

СОГЛАСОВАНО
Директор
МОБУ СОШ № Мичуринский



А.Е. Камбулова
« 6 » марта 2021г.

РАЗРАБОТАНО
ИП Железнова Ю.А.



Ю.А. Железнова
« 6 » марта 2021г.

ПРИМЕРНОЕ 12-дневное МЕНЮ
Для организации горячего питания
обучающихся с 7 до 11 лет
с ноября по апрель

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	ЗВЕНТРАК													
11.06.11.06	сыр	225	66,57	6,67		87,5	0,008	0,21	65,62		312,5	187,5	0,027	0,21
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшеница - 14,25 крупа рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
431,2003 г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
	ИТОГО		16,88	20,32	71,89	455,9	1,018	2,63	66,47	0,8	483,5	404,66	51,45	3,35

ОБЕД														
45, 2004 г	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 69,6 лук репчатый - 7,2 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	2,7	2,7	25,2	18,67	8,62	0,34
44, Пермь	суп из овощей капуста белокачанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516,2004г 332,2004 г	макаронные изделия макаронные - 51 масло слив - 5,25 соль - 5,1	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,064			0,66	9,94	36	9	0,9
639, 2004	компот из смеси сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		28,04	26,69	117,90	786,04	0,41	38,09	2,96	3,70	83,57	360,15	87,64	13,59
ПОЛДНИК														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	ИТОГО		12,48	9,83	86,93	491	0,18	1,92	40,05	1,02	271,4	268,07	42,32	1,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,40	56,84	276,7	1732,94	1,604	42,64	109,5	5,52	838,5	1032,9	181,4	18,16

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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	
ЗАВТРАК															
89,2003 г	булочки с маком максимум - 29,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86	
112,Пермь	каша жидкая молоч пшеничная крупа пшеничная - 29,27 молоко - 73,75 масло слив - 3,65 сахар - 3,65 соль - 1	150	4,42	5,32	25,1	166,2	0,15	0,96	0,04	0,12	97,4	135,7	34,6	0,9	
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83	
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78	
9.1.2.6	Апельсин	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2	
ИТОГО				9,73	6,86	101,2	503,2	0,32	12,06	0,04	0,12	170	242,1	90,55	5,57
ОБЕД															
78,2004 г	икра свекольная свекла - 57,6 лук репчатый - 12,6 томат паста - 6,72 масло растительное - 4,8 лимонная кислота - 0,27 сахар - 0,72 соль - 1	60	1,44	4,56	7,8	79,2	0,018	3,96			23,4	35,4	10,8	3,96	
139,2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8	
159, 2003 г	зразы "школьные" сладкое - 78,1 хлеб пшеничный - 12 вода - 16,5 лук репка - 18,6 масло сливочное - 8,4 яйцо - 7,5 сухари паниров - 7,5 соль - 0,75	90	13,1	13,95	12,6	229,5	0,07	1,56	0,06		22,82	137,4	25,57	1,45	
317,2003 г	рагу из овощей картофель - 64,2 морковь - 30 лук-репка - 14,4 капуста свежая - 63,9 масло сливочное - 6 соус красный основной - 45: бульон или вода - 45 масло сливочное - 1,35 мука - 3,37 , томат паста - 2,02 морковь - 6,75 , лук-репка - 1,62 сахар - 1 соль - 1,3	150	2,74	5,99	15,87	130,5	0,09	35,68	0,03		52,17	71,02	33,33	1,14	
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1	
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24	
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17	
ИТОГО				27,16	31,76	103,7	769,1	0,398	49,61	0,33	0,21	143,1	381,4	120,9	9,76
ПОСЛЕДНИЙ															
307, Пермь	булочка Восточная максимум - 42,88 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69	
288, Пермь	молоко кипяченое молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21	
ИТОГО				10,2	10,79	44,68	316,61	0,17	2,73	0,07	0,71	265	237,7	38,06	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,09	49,41	249,6	1588,91	0,888	64,4	0,44	1,04	578,1	861,2	249,5	16,23

