



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания -ИП Белоусов Н.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осенне-зимний

2025 год



День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
	крупка пшеничная 30													
	вода 42													
	молоко 84													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>9,1</b>	<b>8,1</b>	<b>67,0</b>	<b>398,7</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>152,7</b>	<b>224,2</b>	<b>62,9</b>	<b>5,4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 2, 2013г	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8	0,02	9,24	0,00	2,76	18,0	17,4	10,8	0,54
	капуста белокочанная 30													
	яблоки свежие 16,8													
	морковь 19,2													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
	вода для разведения лимонной кислоты 3													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
	горох 16,2													
	или горошек консерв. 30,80													
	картофель 66,6													
	морковь 10													
	петрушка (корень) 2,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло сливочное 4													
	бульон или вода 130													
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	курица I категории 99													
	масло сливочное 6,75													
	лук репчатый 6,98													
	томат-пюре 6,98													
	мука пшеничная 1,42													
	сметана 3,75													
	морковь 6,98													
	вода 34,45													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>25,7</b>	<b>24,0</b>	<b>90,1</b>	<b>659,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>208,2</b>	<b>339,4</b>	<b>86,7</b>	<b>4,7</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>8,5</b>	<b>3,33</b>	<b>82,83</b>	<b>395</b>	<b>0,11</b>	<b>0,5</b>	<b>0,02</b>	<b>1,5</b>	<b>43</b>	<b>79</b>	<b>18,67</b>	<b>2,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>43,27</b>	<b>35,42</b>	<b>239,93</b>	<b>1452,80</b>	<b>0,74</b>	<b>32,82</b>	<b>0,13</b>	<b>7,43</b>	<b>403,85</b>	<b>642,55</b>	<b>168,22</b>	<b>12,44</b>



День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 268, 2013г	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	150	4,16	6,47	24,30	172,05	0,05	1,16	0,04	0,14	107,55	113,85	23,70	0,33
	крупя рисовая 23,10													
	вода 43,50													
	молоко 88,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 493, 2013г	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	<b>Булочка дорожная</b>	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	<b>ИТОГО</b>	500	14,6	20,9	111,8	695,7	0,2	1,2	0,1	2,0	149,4	249,2	58,2	3,4
	<b>ОБЕД</b>													
П. 28, 2013г	<b>Салат овощной с яблоками</b>	60	0,7	0,1	4,4	21,6	0,02	9,66	0,00	0,12	19,8	18,0	10,8	0,78
	свекла 12,96													
	морковь 9,78													
	капуста белокочанная 22,5													
	яблоки 28,26													
	лимоны (для сока) 11,88													
П. 142, 2013г	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 160													
П. 412, 2013г	<b>Котлеты, биточки, шницели припущенные</b>	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
П. 429, 2013г	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П. 494, 2013г	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	760	23,01	21,4	74,15	578,71	0,385	33,11	0,085	3,47	151,43	306,56	97,21	5,7
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 542, 2013г	<b>Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом</b>	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 493, 2013г	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
	<b>ИТОГО</b>	300	6,1	5,33	76	376,67	0,07	0,17	0,05	0,83	29,33	56,33	11	1,47
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	1560	43,7	47,6	262,0	1651,1	0,7	34,4	0,3	6,3	330,1	612,1	166,4	10,6



День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 260, 2013г	<b>Каша "Дружба"</b>													
	крупя рисовая 11,25													
	крупя пшеничная 8,25													
	молоко 76,50	150	3,94	8,74	18,80	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
П. 496, 2013г	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>													
	какао-порошок 3	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	сахар 20													
	вода 110													
П. 112, 2013г	<b>Фрукты по сезону</b>	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>10,7</b>	<b>13,0</b>	<b>68,9</b>	<b>439,7</b>	<b>0,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>252,2</b>	<b>291,7</b>	<b>79,6</b>	<b>5,4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 76, 2013г	<b>Винегрет овощной</b>													
	картофель 17,64													
	свекла 11,40													
	морковь 7,80	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
	огурцы соленые 22,80													
	лук репчатый 10,80													
П. 157, 2013г	<b>Суп с макаронными изделиями</b>													
	макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия 16	200	1,90	4,06	13,12	96,60	0,03	0,76	0,00	2,06	7,80	23,8	7,2	0,36
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 190													
П. 406, 2013г	<b>Плов из отварной птицы</b>													
	курица 1 категории 90													
	масло растительное 11													
	лук репчатый 22	240	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
	морковь 14													
	крупя рисовая 49													
	бульон или вода 104													
П. 512, 2013г	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>													
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
	или изюм 20													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>23,1</b>	<b>27,5</b>	<b>98,8</b>	<b>736,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>0,0</b>	<b>11,1</b>	<b>82,4</b>	<b>263,0</b>	<b>73,4</b>	<b>4,5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 496, 2013г	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>													
	какао-порошок 3	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	сахар 20													
	вода 110													
П. 574, 2013г	<b>Булочка школьная</b>	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>6,63</b>	<b>80,83</b>	<b>429,00</b>	<b>0,14</b>	<b>1,30</b>	<b>0,04</b>	<b>1,50</b>	<b>139,00</b>	<b>170,00</b>	<b>38,67</b>	<b>1,63</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>45,4</b>	<b>47,1</b>	<b>248,6</b>	<b>1605,3</b>	<b>0,5</b>	<b>23,5</b>	<b>0,1</b>	<b>13,6</b>	<b>473,6</b>	<b>724,7</b>	<b>191,6</b>	<b>11,6</b>



