

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ № 26 г. Пензы
им. В.С.Гризодубовой



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кузнецова Л.Б.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания - ИП Кузнецова Л.Б.

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

МБОУ СОШ № 26 г. Пензы

им.В.С.Гризодубовой

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период: ноябрь - апрель

2022 год

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

№ рецеп.	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 - 20	20	5,25	5,3		70	0,01	0,17	52,5		250	150	0,02	0,18
6.1.3.2.2	батон	25	1,87	0,73	12,85	65,5	0,025				4,75	16,25	16,25	0,3
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, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.17	пряники	100	5,89	4,68	75	366	0,08				11	50	9	0,8
	ИТОГО		17,61	19,74	127,72	757,5	0,21	1,07	52,54	0,0	371,68	348,75	64,51	2,86

ОБЕД														
8.1.6.28	икра кабачковая икра кабачковая -60	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42
44, Пермь	суп из овощей капуста белокочанная - 25 картофель - 68,25 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 - 0,6	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 отварные 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 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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		30,47	28,84	119,72	867,74	0,40	27,83	0,26	1,0	91,87	400,78	114,32	14,57

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	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
699, 2004 г	напиток апельсиновый апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	ИТОГО		7,18	4,83	90,53	429	0,14	10,12	0,06	1,2	49,42	95,67	25,52	2,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,26	63,41	337,97	2054,24	0,75	39,02	62,86	2,2	512,97	845,2	204,35	20,1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	
173,2017 г	каша вязкая молочная из пшеничной крупы пшено - 37,5 молоко - 75 вода - 45 сахар - 4,5 соль - 1 масло слив - 7,5	157,5	6,48	8,29	33,24	234	0,1	0,72	41,1		110,08	165,97	33,25	1,75	
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
9.1.4.1	фрукт (по сезону)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3	
ИТОГО				10,07	9,39	84,54	466	0,19	63,65	41,1	0,0	167,68	220,67	59,95	3,27

ОБЕД															
71,2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленые - 9,24 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	
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	
294, 2017 г	котлеты рубленые из птицы мясо птицы - 142,2 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 23,4 сахари - 9 или хлеб пшеничный - 19,8 масло растительное - 5,4 соль-3	90	15,7	15,08	14,65	257,4	0,18	0,81	48,42		53,8	72	19,98	3,26	
611,2004 г	рис отварной крупа рисовая - 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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36	
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95	
ИТОГО				32,24	34,36	126,7	950,4	3,43	18,94	48,81	3,2	125,77	345,49	132,65	8,32

ПОЛДНИК															
307,Пермь	булочка Веснушка мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38	
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8	
ИТОГО				10,22	9,02	90,8	490,6	0,20	4	0,04	1,4	33,94	111,4	25,32	4,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				52,53	52,77	302,04	1907	3,82	86,59	89,95	4,6	327,39	677,56	217,92	15,77

