Согласовано:
Управление Роспотребнадзора
по Хабаровскому краю
Руководитель [illegible] Прачуева Ю.А.
13.07.2020г

Согласовано:
[illegible]востова

Примерное 24-х дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет в государственных образовательных учреждениях.

Разработано на основании «Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва : ДеЛи принт 2011г.
«Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» . Москва 2004г.

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День1		Понедельник													
завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	52,31	0,007	0,1	39,0	0,07	132,0	75,0	5,2	0,15
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
	181	Каша манная молочная жидкая	200	9,79	3,71	46,72	257,67	0,03	-	-	1,1	12,0	18,0	5,0	0,2
	693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
обед	20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	36,36	0,018	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46	0,09	2,47	-	1,29	14,24	13,93	7,99	0,37
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	11,96	94,6	0,03	0,76	-	0,26	27,6	162,6	12,6	0,44
	436	Жаркое по-домашнему	200	12,95	14,45	27,28	367,92	0,33	22,51	-	1,3	29,11	227,94	45,46	3,57
	647	Кисель из повидла	200	0,1	-	29,07	113,8	0,002	0,12	-	0,2	14,0	7,56	3,4	0,31
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День2		Вторник													
завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	52,31	0,007	0,1	39,0	0,07	132,0	75,0	5,2	0,15
	340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	9,94	9,94	25,33	260,99	0,08	0,26	318,53	0,71	112,88	249,0	19,01	2,47
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Творожная масса плодовоягодная	100	8,72	7,22	19	208	0,04	0,5	40	0,2	148	198	21	0,4
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275,0	412.5	62.5	3.0
Обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,46	0,05	12,18	-	2,02	10,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	0,9	3,68	2,46	45,18	0,06	12,72	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной	10/200	4,17	5,89	9,35	101,06	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	10,96	0,94
	383	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	12,4	10,26	18,2	158,7	0.08	0,12	33,19	2,76	53,17	155,74	31,26	33,19
	520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,16	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	10,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

день	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День3		Среда													
завтрак	413	Сосиски отварные	50	7,32	7,12	1,46	101,14	-	-	-	0,3	9,41	48,32	5,2	0,59
	516	Макаронные изделия отварные	150	5,51	2,22	26,44	163,3	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	2,4	4,2	26,86	0,01	0,64	17,25	0,02	16,07	16,32	4,2	0,19
	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,93	2,4
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	141	0,06	-	2,0	0,65	9,9	35,5	13,7	0,65
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	0,07	3,06	3,88	36,24	0,01	10,26	-	1,39	25,8	16,99	9,05	0,28
С1 марта	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,3	3,82	4,03	43,92	0,05	3,47	-	1,42	11,62	23,52	15,17	0,72
	135	Суп из овощей с мясом со сметаной	10/200/ 10	3,8	3,99	7,32	96,2	0,06	8,5	-	1,94	34,6	94,6	22,0	0,66
	498	Котлеты рубленые из птицы	80	10,5	11,52	8,06	171,17	0,06	0,16	16,0	0,6	35,2	76,8	20,8	1,76
	508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,06	5,09	28,59	215,37	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,0
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	22,01	112,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	200	0,6	-	15,1	86	0,04	15.0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День4		Четверг													
завтрак	337	Яйцо вареное	1шт	6,35	5,75	0,35	78,75	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
	388	Биточки рыбные	80	6,58	5,52	11,98	128,29	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,48	20,9	0,6
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,33	32,0	205,55	0,02	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,53
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	2,4	4,2	44,77	0,04	1,33	10,0	-	126,6	92,8	15,4	0,41
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,64	3,06	42,42	0,02	10,8	-	1,88	14,8	15,73	10,0	0,44
С 1 ноября	67	Винегрет овощной	60	0,61	3,82	2,65	43,32	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