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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
ЗАВТРАК														
674, 2004г	яблоки печенье яблоки - 78 сахар - 20	75	13	1,98	11,4	56,25	0,02	7,5			1,2	8,25	6,75	1,65
104, Пермь	каша гречневая вязкая на молоке крупа гречневая - 29,26 молоко - 97,31 сахар - 3,66 масло сливочное - 3,66	150	5,8	6	25,7	180,12	0,16	1,27	0,036	0,21	123,62	162,73	57,55	1,55
693, 2004г	какао с молоком какао-порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	40	3	2,6	40,24	104,8	0,04				7,6	26	5,2	0,48
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,14				14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО		16,64	15,06	123,2	601,17	0,4	10,07	0,056	0,22	281,66	369,83	115,05	6,06

ОБЕД														
№ 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
17, 2004 г	салат из соленых огурцов с луком огурцы соленые - 60,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 3	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,012	4,74		1,4	13,83	16,8	7,98	0,36
148, 2004 г	суп-лапша домашняя морковь - 12 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
549, 2004 г	лапша домашняя - 20: мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5													
389, 2004г	котлеты рыбные (паровые) треска (нетто) - 72 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 18 масло сливочное - 1,8	90	13,32	2,7	9	113,4	0,1	0,52	0,07	0,097	42,07	189,67	29,56	0,84
595, 2004 г	соус молочный : молоко - 21,5, масло сливочное - 2,4 мука - 2,4, сахар - 0,43	43	1,12	2,84	3,44	42,73	0,02	0,28	0,017	0,05	52,5	41,2	6,37	0,07
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		25,972	30,84	110,3	790,23	0,702	91,21	5,727	2,227	179,52	484,69	128,56	5,18
ПОЛДНИК														
406, 2017 457, 2017	пирожок печеный с мясом мука - 26,06 сахар - 2,66 масло растительное - 2,96 яйцо - 0,085 дрожжи - 0,9 лук - репка - 1,97 зелень свежая - 0,15 соль - 0,47 говядина - 28,37	50	7,78	5,36	14,98	140	0,04	0,07	25,71		11,57	67,14	16,57	0,77
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	ИТОГО		17,78	11,76	31,98	314	0,1	1,27	25,75	0	249,57	249,14	44,57	0,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,392	57,66	265,5	1705,4	1,202	102,6	31,53	2,447	710,75	1103,7	288,18	12,21

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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
ЗАВТРАК														
7,2017 г	бургеры горячие с сыром сыр - 16 масло сливочное - 6 батон - 30	50	3,39	8,32	14,84	157	0,04	0,06	63		139,4	96,3	9,45	0,49
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 14,25 крупа рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
685, 2004 г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
ИТОГО			9,71	17,99	71,19	495	0,23	10,96	63,04	0	268,4	271,4	67,09	5,05

ОБЕД														
71,2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленые - 11,4 капуста квашеная - 12,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 32 капуста свеж - 55 морковь - 13 лук-репка - 10 масло слив - 4 сметана - 8 соль - 2	250	1,67	5,06	8,51	86,26	0,056	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62
211, Пермь	плов из птицы курица - 148,2 масло растительное - 7,86 лук репчатый - 15,7 морковь - 10 рис - 35 соль - 2	150	26,57	32,38	29,32	533,63	0,12	1,5	0,8	1,19	38,6	283	68,6	2,56
211, Пермь	кисель из концентрата кисель из концентрата - 24 сахар - 10 кислота лимонная - 0,2 вода - 190	200			42,2	162		1,8			12	6	2	0,2
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			32,56	45,16	114,2	961,19	3,296	27,45	1,11	4,09	113,1	416,25	115,38	5,24
ПОЛДНИК														
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 40,16 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 йогурт - 1,5 соль - 0,58 дрожжи - 1,1 творог - 27,45	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
ИТОГО			9,45	3,3	85,26	409,84	0,18	12	0,01	1,27	28,44	106,46	37,1	1,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,72	66,45	270,7	1866,03	3,706	50,41	64,16	5,36	409,9	794,11	219,57	11,74