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

№ р-ц.	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	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		40		2,4	3		0,02
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022				3,8	13	13	0,24
204,2017 г	макаронные отварные с макаронны - 42 масло оливочное - 6 сыр - 26,4	150	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	86,4		221,4	151,56	15,24	0,92
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
6.3.6.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.4.1	фрукт (по сезону)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3
ИТОГО			19,51	25,33	86,61	654,5	0,22	61,47	126,42	0,0	396,54	347,61	82,09	3,47
ОБЕД														
29, Пермь	салат из свеклы с яблоками свекла - 51,6 яблоки - 21,6 сахар - 6 масло растительное - 3 соль - 0,6	60	0,66	3,1	11,08	73,34	0,01	6,5	0,01		19,6	19,39	10,33	0,93
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 - 0,6													
688,1981 г	тефтели 1-й вариант - 60 говядина (котлетное мясо) - 52 хлеб пшеничный - 8 молоко или вода - 12 лук-репка - 24 масло сливочное - 3 мука - 4 масло сливочное - 3	110	8,1	10	10,6	165	0,04	1			24	118	21	0,9
824,1981 г	соус красный основной - 60 бульон или вода - 50 масло сливочное - 1 мука - 2,5 томат- паста - 2 морковь - 6 лук-репка - 1,2 сахар - 0,75		0,8	1	3,1	24	0,01	0,4			8	40	6	0,2
553, 2004 г	сложный гарнир пюре картофельное 75 картофель - 85,5 молоко - 11,9 масло слив - 2,62 соль - 2,5 капуста тушеная 75 капуста свежая - 107,5 масло слив - 2,62 морковь - 1,67 лук-репка - 3,6 томат-паста - 1,8 мука - 0,9 сахар - 2,25 соль - 1	150	3,3	6,45	20,25	154,5	0,16	27,92	2,32	0,21	45,35	80,55	29,87	2,47
685, 2004г	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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
ИТОГО			21,21	27,82	106,05	760,44	0,40	35,87	2,57	0,7	147,57	416,54	132,15	8,39
ПОЛДНИК														
313,Пермь	булочка Дорожная мука - 65,66 дрожжи - 1,5 сахар - 11,6 масло сливочное - 17,32 соль - 0,66	100	3,44	6,67	28,43	287,5	0,06		0,04	0,58	9,6	34,08	5,75	0,47
701,2004 г	напиток яблочный яблоки - 28,4 сахар - 24	200	0,1		26,4	102	0,01	4,13	0,01		4,48	2,75	2,25	0,62
ИТОГО			3,54	6,67	54,83	389,5	0,07	4,13	0,05	0,6	14,08	36,83	8	1,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,26	59,82	247,49	1804,44	0,69	101,47	129,04	1,3	558,19	800,98	222,24	12,95

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
7,2017 г	бутерброды горячие с сыром сыр - 16 масло сливочное - 6 батон - 30	50	3,39	8,32	14,84	157	0,04	0,06	63		139,44	96,3	9,45	0,49
173,2017 г	каша вязкая молочная из овсяной крупы хлопья овсяные "Геркулес" - 33 молоко - 75 вода - 45 сахар - 4,5 масло сливочное - 7,5 соль - 0,7	157,5	6,23	9,84	28,22	227,25	0,13	0,72	41,1		112,21	176,23	53,11	1,3
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
11.1.1.18	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		10,92	18,36	78,46	536,25	0,19	7,61	104,1	0	273,85	290,93	72,96	4,95
ОБЕД														
11,2003 г до 1 марта	морковь с сахаром морковь - 75 сахар - 3	60	0,74	0,05	7,14	31	0,03	2,88	5,18		29,43	31,68	21,88	0,41
8.1.8.1 после 1 марта	огурцы свежие огурцы свежие - 61,2	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	4,2			10,20	18	8,4	0,3
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
294, 2017 г	биточки рубленые из птицы мясо птицы - 142,2 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 23,4 сухари - 9 или хлеб пшеничный - 19,8 масло растительное - 5,4 соль - 3	90	15,7	15,08	14,65	257,4	0,18	0,81	48,42		53,8	72	19,98	3,26
табл.4 508,2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 69,3 масло сливочное - 5,25 соль - 0,8	150	8,4	10,8	41,2	303	0,18		0,03	0,48	15	164,4	98,4	3,3
639, 2004	компот из 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
8.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
8.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		33,5	33,79	138,29	995,43	0,62	31,53	53,87	0,81	185,26	443,36	218,27	11,63
ПОЛДНИК														
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 53,57 сахар - 4,83 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
699,2004 г	напиток лимонный лимоны - 16 сахар - 24	200	0,1		24,2	93		8			12	4	4	0,2
	ИТОГО		11,9	4,4	93,88	458,12	0,19	8	0,013	1,7	36,59	105,95	21,47	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,32	56,55	310,63	1989,8	1	47,14	157,98	2,51	495,7	840,24	312,7	18,18

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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 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	
288, Пермь	кофейный напиток с молоком 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	
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36	
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17	
9.1.4.1	фрукт (по сезону)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3	
ИТОГО				17,42	18,25	78,42	553,49	0,454	62,2	100,06	0,29	289,52	375,36	96,84	3,66

