	77,6	4,18	0,87
205	Масло сливочное порционное			15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02
693	Какао на молоке			200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1
1	Батон нарезной			50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
Итого за прием пищи:				525	553,2	17,18	23,65	50,85	0,198	1,5	195,5	3,742	269,66	418,6	69,52	3,49
<b>Обед</b>																
124	Щи из свеж. капусты со сметаной			300/10	203,1	7,39	12,1	16,07	0,05	8,2	175	0,75	14	185	21	1,98
71	Огурец свеж.порционный			70	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25
443	Плов с мясом			250	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
349	Компот из сухофруктов			200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04
Хлеб пшеничный/ржаной				50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
Итого за прием пищи:				940	980,6	48,34	44,57	120,49	0,711	10,825	175,62	4,87	142,16	319,91	176,2	3,08
<b>Полдник</b>																
Печенье				30	125	2,25	2,94	22,3	0,02	0	3,3	1,05	8,7	6	30	0,7
Сок яблочный				200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5
Фрукты апельсин				150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого за прием пищи:				380	324	4,05	3,84	73,24	0,35	125	19,3	1,75	94,7	70	66	4,8
<b>У ж и н</b>																
436	Жаркое по-домашнему с курицей			300	52,36	33,6	30,5	28	0,051	0	50	0,9	14,7	81,4	0	0,2
89	Помидор свеж.порционный			70	114	1,3	10,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
685	Чай с сахаром и лимоном			200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9
Хлеб пшеничный/ржаной				50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
Итого за прием пищи:				685	499,36	44,65	44,56	91,2	0,868	5,2	70,11	2,63	175,7	275,4	160	3,51
<b>2 У ж и н</b>																
Кисломолочн.напиток йогурт				180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18
Корж молочный				50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16
Итого за прием пищи				230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34
Итого за день				2760	2675,46	123,01	128,37	381,68	2,414	145,405	507,43	14,752	892,92	1246,91	545,13	16,22

Возрастная категория:		12 лет и старше													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Каша овсяная молочная жидкая	220	260	6,08	10,2	33,48	0,125	1	50	3,5	133,4	156,7	37,2	0,8	
3	Сыр порционный	30	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	525	617,3	18,11	21,28	77,25	0,288	2,44	228,1	4,7	332,7	299,8	56,74	22,42	
Обед															
143	Суп с макаронными изделиями	300	290	75	16,5	23,6	0,18	1,15	298,5	0,612	82	328	48	2,2	
89	Помидор свеж.порционный	70	11,4	1	0,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
430	Рыба тушеная со сметаной	110	191	31,4	18,5	10	0,137	0,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94	
304	Каша гречневая рассыпчатая	200	264	8,8	6,7	42,1	0,1	0	5	0,75	14	1,2	128	4	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	990	1077,4	125,83	45,76	136,92	1,244	5,465	355,12	7,912	276,83	673,48	368,48	8,59	
Полдник															
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/20	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты груша	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	500	490,16	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73	
У ж и н															
460	Котлета из говядины	100	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
71	Огурец св порционный	70	11,4	1	10,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
92	Овощное рагу	250	251	4,8	15,2	24,3	0,125	17,5	882,58	3	52,5	162,5	39,7	1,3	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	735	1041,4	46,65	57,76	132,3	1,782	24,92	903,11	7,83	233,9	418,16	220,9	5,41	
2. Ужин															
	Кисломолочный напиток Ряженка	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,01	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка -слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день	2970	3544,56	232,71	160,34	466,47	3,841	101,525	1621,6	23,602	1357,68	1649,93	1125,8	22,49	

Возрастная категория:		12 лет и старше													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			B1	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Суп молочный с макаронными изделиями	220	238,5	1,55	8,35	17,48	0,02	0	0	2,5	10	51	18	0,4	
337	Яйцо вареное	40	57	4,78	4,05	0,25	0,028	0	105	0,242	19,36	77,6	4,18	0,87	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
Итого за прием пищи:		525	592,75	13,53	23	65,78	0,168	0,5	195,5	3,742	148,56	342,1	47,52	2,89	
Обед															
110	Борщ со сметаной на мк\б	300/10	106	2	5,2	13,1	0,088	20,46	298,5	0,612	42,89	128,5	22,33	1	
71	Огурец свеж.порционный	70	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
443	Биточки из печени	100	166,8	16,7	8,5	5,8	0,25	16,7	278,9	2,166	17,68	307,3	18,74	16,5	
520	Картофельное пюре	200	224	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,1	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
Хлеб пшеничный/ржаной		50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
Итого за прием пищи:		990	828,3	33,95	27,3	116,92	1,085	57,375	627,52	7,988	237,13	658,61	230,07	19,8	
Полдник															
	Зефир	30	99,41	0,5	0	25,8	0	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,42	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты Банан	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
Итого за прием пищи:		380	298,1	3,3	0,9	72,9	0,33	125	16	0,7	93,5	67,6	37,8	4,52	
У ж и н															
442	Плов с курицей	300	398	27,1	33,1	44,6	0,132	1,79	446	5,16	35,6	323,7	54	2,7	
89	Помидор свеж.порционный	70	114	1	10,16	114	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	66	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
Хлеб пшеничный /ржаной		50/60	267	9,5	3,9	267	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
Итого за прием пищи:		685	845	38,15	47,16	845	0,55	6,9*9	466,11	7,79	196,6	517,7	214	6,01	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Снежок	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка Рогалик с изюмом	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
Итого за прием пищи		230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
Итого за день		2760	2760	2882,45	97,72	110,11	409,2	2,22	192,745	1352,03	21,98	886,49	1749,01	602,8	34,56

Возрастная категория:		12 лет и старше													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Каша рисовая молочная жидкая	220	202,4	4,08	1,8	42,7	0,158	0,24	50	0,6	126,2	300	25,52	3,54	
3	Сыр порционный	30	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	515	559,7	16,11	12,88	86,47	0,321	1,68	228,1	1,7	325,5	443,1	45,06	5,16	
Обед															
143	Суп гороховый на мк/б	300	290	75	16,5	23,6	0,18	1,15	298,5	0,612	82	328	48	2,2	
89	Помидор свеж.порционный	70	11,4	1	0,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
435	Котлета рыбная с томатным соусом	100/10	191	31,4	18,5	10	0,137	0,4	30,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94	
516	Макаронь отварные с маслом	200	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	990	1038,4	125,05	45,76	147,2	1,216	5,465	332,11	8,062	317,13	715,61	251,18	5,67	
Полдник															
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/20	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты груша	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	500	490,16	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73	
У ж и н															
92	Мясо тушеное с овощным рагу	300	225,6	15,9	14,7	7,2	0,114	31,29	290,4	1,088	51,93	167,5	38,43	2,8	
71	Огурец свеж. Порцион.	70	11,4	1	10,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	685	570	26,95	28,76	99,16	0,931	36,49	310,51	3,718	212,93	361,5	198,43	6,11	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Йогурт	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день:	2920	2976,56	210,23	122,94	452,96	2,995	112,335	925,99	16,64	1369,81	1778,57	974,31	23,01	

