

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 7-10 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
688	Завтрак	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	5.83	44.6	25.34	1.33
536		Сосиска отварная	80	8.32	16	16.96	179.2	0.03	0.00	0.00	0.00	19.20	127.20	16.00	1.44
1		Бутерброд с маслом	30/10	3.12	7.57	19.57	161.3	0.04	0	0	0	10.4	0	0	0.46
42		Сыр	25	5.8	7.38	0	91	0.01	0.18	65	0	220	125	8.75	0.25
943		Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	30	1.8	0.3	13.3	0.8					0.05			0.01
б/н		Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0	0.004		0.65			0.011
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
			ИТОГО ЗАВТРАК	575	27.88	37.31	114.68	753.44	0.83	10.18	90.20	0	264.33	296.8	50.09
71	Обед	Огурец свежий (нарезка)	60	0.48	0.05	1.4	8	0.01	6	0.03	0.05	18	27	8	0.4
		борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3	5.03	11.75	118.6	0.06	10.3		2.4	34.45	53.03	26.2	1.18
637		Птица отварная	80	16.88	10.88	0	165	0.03	0.00	16.00	0.00	31.20	114.40	16.00	1.44
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
868		Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18
б/н		Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0	0.004		0.65			0.011
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
			ИТОГО ОБЕД	820	35.56	24.28	121.71	850.46	1.16	17.38	16.054	2.45	108.1	476.03	140.2
966	Полдник	Кефир 3,2%	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04		240	190	28	0.2
		Ватрушка с джемом (промышленного производства)	75	3.55	2.45	29.75	155.25	0.04	0.06	1.5	0.86	19.21	34.4	5.46	0.36
		ИТОГО ПОЛДНИК	275	9.35	7.45	37.75	261.25	0.12	1.46	1.54	0.86	259.21	224.4	33.46	0.56
		ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		72.79	69.04	274.14	1865.15	1.38	38	110.23	30.3	331.06	436.93	107.97	40.39

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 11 и старше

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
688	Завтрак	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08	0	28	0	6.48	49.56	28.16	1.48
536		Сосиска отварная	100	10.4	20	21.2	224	0.04	0	0	0	24	159	20	1.8
1		Бутерброд с маслом	30/10	3.12	7.57	19.57	161.3	0.04	0	0	0	10.4	0	0	0.46
42		Сыр	25	5.8	7.38	0	91	0.01	0.18	65	0	220	125	8.75	0.25
943		Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	30	1.8	0.3	13.3	0.8					0.05			0.01
б/н		Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0	0.004		0.65			0.011
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
			ИТОГО ЗАВТРАК	715	30.7	41.91	122.45	820.7	0.73	10.18	65.004	0	239.3	125	8.75
71	Обед	Огурец свежий (нарезка)	100	0.8	0.1	2.8	15	0.03	10	0.06	0.1	23	42	14	0.6
		борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4	6.03	12.9	120.8	0.06	10.3		2.4	34.45	53.03	26.2	1.18
637		Птица отварная	100	16.88	10.88	0	165	0.03	0.00	16.00	0.00	31.20	114.40	16.00	1.44
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
868		Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18
б/н		Хлеб пшеничный	60	3.2	0.48	18.6	88	1.3	0	0.008		1.3			0.022
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	30	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
		ИТОГО ОБЕД	940	38.46	25.57	133.54	903.66	1.83	21.38	16.088	2.5	113.75	491.03	146.2	8.712
966	Полдник	Кефир 3,2%	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04		240	190	28	0.2
б/н		Ватрушка с джемом	75	3.55	2.45	29.75	155.25	0.04	0.06	1.5	0.86	19.21	34.4	5.46	0.36
		ИТОГО ПОЛДНИК	275	9.35	7.45	37.75	261.25	0.12	1.46	1.54	0.86	259.21	224.4	33.46	0.56
		ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		78.51	74.93	293.74	1985.61	1.171	31.56	81.1	37.96	353.05	638.77	127.82	43.29