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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
	ЗАВТРАК													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
П. 165	Суп молочный	200	5,69	5,25	18,97	146,00	0,08	0,92	0,04	0,25	164,40	136,80	21,00	0,36
	молоко 140													
	масло сливочное 2													
	сахар I,6													
	макаронны 16													
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
6.1.3.2.2	батон	40	3	2,6	40,24	104,8	0,04				7,6	26	5,2	0,48
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
	ИТОГО		13,603	12,083	86,4	405,29	1,03	3,02	0,86	1,103	303,19	289,16	54,4	2,67

	ОБЕД													
45, 2004 г	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 89,6 лук репчатый - 7,2 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	2,7	2,7	25,2	18,67	8,62	0,34
72, Пермь	суп картофельный с рыбными консервами картофель - 150 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло слив - 2,5 соль - 2 консервы рыбн - 26	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
466, 2004	биточки паровые говядина - 90 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 19,8 масло сливочное - 3,6	90	13,23	9,81	7,29	171,9	0,1		0,067	0,83	16,87	175,4	27,09	2,76
228, Пермь	макаронны отварные с овощами макаронны - 43,5 масло слив - 7,5 морковь - 23,62 лук репчатый - 17,92 томат паста - 3 соль - 1,5	150	5,4	5,9	34,23	211,56	0,1	4,1	0,36	0,96	23,92	72,48	26,64	1,4
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		30,71	28,68	129,3	849,24	0,512	31,34	3,337	6,04	177,79	499,81	147,13	8,23
	ПОЛДНИК													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	ИТОГО		9,23	12,28	40,05	307,48	0,15	2,73	0,08	0,6	262,17	226,13	35,52	0,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,543	53,043	255,8	1562,01	1,692	37,09	4,277	7,743	743,15	1015,1	237,05	11,62

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 82,4 чернослив - 6,48 масло растительное - 3,6	60	0,85	6,04	9,77	96,88	0,03	12,65	0,066	2,05	12,16	18,4	16,57	0,64
366, 2004г	Залепанка из творога творог - 151,4 крупа манная - 10,6 или мука пшеничная - 12,8 сахар - 10,6 яйцо - 4,2 масло слив - 8,4 сухари - 6,4 сметана - 6,4 молоко сгущенное	160	26,6	23,65	24,35	424,85	0,085	0,75	0,093	0,64	261,2	361,6	42,67	1,4
	молоко кипяч	30	2,25	0,06	17,04	77,7	0,018	0,3			95,1	68,7	10,2	0,06
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		38,11	37,67	87,34	804,14	0,303	16,43	0,209	2,69	631,26	682,3	110,84	3,33
ОБЕД														
78, 2004 г	икра морковная морковь - 94 лук репчатый - 21 томат паста - 11,17 масло растительное - 8,3 лимонная кислота - 0,45 сахар - 1,2	100	2,2	7,6	11,4	128	0,07	12,8	20	6,82	73,67	115,58	35,56	3,3
133, 2004 г	суп картофельный картофель - 150 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 бульон или вода - 180 соль - 2	250	2,8	3	20,5	121	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 9,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 196,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		43,91	21,83	167,7	1004,34	0,65	125,7	20,47	8,96	279,89	686,13	276,97	10,2
ПОЛДНИК														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
	ИТОГО		8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	43,37	94,07	20,32	3,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90,1	64,53	340,6	2233,48	1,093	146,2	20,73	12,67	954,52	1462,5	408,13	17,35