Возрастная категория:		12 лет и старше													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Каша "Дружба" молочная жидкая	220	260	6,08	10,2	33,48	0,125	1	50	3,5	133,4	156,7	37,2	0,8	
338	Омлет с сыром	110	155	8,5	12,3	2,5	0,53	0,32	163,2	0,946	88,9	153,5	13,44	1,563	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	595	712	21,78	33,1	84,28	0,19	1,82	303,7	5,446	341,5	523,7	75,98	3,983	
Обед															
108	Суп с клецками на м/к бульоне	300	111	4,34	4,8	10,7	0,1	4,66	364,2	1,638	19,5	14,58	18,48	0,93	
71	Огурец свеж.порционный	70	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
443	Куры тушеные в сметане	100/10	179,5	29	9,6	1,8	0,042	1	6	0,27	13	165	24	0,88	
304	Каша гречневая рассыпчатая	200	263	8,8	6,7	42,1	0,1	0	5	0,75	14	1,2	128	4	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	990	885	52,29	25,07	114,22	0,819	5,975	375,32	4,578	154,26	254,09	304,48	6,11	
Полдник															
	Печенье	30	99,1	1,5	0,3	25,8	0,02	0	3,3	1,05	7,5	3,6	1,8	0,42	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты апельсин	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Итого за прием пищи:	380	298,1	3,3	1,2	72,9	0,33	125	19,3	1,75	93,5	67,6	37,8	4,52	
У ж и н															
462	Тефтели с мясом и рисом	100	220	14,8	22,6	14,2	0,048	1,12	62,4	0,84	18,6	128,4	23,7	2,18	
92	Овощное рагу	250	251	4,8	15,2	24,3	0,125	17,5	882,5	3	52,5	162,5	39,7	1,3	
89	Помидор свеж.порционный	70	114	1	10,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	735	918	30,65	51,86	101,7	0,99	23,82	965,01	6,47	232,1	484,9	223,4	6,79	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Ряженка	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,01	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день :	2930	3131,4	116,81	122,68	419	2,416	159,495	1706,93	18,954	1032,06	1493,29	715,07	22,59	

Возрастная категория:		12 лет и старше													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			B1	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Каша геркулес молочная жидкая	220	202,4	4,08	1,8	42,7	0,158	0,24	50	0,6	126,2	300	25,52	3,54	
3	Сыр порционный	30	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	515	559,7	16,11	12,88	86,47	0,321	1,68	228,1	1,7	325,5	443,1	45,06	5,16	
Обед															
114	Свекольник со сметаной	300/10	246,9	45	17,1	25,6	0,08	7,25	334	0,255	37	126	26,83	1,98	
89	Помидор свеж. порционный	70	11,4	1	0,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	0,25	
451	Рыба тушеная в томатном соусе	100/10	190	31,4	18,6	1,8	0,132	1,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48		
516	Рис отварной с маслом	200	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0,5	0,9	24,6	43,2	10,7	0,8	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	1000	994,3	95,05	46,06	141,12	0,679	12,565	385,62	7,705	249,43	513,61	230,01	4,97	
Полдник															
273	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/20	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты апельсин	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	500	490,16	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73	
У ж и н															
436	Жаркое по-домашнему с курицей	250	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
71	Огурец свеж порционный	70	11,4	1	10,416	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
92	Сельдь с маслом растительным	50/5	107	9	8,7	0,3	0,04	0,25	15	0,07	25	110	1,7	0,65	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	735	897,4	50,85	51,26	108,3	0,941	28,55	35,61	4,9	206,5	365,6	182,9	4,76	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Йогурт	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка рогалик	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи:	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день:	2980	3259,86	2024,13	145,74	456,2	2,468	111,495	704,6	17,465	1295,58	1580,67	937,61	20,96	

Возрастная категория:		12 лет и старше													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Каша пшеничная молочная жидкая	220	220,9	8	10,2	47,2	0,125	0,52	50	3,5	107	0	22,21	2,02	
337	Яйцо вареное	40	57	4,78	4,05	0,25	0,028	0	105	0,242	19,36	77,6	4,18	0,87	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	525	574,9	11,98	24,85	65,78	0,273	0,5	245,5	4,742	245,56	989,4	51,73	4,51	
Обед															
110	Суп полевой со сметаной на мк/б	300/10	280,5	4,5	17,7	27,6	0,18	10,2	21	0,6	22,58	224,7	39	1,5	
71	Огурец свеж.порционный	70	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
443	Куры тушеные с овощами	110	169,9	28	9,6	0,8	0,042	1	6	0,27	13	165	24	0,88	
518	Картофель отварной с маслом	200	224	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	1000	1005,9	47,75	40,27	126,42	0,969	31,415	77,12	6,54	212,06	612,51	252	4,68	
Полдник															
	Зефир	30	99,1	1,5	0	25,8	0,02	0	0	1,05	7,5	3,6	1,8	0,42	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты банан	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Итого за прием пищи:	380	298,1	3,3	0,9	72,9	0,35	125	19,3	1,75	93,5	67,6	37,8	4,52	
У ж и н															
422	Бефстроганов из говядины	100	193	16,7	11,3	5,9	0,08	0,8	38	2	38	180	24	1,9	
516	Макароны отварные с маслом	200	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08	
89	Помидор свеж.порционный	70	114	1	4,6	114	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	15,6	66	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	685	865	35,85	31,66	121,3	0,969	5,1	58,11	5,53	223	417,2	194,7	6,29	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Снежок	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка корж молочный	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи:	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день :	2820	3062,2	107,67	109,43	432,3	2,628	164,895	443,63	19,272	984,82	2249,71	609,64	21,34	



Возрастная категория:		12 лет и старше														
№ рецептуры	Наименование блюд			Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
						белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
8 ДЕНЬ																
Завтрак																
173	Каша манная молочная жидкая			220	202,4	4,08	1,8	42,7	0,158	0,024	50	0,6	126,2	300	25,52	3,54
3	Сыр порционный			30	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
205	Масло сливочное порционное			15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02
693	Какао на молоке			200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8
1	Батон нарезной			50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого за прием пищи:			515	559,7	16,11	12,88	86,47	0,321	1,68	228,1	1,7	325,5	443,1	45,06	5,16
Обед																
124	Щи из свеж. капусты со сметаной			300/10	203,1	45	7,39	16,07	0,05	8,25	175	0,75	14	185	21	1,98
89	Помидор свежий порционный			70	11,4	1	0,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
451	Биточки рыбные с томатным соусом			100/10	190	31,4	18,6	1,8	0,132	1,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94
516	Гороховое пюре с маслом			200	261,3	23	10,2	52,7	0,26	0	40	2,355	12,6	15,2	101	6,486
349	Компот из сухофруктов			200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной			50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи:			1000	986,8	109,95	40,25	131,12	1,269	13,568	266,62	7,705	249,43	544,6	230,01	4,97
Полдник																
223	Запеканка творожная со сметанным соусом			130/20	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93
	Сок виноградный			200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5
	Фрукты апельсин			150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3
	Итого за прием пищи:			500	490,16	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73
У ж и н																
71	Огурец свеж. Порционный			70	11,4	0,9	0,1	3,5	0,02	10	0,012	0,1	13	37	6,2	0,09
443	Плов с мясом			250	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
685	Чай с сахаром и лимоном			200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9
	Хлеб пшеничный/ржаной			50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи			635	790,4	41,75	32,5	106,9	0,521	13,91	0,622	2,53	145,4	148,6	164,4	4,76
2 У ж и н																
	Кисломолочный напиток Ряженка			180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,01	196,2	153	23,4	0,18
	Выпечка Слойка			50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16
	Итого за прием пищи			230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34
	Итого за день			2980	3144,86	209,93	121,17	444,8	2,638	97,858	550,612	15,095	1234,58	1394,66	961,59	18,199