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-10 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
462	Завтрак	Тефтели из говядины	80	10.76	16.27	10.61	232.23	0.03	2.4	0	0	13.49	123.92	18.69	1.67
688		Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0.2	36.98	86.6	27.75	1.01
951		компот из сухофруктов	200	1.4	2	22.4	116	0.02	0	0.08	0	34	45	7	0
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	30	1.8	0.3	13.4	56.7	0.8				0.05			0.01
		ИТОГО ЗАВТРАК	560	21.88	24.09	94.82	674.18	2.94	20.57	25.592	0.2	86.47	255.52	53.44	2.723
71	Обед	Помидор свежий (нарезка)	80	1.3	0.3	2.58	23		18.20			15.00		23.00	1.10
206		Суп гороховый	200	17.29	12.62	13.06	234.8	0.23	4.65	0	0.12	45.36	161.74	51.3	2.42
437		Гуляш	100	13.9	6.5	4	132	0.07	5.07	1.49	0.50	16.70	119.19	18.00	2.30
465		Рис отварной	180	4.2	11.9	49.6	290	0.15	0	0.18	0	13.2	176	101	2.76
137		Кисель	200	0.22	0	16.28	63.8	0	4.06	0	0.01	15.16	0.77	0	0.58
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
	ИТОГО ОБЕД	880	45.37	32.64	140.18	989	2.56	31.98	1.682	0.63	107.47	457.7	193.3	9.223	
	Полдник	Молоко 3,2%	200	5.6	6.4	9.4	118								
б/н		Печенье овсяное (1 шт.)	75	6.5	14.4	71.8	437								
		ИТОГО ПОЛДНИК	275	12.1	20.8	81.2	555	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			100.09	103.45	351.5	#####	5.5	52.55	27.274	0.83	193.94	713.22	246.74	11.946

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11 и старше

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
462	Завтрак	Тефтели из говядины	100	13.48	20.33	13.27	290.28	0.03	3	0	0	16.87	154.9	23.37	2.08
688		Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	0.23	44.37	103.91	33.3	1.21
951		компот из сухофруктов	200	1.4	2	22.4	116	0.02	0	0.08	0	34	45	7	0
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	30	1.8	0.3	13.4	56.7	0.8				0.05			0.01
		ИТОГО ЗАВТРАК	630	25.21	29.11	101.56	759.68	2.96	24.8	30.692	0.23	97.24	303.81	63.67	3.333
71	Обед	Помидор свежий (нарезка)	100	2.2	0.4	7.6	44		34.00			28.00		40.00	1.80
206		Суп гороховый	250	18.39	13.68	16.33	261.75	0.28	5.81	0	0.15	53.08	179.18	51.3	2.83
437		Гуляш	120	14	6.9	4.33	138	0.07	5.07	1.49	0.50	16.70	119.19	18.00	2.30
465		Рис отварной	200	4.46	12.4	51.6	303	0.24	0	0.02	0	14	177	105	3.43
122		Кисель	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
	ИТОГО ОБЕД	915	47.51	34.7	157.1	1083.37	3.3	74.88	1.522	0.65	131.83	479.66	214.3	11.023	
	Полдник	Молоко 3,2%	200	6	6.4	9.4	120	0.04	1.2	30	0	242	182	28	0.2
б/н		Печенье овсяное (1 шт.)		6.5	14.4	71.8	437								
		ИТОГО ПОЛДНИК	275	12.1	20.8	81.2	555	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			#####	#####	#####	#####	6.26	99.68	32.214	0.88	229.07	783.47	277.97	14.356