День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая													
	крупа манная 23,10													
	молоко 79,50	150	4,65	5,60	23,15	161,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 105, 2013г	Масло сливочное													
	масло сладко-сливочное несоленое 10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5													
	молоко 100	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,00	14,00	0,10
	сахар 10													
П. 579, 2013г	Сочник молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,37</b>	<b>29,19</b>	<b>118</b>	<b>783,28</b>	<b>0,23</b>	<b>2,34</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>259,55</b>	<b>292,25</b>	<b>55,45</b>	<b>2,63</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 9, 2013г	Салат из моркови и яблок													
	морковь 45,6													
	яблоки 25,8	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
	масло растительное 6													
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем													
	свекла 40													
	капуста свежая 20													
	или квашеная 17,2													
	картофель 21,4	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	сахар 2													
	томатное пюре 6													
	вода или бульон 160													
П. 525, 2013г	Пельмени мясные отварные													
	пельмени п/ф 186	205	21,3	16,6	39,1	391,0	0,15	0,60	0,1	1,30	22,0	195,0	27,0	2,50
	масло сливочное 5													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3													
	сахар 20	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	вода 110													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>31,0</b>	<b>31,1</b>	<b>100,6</b>	<b>807,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>208,8</b>	<b>445,8</b>	<b>111,4</b>	<b>6,7</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5													
	молоко 100	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	сахар 10													
П. 579, 2013г	Коржик молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>10,03</b>	<b>14,86</b>	<b>81,41</b>	<b>477,33</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,75</b>	<b>144,75</b>	<b>136,25</b>	<b>21,50</b>	<b>0,72</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1 525</b>	<b>58,4</b>	<b>75,1</b>	<b>300,0</b>	<b>2 068,0</b>	<b>0,7</b>	<b>16,8</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>613,1</b>	<b>874,3</b>	<b>188,4</b>	<b>10,1</b>



День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,30	172,05	0,05	1,16	0,04	0,14	107,55	113,85	23,70	0,33
	крупя рисовая 23,10													
	вода 43,50													
	молоко 88,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>14,6</b>	<b>20,9</b>	<b>111,8</b>	<b>695,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>149,4</b>	<b>249,2</b>	<b>58,2</b>	<b>3,4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 4, 2013г	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,7	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36
	капуста белокочанная 63,6													
	морковь 7,8													
	масло растительное 6													
	сахар 3,75													
	лимонная кислота 0,06													
	вода для разведения лимонной кислоты 3													
П. 134, 2013г	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,74
	картофель 80													
	крупя рисовая , овсяная, пшеничная 4													
	морковь 10													
	лук репчатый 4,8													
	огурцы соленные 13,4													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 150													
П. 407, 2013г	Рагу из птицы (70/170)	240	18,92	19,75	21,80	340,12	0,17	14,23	0,02	4,25	34,28	190,63	53,48	2,47
	курица I категории потрошенная 113,4													
	масло растительное 2,8													
	картофель 143,81													
	морковь 28,22													
	томатное пюре 8,06													
	лук репчатый 16,13													
	масло растительное 5,38													
	мука пшеничная 1,44													
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>25,76</b>	<b>31,07</b>	<b>79,2</b>	<b>700,72</b>	<b>0,35</b>	<b>37,05</b>	<b>0,02</b>	<b>9,73</b>	<b>101,88</b>	<b>339,43</b>	<b>107,08</b>	<b>5,67</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>5,33</b>	<b>76</b>	<b>376,67</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,83</b>	<b>29,33</b>	<b>56,33</b>	<b>11</b>	<b>1,47</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>46,4</b>	<b>57,3</b>	<b>267,0</b>	<b>1773,1</b>	<b>0,7</b>	<b>38,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,6</b>	<b>280,6</b>	<b>644,9</b>	<b>176,3</b>	<b>10,6</b>
	<b>Всего за пять дней</b>	<b>7785</b>	<b>237,2</b>	<b>262,6</b>	<b>1317,5</b>	<b>8550,3</b>	<b>3,3</b>	<b>146,0</b>	<b>1,1</b>	<b>49,4</b>	<b>2101,2</b>	<b>3498,6</b>	<b>890,9</b>	<b>55,2</b>
	<b>Среднее значение за пять дней</b>	<b>1557</b>	<b>47,436</b>	<b>52,522</b>	<b>263,504</b>	<b>1710,054</b>	<b>0,6576</b>	<b>29,193</b>	<b>0,215</b>	<b>9,874</b>	<b>420,246</b>	<b>699,712</b>	<b>178,18</b>	<b>11,05</b>