Возрастная категория:	12 лет и старше														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			B1	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Каша овсянная молочная жидкая	220	260	6,08	10,2	33,48	0,125	1	50	3,5	133,4	156,7	37,2	0,8	
337	Омлет натуральный	100	155	8,5	12,3	2,5	0,53	0,32	163,2	0,946	88,9	153,5	13,44	1,563	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	585	712	21,78	33,1	84,28	0,19	1,82	303,7	5,446	341,5	523,7	75,98	3,983	
Обед															
143	Суп с макаронными изделиями на мк/б	300	139	2,7	2,9	9,9	0,088	21,68	298,5	0,612	41,43	128,4	35,98	2,452	
71	Огурец свеж.порционный	70	10,5	0,9	0,07	3	0,15	10	0,012	0,01	8,5	37	7	0,25	
430	Печень тушенная в сметане	100	159	24,6	13	4	0,19	18,7	280	1	14	239	23	14,6	
304	Картофельное пюре	200	224	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	980	853,5	42,55	28,87	111,92	1,025	60,595	628,62	7,282	231,99	612,31	247,98	19,345	
Полдник															
	Зефир	30	99,1	1,5	0	25,8	0	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,42	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты Банан	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Итого за прием пищи:	380	298,1	3,3	0,9	72,9	0,33	125	16	0,7	93,5	67,6	37,8	4,52	
У ж и н															
460	Котлета мясная с красным соусом	100	162	15	16	12	0,1	0	32	2	44	142	3,4	1,3	
92	Макаронны отварные	200	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08	
89	Помидор свеж.порционный	70	18	1	0,2	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	685	738	34,15	26,4	125,5	0,989	26,6	32,11	3,67	194,6	261,2	171,1	5,19	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Снежок	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи:	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день	2860	2919,9	110,57	101,02	440,5	2,621	216,895	1027,33	18,858	1072,29	1627,81	606,27	34,378	

Возрастная категория:		12 лет и старше													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Суп молочный с макаронными изделиями	220	238,5	1,55	8,35	17,48	0,02	0	0	2,5	10	51	18	0,04	
3	Сыр порционный	30	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,95	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	515	595,8	13,58	27,23	61,25	0,123	1,44	178,1	3,6	209,3	194,1	37,54	2,02	
Обед															
114	Борщ со сменаной на мк/б	300/10	106	20	5,2	13,1	0,08	20,46	298,5	0,612	42,89	128,5	22,33	1	
89	Помидор свежий порционный	70	11,4	1	0,16	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9	
451	Куры тушеные с овощами	110	180,1	28,5	9,6	1,8	0,042	1,4	6,5	0,027	13,7	165	24	0,88	
516	Гречка отварная с маслом	200	264	8,8	6,7	42,2	0,1	0	5	0,75	14	1,2	128	4	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	1000	882,5	67,85	25,56	116,42	1,049	47,175	310,12	4,082	183,85	379,01	321,33	6,83	
Полдник															
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/20	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты Яблоко	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	500	490,16	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73	
У ж и н															
71	Огурец порционный	70	10,5	0,9	0,07	3	0,15	10	0,012	0,01	8,5	37	7	0,2	
460	Жаркое по-домашнему с мясом	250	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
92	Сельдь с растител.маслом	50,5	107	9	8,7	0,3	0,04	0,25	15	0,07	25	110	1,7	0,65	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	735	896,5	50,75	41,17	108,3	0,691	14,16	15,622	2,51	165,9	258,6	166,9	3,56	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Йогурт	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка Слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день	2980	3183,26	174,3	129,5	404,38	2,39	131,475	559,112	13,352	1073,3	1090,07	1005,41	18,48	

Возрастная категория:	12 лет и старше													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
11 ДЕНЬ														
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная жидкая	220	220,9	8	10,2	47,2	0,125	0,52	50	3,5	107	0	22,21	2,02
337	Яйцо вареное	40	57	4,78	4,05	0,25	0,028	0	105	0,242	19,36	77,6	4,18	0,87
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого за прием пищи:	525	574,9	19,98	24,85	95,75	0,165	1,02	245,5	4,742	245,56	291,1	51,73	4,51
Обед														
108	Суп с клецками на мк/б	300	111	4,34	4,8	10,7	0,1	4,66	364,2	1,638	19,5	14,58	18,48	0,93
71	Огурец свеж.порционный	70	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25
443	Рыба тушеная с овощами	110	191	31,4	18,5	1	0,137	0,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94
518	Картофельное пюре	200	224	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи:	990	857,5	50,99	36,27	109,72	0,597	25,275	445,82	9,548	228,63	379,49	249,96	4,17
Полдник														
	Зефир	30	99,1	1,5	0	25,8	0	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,42
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5
	Фрукты апельсин	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Итого за прием пищи:	380	298,1	3,3	0,9	72,9	0,33	125	16	0,7	93,5	67,6	37,8	4,52
У ж и н														
462	Тефтели с мясом и рисом	100	220	14,8	22,6	14,2	0,048	1,12	62,4	0,84	18,6	128,4	23,7	2,18
92	Овощное рагу	250	251	4,8	15,2	24,3	0,125	17,5	882,5	3	52,5	162,5	39,7	1,3
89	Помидор свеж.порционный	70	11,4	1	0,16	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи:	735	548,4	30,65	41,86	99,8	0,99	45,22	945,01	4,61	197,1	366,9	220,4	6,29
2 У ж и н														
	Кисломолочный напиток Снежок	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18
	Выпечка слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16
	Итого за прием пищи:	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34
	Итого за день	2860	2864,2	113,71	115,63	424,07	1,872	199,395	1699,22	21,36	975,49	1268,09	633,3	20,83