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-10 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
12	Завтрак	Салат из зеленого горошка	80	1.73	3.71	4.82	59.58	0.06	5.58	0.00	0.00	11.20	3.47	11.72	0.40	
637		Птица отварная	80	16.88	10.88	0	165	0.03	0.00	16.00	0.00	31.20	114.40	16.00	1.44	
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26	
		Чай с лимоном	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6	
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	30	1.8	0.3	13.4	57.4	0.8				0.05			0.01	
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033	
		ИТОГО ЗАВТРАК		500	35.21	23.09	116.54	812.46	3.68	35.58	16.032	0	79.7	400.16	117.72	7.743
71		Обед	Огурец консервированный	80	1.3	0.3	2.58	23		18.20			15.00		23.00	1.10
87	Суп с рыбной консервой		200	6.89	6.72	11.47	133.8	0.08	7.29	12	0.58	36.24	141.22	37.88	1.01	
436	Жаркое по-домашнему		150	17.21	4.67	13.72	165.63	0.13	5.61	15	0.29	19.44	210.63	41.06	2.52	
	Сок фруктовый яблочный		200	0.8	0	13.5	94	0.02	2	0	0	42	32	22	2.2	
б/н	Хлеб пшеничный		60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033	
б/н	Хлеб пшенично-ржаной		60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03	
	ИТОГО ОБЕД		815	34.66	13.01	95.93	661.83	2.34	33.1	27.012	0.87	114.73	383.85	123.94	6.893	
	Полдник		Йогурт питьевой Активиа Danone	200	5.6	4	25.4	160	0.04	0.6	0.03		122	95.99	95.99	0.09
		Зефир (1 шт.)	250	1	0.1	91	310									
		ИТОГО ПОЛДНИК		275	6.6	4.1	116.4	470	0.04	0.6	0.03	0	122	95.99	95.99	0.09
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			76.47	37.2	328.28	1944.79	6.02	68.68	43.04	0.87	194.43	784.01	241.66	14.64	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11 и старше

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	Завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11.00	0.68	0.00	21.45	59.95	20.80	0.68
637		Птица отварная	100	16.88	10.88	0	165	0.03	0.00	16.00	0.00	31.20	114.40	16.00	1.44
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
608		Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.10	0.15	28.75	0.00	43.75	166.38	32.13	1.80
		Чай с лимоном	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
			ИТОГО ЗАВТРАК	590	50.83	31.23	140.72	1037.63	3.08	30.15	44.782	0	112.3	563.07	138.13
71	Обед	Огурец консервированный	100	2.2	0.4	7.6	44		34.00			28.00		40.00	1.80
87		Суп с рыбной консервой	250	8.61	8.4	14.34	167.25	0.1	9.11	15	0.7	45.3	176.53	47.35	1.26
436		Жаркое по-домашнему	240	27.53	7.47	21.95	265	0.21	8.97	24	0.46	31.1	337	65.7	4.03
		Сок фруктовый яблочный	200	0.8	0	13.5	94	0.02	2	0	0	42	32	22	2.2
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
		ИТОГО ОБЕД	895	47.6	17.59	112.05	815.65	2.44	54.08	39.012	1.16	148.45	545.53	175.05	9.353
	Полдник	Йогурт питьевой Активиа Danone	200	5.6	4	25.4	160	0.04	0.6	0.03		122	95.99	95.99	0.09
б/н		Зефир (1 шт.)	250	1	0.1	91	310								
		ИТОГО ПОЛДНИК	450	6.6	4.1	116.4	470	0.04	0.6	0.03	0	122	95.99	95.99	0.09
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			105.03	52.92	369.17	2323.25	5.52	84.23	83.794	1.16	260.75	1108.6	313.18	18.52