	132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,61	4,07	9,58	101,8	0,08	6,0	-	1,92	30,8	167,0	25,4	0,08
	478	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	150/5	13,11	11,96	27,64	324,96	0,13	1,13	56,25	0,85	67,79	198,29	52,6	2,25
	638	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	-	-	-	20,32	19,36	8,1	0,45
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День5		Пятница													
завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
	224	Запеканка творожная с морковью	150	16,28	12,72	43,75	326,68	0,09	0,78	69,0	1,2	74,88	163,08	26,01	1,23
	596	Соус молочный (сладкий)	50	1,0	2,62	5,55	41,9	0,01	0,16	12,6	-	31,35	24,48	4,4	0,08
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
обед	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,79	1,95	3,88	54,06	0,018	10,12	-	1,39	20,09	17,61	9,6	0,59
С 1 марта	54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	4,92	62,34	0,012	5,14	-	1,39	20,64	22,28	11,82	1,03
	139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	9,17	98,6	0,12	0,8	-	0,8	66,0	262,0	38,0	1,8
	443	Плов с говядиной	200	14,63	18,54	22,07	322,32	0,08	1,7	-	0,4	18,98	266,88	52,38	3,54
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2 60%	47,4 60%	201,0 60%	1410 60%	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 6		Суббота													
Завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	52,31	0,007	0,1	39,0	0,07	132,0	75,0	5,2	0,15
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
	183	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	4,36	3,48	31,6	262,64	0,13	-	-	1,44	19,2	115,2	78,4	2,56
	693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0,3	15,0	0.175	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
обед	29	Салат из сырых овощей	60	0,5	3,81	3,16	48,24	0,02	7,93	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
С 1 ноября	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,57	3,71	3,74	59,7	0,05	7,82	-	1,42	9,55	28,39	11,23	0,45
	124	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	10/200/5	4,14	5,91	6,32	99,96	0,05	14,8	-	1,9	20,39	37,94	17,76	0,66
	489	Рагу из птицы	200	10,91	10,13	31,17	296,4	0,1	13,4	24,0	1,4	32,67	157,76	41,14	2,1
	647	Кисель из повидла	200	0,1	-	29,07	113,8	0,002	0,12	-	0,2	14,0	7,56	3,4	0,31
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2 60%	47,4 60%	201,0 60%	1410 60%	0,72	36,0	0,42	6,0	660,0	990,0	150,0	72,0

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День7		Понедельник													
завтрак	175	Каша вязкая молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200/10	8,02	12,33	34,26	296,36	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Корж молочный	50	9,3	5,1	15	133	0,04	0,5	40,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,64	2,86	42,42	0,02	10,8	-	1,88	14,8	15,73	10.0	0,44
С 1 ноября	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,63	3,67	2,8	43,14	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	135	Суп из овощей с птицей	10/200	3,47	5,69	7,56	101,03	0,06	8,5	-	1,94	34,6	94,6	22,0	0,66
	451	Котлета «Школьная»	80	4,93	9,08	8,74	155,28	0,08	0,26	4,66	0,94	34,54	105,0	26,66	1,86
	516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,51	2,22	26,44	163,3	0,05	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Йогурт фруктовый	200	7,0	3,96	14,3	102	0,03	0,6	10,0	-	124,0	95,0	15,0	0,1
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 8		Вторник													
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
	413	Колбаса отварная	75	4,12	10,85	1,2	164,79	-	-	-	0,44	14,12	72,47	7,79	0,89
	330	Гороховое пюре	150	10,06	5,15	47,15	204,85	0,31	-	21,0	2,67	92,83	230,33	74,86	4,71
	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,93	2,4
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
обед	25	Салат из свежей капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	0,35	4,73	14,29	56,94	0,02	9,54	36,0	0,24	27,6	33,0	9,0	0,48
С1 ноября	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,37	4,42	14,33	55,92	0,05	3,47	-	1,42	11,62	23,52	15,17	0,72
	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	3,44	3,94	5,35	99	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	10,96	0,94
	461	Тефтели из говядины	110	10,02	10,3	9,69	173,29	0,07	2,0	29,17	0,5	40,17	204,58	27,25	3,75
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,06	6,09	28,59	215,37	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,0