Возрастная категория:	12 лет и старше													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
12 ДЕНЬ														
Завтрак														
173	Каша манная молочная жидкая	220	199,2	5,2	9	2,3	0,05	1	0	2,5	131,1	127,5	40	1
3	Сыр порционный	30	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого за прием пищи:	515	556,5	17,23	27,88	46,07	0,213	2,44	178,1	3,6	330,4	270,6	59,54	2,62
Обед														
140	Суп рисовый на мк/бульоне	300	270,5	4,5	17,39	25	0,15	8,25	17,5	0,75	22	224	39	1,5
89	Помидор свеж порционный	70	11,4	1	0,16	4,6	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9
460	Котлета мясная с томатным соусом	100/10	162	15	16	12	0,1	0,1	32	2	44	142	34	1,3
92	Макароны отварные с маслом	200	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи:	990	989,9	38,15	43,75	150,42	1,149	33,665	49,62	6,1	203,86	493,51	230,7	4,83
Полдник														
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/20	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5
	Фрукты Яблоко	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3
	Итого за прием пищи:	500	490,16	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73
У ж и н														
78	Свекла отварная порцион.	70	30,8	1	0,1	5,6	0,027	3,6	2	0,04	16	38	23	0,79
461	Картофель тушеный с курицей	250	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи	635	809,8	41,85	32,5	109	0,528	7,51	2,61	2,47	148,4	149,6	181,2	3,5
2 У ж и н														
	Кисломолочный напиток Йогурт	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18
	Выпечка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16
	Итого за прием пищи	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34
	Итого за день	2870	3164,66	139,35	139,67	425,8	2,417	112,315	285,6	15,33	1196,91	1172,07	951,08	17,02

Возрастная категория:	12 лет и старше														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	калорийность	Пищевые вещества			B1	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
13 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Каша овсянная молочная жидкая	220	260	6,08	10,2	33,48	0,125	1	50	3,5	133,4	156,7	37,2	0,8	
337	Омлет натур.	100	155	8,5	12,3	2,5	0,53	0,32	163,2	0,946	88,9	153,5	13,44	1,563	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	585	712	21,78	33,1	84,28	0,19	1,82	303,7	5,446	341,5	523,7	75,98	3,983	
Обед															
143	Суп гороховый на мк/б	300	290	75	16,5	23,6	0,18	1,15	298,5	0,612	82	328	48	2,2	
71	Огурец свеж.порционный	70	105	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
430	Рыба тушеная с овощами	110	191	31,4	18,5	10	0,137	0,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94	
304	Картофельное пюре	200	224	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	990	1036,5	121,65	47,97	131,62	1,064	21,765	380,12	8,522	291,13	692,91	279,48	5,44	
Полдник															
	Конфета шоколадная	30	132	1,5	3,9	22,5	0,02	0	0	0,7	9,6	19,2	16,2	0,7	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты апельсин	150	84	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	380	311,5	3,9	4,8	60,6	0,36	65	8	1,4	61,6	60,2	39,2	4,5	
У ж и н															
460	Плов с мясом	250	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
89	Помидор свеж.порционный	70	11,4	1	0,16	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	635	790,4	41,85	32,56	106,1	0,901	28,91	0,61	2,97	146,4	137,6	178,2	3,61	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Ряженка	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи:	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день	2820	3168,7	197,97	130,18	428,5	2,602	120,375	739,33	20,098	1051,33	1577,41	646,27	18,873	

Возрастная категория:	12 лет и старше														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			B1	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
14 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Каша рисовая молочная	220	202,4	4,08	1,8	42,7	0,158	0,24	50	0,6	126,2	300	25,52	3,54	
3	Сыр порционный	30	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	15	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,004	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	515	559,7	16,11	12,88	86,47	0,321	1,68	228,1	1,7	325,5	443,1	45,06	5,16	
Обед															
143	Суп полевой на мк/б	300	280,5	45	17,7	27,6	0,18	10,2	21	0,6	22,5	224,7	39	1,5	
89	Помидор свеж. Порционный	70	11,4	1	0,16	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9	
435	Куры тушеные с томатным соусом	100/10	170	28	9,6	0,8	0,042	1	6	0,24	13	165	24	0,88	
516	Макаронны отварные с маслом	200	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	990	1007,9	91,65	37,66	139,92	1,121	36,515	27,12	4,19	173,36	517,26	220,7	3,87	
Полдник															
223	Запеканка творожная со сметанным соусом	130/20	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты Груша	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	500	490,16	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73	
У ж и н															
71	Огурец свеж порц.	70	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
460	Бифштекс из говядины	100	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
92	Овощное рагу	250	225,6	15,9	14,7	7,2	0,114	31,29	290,4	1,088	51,93	167,5	38,43	2,8	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/60	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи	735	1015,1	57,35	47,17	113,6	0,765	35,2	291,01	3,528	192,83	294,1	203,63	5,76	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Йогурт	180	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка рогалик с изюмом	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	230	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день	2970	3391,16	207,23	133,25	460,3	2,734	142,095	601,5	12,578	1205,94	1512,82	949,03	20,86	

Возрастная категория:		с 7 до 11 лет													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Каша манная молочная жидкая	200	181,2	5,2	9	2,3	0,05	1	0	2,5	131,1	127,5	40	1/	
337	Яйцо вареное	40	66,2	4,78	4,05	0,25	0,028	0	105	0,242	19,36	77,6	4,18	0,87	
205	Масло сливочное порционное	10	44	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	87,5	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
Итого за прием пищи:		500	526,86	16,36	22,52	48,43	0,379	1,43	186,19	3,56	2256,82	398,67	66,2	3,32	
Обед															
124	Щи из свеж. капусты со сметаной	250/8	203,1	7,39	12,1	16,07	0,05	8,2	175	0,75	14	185	21	1,98	
71	Огурец свеж.порционный	60	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
443	Плов с мясом	200	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
Итого за прием пищи:		788	822	40,52	37,36	101	0,596	9,07	147,21	4,08	119,16	268,16	147,69	2,58	
Полдник															
	Печенье	30	125	2,25	2,94	22,3	0,02	0	3,3	1,05	8,7	6	30	0,7	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты апельсин	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
Итого за прием пищи:		380	324	4,05	3,84	73,24	0,35	125	19,3	1,75	94,7	70	66	4,8	
У ж и н															
436	Жаркое по-домашнему с курицей	250	52,36	33,6	30,5	28	0,051	0	50	0,9	14,7	81,4	0	0,2	
89	Помидор свеж.порционный	60	114	1,3	10,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
Итого за прием пищи:		585	426,8	38,16	38,08	77,95	0,742	4,44	59,92	2,25	149,91	235,38	136,75	3	
2 У ж и н															
	Кисломолочн.напиток йогурт	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,01	
	Корж молочный	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
Итого за прием пищи		200	276,78	7,64	10,22	39,91	0,075	2,5	40,78	1,53	183,22	141,74	63,83	1,17	
Итого за день		2453	2376,44	106,73	112,02	340,53	2,142	142,44	453,4	13,17	803,81	1113,95	480,47	14,87	