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 7-10 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
71	Завтрак	Огурец консервированный	60	0.48	0.05	1.4	8	0.01	6	0.03	0.05	18	27	8	0.4
608		Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23.00	0.00	35.00	133.10	25.70	1.50
688		Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	5.83	44.6	25.34	1.33
959		Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	615	28.2	16.03	114.35	666.54	2.26	0.12	48.212	0	48.88	177.7	51.04	3.293
б/н		Обед	Кукуруза консервированная, изготовленная по ГОСТ 34114-2017	80	1.8		10	48							
68	Свекольник на мясном бульоне со сметаной		200	1.55	3.05	8.08	6.2	0.06	9.02			26.09			1.09
465	Рис отварной		180	4.2	11.9	49.6	290	0.15	0	0.18	0	13.2	176	101	2.76
536	Сосиска отварная		80	8.32	16	16.96	179.2	0.03	0.00	0.00	0.00	19.20	127.20	16.00	1.44
337	Вафли		100	3.2	2.8	63.8	350	0.04	0	0	0	10	33	2	0.6
349	Компот из сухофруктов		200	0.24	0	12.84	49.18	0.01	0.41	0	0	9.74	15.97	7.66	0.27
б/н	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.36	14	66	0.96	0	0.006		0.96			0.02
б/н	Хлеб пшенично-ржаной		60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
	ИТОГО ОБЕД		690	25.34	34.71	201.98	1102	1.41	9.43	0.186	0	79.29	352.17	126.66	6.21
966	Полдник	Кефир 3,2%	200	5.6	6.4	7.2	108								
б/н		Булочка готовая	75	10.14	10.69	4.47	153.59	0.06	0	0.18	1.6	40.16	139.6	10.47	1.66
		ИТОГО ПОЛДНИК	255	15.74	17.09	11.67	261.59	0.17		0.15	5.45	215.99	217	42.91	1.74
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			#####	#####	#####	#####	#####			#####	#####	#####	#####	#####

День: пятница
 Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст 11 и старше

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тический	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
71	Завтрак	Огурец консервированный	80	0.8	0.1	2.8	15	0.03	10	0.06	0.1	23	42	14	0.6
608		Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.10	0.15	28.75	0.00	43.75	166.38	32.13	1.80
959		Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08	0	28	0	6.48	49.56	28.16	1.48
647		Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
		ИТОГО ЗАВТРАК	665	32.37	18.99	122.42	741.75	2.29	0.15	56.762	0	58.28	215.94	60.29	3.743
б/н	Обед	Кукуруза консервированная, недосолённая по ГОСТ	100	2		11	50								
68		Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1.55	3.05	8.08	6.2	0.06	9.02			26.09			1.09
465		Рис отварной	200	4.46	12.4	51.6	303	0.24	0	0.02	0	14	177	105	3.43
536		Сосиска отварная	100	10.4	20	21.2	224	0.04	0	0	0	24	159	20	1.8
б/н		Вафли	100	3.2	2.8	63.8	350	0.04	0	0	0	10	33	2	0.6
349		Компот из сухофруктов	200	0.24	0	12.84	49.18	0.01	0.41	0	0	9.74	15.97	7.66	0.27
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
		ИТОГО ОБЕД	1230	30.31	39.57	223.18	1227.8	2.5	9.43	0.032	0	85.88	384.97	134.66	7.253
966	Полдник	Кефир 3,2%	200	5.6	6.4	7.2	108								
б/н		булочка готовая	75	10.14	10.69	4.47	153.59	0.06	0	0.18	1.6	40.16	139.6	10.47	1.66
		ИТОГО ПОЛДНИК	275	15.64	17.19	11.64	261.59	0.17		0.15	5.45	215.99	217	42.91	1.74
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			102.53	84.41	405.39	2599.6	#####			#####	#####	#####	#####	#####

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 7-10 лет

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге гическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
104	Завтрак	Каша молочная "Дружба"	170	4.48	9.51	19.29	182.99		1.13						
949		Кофейный напиток	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
		Бутерброд с маслом	70	5.76	3.43	18.24	126.25	0.05	0.03	21.25	0	31.75	56.38	13.5	0.56
156		Фрукты свежие (бананы)	100	0.5	1.5	21	96	0.04	10	0.12	0	12	28	40	8
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7	0.8				0.05			0.001
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	630	17.4	15.46	122.37	685.16	3.44	41.16	21.382	0	63.75	88.67	53.5	9.194
43	Обед	Салат из капусты белокачанной с	100	1.36	6.18	8.44	94.8	0.06	10.25	0	1.85	23.2	44.97	20.75	0.85
82		Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200	1.79	6.67	14.87	123.8		5.03			52		27.21	1.44
536		Сосиска отварная	100	8.32	16	16.96	179.2	0.03	0.00	0.00	0.00	19.20	127.20	16.00	1.44
679		Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
137		Кисель	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
	ИТОГО ОБЕД	920	29.87	37.65	165.29	1041.7	3.04	45.28	0.032	1.85	131.75	454.46	153.96	9.653	
	Полдник	Йогурт питьевой Активиа Danone	200	5.6	4	25.4	160	0.04	0.6	0.03		122	95.99	95.99	0.09
		Зефир (1 шт.)	250	1	0.1	91	310								
		ИТОГО ПОЛДНИК	270	5.76	3.43	34.28	186.45	0.17		0.15	5.45	215.99	217	42.91	1.74
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ				47.23	56.54	322.84	1913.3	#####	33.79	#####	#####	#####	#####	#####	#####