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	250	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 9		Четверг													
завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
	366	Запеканка из творога	150	14,11	12,7	33,35	309,14	0,09	0,78	69,0	1,2	74,88	163,08	26,01	1,23
	596	Соус молочный (сладкий)	50	1,0	2,62	5,55	41,9	0,01	0,16	12,6	-	31,35	24,48	4,4	0,08
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	5,7	54,06	0,018	10,12	-	1,39	20,09	17,61	9,6	0,59
С 1 марта	52	Салат из свеклы отварной	60	0,24	3,6	4,91	55,68	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	133	Суп картофельный с сайрой	10/200	3,35	7,06	10,5	105,8	0,09	5,5	12,0	0,7	25,34	140,56	36,84	1,0
	470	Фрикадельки «любительские» тушеные в соусе	110	13,67	9,69	15,67	152,47	0,05	0,66	31,09	3,23	25,62	81,0	16,8	0,8
	534	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	11,69	112,65	0,04	25,74	-	0,44	83,18	60,21	30,98	1,21
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	200	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 10		Среда													
Завтрак	337	Яйцо вареное	1шт	6,35	5,75	0,35	78,75	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
	240	Фрикадельки рыбные с соусом сметанным с томатом	105	12,41	6,59	14,15	152,06	0,05	0,24	19,25	1,49	25,71	69,18	11,2	0,37
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,33	32,0	205,55	0,023	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,56
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
обед	20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	2,36	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	0,9	3,68	2,46	45,18	0,06	12,72	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	132	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,08	6,0	-	1,92	30,8	167,0	25,4	0,08
	438	Азу	200	13,24	12,0	27,83	314,04	0,33	22,51	-	1,3	29,11	227,94	45,46	3,57
	638	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	-	-	-	20,32	19,36	8,1	0,45
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577,5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 11		Пятница													
завтрак	334	Макароны, запеченные с сыром с маслом сливочным	150/5	6,82	10,52	37,38	284,76	0,06	0,16	86,4	1,76	221,4	151,5	15,23	0,92
	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,93	2,4
	п/п	Йогурт фруктовый	100	7	3,96	14,3	114	0,03	0,6	10,0	-	124,0	95,0	15,0	0,1
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,64	2,19	42,42	0,02	10,83	-	1,88	14,8	15,73	10.0	0,44
С 1 ноября	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,57	3,71	3,74	59,7	0,05	7,82	-	1,42	9,55	28,39	11,23	0,45
	139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	9,17	98,6	0,12	0,8	-	0,8	66,0	262,0	38,0	1,8
	493	Птица, тушенная в соусе	125	9,07	8,59	7,96	162,79	0,04	0,13	27,5	0,41	39,16	103,71	15,81	9,16
	143	Рагу овощное	150	6,66	8,7	10,87	186,37	0,08	17,87	65,7	-	53,09	64,29	23,23	0,85
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	28,8	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	200	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 12		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с овощным фаршем с маслом сливочным из полуфабриката промышленного производства	200/10	11,72	14,33	34,26	306,36	1,3	-	57,62	-	116,86	204,29	50,99	1,0
	п/п	Сырок творожный промышлен. производства	100	5,6	3,1	15	136	0,04	0,5	40,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,46	0,05	12,18	-	2,02	10,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	0,9	3,68	2,46	45,18	0,06	12,72	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	124	Щи из св. капусты с картофелем с говядиной со сметаной	10/200/ 10	4,78	5,86	7,32	115,9	0,05	14,8	-	1,9	20,39	37,94	17,76	0,66
	379	Поджарка рыбная	100	11,35	10,45	13,1	191,37	0,09	4,54	7,13	3,51	44,73	172,92	22,74	0,89
	520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,06	4,8	20,16	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	250	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 13		Понедельник													
Завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	52,31	0,007	0,1	39	0,07	132	75	5,2	0,15
	340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	10,0	9,94	25,53	262,99	0,08	0,26	318,53	0,71	112,88	249,0	19,01	2,47
	378	Чай с молоком*	200	1,52	1,35	15,9	81,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Булка «новинка»	50	5,98	6	23,0	116	0,06	-	2,0	0,65	9,9	35,5	13,7	0,65