Возрастная категория:	с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			B1	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
172	Каша овсяная молочная жидкая	200	260	6,08	10,2	33,48	0,125	1	50	3,5	133,4	156,7	37,2	0,8	
3	Сыр порционный	20	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	480	575,3	16,88	19,83	71,99	0,268	2,27	212,58	4,38	310,6	279,4	52,88	20,89	
<b>Обед</b>															
143	Суп с макаронными изделиями	250	290	75	16,5	23,6	0,18	1,15	298,5	0,612	82	328	48	2,2	
89	Помидор свеж.порционный	60	11,4	1	0,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
430	Рыба тушеная со сметаной	100	191	31,4	18,5	10	0,137	0,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94	
304	Каша гречневая рассыпчатая	150	264	8,8	6,7	42,1	0,1	0	5	0,75	14	1,2	128	4	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	830	905,38	105,74	38,45	115,05	1,045	4,592	298,42	6,65	232,63	565,94	309,65	7,22	
<b>Полдник</b>															
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/10	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты груша	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	480	467,15	30,33	22,79	71,4	0,42	63,29	8,05	1,34	291,87	91,69	390,6	4,54	
<b>У ж и н</b>															
460	Котлета из говядины	90	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
71	Огурец св порционный	60	11,4	1	10,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
92	Овощное рагу	200	251	4,8	15,2	24,3	0,125	17,5	882,58	3	52,5	162,5	39,7	1,3	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	625	885,54	39,67	49,11	112,5	1,515	21,19	767,95	6,66	198,89	355,58	187,84	4,6	
<b>2 Ужин</b>															
	Кисломолочный напиток Ряженка	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,01	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка -слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	200	292,05	7,79	10,75	42	0,078	2,4	40	1,76	178	137,5	69,51	1,31	
	Итого за день	2615	3125,87	200,41	140,93	412,94	3,326	93,742	1327	20,798	1211,45	1430,11	1010,48	20,4	

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			В1	Витамины			Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Суп молочный с макаронными изделиями	200	181,2	1,55	8,35	17,48	0,02	0	0	2,5	10	51	18	0,4	
337	Яйцо вареное	40	66,2	4,78	4,05	0,25	0,028	0	105	0,242	19,36	77,6	4,18	0,87	
205	Масло сливочное порционное	10	44	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	87,5	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	500	564,52	12,88	22,52	48,43	0,16	0,47	186,19	3,564	141,48	325,8	45,25	2,75	
Обед															
110	Борщ со сметаной на мк\б	250/8	88,33	2	5,2	13,1	0,088	20,46	298,5	0,612	42,89	128,5	22,33	1	
71	Огурец свеж.порционный	60	10,3	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
443	Биточки из печени	90	146	16,7	8,5	5,8	0,25	16,7	278,9	2,166	17,68	307,3	18,74	16,5	
520	Картофельное пюре	150	168	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,1	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	160,3	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	828	626,93	28,41	22,83	97,76	0,907	47,97	524,68	6,679	198,27	550,68	192,37	16,6	
Полдник															
	Зефир	30	99,1	0,5	0	25,8	0	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,42	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты Банан	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Итого за прием пищи:	380	298,1	3,3	0,9	72,9	0,33	125	16	0,7	93,5	67,6	37,8	4,52	
У ж и н															
442	Плов с курицей	250	350	27,1	33,1	44,6	0,132	1,79	446	5,16	35,6	323,7	54	2,7	
89	Помидор свеж.порционный	60	28	1	10,16	114	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	66	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	160,3	9,5	3,9	267	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	545	604,3	30,28	37,43	85,47	0,44	5,55	369,93	6,18	156	410,87	169,84	4,76	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Снежок	150	129	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка Рогалик с изюмом	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	200	276,78	7,64	10,22	39,91	0,075	2,5	40,78	1,53	183,22	141,74	63,83	1,17	
	Итого за день	2453	2502,59	82,51	93,9	344,47	1,912	181,49	1137,58	18,652	772,47	1496,69	509,09	29,8	

Возрастная категория:		с 7 до 11 лет													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Каша рисовая молочная жидкая	200	181,2	4,08	1,8	42,7	0,158	0,24	50	0,6	126,2	300	25,52	3,54	
3	Сыр порционный	20	66,2	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	10	44	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	480	521,62	15,01	12	80,59	0,3	1,565	212,58	1,58	303,35	412,95	41,99	4,8	
Обед															
143	Суп гороховый на мк/б	250	225	75	16,5	23,6	0,18	1,15	298,5	0,612	82	328	48	2,2	
89	Помидор свеж.порционный	60	10,3	1	0,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
435	Котлета рыбная с томатным соусом	90/10	146	31,4	18,5	10	0,137	0,4	30,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94	
516	Макаронны отварные с маслом	150	187,5	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	160,3	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	830	871,14	104,9	38,39	123,49	1,02	4,584	278,61	6,76	266,05	600,34	210,72	4,75	
Полдник															
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/10	287,65	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты груша	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	480	467,15	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73	
У ж и н															
92	Мясо тушеное с овощным рагу	200	150,4	15,9	14,7	7,2	0,114	31,29	290,4	1,088	51,93	167,5	38,43	2,8	
71	Огурец свеж. Порцион.	60	11,4	1	10,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	160,3	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	535	445,31	21,05	22,47	77,47	0,727	28,5	242,58	2,9	166,35	282,42	155,01	4,77	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Йогурт	150	129	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	200	292,05	7,79	10,75	42	0,078	2,4	40	1,76	178	137,5	69,51	1,31	
	Итого за день:	2615	2597,72	179,08	106,4	394,95	2,545	100,339	781,82	14,34	1205,62	1524,9	867,83	20,17	

Возрастная категория:		с 7 до 11 лет													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>5 ДЕНЬ</b>															
Завтрак															
172	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	260	6,08	10,2	2,3	0,125	1	50	3,5	133,4	156,7	37,2	0,8	
338	Омлет с сыром	105	155	8,5	12,3	1,3	0,53	0,32	163,2	0,946	88,9	153,5	13,44	1,563	
205	Масло сливочное порционное	10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	17,97	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	565	564,52	12,88	22,52	48,43	0,16	0,47	186,19	3,563	141,48	325,8	45,25	2,75	
Обед															
108	Суп с клецками на м/к бульоне	250	111	4,34	4,8	10,7	0,1	4,66	364,2	1,638	19,5	14,58	18,48	0,93	
71	Огурец свеж.порционный	60	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
443	Куры тушеные в сметане	90	179,5	29	9,6	1,8	0,042	1	6	0,27	13	165	24	0,88	
304	Каша гречневая рассыпчатая	150	263	8,8	6,7	42,1	0,1	0	5	0,75	14	1,2	128	4	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	820	692,56	28,41	22,83	97,76	0,907	4,95	342,13	3,786	127,8	210,5	252,26	5,06	
Полдник															
	Печенье	30	99,1	1,5	0,3	25,8	0,02	0	3,3	1,05	7,5	3,6	1,8	0,42	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты апельсин	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Итого за прием пищи:	380	298,1	3,3	1,2	72,9	0,33	125	19,3	1,75	93,5	67,6	37,8	4,52	
У ж и н															
462	Тефтели с мясом и рисом	9	220	14,8	22,6	14,2	0,048	1,12	62,4	0,84	18,6	128,4	23,7	2,18	
92	Овощное рагу	200	251	4,8	15,2	24,3	0,125	17,5	882,5	3	52,5	162,5	39,7	1,3	
89	Помидор свеж.порционный	60	114	1	10,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	625	780,6	26,06	44,1	86,48	0,84	4,68	820,5	5,5	197,27	408,5	189,96	5,77	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Ряженка	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,01	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	200	276,78	7,64	10,22	39,91	0,075	2,88	40,78	1,53	183,22	141,74	63,83	1,17	
	Итого за день :	2590	2771,15	103,37	108,56	370,8	2,138	138,47	1510,55	16,77	913,3	1321,49	632,8	19,43	