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: ноябрь-апрель
Возрастная категория: с 7 до 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
ЗАВТРАК														
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 62,4 чернослив - 6,48 масло растительное - 3,6	60	0,85	6,04	9,77	96,88	0,03	12,65	0,066	2,05	12,16	18,4	16,57	0,64
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 151,4 крупа манная - 10,6 или мука пшеничная - 12,8 сахар - 10,6 яйцо - 4,2 масло слив - 6,4 сахари - 6,4 сметана - 6,4 молоко сгущенное	160	26,6	23,65	24,35	424,85	0,085	0,75	0,093	0,64	261,2	361,6	42,67	1,4
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			38,11	37,67	87,34	804,14	0,303	16,43	0,209	2,69	631,26	682,3	110,84	3,33
ОБЕД														
78, 2004 г	икра морковная морковь - 94 лук репчатый - 21 томат паста - 11,17 масло растительное - 8,3 лимонная кислота - 0,45 сахар - 1,2	100	2,2	7,6	11,4	128	0,07	12,8	20	6,82	73,67	115,58	35,58	3,3
133, 2004 г	суп картофельный картофель - 150 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 бульон или вода - 180 соль - 2	250	2,8	3	20,5	121	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 148,4 морковь - 9,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 196,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			43,91	21,83	167,7	1004,34	0,65	125,7	20,47	8,96	279,89	686,13	276,97	10,2
ПОЛДНИК														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
ИТОГО			8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	43,37	94,07	20,32	3,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			90,1	64,53	340,6	2233,48	1,093	146,2	20,73	12,67	954,52	1462,5	408,13	17,35

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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
ЗАВТРАК														
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
109, Пермь	каша овсяная из "Геркулес" жидкая крупы Геркулес - 21,95 молоко - 78,07 масло сливочное - 3,65 сахар - 3,65 соль - 0,7	150	4,63	6,5	18,65	151,74	0,14	1,02	0,04	0,41	108,8	148	36,41	0,95
693, 2004г	какао с молоком какао-порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
ИТОГО			17,85	18,04	88,05	539,14	0,5	12,32	100,1	0,66	282	390,25	89,16	5,99

ОБЕД														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13, Пермь (с 1 ноября по 28-29 февраля)	салат из моркови с изюмом морковь - 60 изюм - 6,6 сахар - 6 лимон (для сока) - 7,2	60	0,73	0,048	14,46	56,3	0,036	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
71, 2004 г (с 1 марта по 30 апреля)	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленные - 11,4 капуста квашеная - 12,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
44, Пермь	суп из овощей капуста белокочанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
511, 2004 г	рис отварной крупы рисовой - 54 масло сливочное - 6,75 соль - 2	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03		0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,5
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			26,24	20,738	115,5	709,44	0,376	21,48	1,19	0,73	75,33	426,16	121,54	13,12
ПОЛДНИК														
412, 2011 г	пицца школьная, 1 вариант мука - 37,98, сахар - 2,64 масло слив - 1,14, соль - 0,6 дрожжи - 1,14, вода - 18 колбаса полукопченая - 15,3 сыр - 15,6 помидоры свежие - 23,5 зелень - 4 томатная паста - 5 масло растительное - 0,25 яйцо - 1,5	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,6	129,52	31,21	1,44
11.1.1.3	сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20			14	64	24	1,4
ИТОГО			12,09	11,3	34,06	289	0,16	22,37	42,8	0	150,6	193,52	55,21	2,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,18	50,078	237,6	1537,58	1,036	56,17	144,1	1,39	508	1009,9	265,91	21,95

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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	
ЗАВТРАК															
5.1.5	масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002		80		4,8	6		0,04	
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36	
326, Пермь	каша молочная манная крупка манная - 21,3 молоко - 72,86 вода - 48,4 сахар - 4,3 соль - 0,7 масло сливочное - 7,1	150	4,26	8,42	22,16	181,43	0,06	0,94	0,04		95,26	85	14,21	0,3	
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 16 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78	
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	
ИТОГО				9,09	24,83	60,52	488,03	0,962	4,57	80,84	0,8	127,76	147,3	46,31	2,64