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	25	Салат из свежей капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	0,66	3,62	2,7	43,2	0,02	9,54	36,0	0,24	27,6	33,0	9,0	0,48
С 1 ноября	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	3,85	3,17	43,14	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200	4,41	4,12	9,69	94,68	0,07	6,6	-	0,29	21,36	0,7	18,22	0,7
	269	Котлета «особая»	80	8,16	10,13	11,34	138,5	0,09	0,14	12,1	1,14	23,49	99,92	18,7	1,36
	516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,51	2,22	26,44	163,3	0,05	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
	705	Напиток из плодов шиповника	200	2,78	2,78	20,76	88,2	0,01	100,0	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Йогурт фруктовый	200	7	3,96	14,3	114	0,03	0,6	10,0	-	124,0	95,0	15,0	0,1
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87,5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 14		Вторник													
Завтрак	243	Сосиски отварные	50	4,19	6,48	0,8	83	-	-	-	0,3	9,41	48,32	5,2	0,59
	330	Гороховое пюре	150	10,06	5,15	47,15	204,85	0,31	-	21,0	2,67	92,9	230,36	74,86	4,71
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,15	11,73	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Кондитерское изделие	50	3,2	5,8	18,0	146,5	0,08	0,18	5,5	-	12,09	45,13	8,07	0,59
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	29	Салат из сырых овощей	60	0,5	3,81	3,16	48,24	0,02	7,93	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
С 1 ноября	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,57	3,71	3,74	49,7	0,05	7,82	-	1,42	9,55	28,39	11,23	0,45
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	10/200	4,17	5,89	9,35	121,16	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	10,96	0,94
	382	Рыба, запеченная с яйцом	100	8,94	5,65	18,45	186,11	0,075	0,23	52,1	1,97	47,3	142,9	23,75	52,1
	518	Картофель отварной	150	6,17	9,57	15,43	142,35	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	200	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4,2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 15		Среда													
завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
	224	Запеканка творожная с морковью	150	16,28	12,72	43,75	326,68	0,09	0,78	69,0	1,2	74,88	163,08	26,01	1,23
	п/п	Повидло	50	0,09	-	2,92	23,9	-	1,2	-	0,4	6,0	9,0	4,5	0,2
	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,93	2,4
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	67	Винегрет овощной	60	0,61	3,82	2,65	43,32	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
	133	Суп картофельный с сайрой	10/200	3,35	7,06	10,5	103,8	0,09	5,5	12,0	0,7	25,32	140,56	36,84	1,0
	423	Бефстроганов из говядины	100	14,09	11,53	6,12	203,5	0,017	0,01	15,0	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,33	32,0	205,55	0,023	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,56
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	102	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 16		Четверг													
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	52,31	0,007	0,1	39,0	0,07	132,0	75,0	5,2	0,15
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
	181	Каша манная молочная жидкая	200	9,79	3,71	46,72	257,67	0,03	-	-	1,1	12,0	18,0	5,0	0,2
	693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Кондитерское изделие	50	5,6	3,1	14	116	0,05	0,05	12,0	4,4	10,4	28,53	11,6	0,72
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,012	14,66	-	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31
С 1 марта	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	3,85	3,17	37,14	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	10/200	4,34	6,02	9,58	113,96	0,08	6,0	-	1,92	30,8	167,0	25,4	0,08
	431	Печень по-строгановски	100	12,54	11,9	5,58	159,0	0,27	11,67	7916,7	1,25	15,0	353,3	18,3	7,67
	520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,16	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	640	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,08	24,53	111,8	0,01	24,0	-	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	200	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 17		Пятница													
Завтрак	462	Тефтели из говядины с рисом тушеные в соусе	110	11,09	6,89	15,59	178,65	0,06	1,75	25,67	0,44	35,35	179,96	23,98	3,3
	534	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	11,69	112,65	0,04	25,74	-	0,44	83,18	60,21	30,98	1,21