Возрастная категория:		с 7 до 11 лет													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			B1	Витамины			Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Каша геркулес молочная жидкая	200	202,4	4,08	1,8	42,7	0,158	0,24	50	0,6	126,2	300	25,52	3,54	
3	Сыр порционный	20	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	480	521,62	15,01	12,88	80,59	0,1	1,565	212,58	1,58	303,35	412,95	41,99	4,8	
Обед															
114	Свекольник со сметаной	250/8	246,9	45	17,1	25,6	0,08	7,25	334	0,255	37	126	26,83	1,98	
89	Помидор свеж. порционный	60	11,4	1	0,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	0,25	
451	Рыба тушеная в томатном соусе	90/10	190	31,4	18,6	1,8	0,132	1,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48		
516	Рис отварной с маслом	150	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0,5	0,9	24,6	43,2	10,7	0,8	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30,4	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	838	833,45	79,67	38,61	118,29	0,569	10,53	323,23	6,46	209,08	430,52	192,79	4,16	
Полдник															
273	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/10	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты апельсин	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	480	467,15	30,33	22,79	71,4	0,42	63,29	8,05	1,34	291,87	91,69	390,6	4,54	
У ж и н															
436	Жаркое по-домашнему с курицей	200	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
71	Огурец свеж порционный	60	11,4	1	10,416	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
92	Сельдь с маслом растительным	50/5	107	9	8,7	0,3	0,04	0,25	15	0,07	25	110	1,7	0,65	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	590	720,8	40,84	41,17	86,99	0,756	22,93	28,6	3,94	165,78	293,65	146,9	3,82	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Йогурт	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка рогалик	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи:	200	292,5	7,79	10,75	42	0,078	2,4	40	1,76	178	137,5	69,51	1,31	
	Итого за день:	2588	2835,52	173,64	125,32	399,17	2,123	100,715	612,46	15,08	1148,08	1366,31	841,79	18,63	

Возрастная категория:		с 7 до 11 лет													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Каша пшеничная молочная жидкая	200	220,9	8	10,2	47,2	0,125	0,52	50	3,5	107	0	22,21	2,02	
337	Яйцо вареное	40	57	4,78	4,05	0,25	0,028	0	105	0,242	19,36	75	4,18	0,87	
205	Масло сливочное порционное	100	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	500	564,52	11,98	22,52	48,43	0,16	0,47	186,19	3,563	141,48	941,9	45,25	2,75	
Обед															
110	Суп полевой со сметаной на мк/б	250/8	280,5	4,5	17,7	27,6	0,18	10,2	21	0,6	22,58	224,7	39	1,5	
71	Огурец свеж.порционный	60	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
443	Куры тушеные с овощами	100	169,9	28	9,6	0,8	0,042	1	6	0,27	13	165	24	0,88	
518	Картофель отварной с маслом	150	224	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30,4	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	838	844,53	39,54	33,55	105	0,907	25,83	64,15	5,45	19827	520,6	192,37	3,9	
Полдник															
	Зефир	30	99,1	1,5	0	25,8	0,02	0	0	1,05	7,5	3,6	1,8	0,42	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты банан	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Итого за прием пищи:	380	298,1	3,3	0,9	72,9	0,35	125	19,3	1,75	93,5	67,6	37,8	4,52	
У ж и н															
422	Бефстроганов из говядины	90	193	16,7	11,3	5,9	0,08	0,8	38	2	38	180	24	1,9	
516	Макароны отварные с маслом	150	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08	
89	Помидор свеж.порционный	60	114	1	4,6	114	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	15,6	66	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	575	670,63	30,28	25,8	100,8	0,807	4,25	48,42	4,6	185,8	347,5	161,6	5,24	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Снежок	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка корж молочный	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи:	200	276,78	7,64	10,22	39,91	0,075	2,5	40,78	1,53	183,22	141,74	63,83	1,17	
	Итого за день :	2493	2355,38	94,69	96,465	382,3	2,318	145,13	392,03	17,05	870,8	1990,26	538,9	18,85	

Возрастная категория:		с7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюд			Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
						белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
8 ДЕНЬ																
Завтрак																
173	Каша манная молочна жидкая			200	202,4	4,08	1,8	42,7	0,158	0,024	50	0,6	126,2	300	25,52	3,54
3	Сыр порционный			20	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
205	Масло сливочное порционное			10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02
693	Какао на молоке			200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8
1	Батон нарезной			50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого за прием пищи:			480	521,62	15,01	12	80,59	0,3	1,565	212,58	1,58	303,35	412,95	41,99	4,8
Обед																
124	Щи из свеж. капусты со сметаной			250/8	203,1	45	7,39	16,07	0,05	8,25	175	0,75	14	185	21	1,98
89	Помидор свежий порционный			60	11,4	1	0,16	4,6	0,4	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
451	Биточки рыбные с томатным соусом			90/10	190	31,4	18,6	1,8	0,132	1,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94
516	Гороховое пюре с маслом			150	261,3	23	10,2	52,7	0,26	0	40	2,355	12,6	15,2	101	6,486
349	Компот из сухофруктов			200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной			30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи:			838	826,74	92,19	33,74	109,9	1,064	11,37	223,49	6,458	209,08	456,41	192,79	4,16
Полдник																
223	Запеканка творожная со сметанным соусом			120/10	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93
	Сок виноградный			200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5
	Фрукты апельсин			150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3
	Итого за прием пищи:			480	467,15	30,33	22,79	71,4	0,42	63,29	8,05	1,34	291,87	91,63	390,6	4,54
У ж и н																
71	Огурец свеж. Порционный			60	11,4	0,9	0,1	3,5	0,02	10	0,012	0,1	13	37	6,2	0,09
443	Плов с мясом			200	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
685	Чай с сахаром и лимоном			200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9
	Хлеб пшеничный/ржаной			30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи			535	756,02	36,84	28,5	91,24	0,501	11,9	0,522	2,03	121,8	119,6	137,8	4,1
2 У ж и н																
	Кисломолочный напиток Ряженка			150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,01	196,2	153	23,4	0,18
	Выпечка Слойка			50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16
	Итого за прием пищи			200	292,5	7,798	10,75	42	0,078	2,4	40	1,72	178	137,5	69,51	1,31
	Итого за день			2533	2864,03	188,16	101,1	395,13	2,563	81,8	514,2	14,23	1156,18	1269,05	848,97	17,56

