

ДЕНЬ 1

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
539	Каша гречневая молочная	200	4,5	4,34	32,5	187,06	0,12	0	0	0,13	18	7,5	108	1,5
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	0,007	0,11	0,04	0,08	132,1	5,33	75,3	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			10,16	17,33	58,49	430,57	0,147	0,11	0,1	0,73	164,75	18,47	238,3	3,15

24,2%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
33	Салат из свеклы (с растительным маслом)	60	1,08	3,65	5,02	57,25	0,012	5,21	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
216	Суп крестьянский с крупой	200	1,6	3,59	13	90,71	0,03	15,04	0	0,64	25,6	3,42	160	0,08
598	Бефстроганов	80	10,4	12,04	4,72	168,84	0,01	2,64	0,02	0,02	30,4	0,2	144	0,15
440	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	13	121,44	0,05	48,6	0	1,5	87	33,2	97,1	1,2
1119	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			19,4	26,28	80,73	637,04	0,162	73,29	0,02	3,71	215,89	52,66	494,24	3,71

35,8%

Итого в день при 2-х разовом питании**29,56 43,61 139,22 1067,61 0,309 73,4 0,12 4,44 380,64 71,13 732,54 6,86**

60,0%

ДЕНЬ 2

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
588	Омлет натуральный , запеченный	140	11,84	5,2	3,1	106,56	0,01	0,4	0,06	0,05	106,7	8,63	240	0,65
329	Зеленый горошек отварной (консервы)	25	0,8	0,05	10,25	44,65	0,03	2,5	0	0	5	5	15,5	0,2
1024	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	0
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,02	15,81	52,34	415,73	0,08	3,5	0,2	0,57	155,4	21,87	347,5	1,53

26,4%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
92	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,91	0,04	7,3	0,01	0,38	20,4	12,45	35,2	0,68
297	Рассольник ленинградский	200	2	2	11,2	70,8	0,08	14,2	0,08	0,06	36	2,3	154,4	0,06
640	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	18,03	10,21	8,49	197,97	0,17	6,98	0,2	0,8	67,84	3,4	343,2	0,01
934	Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	26	104,92	0	1,8	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			24,49	16,48	70,98	530,2	0,33	30,28	0,29	2,08	146,94	22,79	590,2	1,75

33,6%

Итого в день при 2-х разовом питании**40,51 32,29 123,32 945,93 0,41 33,78 0,49 2,65 302,34 44,66 937,7 3,28**

60,0%

ДЕНЬ 3

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,76	23,8	146,64	0,06	0,6	0,02	0,2	151,2	16	100	0,4
1025	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			9,02	14,94	58,71	405,38	0,12	45,17	0,09	0,768	334,62	18,26	232,4	1,66

20,8%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
108	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,49	0,02	19,47	0,04	0,24	36,35	9	33	0,48
235	Суп-лапша домашняя (с курицей)	250/20	2,69	2,84	15,14	96,88	0,06	2,1	0,24	0,45	15,9	4,2	82,1	0,86
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	0,18	0	0,2	0,55	12,98	67,5	208,5	0,95
748	Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	5,1	194,88	0,22	24,4	0,32	3,34	7,2	14,36	239,1	1,14
1119	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			31,97	23,66	106,48	766,74	0,54	47,77	0,8	5,42	124,23	100,1	643,3	4,91

39,2%

Итого в день при 2-х разовом питании**40,99 38,6 165,19 1172,12 0,66 92,94 0,89 6,188 458,85 118,36 875,7 6,57**

60,0%

ДЕНЬ 4

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
382	Запеканка морковная с творогом	180	9	3,86	36,5	216,74	0,01	4,4	0	0,3	76	4,2	105	0,9
863	Соус сметанный	15	0,3	0,78	0,84	11,58	0,006	0	0,004	0,006	4,2	0,9	6,9	0,03
1025	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,92	15,82	72,25	487,06	0,076	5	0,074	0,874	263,62	7,36	244,3	2,19