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	п/п	Кондитерское изделие	50	3,64	6,26	21,95	141	0,08	0,18	5,5	-	12,09	45,13	8,07	0,59
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	0,05	12,18	-	2,02	10,33	19,27	10,57	0,5
	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,36	3,82	5,23	49,92	0,05	3,47	-	1,42	11,62	23,52	15,17	0,72
	135	Суп из овощей с птицей со сметаной	15/200/10	3,8	3,99	7,32	106,2	0,06	8,5	-	1,94	34,6	94,6	22,0	0,66
	498	Котлеты, рубленные из птицы	80	10,5	11,52	8,06	171,17	0,06	0,16	16,0	0,23	26,4	76,8	20,8	1,76
	516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,51	2,22	26,44	163,3	0,05	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Сок фруктовый	300	1,0	-	20,2	106	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 18		Вторник													
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
	366	Запеканка из творога	150	14,11	12,7	33,35	309,14	0,09	0,78	69,0	1,2	74,88	163,08	26,01	1,23
	596	Соус молочный (сладкий)	50	1,0	2,62	5,55	41,9	0,01	0,16	12,6	-	31,35	24,48	4,4	0,08
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,15
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,46	0,05	12,18	-	2,02	10,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,57	3,71	3,74	49,7	0,05	7,82	-	1,42	9,55	28,39	11,23	0,45
	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,05	3,96	6,32	91,8	0,05	14,8	-	1,9	20,39	37,94	17,76	0,66
	437	Гуляш из говядины	100	10,42	12,83	2,89	221,08	0,06	3,74	-	0,46	15,4	46,34	14,06	1,54
	330	Гороховое пюре	150	10,06	5,15	47,15	204,85	0,31	-	21,0	2,67	92,9	230,36	74,86	4,71
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	П/П	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	200	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,3	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 19		Понедельник													
Завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	52,31	0,007	0,1	39,0	0,07	132,0	75,0	5,2	0,15
	183	Каша молочная жидкая гречневая с маслом сливочным	200/5	4,36	3,48	31,6	262,64	0,16	-	-	1,8	24,0	144,0	98,0	3,2
	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,93	2,4
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	337	Яйцо вареное	1шт	6,35	5,75	0,35	78,75	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	3,7	44,06	0,018	10,12	-	1,39	20,09	17,61	9,6	0,59
С 1 марта	67	Винегрет овощной	60	0,61	3,82	2,65	43,32	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	10/200	5,35	4,97	5,05	119,43	0,03	0,76	-	0,26	27,6	162,6	12,6	0,44
	456	Зразы, рубленые из говядины	80	11,93	14,17	9,8	179	0,03	0,94	18,18	0,74	22,94	76,16	11,5	5,06
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,33	32,0	205,55	0,023	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,56
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	28,8	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Йогурт фруктовый	200	7	3,96	14,3	114	0,03	0,6	10,0	-	124,0	95,0	15,0	0,1
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 20		Суббота													
Завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	52,31	0,007	0,1	39,0	0,07	132,0	75,0	5,2	0,15
	182	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	6,92	6,23	38,11	272,66	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	п/п	Булочка «домашняя»	50	5,98	6,01	15,0	114	0,06	-	2,0	-	9,9	35,0	13,7	0,65
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	26	Салат из свежих огурцов и помидор с перцем сладким	60	0,66	3,64	2,24	44,46	0,05	12,18	-	2,02	10,33	19,27	10,57	0,5
С 1 марта	52	Салат из свеклы отварной	60	0,24	3,6	3,16	55,68	0,02	3,99	-	1,67	21,28	24,38	12,42	0,79
	98	Суп крестьянский с крупой с говядиной	10/200	3,92	5,88	4,87	89,16	0,05	8,0	-	-	39,4	178,0	21,2	0,62
	240	Фрикадельки рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	130	8,17	9,36	13,5	187,17	0,06	0,3	23,83	1,85	31,83	85,65	13,87	0,46
	518	Картофель отварной	150	6,17	9,57	15,43	142,35	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	705	Напиток из плодов шиповника	200	2,78	2,78	20,76	88,2	0,01	100,0	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
	п/п	Хлеб пшеничный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	250	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 21		Среда													
Завтрак	269	Котлета «особая»	80	8,16	10,13	11,34	188,5	0,07	0,11	9,68	2,31	18,79	79,97	14,96	1,09