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			B1	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Каша овсянная молочная жидкая	200	260	6,08	10,2	33,48	0,125	1	50	3,5	133,4	156,7	37,2	0,8	
337	Омлет натуральный	100	155	8,5	12,3	2,5	0,53	0,32	163,2	0,946	88,9	153,5	13,44	1,563	
205	Масло сливочное порционное	10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	560	564,52	12,88	22,52	48,43	0,16	0,47	186,19	3,563	141,48	325,8	45,25	2,75	
Обед															
143	Суп с макаронными изделиями на мк/б	250	139	2,7	2,9	9,9	0,088	21,68	298,5	0,612	41,43	128,4	35,98	2,452	
71	Огурец свеж.порционный	60	10,5	0,9	0,07	3	0,15	10	0,012	0,01	8,5	37	7	0,25	
430	Печень тушенная в сметане	90	159	24,6	13	4	0,19	18,7	280	1	14	239	23	14,6	
304	Картофельное пюре	150	224	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	820	692,56	28,41	22,83	97,76	0,907	47,97	524,68	6,679	198,27	550,68	192,37	16,6	
Полдник															
	Зефир	30	99,1	1,5	0	25,8	0	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,42	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты Банан	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6	
	Итого за прием пищи:	380	298,1	3,3	0,9	72,9	0,33	125	16	0,7	93,5	67,6	37,8	4,52	
У ж и н															
460	Котлета мясная с красным соусом	90	162	15	16	12	0,1	0	32	2	44	142	3,4	1,3	
92	Макаронны отварные	150	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08	
89	Помидор свеж.порционный	60	18	1	0,2	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	575	670,63	30,28	37,43	85,47	0,89	20,1	29,5	6,18	156	211,2	121,1	4,76	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Снежок	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи:	200	276,78	7,64	10,22	39,91	0,075	2,5	40,78	1,53	183,22	141,74	63,83	1,17	
	Итого за день	2535	2673,67	98,02	98,39	392,2	2,323	173,31	928,48	17,36	981,64	1528,2	540,12	30,9	



Возрастная категория:		с 7 до 11 лет													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийн ость	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
172	Суп молочный с макаронными изделиями	200	238,5	1,55	8,35	17,48	0,02	0	0	2,5	10	51	18	0,04	
3	Сыр порционный	20	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,95	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	480	521,62	12,44	25,03	52,14	0,12	1,32	151,5	2,8	182,3	180,1	30,5	1,84	
Обед															
114	Борщ со сменаной на мк/б	250/8	106	20	5,2	13,1	0,08	20,46	298,5	0,612	42,89	128,5	22,33	1	
89	Помидор свежий порционный	60	11,4	1	0,16	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9	
451	Куры тушеные с овощами	90/10	180,1	28,5	9,6	1,8	0,042	1,4	6,5	0,027	13,7	165	24	0,88	
516	Гречка отварная с маслом	150	264	8,8	6,7	42,2	0,1	0	5	0,75	14	1,2	128	4	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	838	739,73	56,87	21,42	99,18	0,779	40,12	276,71	3,51	163,4	338,11	286,6	6,01	
Полдник															
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/10	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты Яблоко	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	480	467,15	30,33	22,79	71,4	0,42	63,29	8,05	1,34	291,87	91,69	390,6	4,54	
У ж и н															
71	Огурец порционный	60	10,5	0,9	0,07	3	0,15	10	0,012	0,01	8,5	37	7	0,2	
460	Жаркое по-домашнему с мясом	200	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
92	Сельдь с растител.маслом	50,5	107	9	8,7	0,3	0,04	0,25	15	0,07	25	110	1,7	0,65	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	535	695,66	39,42	39,74	83,95	0,65	10,25	11,62	2,01	155,1	215,4	141,78	2,98	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Йогурт	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка Слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	200	292,5	7,79	10,75	42	0,078	2,4	40	1,76	178	137,5	69,51	1,31	
	Итого за день	2533	2716,66	149,42	106,7	377,112	2,406	110,98	564,94	13,1	958,5	908,33	837,5	15,42	

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
11 ДЕНЬ														
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная жидкая	200	220,9	8	10,2	47,2	0,125	0,52	50	3,5	107	0	22,21	2,02
337	Яйцо вареное	40	57	4,78	4,05	0,25	0,028	0	105	0,242	19,36	77,6	4,18	0,87
205	Масло сливочное порционное	10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого за прием пищи:	500	574,9	19,98	24,85	95,75	0,165	1,02	245,5	4,742	245,56	291,1	51,73	4,51
Обед														
108	Суп с клецками на мк/б	250,8	111	4,34	4,8	10,7	0,1	4,66	364,2	1,638	19,5	14,58	18,48	0,93
71	Огурец свеж.порционный	60	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25
443	Рыба тушеная с овощами	100	191	31,4	18,5	1	0,137	0,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94
518	Картофельное пюре	150	224	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи:	838	857,5	50,99	36,27	109,72	0,597	25,275	445,82	9,548	228,63	379,49	249,96	4,17
Полдник														
	Зефир	30	99,1	1,5	0	25,8	0	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,42
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5
	Фрукты апельсин	150	84	0,8	0,6	21,8	0,03	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Итого за прием пищи:	380	298,1	3,3	0,9	72,9	0,33	125	16	0,7	93,5	67,6	37,8	4,52
У ж и н														
462	Тефтели с мясом и рисом	90	220	14,8	22,6	14,2	0,048	1,12	62,4	0,84	18,6	128,4	23,7	2,18
92	Овощное рагу	200	251	4,8	15,2	24,3	0,125	17,5	882,5	3	52,5	162,5	39,7	1,3
89	Помидор свеж.порционный	70	11,4	1	0,16	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9
685	Чай с сахаром и лимоном	200	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи:	625	548,4	30,65	41,86	99,8	0,99	45,22	945,01	4,61	197,1	366,9	220,4	6,29
2 У ж и н														
	Кисломолочный напиток Снежок	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18
	Выпечка слойка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16
	Итого за прием пищи:	200	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34
	Итого за день	2543	2816,62	98,71	115,63	402,5	1,652	135,8	1516,2	21,36	975,49	1268,09	530,8	19,6