26,0%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
37	Салат из моркови (с растительным маслом)	60	0,74	3,66	3,93	51,62	0,012	8,21	0,26	0,71	15,4	2,17	31,3	0,4
182	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,79	5,38	11,55	109,78	0,06	13,1	0	0,04	42,04	2,6	98,21	0,02
304	Плов из птицы	200	9,8	15,01	25,69	277,05	0,06	1,01	0,05	0,97	192,5	1,3	198,4	0,05
1042	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			18,03	24,57	86,2	638,05	0,172	24,72	0,31	2,56	270,64	10,71	381,31	1,47

34,0%

Итого в день при 2-х разовом питании

31,95	40,39	158,45	1125,11	0,248	29,72	0,384	3,434	534,26	18,07	625,61	3,66
--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-------------

60,0%

ДЕНЬ 5

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
570	Макаронные изделия с сыром	180	10,6	5,28	34	225,92	0,1	0,19	0,1	0,99	230,9	0,86	171,6	0,06
1203	Чай	200	0,2	0	0,07	1,08	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
1203	Джем (повидло)	18	0,07	0	11,7	47,08	0	0,09	0	0	2,52	1,26	1,62	0,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			12,85	5,64	57,66	332,8	0,12	0,28	0,1	1,41	247,07	7,76	226,22	1,77

21,9%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1003	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	10,59	98,72	0,12	12,34	0,21	1,36	25,52	4,14	98,46	0,48
541	Котлета рыбная	80	10,64	5,76	7,67	125,08	0	2,24	0,05	0,24	47	1,09	135,5	0,08
944	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
934	Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	26	104,92	0	1,8	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			21,45	15,26	88,52	577,22	0,322	34,98	0,3	2,7	149,02	26,02	389,76	2,92

38,1%

Итого в день при 2-х разовом питании**34,3 20,9 146,18 910,02 0,442 35,26 0,4 4,11 396,09 33,78 615,98 4,69**

60,0%

ДЕНЬ 6

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
848	Тефтели мясные (говядина)	80	8,59	7,98	2,99	118,14	0,03	2,4	0	0,56	17,6	0,07	85,8	0,32
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,83	21,34	35,5	389,38	0,2	20,2	0,1	1,28	72,25	13,46	224,8	2,8

24,4%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
83	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	3,6	44,22	0,01	8,1	0	0,12	30,6	9,6	18	0,72
223	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,15	2,27	10,71	71,87	0,05	8,25	0	0,4	46,28	4,14	98,46	0,48
508	Рыба припущенная	80	11,86	0,52	0	52,12	0,08	0	0,02	0,24	37,6	3,44	144	0,72
934	Рис отварной	150	3,6	5,25	35,26	202,69	0,03	0	0	1,5	15	1,64	76,5	0,99
1047	Напиток из плодов шиповника (сухих)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	110	0	0,8	14	4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			22,35	11,7	93,6	569,1	0,31	126,4	0,02	3,7	154,18	25,46	390,36	4,31

35,6%

Итого в день при 2-х разовом питании**36,18 33,04 129,1 958,48 0,8 30,65 0,31 0,31 857,5 1128,6 113,19 7,14**

60,0%

ДЕНЬ 7

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
539	Каша пшеничная молочная	150	5,1	4,2	29,2	175	0,12	0	0	1,2	21	3,1	84	0,09
1203	Чай фруктовый	200	0,2	0	0,07	1,08	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	0,007	0,11	0,04	0,08	132,1	5,33	75,3	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			10,76	17,19	41,26	362,79	0,147	0,11	0,1	1,8	167,75	14,07	214,3	1,74