ОБЕД															
43, 2004 г до 1 марта	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 59,4 морковь - 7,8 лимонная кислота - 0,18 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,018	21	0,12	2,71	25,9	19,04	10,34	0,35	
45, 2004 г после 1 марта	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	
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	
433, 2004 г	мясо тушеное говядина - 113 лук-репка - 5 морковь - 5 масло растительное - 45 томат паста - 12,8 мука - 2 соль - 2,5	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18			21,23	159,35	23,06	2,45	
516, 2004г 332, 2004 г	макаронь отварные макаронь - 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	
699, 2004 г	напиток апельсиновый апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65	
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	
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95	
ИТОГО				28,53	36,2	115,38	903,5	0,366	41,14	2,73	3,56	118,19	394,52	123,55	8,62

ПОЛДНИК															
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 68,34 сахар - 15 масло растительное - 15 яйцо - 2 соль - 0,6 дрожжи - 1,6	100	7,28	11,8	61,34	380,34	0,14		0,06	0,12	20,34	74,26	12,24	1,02	
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8	
ИТОГО				8,28	12	81,54	472,34	0,16	4	0,06	0,12	28,34	88,26	20,24	3,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				54,23	66,45	275,34	1929,33	0,98	107,34	102,85	3,97	436,05	858,14	240,63	16,1

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

№ рецеп.	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	5,26	5,32		70	0,006	0,14	42		200	120	11	0,14
6.1.5	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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	26	26	0,48
366, 2004г	запеканка из творога творог - 189,25 крупа манная - 13,25 или мука пшеничная - 16 сахар - 13,25 яйцо - 5,25 масло слив - 8 сухари - 8 сметана - 8	200	33,25	29,56	30,44	531,06	0,11	0,94	0,12	0,8	326,5	452	53,34	1,75
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
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		49,24	57,28	70,66	1007,57	0,292	3,81	122,17	0,8	801,4	840,4	133,84	3,79
ОБЕД														
78, 2004 г	икра морковная морковь - 56,4 лук-репка - 12,5 томат-паста - 6,7 масло растительное - 4,8 лимонная к-та - 0,009 сахар - 10,7 соль - 1,2	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,04	7,68	12	4,09	44,2	69,35	21,35	1,98
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
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
317, 2003 г	рагу из овощей картофель - 64,2 морковь - 30 лук-репка - 14,4 капуста свежая - 63,9 масло сливочное - 6 соль - 0,9 соус красный основной - 45 масло сливочное - 0,9 мука - 2,25 томатная паста - 1,35 морковь - 4,5 лук репка - 1,08 сахар - 0,67 соль - 0,9	150	2,74	5,99	15,87	130,5	0,09	35,68	0,03		52,17	71,02	33,33	1,14
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
9.1.5.2	фрукт (по сезону)	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
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
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		40,44	17,43	148,03	931,5	0,6	97,05	12,35	5,93	218,79	632,92	271,84	11,71
ПОЛДНИК														
316, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	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 фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	37,37	94,07	20,32	3,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		97,76	79,74	304,22	2364,07	1,032	104,98	134,57	7,75	1067,6	1567,4	426	19,32

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 20 масло сливочное - 8,8 яйцо - 54,5 соль - 0,75	75	7,5	12,47	1,4	149,25	0,04	34,41	0,15	0,34	61,4	116,51	9,58	1,2	
174, 2017 г	каша вязкая молочная из рисовой крупы рис - 33 молоко - 75 вода - 48,75 сахар - 4,5 соль - 1,5 масло сливочное - 7,5	157,5	4,5	8,14	32,21	220,5	0,04	0,72	41,1		98	118,08	27,34	0,45	
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	1,16	20,56	104,8	0,044				7,6	26	26	0,48	
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17	
ИТОГО				21,88	27,13	96,69	716,75	0,22	36,43	41,27	0,35	301,94	417,64	103,77	4,12
ОБЕД															
8.1.6.28	икра кабачковая икра кабачковая - 60	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42	
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	
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,8 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	макароны отварные макароны - 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	
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1	
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	
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95	
ИТОГО				30,14	28,18	103,73	792,5	0,34	15,57	0,26	2,18	128,59	401,15	121,3	14,49
ПОЛДНИК															
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,87 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	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 фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8	
ИТОГО				8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	37,37	94,07	20,32	3,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				60,1	60,34	285,95	1934,25	0,702	56,12	41,58	3,55	467,9	912,86	245,39	22,43