ОБЕД															
№ 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	
32, Пермь	салат картофельный с огурцами солеными картофель - 49,8 лук репчатый - 7,8 огурцы соленые - 12 морковь - 8,4 масло растительное - 3	60	0,96	3,16	7,6	61,73	0,036	3,89	0,19	1,46	13,67	26,6	12,6	0,45	
110, 2004 г	борщ с капустой и картофелем свекла - 50, капуста свеж - 25 картофель - 27, морковь - 19 лук репчатый - 12 томат паста - 3,2 зелень - 1 сахар - 3 лимонная кислота - 0,12 масло слив - 5 соль - 2 сметана - 10 Бульон или вода - 200	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01	
178, Пермь	голубцы ленивые мясо - 60,14 рис - 4,5 лук репчатый - 6,4 масло сливочное - 2,6 капуста - 56,8 соль - 2,9 масло сливочное - 6,4	90	8,12	8,28	6,1	131,43	0,045	12,48	0,03	0,3	32	92,58	18,56	22,23	
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32	
636, 2004 г	компот из апельсинов апельсины - 80 сахар - 30 вода - 125	200	0,8		45,8	182	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65	
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24	
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17	
ИТОГО				19,14	28,20	128,66	812,86	0,58	40,24	5,87	3,63	127,34	351,51	119,71	28,07
ПОЛДНИК															
741, 2004 г	ватрушка с творогом мука - 40,18 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 яйцо - 1,5 соль - 0,58 дрожжи - 1,1 творог - 27,45	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05	
272 Пермь	ряженка ряженка - 205	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2	
ИТОГО				14,45	9,68	60,44	386,36	0,22	1,4	0,05	1,27	258,44	256,46	41,1	1,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42,68	62,71	249,62	1687,25	1,76	46,21	86,76	5,70	513,54	755,27	207,12	31,96

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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
ЗАВТРАК														
89,2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 151,4 крупа манная - 10,6 или мука пшеничная - 12,6 сахар - 10,6 яйцо - 4,2 масло слив - 6,4 сухари - 6,4 сметана - 6,4 молоко густое	160	26,6	23,65	24,35	424,85	0,085	0,75	0,093	0,64	261,2	361,6	42,67	1,4
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	Груша	200												
	ИТОГО		32,76	24,85	91,07	724,55	0,223	1,15	0,093	0,64	384,7	507,2	85,57	4,1
ОБЕД														
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 62,4 чернослив - 6,48 масло растительное - 3,6	60	0,85	6,04	9,77	96,88	0,03	12,65	0,066	2,05	12,16	18,4	16,57	0,64
140, 2004	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макароны - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
табл 1, 2004г	мясо отварное: говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
212, Пермь	птица отварная курица - 144 морковь - 7,7 масло ливочное - 9	90	23,42	90,26	1,25	312,02	0,09	1,36	0,16	0,72	25	218,31	25	2,12
235, Пермь 38, 2004г8	капуста тушеная капуста св - 196,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		39,85	108,02	108,7	922,64	0,54	155,3	0,616	3,47	200,99	492,1	143,89	7,51
ПОЛДНИК														
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	ИТОГО		14,61	10,81	52,3	373,3	0,15	1,2	0,06	0,71	250,97	230,7	36,66	0,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87,22	143,68	252,1	2020,49	0,913	157,6	0,769	4,82	836,66	1230	266,12	12,5