День: понедельник

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-10 лет

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
437	Завтрак	Гуляш	100	13.9	6.5	4	132	0.07	5.07	1.49	0.50	16.70	119.19	18.00	2.30
60		Винегрет	100	0.98	4.7	9.5	86.9	0.09	21.6	0.91	242.8	28.91	36.33	20.49	0.86
42		Сыр	25	5.8	7.38	0	91	0.01	0.18	65	0	220	125	8.75	0.25
959		Какао с молоком	200	0.8	0	13.5	94	0.02	2	0	0	42	32	22	2.2
		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	660	29.94	19.9	81.66	649.3	2.3	28.85	67.412	243.3	309.66	312.52	69.24	5.673
71		Обед	Огурец свежий (нарезка)	60	0.48	0.05	1.4	8	0.01	6	0.03	0.05	18	27	8
	Борщ на мясном бульоне со сметаной		200	3	5.03	11.75	118.6	0.06	10.3		2.4	34.45	53.03	26.2	1.18
436	Жаркое по-домашнему		150	17.21	4.67	13.72	165.63	0.13	5.61	15	0.29	19.44	210.63	41.06	2.52
465	Рис отварной		200	4.46	12.4	51.6	303	0.24	0	0.02	0	14	177	105	3.43
407	Сок мультифруктовый		200	1	0	18.2	76								
144	Фрукты свежие (яблоки)		100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
б/н	Хлеб пшеничный		60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
б/н	Хлеб пшенично-ржаной		60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
	ИТОГО ОБЕД		1030	34.53	23.82	159.73	955.63	2.57	25.91	15.032	2.69	72.14	440.66	172.26	41.193
	Полдник		Йогурт питьевой Активиа Danone	200	5.6	4	25.4	160							
		Зефир (1 шт.)	75	1	0.1	91	310								
		ИТОГО ПОЛДНИК	275	6.6	4.1	115.4	470	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ				71.07	47.82	356.79	2074.93	4.87	54.76	82.444	245.99	381.8	753.18	241.5	46.866

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11 и старше

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
437		Гуляш	120	14	6.9	4.33	138	0.07	5.07	1.49	0.50	16.70	119.19	18.00	2.30
679		Каша гречневая	150	8.88	6.32	45.7	293	0.24	0	0.02	0	17.3	278	90	5.26
42		Сыр	25	5.8	7.38	0	91	0.01	0.18	65	0	220	125	8.75	0.25
959		Какао с молоком	200	0.8	0	13.5	94	0.02	2	0	0	42	32	22	2.2
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	715	37.94	21.92	118.19	861.4	2.45	7.25	66.522	0.5	298.05	554.19	138.75	10.073
71		Обед	Огурец свежий (нарезка)	100	0.8	0.1	2.8	15	0.03	10	0.06	0.1	23	42	14
	Борщ на мясном бульоне		250	4	6.03	12.9	120.8	0.06	10.3		2.4	34.45	53.03	26.2	1.18
436	Жаркое по-домашнему		240	27.53	7.47	21.95	265	0.21	8.97	24	0.46	31.1	337	65.7	4.03
465	Рис отварной		200	4.46	12.4	51.6	303	0.24	0	0.02	0	14	177	105	3.43
959	Сок мультифруктовый		200	1	0	18.2	76								
144	Фрукты свежие (яблоки)		100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	2.2	0	0	34
б/н	Хлеб пшеничный		60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
б/н	Хлеб пшенично-ржаной		60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
	ИТОГО ОБЕД	885	46.65	27.72	171.91	1072.2	2.68	39.27	24.092	2.96	106.8	609.03	210.9	43.303	
	Полдник	Йогурт питьевой Активиа	200	5.6	4	25.4	160								
б/н		Зефир (1 шт.)	250	1	0.1	91	310								
		ИТОГО ПОЛДНИК	275	6.6	4.1	116.4	470	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			88.09	53.74	406.5	2403.6	5.13	46.52	90.614	3.46	404.85	1163.22	349.65	53.376