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
5.1.5	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		40		2,4	3		0,02
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022				3,8	13	13	0,24
104, Пермь	каша гречневая на молоке крупя гречневая - 29,3 сахар - 3,66 молоко - 97,3 масло сливочное - 3,66 соль - 0,8	150	5,6	6	25,7	180,12	0,16	1,27	0,03	0,21	123,62	162,73	57,55	1,55
431, 2003 г	чай с молоком чай - 1 сахар - 7 молоко - 50	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		10,7	15,82	55,49	406,82	0,257	1,99	40,04	0,21	203,92	276,89	94,73	3,6

ОБЕД														
37, 2017	салат картофельный с огурцами или капустой картофель - 39,5 лук репчатый - 7,28 огурцы соленые - 17,2 или капуста квашеная - 24 морковь - 8,3 масло растительное - 3	60	0,73	4,7	5,37	66,84	0,03	3,62			11,11	25,26	9,13	0,41
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
211, Пермь	плов из птицы мясо птицы - 197,6 масло растительное - 10,48 лук репчатый - 20,93 морковь - 13,33 рис - 46,7 соль - 2,7	200	35,43	43,17	39,09	711,51	0,16	2	1,07	0,012	51,47	377,33	91,47	3,41
639, 2004	компот из 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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		48,51	54,94	130,28	1234,95	0,43	19,63	1,31	0,33	113,62	565,37	171,16	8,21

ПОЛДНИК														
741, 2004 г	ватрушка с творогом мука - 53,57 сахар - 4,63 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
701, 2004 г	напиток яблочный яблоки - 28,4 сахар - 24	200	0,1		26,4	102	0,01	4,13	0,01		4,48	2,75	2,25	0,62
	ИТОГО		11,9	4,4	96,08	467,12	0,2	4,13	0,023	1,7	29,07	104,7	19,72	2,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,11	75,16	281,85	2108,89	0,89	25,75	41,37	2,24	346,61	946,96	285,61	13,83

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 94,62 мука пшеничная - 9,6 сахар - 6,62 яйцо - 2,82 масло слив - 4 сметана - 4 сухари - 4 соль - 0,5	100	16,62	14,78	15,22	265,53	0,06	0,04	0,06		163,25	226	26,67	0,87
173, 2017 г	каша вязкая молочная из пшеничной крупы пшено - 37,5 молоко - 100 вода - 45 сахар - 4,5 соль - 1 масло слив - 7,5	157,5	6,48	8,29	33,24	234	0,1	0,72	41,1		110,08	165,97	33,25	1,75
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
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
	ИТОГО		25,55	23,94	78,88	636,13	0,19	0,76	41,16	0	291,03	429,47	91,42	3,98

ОБЕД														
64, 2003 г	салат из свеклы с маслом растительным свекла - 70,5 масло растительное - 5 соль - 0,6	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	24,25	12,54	0,8
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупка 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
175, Пермь	фрикадельки рыбные - 70 треска (нетто) - 56 хлеб пшеничный - 10 молоко или вода - 14 яйца - 8 соль - 2	100	10,46	5,41	5,52	80,82	0,09	0,4	0,05	0,4	30,3	159,97	35,09	0,86
265, Пермь	соус томатный - 30 вода - 15 мука - 1,5 масло сливочное - 1,5 томат-паста - 2 сахар - 0,5		0,16	1,1	1,57	16,8	0,006	0,6	0,006	0,04	1,55	4,9	0,25	0,11
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 171 масло слив - 5,25 молоко - 23,72 соль - 5,1	150	3,15	8,25	21,7	189	0,26	4,68	4,5	0,13	4,5	89,6	30	1,1
685, 2004г	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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		22,16	26,48	97,48	701,22	0,606	27,82	4,576	0,57	113,19	461,62	159,55	7,15