	534	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	11,69	112,65	0,04	25,74	-	0,44	83,18	60,21	30,98	1,21
	693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Кондитерское изделие	50	3,5	3,6	29,5	110	0,04	0,03	7,0	-	9,2	28,1	10,4	0,61
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	0,9	3,68	2,46	45,18	0,06	12,72	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	110	Борщ с капустой и картофелем	200	2,44	3,94	9,35	93	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	10,96	0,94
	386	Рыба, запеченная под молочным соусом	125	14,94	13,18	13,01	165,78	0,08	5,68	36,0	2,88	158,75	120,75	22,97	0,77
	520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,16	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	638	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	-	-	-	20,32	19,36	8,1	0,45
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржаво-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 22		Четверг													
Завтрак	182	Каша молочная жидкая рисовая с маслом сливочным	200/5	10,87	10,21	48,75	287,83	0,03	1,52	57,28	0,32	73,84	102,4	21,36	1,04
	337	Яйцо вареное	1шт	6,35	5,75	0,35	78,75	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	3,7	44,06	0,018	10,12	-	1,39	20,09	17,61	9,6	0,59
С 1 марта	67	Винегрет овощной	60	0,61	3,82	2,65	43,32	0.06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	10/200	4,34	6,02	9,58	113,96	0,08	6,0	-	1,92	30,8	167,0	25,4	0,08
	471	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	110	9,18	11,48	9,59	178,29	0,04	0,61	28,7	2,98	23,65	74,77	15,51	0,74
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,06	6,09	28,59	215,37	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,0
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	200	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 23		Пятница													
Завтрак	п/п	Творожная масса плодовоягодная	100	8,72	7,22	19	208	0,04	0,5	40	0,2	148	198	21	0,4
	413	Колбаса отварная	50	3,53	7,05	17,89	145,84	-	-	-	0,39	12,55	64,42	6,93	0,79
	516	Макаронные изделия отварные	150	5,51	2,22	26,44	163,3	0,05	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	2,4	4,2	44,77	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,45	7,75	0,28
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,64	2,19	42,42	0,02	10,83	-	1,88	14,8	15,73	10,0	0,44
С 1 ноября	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	3,85	3,17	43,14	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	9,17	98,6	0,12	0,8	-	0,8	66,0	262,0	38,0	1,8
	493	Птица, тушенная в соусе	125	9,07	8,59	7,96	162,79	0,04	0,13	27,5	0,41	39,16	103,71	15,81	9,16
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,33	32,0	205,55	0,023	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,56
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	112,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого		26,95	27,65	117,2	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей: с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 24		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с овощным фаршем с маслом сливочным из полуфабриката промышленного производства	200/10	11,72	14,33	34,26	306,36	1,04	-	46,1	-	93,44	163,36	40,79	0,8
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Йогурт фруктовый	100	6	3,96	15,0	128	0,03	0,6	10,0	-	124,0	95,0	15,0	0,1
		итого		19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0.3	15.0	0.175	2.5	275.0	412.5	62.5	3.0
Обед	25	Салат из свежей капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	0,35	3,73	14,29	56,94	0,02	9,54	36,0	0,24	27,6	33,0	9,0	0,48
С 1 ноября	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,37	3,82	14,23	55,92	0,05	3,47	-	1,42	11,62	23,52	15,17	0,72
	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	10/200	3,75	3,39	12,38	118,22	0,1	8,86	1,6	1,84	23,76	57,8	23,76	0,92
	374	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	9,6	8,06	10,15	169,63	0,04	3,36	4,91	2,75	33,79	120,84	31,78	0,69
	518	Картофель отварной	150	6,17	9,57	15,43	142,35	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,6	19,76	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Фрукты в ассортименте	250	0,6	-	15,1	86	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		Итого		26,95	27,65	117,3	822,5/ 35%	0.42	21.0	0.245	3.5	385.0	577.5	87.5	4.2
		Всего		46,2	47,4	201,0	1410	0.72	36.0	0.42	6.0	660.0	990.0	150.0	7.2
				60%	60%	60%	60%								