23,4%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
175	Борщ со сметаной	250/10	2,25	4	8,49	78,96	0,07	12	0,01	0,85	69	2,6	196	1
848	Тефтели мясные (говядина)	80	8,59	7,98	2,99	118,14	0,03	2,4	0	0,56	17,6	0,07	85,8	0,32
565	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	22,45	152,56	0,02	0	0,06	0,9	10,5	9	37	0,9
927	Компот из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	27,5	110,92	0,02	26	0	0,4	18	2,4	18	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			20,48	17,12	83,16	568,64	0,2	46,4	0,07	3,41	139,6	25,11	413,4	3,98

36,6%

Итого в день при 2-х разовом питании**31,24 34,31 124,42 931,43 0,347 46,51 0,17 5,21 307,35 39,18 627,7 5,72**

60,0%

ДЕНЬ 8

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
420	Запеканка рисовая с творогом	150	9,64	4,09	48,2	268,17	0,04	0	0,03	2,25	155,5	14,53	129	0,75
863	Соус сметанный	15	0,3	0,78	0,84	11,58	0,006	0	0,004	0,006	4,2	0,9	6,9	0,03
1025	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,20	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			14,56	16,05	83,95	538,49	0,106	0,6	0,104	2,824	343,12	17,69	268,3	2,04

25,5%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
33	Салат из свеклы (с растительным маслом)	60	1,08	3,65	5,02	57,25	0,012	5,21	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
87	Суп с рыбными консервами	200/20	4,89	6,72	9,47	117,92	0,1	9,1	0,02	0,04	45,3	0,88	176,53	0,03
301	Птица, тушеная в соусе	80/20	14,97	14,58	4,7	209,9	0,04	1,17	0,06	0,73	44,5	3,2	106	1,46
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
932	Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.))	200	0,13	0	27	108,52	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			27,63	30,27	86,87	730,43	0,362	32,88	0,12	2,52	202,69	27,67	459,67	4,77

34,5%

Итого в день при 2-х разовом питании**42,19 46,32 170,82 1268,92 0,468 33,48 0,224 5,344 545,81 45,36 727,97 6,81**

60,0%

ДЕНЬ 9

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
539	Каша из хлопьев "Геркулес" молочная	150	3,6	4,5	22,2	143,7	0,135	0	0	1,8	34,5	4,3	126	1,5
1203	Чай	200	0,2	0	0,07	1,08	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	0,007	0,11	0,04	0,08	132,1	5,33	75,3	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			9,26	17,49	34,26	331,49	0,162	0,11	0,1	2,4	181,25	15,27	256,3	3,15

21,4%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
56	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3	1,56	35,4	0,01	3,3	0	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
202	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	97,94	0,11	6,8	0	0,4	25,7	4,15	69,5	0,07
820	Жаркое по-домашнему	200	10,71	14,67	22,2	263,67	0,16	19,2	0	0,6	32	0,13	188	0,16
1119	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,47	24,17	78,1	595,81	0,34	31,1	0	3,1	123,3	17,12	354,9	2,07

38,6%

Итого в день при 2-х разовом питании**25,73 41,66 112,36****927,3 0,502 31,21 0,1 5,5 304,55 32,39 611,2 5,22**

60,0%

ДЕНЬ 10

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
472	Омлет с сыром	140/20	16,48	5,38	3,11	126,78	0,11	0,36	0,11	1,44	283	14,53	338,4	1,6
1024	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	0
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			19,86	15,94	42,1	391,3	0,15	0,96	0,25	1,96	326,7	22,77	430,4	2,28

24,5%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
36	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,012	4,2	0	0,18	87,3	2,2	22,2	0,04
284	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,97	0,08	10,8	0	0,8	58	2,6	200	0,09
548	Фрикадельки рыбные	80	8,8	2,4	3,15	69,4	0	2,24	0,02	0,21	47	1,09	135,5	0,08
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
934	Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	26	104,92	0	1,8	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			18,39	17,99	82,94	567,23	0,282	34,64	0,06	2,23	255	18,28	499,1	2,21