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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	
ЗАВТРАК															
1.6.1.6	сыр сыр - 21	20	2,96	3		39,37	0,004	0,075	23,62		112,5	67,5	6,19	0,075	
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24	
114, Пермь	каша жидкая молоч рисовая рис - 22,54 молоко - 78,07 сахар - 3,85 масло слив - 3,65 соль - 0,7	150	3,75	4,84	23,86	153,75	0,05	1,02	0,04	0,12	96,48	105,17	22,21	0,32	
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25	
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78	
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2	
ИТОГО				12,72	12,97	80,17	446,21	0,214	12,4	23,68	0,17	359,17	322,23	67,4	3,87
ОБЕД															
71, 2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленые - 11,4 капуста квашеная - 12,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45	
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97	
209, Пермь	котлеты припущенные курица - 154,6 хлеб пшеничный - 13,86 масло сливочное - 5,3 молоко или вода - 19,2 соль - 3	80	11,75	13,28	8,02	198,5	0,064	1	0,06	0,51	13,34	105,2	14,6	1,17	
564, 2004 г	сложный гарнир овощи припущенные - 60 морковь - 81,5 горошек зеленый консерв - 20	150	3,3	5,85	15,15	127,5	0,045	37,47	0,045	0,24	81,72	53,86	26,68	1,02	
524, 2004 г	пюре картофельное - 70 картофель - 59,85 молоко - 10,5 масло сливочное - 2,45 соль - 1														
520, 2004 г															
685, 2004 г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1	
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24	
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17	
ИТОГО				21,37	32,05	88,87	685,3	3,349	64,69	0,245	3,47	152,77	328,81	107,47	6,02
ПОЛДНИК															
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51	
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
ИТОГО				9,04	10,9	52,27	348,17	0,13	1,8	40,03	0,6	252,17	225,13	36,12	0,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				43,13	55,92	221,3	1479,68	3,693	78,89	63,96	4,24	764,11	876,17	210,99	10,60

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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
ЗАВТРАК														
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
327, 2003 г	каша молочная Дружба крупы пшено - 14,25 крупы рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
685, 2004 г	чай с джемом чай - 1 вода - 150 джем - 20	200	0,3		21,3	82					2,59	1,5	1,13	0,18
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			11,92	14,67	53,95	378,8	1,16	1,7	100,8	1,04	126,3	225,4	43,57	3,34

ОБЕД														
Салат из свеклы с яблоком														
46, Пермь	суп картофельный с клецками картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло сливочное - 2,5 соль - 2,5 клецки - 30: мука - 10 масло сливочное - 1,25 яйцо - 2,5 мясо отварное: говядина - 32,4	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
табл 1, 2004		15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
181, Пермь	жаркое по-домашнему мясо - 103 картофель - 103,64 лук-репка - 12 масло слив - 4,77 томат паста - 1,9 соль - 2,5	150	15,37	11,82	15,09	227,78	0,14	6,95	0,02	0,45	18,76	173,88	32,32	2,7
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			26,67	19,29	77,05	540,72	0,355	11,2	0,24	0,76	63,94	331,8	82,71	6,07
ПОЛДНИК														
314, Пермь	булочка молочная мука - 40 дрожжи - 0,48 молоко - 20 соль - 0,48 масло растительное - 1,3	50	1,74	2,39	28,5	158	0,08	0,26		0,6	33,1	54,68	9,55	0,53
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
10.6.3	зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
ИТОГО			2,98	2,62	72,64	347,8	0,1	4,26	0	0,6	48,6	72,28	19,35	3,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,57	36,58	203,6	1267,32	1,615	17,16	101,1	2,4	238,9	629,48	145,63	13,16