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
12 ДЕНЬ														
Завтрак														
173	Каша манная молочная жидкая	200	199,2	5,2	9	2,3	0,05	1	0	2,5	131,1	127,5	40	1
3	Сыр порционный	20	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
205	Масло сливочное порционное	10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого за прием пищи:	480	556,5	17,23	27,88	46,07	0,213	2,44	178,1	3,6	330,4	270,6	59,54	2,62
Обед														
140	Суп рисовый на мк/бульоне	250	270,5	4,5	17,39	25	0,15	8,25	17,5	0,75	22	224	39	1,5
89	Помидор свеж порционный	60	11,4	1	0,16	4,6	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9
460	Котлета мясная с томатным соусом	90/10	162	15	16	12	0,1	0,1	32	2	44	142	34	1,3
92	Макароны отварные с маслом	150	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи:	830	989,9	38,15	43,75	150,42	1,149	33,665	49,62	6,1	203,86	493,51	230,7	4,83
Полдник														
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/10	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5
	Фрукты Яблоко	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3
	Итого за прием пищи:	480	490,16	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73
У ж и н														
78	Свекла отварная порцион.	60	30,8	1	0,1	5,6	0,027	3,6	2	0,04	16	38	23	0,79
461	Картофель тушеный с курицей	200	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
685	Чай с сахаром и лимоном	200,5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01
	Итого за прием пищи	535	809,8	41,85	32,5	109	0,528	7,51	2,61	2,47	148,4	149,6	181,2	3,5
2 У ж и н														
	Кисломолочный напиток Йогурт	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18
	Выпечка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16
	Итого за прием пищи	200	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34
	Итого за день	2525	2663,94	128,8	161,62	355,69	2,107	84,61	275,2	15,23	1104,51	1102,01	864,93	15,72

Возрастная категория:	с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	калорийность	Пищевые вещества			В1	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
13 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Каша овсянная молочная жидкая	200	260	6,08	10,2	33,48	0,125	1	50	3,5	133,4	156,7	37,2	0,8	
337	Омлет натур.	100	155	8,5	12,3	2,5	0,53	0,32	163,2	0,946	88,9	153,5	13,44	1,563	
205	Масло сливочное порционное	10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,04	0,02	
693	Какао на молоке	200	100	3,3	1,3	22,5	0,06	0,5	40	0	107,9	178,4	18,8	1	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	560	712	21,78	33,1	84,28	0,19	1,82	303,7	5,446	341,5	523,7	75,98	3,983	
Обед															
143	Суп гороховый на мк/б	250	290	75	16,5	23,6	0,18	1,15	298,5	0,612	82	328	48	2,2	
71	Огурец свеж.порционный	60	105	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
430	Рыба тушеная с овощами	100	191	31,4	18,5	10	0,137	0,4	31,5	2,24	32,57	142,1	42,48	0,94	
304	Картофельное пюре	150	224	5,1	9	38,4	0,17	19,9	50	3,75	68,8	149,5	55	2	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	830	1036,5	121,65	47,97	131,62	1,064	21,765	380,12	8,522	291,13	692,91	279,48	5,44	
Полдник															
	Конфета шоколадная	30	132	1,5	3,9	22,5	0,02	0	0	0,7	9,6	19,2	16,2	0,7	
	Сок яблочный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты апельсин	150	84	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	380	311,5	3,9	4,8	60,6	0,36	65	8	1,4	61,6	60,2	39,2	4,5	
У ж и н															
460	Плов с мясом	200	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
89	Помидор свеж.порционный	60	11,4	1	0,16	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	535	790,4	41,85	32,56	106,1	0,901	28,91	0,61	2,97	146,4	137,6	178,2	3,61	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Ряженка	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи:	200	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день	2505	2816,62	175,97	124,6	382,58	2,313	89,98	674,96	19,52	965,63	1507,03	577,13	17,22	

Возрастная категория:		с 7 до 11 лет													
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	калорийность	Пищевые вещества			В1	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
14 ДЕНЬ															
Завтрак															
173	Каша рисовая молочная	200	202,4	4,08	1,8	42,7	0,158	0,24	50	0,6	126,2	300	25,52	3,54	
3	Сыр порционный	20	72,8	4,6	5,8	0	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
205	Масло сливочное порционное	10	66	0,1	7,8	0,1	0	0	50,5	0,1	1,8	2,6	0,004	0,02	
694	Кофейный напиток на молоке	200	87,5	3,53	3,78	17,97	0,095	1,3	70	0	12	8	6	0,8	
1	Батон нарезной	50	131	3,8	1,5	25,7	0,06	0	0	0,9	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого за прием пищи:	480	559,7	16,11	12,88	86,47	0,321	1,68	228,1	1,7	325,5	443,1	45,06	5,16	
Обед															
143	Суп полевой на мк/б	250	280,5	45	17,7	27,6	0,18	10,2	21	0,6	22,5	224,7	39	1,5	
89	Помидор свеж. Порционный	60	11,4	1	0,16	2,7	0,4	25	0	0,54	14	26	20	0,9	
435	Куры тушеные с томатным соусом	90/10	170	28	9,6	0,8	0,042	1	6	0,24	13	165	24	0,88	
516	Макаронны отварные с маслом	150	225	8,1	6,3	52,2	0,072	0	0	0,9	24,6	43,2	10,7	1,08	
349	Компот из сухофруктов	200	54	0	0	13,62	0,01	0,015	0,01	1,68	0,26	18,31	0	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи:	830	1007,9	91,65	37,66	139,92	1,121	36,515	27,12	4,19	173,36	517,26	220,7	3,87	
Полдник															
223	Запеканка творожная со сметанным соусом	120/10	310,66	30,93	22,89	36	0,1	0,82	0,37	0,7	251,55	54,36	383,23	0,93	
	Сок виноградный	200	115	1	0,3	25,3	0,3	5	0	0,3	18	18	10	3,5	
	Фрукты Груша	150	64,5	1,4	0,6	12,8	0,04	60	8	0,4	34	23	13	0,3	
	Итого за прием пищи:	480	490,16	33,33	23,79	74,41	0,44	65,82	8,37	1,4	303,55	95,36	406,23	4,73	
У ж и н															
71	Огурец свеж порц.	60	10,5	0,6	0,07	3	0,15	0	0	0,01	8,5	15	7	0,25	
460	Бифштекс из говядины	90	446	30,8	28,5	44,8	0,084	2,31	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8	
92	Овощное рагу	200	225,6	15,9	14,7	7,2	0,114	31,29	290,4	1,088	51,93	167,5	38,43	2,8	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	66	0,5	0	15,6	0	1,3	0	0	13	10	10	1,9	
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/40	267	9,55	3,9	43	0,417	0,3	0,11	0,23	99	40	127	0,01	
	Итого за прием пищи	625	1015,1	57,35	47,17	113,6	0,765	35,2	291,01	3,528	192,83	294,1	203,63	5,76	
2 У ж и н															
	Кисломолочный напиток Йогурт	150	154,8	5,04	4,5	23,4	0,054	2,88	41,4	0,1	196,2	153	23,4	0,18	
	Выпечка рогалик с изюмом	50	163,5	3,75	7,25	22,5	0,033	0	5,5	1,75	14,5	10	50,01	1,16	
	Итого за прием пищи	200	318,3	8,79	11,75	45,9	0,087	2,88	46,9	1,76	210,7	163	73,41	1,34	
	Итого за день	2615	2993,66	179,31	125,917	435,94	2,601	112,95	566,13	12,578	1205,94	1512,82	949,03	20,86	