35,5%

Итого в день при 2-х разовом питании**38,25 33,93 125,04 958,53 0,432 35,6 0,31 4,19 581,7 41,05 929,5 4,49**

60,0%

ДЕНЬ 11

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
671	Биточки (из мяса говядины)	80	11,6	3,16	7,68	105,56	0,03	2,4	0	0,56	17,6	0,07	85,6	0,06
321	Рагу из овощей	150	2,29	4,06	24,45	143,5	0,05	36,85	0	1,2	87	0,09	70,95	0,01
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	14	56,8	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,07	15,78	58,12	438,78	0,1	41,45	0,06	2,28	119,25	5,8	211,55	1,55

26,3%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
175	Борщ со сметаной	250/10	2,25	4,85	8,49	86,61	0,07	12	0,01	0,85	69	2,6	196	1
637	Азу (с говядиной)	150/80	8,12	16,8	21,4	269,28	0,16	18,74	0	0,07	39,1	0,13	204,7	0,16
1042	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			14,55	22,23	76,42	563,95	0,29	39,14	0,01	1,82	142,6	15,77	479,3	2,52

33,7%

Итого в день при 2-х разовом питании**30,62 38,01 134,54 1002,73 0,39 80,59 0,07 4,1 261,85 21,57 690,85 4,07**

60,0%

ДЕНЬ 12

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
498	Пудинг творожный с изюмом	180	23,34	3,18	64,8	381,18	0,11	0,36	0,11	1,44	234	14,53	238,4	1,6
906	Соус клюквенный	15	0	0	1,89	7,56	0	1,14	0	0	0,3	0	0,3	0,015
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	1,2	51,2	0	3,8	6,4	8	12,8	1,2
1203	Чай	200	0,2	0	0,07	1,08	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
1203	Джем (повидло)	18	0,07	0	11,7	47,08	0	0,09	0	0	2,52	1,26	1,62	0,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			26,23	4,18	106,03	566,66	1,33	52,79	0,11	5,66	256,87	29,43	306,12	4,525

27,7%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
37	Салат из моркови (с растительным маслом)	60	0,74	3,66	3,93	51,62	0,012	8,21	0,26	0,71	15,4	2,17	31,3	0,4
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	10,59	98,72	0,01	12,34	0,21	1,36	25,52	4,14	98,46	0,48
598	Бефстроганов	80	10,4	12,04	4,72	168,84	0,01	2,64	0,02	0,02	30,4	0,2	144	0,15
944	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1047	Напиток из плодов шиповника (сухих)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	110	0	0,8	14	0,04	2	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			21,73	25,3	86,28	659,74	0,322	148,8	0,53	3,73	136,02	16,94	411,16	2,9

32,3%

Итого в день при 2-х разовом питании

47,96 29,48 192,31 1226,4 1,652 201,6 0,64 9,39 392,89 46,37 717,28 7,425

60,0%

Среднедневная энергетич.ценность
при 2-х разовом питании за 12 дней:

35,79 36,05 143,41 1041,22 0,56 60,39 0,34 4,57 443,65 136,71 683,77 5,49

	завтрак	обед	Итого
в среднем за 12 дней (%)	24,36	35,64	60,00

	Б	Ж	У	ЭЦ(ккал)
завтрак в среднем за 12 дней	14,38	14,79	58,39	424,20
обед в среднем за 12 дней	21,41	21,25	85,02	617,01
	35,79	36,05	143,41	1041,22

Примечание: примерное меню разработано в соответствии с: 1) МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г. "Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций"; 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (раздел 6: 2-х разовое горячее питание(завтрак и обед); 3) МР 2.4.5.0131-18 от 10.08.2018г. "Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания."; 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.Нормативная документация для предприятий общественного питания / Сост. А.В.Румянцев.-2-изд., 2000. - 968с.; 5) 4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955; 6) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт. - сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005г.; 7) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010г.; 8) Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ под ред. И.М. Скурихина и проф. В.А. Тутельяна. - 2002, - 236с.