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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
ЗАВТРАК														
84, Пермь	котлеты свекольные свекла - 82,06 масло сливочное - 3,87 крупа манная - 5,8 яйцо - 3,87 судари или мука - 4,64 масло растительное - 3,87 масло сливочное - 1,93	60	3,16	8,62	17,65	157,7	0,04	6,56	0,04	2,04	34,97	52,76	20,5	1,42
263, Пермь	соус сметанный мука пшеничная - 0,5 масло сливочное - 0,5 сметана - 10	20	0,34	2,37	0,67	25,34	0,004	0,02	0,012	0,04	9,01	6,68	0,98	0,03
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 41 масло сливочное - 13,6 яйцо - 109,1	150	15	25	2,83	296,5	0,083	68,85	0,3	0,67	122,8	233	19,17	2,4
431, 2003 г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			22,66	39,16	57,31	624,94	0,237	76,15	0,362	2,75	241,2	387,8	62,73	5,49
ОБЕД														
78, 2004 г	салат овощной картофель - 36,4 лук репчатый - 12,6 томат паста - 6,7 масло растительное - 4,8 лимонная кислота - 0,27 сахар - 0,72	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,042	7,68	12	4,09	44,2	69,35	21,35	1,98
55, Пермь	суп молочный с овощами молоко - 126 вода - 63 морковь - 12,5 картофель - 83,1 капуста белокочанная - 18,75 масло сливочное - 2,5 мясо отварное: говядина - 32,4	250	5,18	7,14	18,93	148,74	0,14	12,89	0,24	0,14	166,8	160	38,23	0,86
табл 1, 2004г	мясо отварное: говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 9,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
205, 2004г	картофель в молоке картофель - 192 молоко - 80,8 масло слив - 4,8 соль - 2,6	200	4,4	7	26,2	192	0,27	5,07	0,006	2,96	91,6	166	50,93	1,73
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
ИТОГО			46,88	25,29	161	1026,14	0,857	131,3	12,55	9,03	427,7	812,9	269,02	9,12
ПОЛДНИК														
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
ИТОГО			10,2	10,79	44,68	316,61	0,17	2,73	0,07	0,71	265	237,7	38,06	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			79,74	75,24	263	1967,69	1,264	210,2	12,98	12,49	933,6	1438,4	389,81	15,51

День: первая
Неделя: первая
Сезон: ноябрь-апрель
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч.	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	завтраки	3	104,67	109,98	541,20	3264,70	3,30	55,17	130,68	4,93	2138,01	2259,45	489,38	26,03
	обедаы		188,35	184,96	743,17	5160,14	5,96	363,35	33,93	25,23	977,01	2828,41	876,60	52,20
	полдники за 6 дней		360,25	347,93	1658,80	10688,77	10,18	443,29	230,62	34,78	4234,91	6269,43	1583,87	87,31

День: вторая
Неделя: вторая
Сезон: ноябрь-апрель
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч.	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	завтраки	3	109,55	120,42	392,78	2992,16	1,53	106,42	168,95	7,41	1309,25	1968,75	457,62	22,75
	обедаы		165,00	160,36	680,84	4584,20	6,19	427,05	20,55	20,34	1103,13	2805,89	880,18	49,71
	полдники за 6 дней		330,12	337,28	1406,21	9723,60	8,73	687,23	272,51	31,04	3706,11	6036,43	1590,30	83,40

Общая

№ реч.	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	завтраки	3	214,22	230,40	933,98	6256,86	4,83	161,59	299,63	12,34	3447,26	4228,20	947,00	48,78
	обедаы		353,35	345,32	1424,01	9744,34	12,15	790,40	54,48	45,67	2080,14	5634,30	1756,78	101,91
	полдники за 12 дней		132,39	109,49	707,02	4411,17	1,93	178,53	149,02	8,51	2413,62	2443,36	470,39	20,02
	сред. за 1 день		690,97	685,21	3065,01	20412,37	18,91	1130,52	503,13	66,42	7941,02	12305,86	3174,17	170,71
	сред. за 1 день		58,33	57,101	255,418	1701,0308	1,676	94,21	41,93	5,535	661,75	1025,49	264,51	14,226

День:
 Неделя: вторая
 Сезон: ноябрь-апрель
 Возрастная категория: с 7 до 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
	завтраки		96,60	120,09	383,80	2857,87	2,21	106,59	205,04	5,02	1407,88	1786,38	360,57	22,87
	обедаы		179,95	233,59	679,79	4697,10	6,06	424,23	20,71	21,09	1048,03	2743,28	864,34	69,91
	полдники		63,37	56,10	316,39	2061,24	0,93	33,76	83,01	3,89	1225,73	1215,79	226,50	10,34
	за 6 дней		339,92	409,78	1379,98	9616,21	9,19	564,58	308,75	30,00	3675,64	5745,45	1451,41	103,12