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 11 и старше

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тический	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		Бутерброд с маслом	30/10	3.12	7.57	19.57	161.3	0.04	0	0	0	10.4	0	0	0.46
42		Сыр	25	5.8	7.38	0	91	0.01	0.18	65	0	220	125	8.75	0.25
688		Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08	0	28	0	6.48	49.56	28.16	1.48
536		Сосиска отварная	100	10.4	20	21.2	224	0.04	0	0	0	24	159	20	1.8
943	Завтрак	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	685	32.22	34.72	125.12	813	2.24	0.18	93.012	0	258.53	333.56	56.91	3.993
71		Огурец свежий (нарезка)	100	0.8	0.1	2.8	15	0.03	10	0.06	0.1	23	42	14	0.6
83/121		Суп картофельный на м/б	250	6.6	5.17	16.66	142.19	0.12	18.33	0.28	1.28	18.85	118.15	32.92	1.76
637		Птица отварная	100	16.88	10.88	0	165	0.03	0.00	16.00	0.00	31.20	114.40	16.00	1.44
304		Рис отварной	200	11.64	19.48	100	597	0.78		0.18		187.00	522.78	155.62	4.78
б/н	Обед	Вафли	100	3.2	2.8	63.8	350	0.04	0	0	0	10	33	2	0.6
943		Кисель из ягод	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
		ИТОГО ОБЕД	870	47.58	39.75	260.5	1605.8	3.71	58.33	16.532	1.38	290.1	834.62	220.54	9.843
		Молоко 3,2%	200	5.6	6.4	9.4	118								
420	Полдник	Печенье овсяное (1 шт.)		6.5	14.4	71.8	437								
		ИТОГО ПОЛДНИК	275	5.86	9.95	22.35	196.96	0.09	0	0.01	0.11	6.48	73.83	9.47	0.84
		ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		12.36	24.35	94.15	633.96	0.09	0	0.01	0.11	6.48	73.83	9.47	0.84

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-10 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
462	Завтрак	Тефтели из говядины	80	10.76	16.27	10.61	232.23	0.03	2.4	0	0	13.49	123.92	18.69	1.67
688		Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0.2	36.98	86.6	27.75	1.01
943		Чай с лимоном	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.2	0.8				0.05			0.01
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	580	20.48	22.09	94.9	648.9	3.52	50.57	25.512	0.2	70.47	214.81	46.44	3.323
71	Обед	Огурец свежий (нарезка)	80	8.32	16	16.96	179.2	0.03	0.00	0.00	0.00	19.20	127.20	16.00	1.44
68		Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1.55	3.05	8.08	6.2	0.06	9.02			26.09			1.09
364		Азу	180	11.6	13.2	29.6	198	0	13.2	0	0	90	0	60	3.2
122		Компот из сухофруктов	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
	ИТОГО ОБЕД	750	25.07	32.85	81.34	496.8	0.25	22.22	0	0	135.39	127.2	76	5.76	
966	Полдник	Кефир 3,2%	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04		240	190	28	0.2
б/н		Ватрушка (готовая)	75	10.14	10.69	4.47	153.59	0.06	0	0.18	1.6	40.16	139.6	10.47	1.66
	ИТОГО ПОЛДНИК	275	41.01	48.54	93.81	756.39	0.39	23.62	0.22	0.89	415.55	456.8	114.47	7.62	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11 и старше