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.це нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 262, 2013г	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	150	4,65	5,60	23,15	161,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
	крупa манная 23,10													
	молоко 79,50													
	вода 52,50													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 300, 2013г	<b>Яйца вареные</b>	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
	яйца 1 шт													
П. 518, 2013г	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 111, 2013г	<b>Батон нарезной</b>	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	<b>ИТОГО</b>	500	18,55	12,74	71,19	560,75	0,25	5,04	0,14	2,31	164,5	285,9	51,45	6,8
	<b>ОБЕД</b>													
П. 9, 2013г	<b>Салат из моркови и яблок</b>	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
	морковь 45,6													
	яблоки 25,8													
	масло растительное 6													
П. 157, 2013г	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	200	1,90	4,06	13,12	96,60	0,03	0,76	0,00	2,06	7,80	23,8	7,2	0,36
	макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия 16													
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	бульон или вода 190													
П. 368, 2013г	<b>Гуляш из говядины (2-й вариант)</b>	100	14,7	16,1	3,7	218,7	0,05	1,07	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,20
	говядина 109,3													
	морковь 14,67													
	лук репчатый 12,67													
	петрушка (корень) 2													
	масло сливочное 6,67													
	мука пшеничная 2,67													
	томатное пюре 6													
П. 291, 2013г	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
П. 493, 2013г	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	770	27,0	28,1	88,8	716,6	0,3	4,9	0,0	7,1	75,0	320	77	6,1
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 542, 2013г	<b>Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом</b>	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 508, 2013г	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
	<b>ИТОГО</b>	300	7	5	88	427	0	1	0	1	46	72	17	3
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	1 570	52,06	46,12	247,98	1 703,99	0,58	10,62	0,23	10,25	285,86	677,8	145,8	15,57



День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 267, 2013г	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>													
	крупы пшеничной 30	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
	воды 42													
	молока 84													
	сахара 3,75													
	масла сливочного 3,75													
П. 501, 2013г	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молока 100													
	сахара 10													
П. 588, 2013г	<b>Кондитерское изделие</b>	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>15,15</b>	<b>13,70</b>	<b>136,75</b>	<b>728,70</b>	<b>0,30</b>	<b>2,40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,52</b>	<b>267,95</b>	<b>349,75</b>	<b>79,75</b>	<b>4,45</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 2, 2013г	<b>Салат витаминный</b>	60	0,7	6,1	6,4	82,8	0,02	9,24	0,00	2,76	18,0	17,4	10,8	0,54
	капуста белокочанная 30													
	яблоки свежие 16,8													
	моркови 19,2													
	сахара 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
	вода для разведения лимонной кислоты 3													
П. 142, 2013г	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	капуста белокочанная 50													
	картофель 32													
	моркови 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	томатное пюре 2													
	масло растительное 4													
П. 389, 2013г	<b>Тефтели из говядины паровые</b>	90	12,42	11,43	7,83	183,60	0,05	2,25	0,02	0,45	17,10	137,7	18,9	1,98
П. 453, 2013г	<b>Соус томатный</b>	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	вода или отвар овощной 15													
	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахара 0,54													
П. 417, 2013г	<b>Пюре из гороха</b>	150	14,61	1,44	29,06	174,60	0,32	0,00	0,00	0,00	83,70	234,45	78,60	4,95
	горох 75,8													
	воды 153,8													
	соли 3													
П. 507, 2013г	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b>	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	яблоки свежие 45,4													
	воды 172													
	сахара 15													
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>34,05</b>	<b>25,29</b>	<b>98,31</b>	<b>745,08</b>	<b>0,554</b>	<b>31,04</b>	<b>0,029</b>	<b>6,273</b>	<b>187,15</b>	<b>524,37</b>	<b>163,75</b>	<b>11,121</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 508, 2013г	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахара 15													
П. 542, 2013г	<b>Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом</b>	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>5,33</b>	<b>88</b>	<b>426,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,67</b>	<b>0,05</b>	<b>0,83</b>	<b>46,33</b>	<b>72,33</b>	<b>17</b>	<b>2,67</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1590</b>	<b>55,7</b>	<b>44,32</b>	<b>323,06</b>	<b>1900,45</b>	<b>0,934</b>	<b>34,11</b>	<b>0,139</b>	<b>8,623</b>	<b>501,43</b>	<b>946,45</b>	<b>260,5</b>	<b>18,241</b>