ПОЛДНИК														
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО		9,52	8,82	85,8	458,6	0,18	2,83	0,04	1,42	40,14	101,8	19,72	1,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,23	59,24	262,16	1795,95	0,976	31,41	45,776	1,99	444,36	992,89	270,69	12,87

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1.6.1.6	сыр сыр - 20	20	5,25	5,3		70	0,01	0,17	52,5		250	150	0,02	0,18
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022				3,8	13	13	0,24
327,2003 г	каша молочная Дружба крупя пшено - 14,25 крупя 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
286, Пермь	кофейный напиток с молоком 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
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		14,94	18,3	75,06	531,09	0,182	6,37	52,56	0,05	479,12	385,46	66,26	4,05
ОБЕД														
71,2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленые - 9,24 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 - 40 капуста свеж - 69,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
668,1981 г	тефтели 1 тефтели - 60 мясо птицы - 94,8 хлеб пшеничный - 8 молоко или вода - 12 лук-репка - 24 масло сливочное - 3 мука - 4 масло сливочное - 3	110	8,1	10	10,6	165	0,04	1			24	118	21	0,9
824,1981 г	соус красный основной - 60 бульон или вода - 50 масло сливочное - 1 мука - 2,5 томат- паста - 2 морковь - 5 лук-репка - 1,2 сахар - 0,75		0,6	1	3,1	24	0,01	0,4			8	40	6	0,2
511,2004 г	рис отварной крупя рисовая - 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
631,2004 г	компот из свежих яблок яблоки - 45,4 сахар - 24 лимонная кислота - 0,2	200	0,2		35,8	142	0,02	5,4			12	4	4	0,8
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
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		21,13	31,01	134,89	906,83	3,29	34,56	0,39	3,22	129,76	411,99	130,72	5,93
ПОЛДНИК														
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 68,34 сахар - 15 масло растительное - 15 яйцо - 2 соль - 0,6 дрожжи - 1,6	100	7,28	11,8	61,34	380,34	0,14		0,06	0,12	20,34	74,26	12,24	1,02
699,2004 г	напиток апельсиновый апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	ИТОГО		7,38	11,8	86,54	476,34	0,16	10	0,07	0,32	40,39	89,86	25,44	2,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,45	61,11	296,49	1914,26	3,632	50,93	53,02	3,59	649,27	887,31	222,42	12,65

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
174, 2017 г	каша вязкая молочная из рисовой крупы рис - 33 молоко - 75 вода - 48,75 сахар - 4,5 соль - 1,5 масло сливочное - 7,5	157,5	4,5	8,14	32,21	220,5	0,04	0,72	41,1		98	118,08	27,34	0,45
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
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.4.1	фрукт (по сезону)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3
ИТОГО			15,03	15,25	75,11	539,3	0,364	60,72	141,1	0,24	172,79	286,48	64,47	3,46
ОБЕД														
43, 2004 г до 1 марта	салат из белокачанной капусты капуста белокачанная свежая - 59,4 морковь - 7,8 лимонная кислота - 0,18 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,018	21	0,12	2,71	25,9	19,04	10,34	0,35
45, 2004 г после 1 марта	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
140, 2004 г	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макаронные изделия - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло сливочное - 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
181, Пермь	жаркое по-домашнему говядина - 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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
ИТОГО			24,8	18,79	88,01	621,78	0,402	31,53	2,96	3,55	101,99	377,94	125,03	7,48
ПОЛДНИК														
314, Пермь	булочка молочная мука - 80 дрожжи - 0,06 молоко - 40 соль - 0,496 масло растительное - 2,6	100	3,48	4,78	57	316	0,16	0,52		1,2	66,2	109,36	19,1	1,06
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
ИТОГО			4,48	4,98	77,2	408	0,18	4,52	0	1,2	74,2	123,36	27,1	3,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,31	39,02	240,32	1569,08	0,946	96,77	144,06	4,99	348,98	787,78	216,6	14,8