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
462	Завтрак	Тефтели из говядины	100	13.48	20.33	13.27	290.28	0.03	3	0	0	16.87	154.9	23.37	2.08
688		Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	0.23	44.37	103.91	33.3	1.21
943		Чай с лимоном	200	0	0	22.58	91.22	0.6	30	0	0	18	4.29	0	0.6
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
б/н		Хлеб пшеничный	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ЗАВТРАК	660	29.11	31.16	149.81	978.6	2.95	54.83	58.61	0.74	93.69	297.6	69.87	4.82
71	Обед	Огурец свежий (нарезка)	100	0.8	0.1	2.8	15	0.03	10	0.06	0.1	23	42	14	0.6
68		Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1.55	3.05	8.08	6.2	0.06	9.02			26.09			1.09
364		Азу	200	10.4	12	32.84	292.5	0	14.4	0	0	93.33	0	68.33	4.58
122		Компот из сухофруктов	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
б/н		Хлеб пшеничный	60	3.6	0.6	26.7	113.4	0.16				0.1			0.03
б/н		Хлеб пшенично-ржаной	60	4.86	0.72	27.96	132	1.95	0	0.012		1.95			0.033
		ИТОГО ОБЕД	680	24.81	17.07	125.08	672.5	2.36	33.42	0.072	0.1	144.57	42	82.33	6.363
966	Полдник	Кефир 3,2%	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04		240	190	28	0.2
б/н		Ватрушка (готовая)	75	10.14	10.69	4.47	153.59	0.06	0	0.18	1.6	40.16	139.6	10.47	1.66
		ИТОГО ПОЛДНИК	275	15.94	15.69	12.47	259.59	0.14	1.4	0.22	1.6	280.16	329.6	38.47	1.86
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			69.86	63.92	287.36	1910.69	5.46	89.65	58.9	2.44	518.42	669.2	190.67	13.04

Сводная ведомость пищевой ценности приготовляемых блюд (7-11 лет)

--

День	Неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
первый	первая	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
второй	первая	64.24	53.96	212.11	1567.86	19.31	58.99	175.76	13.61	438.03	847.97	214.56	12.04
третий	первая	46.57	55.2	221.59	1522.53	2.71	57.82	93.51	2.43	214.35	690.35	205.04	10.51
четвертый	первая	65.43	45.97	198.2	1469.74	3.45	79.62	25.24	6.73	229.05	637.59	204.77	10.2
пятый	первая	63.86	54.64	272.02	1865.48	2.51	16.89	166.98	0.12	497.14	790.11	165.02	8.08
итого за 5 дней		245.9	214.77	911.92	6531.61	28.06	214.72	461.53	22.89	1618.57	3156.02	817.39	41.03
среднее за 5 дней		49.18	42.954	182.384	1306.32	5.612	42.944	92.306	4.578	323.714	631.204	163.478	8.206
шестой	вторая	45.34	36.74	174.23	1161.25	2.53	33.79	83.98	2.46	319.82	559.42	171.97	13.49
седьмой	вторая	45.08	54.24	209.68	1387.62	2.82	99.85	81.71	2.08	225.8	589.73	152.82	7.84
восьмой	вторая	62.33	61.53	282.74	1602.12	2.73	32.91	129.54	5.09	528.58	999.73	254.4	48.07
девятый	вторая	51.94	40.78	244.93	1613.02	3.31	49.6	25.24	1.91	159.14	488.58	144.03	8.01
десятый	вторая	55.62	58.89	231.7	1566.25	3.27	57.15	128.42	0.83	205.08	635.85	169.16	9.38
итого за 5 дней		260.31	252.18	1143.28	7330.26	14.66	273.3	448.89	12.37	1438.42	3273.31	892.38	86.79
среднее за 5 дней		52.062	50.436	228.656	1466.05	2.932	54.66	89.778	2.474	287.684	654.662	178.476	17.358
итого за 10 дней		506.21	466.95	2055.2	13861.9	42.72	488.02	910.42	35.26	3056.99	6429.33	1709.77	127.82
среднее за 10 дней		50.621	46.695	205.52	1386.19	4.272	48.802	91.042	3.526	305.699	642.933	170.977	12.782