День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 296, 2013г	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,90	5,40	29,25	193,50	0,05	0,02	0,03	0,90	48,75	64,50	10,50	0,83
	макаронные изделия 55,08													
	сыр "Российский" 4,95													
	масло сливочное 2,25													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	или варенье 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 588, 2013г	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>9,3</b>	<b>123,25</b>	<b>630,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,3</b>	<b>82,25</b>	<b>179,5</b>	<b>44</b>	<b>4,28</b>
	<b>ОБЕД</b>													
П. 76, 2013г	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
	картофель 17,64													
	свекла 11,40													
	морковь 7,80													
	огурцы соленные 22,80													
	лук репчатый 10,80													
П. 144, 2013г	масло растительное 6	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)													
	горох 16,2													
	или горошек консерв. 30,80													
	картофель 66,6													
	морковь 10													
	петрушка (корень) 2,6													
	лук репчатый 9,6													
П. 343, 2013г	масло сливочное 4	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	бульон или вода 130													
	Рыба, тушеная в томате с овощами (60/40)													
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
П. 429, 2013г	томат-пюре 5,14	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	масло растительное 4,29													
	сахар 1,43													
	Картофельное пюре													
П. 494, 2013г	картофель 169,5	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
	Чай с лимоном													
П. 109, 2013г	чай-заварка 50	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>588</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>125</b>	<b>387</b>	<b>111</b>	<b>5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 574, 2013г	вода 120	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	Булочка школьная													
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>11,20</b>	<b>6,03</b>	<b>71,73</b>	<b>364,00</b>	<b>0,14</b>	<b>1,30</b>	<b>0,04</b>	<b>1,50</b>	<b>141,00</b>	<b>150,00</b>	<b>25,67</b>	<b>0,93</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>43,7</b>	<b>38,0</b>	<b>270,9</b>	<b>1582,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>	<b>348,3</b>	<b>716,8</b>	<b>180,6</b>	<b>10,3</b>



День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 267, 2013г	<b>Каша пшениная молочная жидкая</b>													
	крупa пшениная 30													
	вода 42													
	молоко 84													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 3,75	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
П. 501, 2013г	<b>Кофейный напиток с молоком</b>													
	кофейный напиток 5													
	молоко 100	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	сахар 10													
	вода 120													
П. 94, 2013г	<b>Бутерброд с маслом (2-й вариант)</b>													
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	или фруктовое 15													
	хлеб пшеничный 15													
П. 112, 2013г	<b>Фрукты по сезону</b>	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	<b>ИТОГО</b>	500	10,7	22,8	62,0	495,1	0,2	14,4	0,2	0,7	258,7	261,0	59,1	3,8
	<b>ОБЕД</b>													
П. 28, 2013г	<b>Салат овощной с яблоками</b>													
	свекла 12,96													
	морковь 9,78													
	капуста белокочанная 22,5	60	0,7	0,1	4,4	21,6	0,02	9,66	0,00	0,12	19,8	18,0	10,8	0,78
	яблоки 28,26													
	лимоны (для сока) 11,88													
П. 128, 2013г	<b>Борш с капустой и картофелем</b>													
	свекла 40													
	капуста свежая 20													
	или квашеная 17,2													
	картофель 21,4	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
	морковь 12,6													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
	сахар 2													
	томатное пюре 6													
	вода или бульон 160													
П. 412, 2013г	<b>Котлеты, биточки, шницели припущенные</b>	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
П. 291, 2013г	<b>Макаронные изделия отварные</b>													
	макаронные изделия 51	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	масло сливочное 6,75													
	соль йодированная 2,55													
П. 508, 2013г	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	760	26,0	15,5	100,9	644,2	0,3	19,2	0,0	4,1	132,3	276,2	85,0	6,9
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 493, 2013г	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>													
	чай 50													
	вода 150	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 559, 2013г	<b>Булочка "Веснушка"</b>	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	<b>ИТОГО</b>	300	7,93	6,17	72,00	375,00	0,10	0,0	0,05	1,17	27,67	66,33	12,67	1,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	1560	44,6	44,5	235,0	1514,3	0,7	33,6	0,2	6,0	418,7	603,4	156,7	12,0



Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
П. 536, 2013г	<b>Оладьи с маслом</b>	160												
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5		12,00	20,20	61,90	477,00	0,17	1,10	0,09	5,40	119,00	161,00	26,00	1,20
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
	масло сливочное 10													
П. 493, 2013г	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	200												
	чай 50													
	вода 150		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	сахар 15													
	или варенье 15													
П. 109, 2013г	или мед 15													
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 518, 2013г	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	<b>ИТОГО</b>	600	15,7	20,9	90,5	698,6	0,3	5,1	0,1	6,0	158,0	227,2	45,8	5,9
	<b>ОБЕД</b>													
М. 49, 2013г	<b>Салат витаминный (2 вариант)</b>	60												
	капуста белокочанная 41,28													
	морковь 11,28													
	кукуруза консервированная 18,48													
	или горошек консервир. 18,48		1,6	3,7	13,3	92,9	0,03	18,90	0,00	0,00	19,2	25,9	11,1	0,58
	сахар 3													
	кислота лимонная 0,09													
	вода кипяченая 3													
	масло растительное 3,6													
П. 154, 2013г	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	200												
	капуста белокочанная 30													
	картофель 26,6													
	крупы: перловая, рисовая													
	или пшено, хлопья овсяные 4		1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,6	15,6	0,58
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6													
	масло растительное 4													
П. 405, 2013г	<b>Курица в соусе с томатом</b>	90												
	курица 1 категории 99													
	масло сливочное 6,75													
	лук репчатый 6,98													
	томат-пюре 6,98		10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	мука пшеничная 1,42													
	сметана 3,75													
	морковь 6,98													
	вода 34,45													
П. 237, 2013г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150												
	крупы гречневая 69													
	масло сливочное 6,75		8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
	соль йодированная 1,65													
П. 494, 2013г	<b>Чай с лимоном</b>	200												
	чай-заварка 50													
	вода 150		0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>ИТОГО</b>	760	26,3	26,9	103,9	763,0	0,4	31,4	0,1	3,8	111,9	429,8	197,4	8,7
	<b>ПОЛДНИК</b>													
П. 493, 2013г	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	200												
	чай 50													
	вода 150		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 536, 2013г	<b>Оладьи с маслом</b>	100												
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5		7,50	12,63	38,69	298,13	0,11	0,69	0,06	3,38	74,38	100,63	16,25	0,75
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
	масло сливочное 10													
	<b>ИТОГО</b>	300	7,6	12,63	53,69	358,13	0,11	0,69	0,06	3,38	85,38	103,63	17,25	1,05
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	1660	49,6	60,4	248,1	1819,7	0,7	37,2	0,2	13,2	355,3	760,7	260,4	15,6
	<b>Всего за пять дней</b>	7 950	245,7	233,3	1 325	8 521	3,7	140,0	1,0	48,8	1 910	3 705	1 004	71,6
	<b>Среднее значение за пять дней</b>	1590	49,14	46,65	264,98	1704,1	0,736	28,008	0,194	9,761	381,9	741,03	200,82	14,32
	<b>Всего за десять дней</b>	15735	482,9	495,9	2642,4	17071	7,0	286,0	2,0	98,2	4010,7	7203,7	1895,0	126,9
	<b>Среднее значение за десять дней</b>	1573,5	48,288	49,59	264,24	1707,1	0,697	28,6	0,205	9,817	401,07	720,37	189,5	12,69



**Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20).**

**Список используемой литературы:**

1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013)