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 54,6 масло сливочное - 18,1 яйцо - 145,5	200	20	33,3	3,77	398	0,1	91,87	0,4	0,89	163,73	310,67	25,56	3,2
328, 2003 г	каша молочная манная крупа манная - 29,8 масло сливочное - 5 молоко - 102 сахар - 6 соль - 1	150	4,47	8,85	23,26	190,5	0,06	0,99	0,04		100,02	89,26	14,92	0,31
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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО			34,29	49,76	61,85	836,61	0,324	95,59	0,49	0,89	531,95	655,83	103,48	5,25
ОБЕД														
13, Пермь	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
132, 2004 г	рассольник Ленинградский картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 6 соль - 2 огурцы соленые - 17 масло сливочное - 5 вода или бульон - 190 зелень свежая - 1	250	2,2	4,5	17,25	121,3	0,11	16,75	0,97		25,96	26,81	65,45	0,99
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 - 60,8 масло слив - 4,8 соль - 2,6	200	4,4	7	26,2	192	0,27	5,07	0,005	2,96	91,6	166	50,93	1,73
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
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
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
9.1.5.2	фрукт (по сезону)	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
ИТОГО			40,91	15,428	162,73	972,8	0,746	54,96	2,175	5,02	237,82	641,78	322,62	10,68
ПОЛДНИК														
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
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			14,81	15,2	79,98	515,91	0,26	2,73	0,09	1,42	277,94	286,4	46,72	1,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			90,01	80,388	304,56	2325,32	1,33	153,28	2,755	7,33	1047,7	1584	472,82	17,52

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	зае́траки	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			124,77	148,35	526,41	3975,31	1,55	199,81	546,39	1,10	2300,67	2423,72	510,19	22,00
			186,39	178,44	754,17	5409,01	5,82	252,36	120,59	15,25	887,45	2633,61	992,78	63,24
	полдники		49,20	41,95	497,11	2664,56	0,90	34,37	0,27	6,06	198,74	532,18	120,87	17,18
			360,36	368,74	1777,69	12048,88	8,27	486,54	667,25	22,41	3387,86	5589,51	1623,84	102,42
			360,36	368,74	1777,69	12048,88	8,27	486,54	667,25	22,41	3387,86	5589,51	1623,84	102,42

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	зае́траки	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			129,01	115,87	543,96	3802,89	1,96	161,23	318,31	5,87	1686,62	2437,72	743,27	29,89
			181,03	174,83	717,12	5230,08	5,82	184,07	11,67	14,87	824,97	2859,85	1030,38	53,94
	полдники		56,17	50,23	511,13	2750,97	1,12	28,33	0,27	7,08	499,11	800,19	159,02	15,70
			366,21	340,93	1772,21	11783,94	8,90	373,63	330,25	27,82	3010,70	6097,76	1932,67	99,53
			366,21	340,93	1772,21	11783,94	8,90	373,63	330,25	27,82	3010,70	6097,76	1932,67	99,53

Общая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	зае́траки	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			253,78	264,22	1070,37	7778,20	3,51	361,04	864,70	6,97	3987,29	4861,44	1253,46	51,89
			367,42	353,27	1471,29	10639,09	11,64	436,43	132,26	30,12	1712,42	5493,46	2022,16	117,18
	полдники		105,37	92,18	1008,24	5415,53	2,02	62,70	0,54	13,14	698,85	1332,37	279,89	32,88
			726,57	709,67	3549,90	23832,82	17,17	860,17	997,50	50,23	6398,56	11687,27	3656,51	201,95
			726,57	709,67	3549,90	23832,82	17,17	860,17	997,50	50,23	6398,56	11687,27	3656,51	201,95
	сред. за 1 день		60,548	59,139	295,825	1986,0683	1,431	71,681	83,1253	4,186	533,21	973,939	296,38	16,829

Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки.

Список используемой литературы:

- 1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян).**
- 2. Справочник "Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г. (под редакцией В.Л.Варфоломеевой)**
- 3. Сборник нормативов и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции.**
- 4.Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009г.**
- 5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. (под редакцией В.Т.Лапшиной)**
- 6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.**
- 7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.**