Сводная ведомость пищевой ценности приготовляемых блюд (12-18 лет)

День	Неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
первый	первая	42.47	56.66	208.04	1469.58	1.165	46.22	113.004	36.36	354.92	499.17	127.35	41.631
второй	первая	69.92	62.08	227.34	1721.51	23.39	66.66	196.69	16.99	469.2	921.91	241.7	13.05
третий	первая	56.3	68.93	254.55	1802.4	2.89	73.89	118.16	2.55	255.16	849.95	252.81	12.49
четвертый	первая	76.93	54.49	219.75	1694.77	3.63	81.95	28.04	6.78	263.3	771.46	233.67	11.98
пятый	первая	74.6	65.49	296.5	2104.1	2.6	21.86	191.12	0.15	515.28	927.55	202.11	9.72
итого за 5 дней		320.22	307.65	1206.18	8792.36	33.675	290.58	647.014	62.83	1857.86	3970.04	1057.64	88.871
среднее за 5 дней		64.044	61.53	241.236	1758.47	6.735	58.116	129.403	12.566	371.572	794.008	211.528	17.7742
шестой	вторая	55.21	44.19	194.43	1336.8	2.65	37.33	94.63	2.59	379.82	671.36	200.48	14.45
седьмой	вторая	53	65.18	235.76	1606.43	2.97	114.02	103.32	2.11	262.08	720.73	184.82	9.36
восьмой	вторая	76.8	74.48	301.99	1853.44	2.83	46.37	138.54	9.66	578.77	1198.05	304.62	51.32
девятый	вторая	63.49	50.71	266.43	1850.82	3.48	54.49	28.04	1.93	193.13	607.32	180.74	9.64
десятый	вторая	63.96	71.95	256.85	1801.2	3.39	64.48	154.73	0.89	248.95	770.14	198.02	11.17
итого за 5 дней		312.46	306.51	1255.46	8448.69	15.32	316.69	519.26	17.18	1662.75	3967.6	1068.68	95.94
среднее за 5 дней		62.492	61.302	251.092	1689.74	3.064	63.338	103.852	3.436	332.55	793.52	213.736	19.188
итого за 10 дней		632.68	614.16	2461.64	17241.1	48.995	607.27	1166.27	80.01	3520.61	7937.64	2126.32	184.811
среднее за 10 дней		63.268	61.416	246.164	1724.11	4.8995	60.727	116.627	8.001	352.061	793.764	212.632	18.4811

Утверждаю:
 Директор МБОУ Кошурниковской ООШ №22
 Н.П.Климова
 Приказ № _____ от _____

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенний

Возраст 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	завтрак	Салат из зеленого салата	100	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11	0.68	0	21.45	59.95	20.8	0.68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0.84	7.15	4.77	86.46	0.04	3.21	0.15	0	35.96	171	40	11.36

Возраст 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	завтрак	Салат из зеленого салата	100	2.98	5.19	6.25	83.6	0.11	11	0.68	0	21.45	59.95	20.8	0.68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0.84	7.15	4.77	86.46	0.04	3.21	0.15	0	35.96	171	40	11.36

День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенний

Возраст 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	35.88	0.01	3.33	0	0	13.97	16.94	8.06	0.37

Возраст 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.8	0.02	5.55	0	0	23.28	28.24	13.44	0.61

День: среда Неделя: вторая Сезон: весенний

Возраст 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7.43	7.22	1.2	99.55	0	1.32	0.06	0	38	168	18	0.5

Возраст 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	завтрак	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12.38	12.03	2	165.83	0	2.2	0.1	0	63.33	280	30	0.83