

Согласовано

Разработано

Директор МБОУ СОШ №8 г. Пенза

Н.С. Павлушкина

С.Н. Грачева



Ю.А. Суханова

Ю.А. Суханова



Примерное 2 недельное меню

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

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-21

Сезонный период : весна-лето

2022 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
			Б 4	Ж 5	У 6										
	Завтрак														
10_2013	Горячий бутерброд с сыром	50	2	10,7	14,7	120,37	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2	
	батон нарезной-30														
	сыр российский -10														
	масло сливочное -10														
262_2013	Каша ПШЕННАЯ молочная жидкая	150/10	4,65	5,50	23,14	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33	
	Крупа пшено-23,1														
	Молоко -79,5														
	Сахар -3,75														
	Масло сливочное -10														
501_2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
109_2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
112_2013	фрукты (манго)	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15	
	ИТОГО за завтрак		12,92	19,53	71,67	452,72	0,244	59,34	0,149	1,27	290,1	251	57,05	1,56	
	Обед														
17_2013	Салат из огурцов	60	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3	
	огурцы свежие-68,4														
	масло растительное-6														
111_2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72	
	Вермишель -20														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	томатное пюре-1,5														
	Масло растительное-5														
244_2015	Плов из отварной куриной	150	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15	
	курица-110														
	Крупа рисовая-34														
	Лук репчатый-6														
	Масло растительное -5														
	Морковь-10														
493_2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111_2013	Батон нарезной	30	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	батон нарезной-40														
109_2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	ИТОГО за обед		23,19	26,99	84,19	692,2	0,206	4,21	0	3,8	88,89	288,65	75,32	5,12	
	Полдник														
111_1_11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Сок персиковый-200														
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	
	мука пшеничная-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйцо-2,6														
	соль-0,5														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,003														
	Итого за полдник		7,68	2,63	74,8	355,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5	
	ВСЕГО за день		43,79	49,15	230,66	1499,99	0,58	64,99	0,199	6,09	637,65	759,96	170,83	7,18	

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
313/2013	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425
	творог -141					
	крупа манная-9,7 или мука пшеничная-12					
	молоко-36					
	яйцо-4					
	сахар-9,7					
	сметана-5,2					
	сухари-5,2					
	масло сливочное-5,2					
481/2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
682/2013	Кондитерское изделия	40	3	3,9	24,8	167
	ИТОГО за завтрак		27,99	27,58	64,58	625,74
	Обед					
50/2013	салат из свеклы	60	0,9	3,3	5,04	53,4
	масло растительное 3					
	свекла-72,6					
	масло растительное-6					
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
	картофель-40					
	капуста свежая-62,5					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
142/1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
	минтай-131(80)					
	хлеб пшеничный-19					
	молоко-14					
	яйцо-6					
429/2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,55	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное -2					
348/2015	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	Курага -20					
	Сахар-20					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		25,71	20,046	97,37	675,2
	Полдник					
111/15/1	Сок виноградный	200	0,6	0,4	52,6	140
	сок виноградный-200					
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3,75					
	соль-0,37					
	дрожжи-1,25					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-1,12					
	яйцо для смазки пирожков-1,62					
	повидло-25,25					
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62
	ВСЕГО за день		60,1	52,886	230,67	1652,56

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(*)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260/2015	каша Дружба	150	3,9	8,7	18,8	169,7
	рис 11,3					
	пшено 8,3					
	молоко 7,5					
	масло сливочное 7,5					
91/2013	бутерброд с сыром 2й вариант	35	5	8,1	7,4	123
	сыр российский 16					
	масло сливочное 5					
	хлеб пшеничный 15					
495/2013	Какао с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	какао 5					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
99/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	Пряник молочный	30	1,08	6,6	20,7	173,5
	ИТОГО за завтрак		11,72	18,34	48,78	582
	Обед					
22/2013	Салат винегрет овощной	80	0,6	6,12	2,1	66
	морковь 7,8, картофель 17,64					
	свекла 11,4 Масло растит -6,0 огурцы					
	сол -22,8, лук репка 10,2					
128/2009	борщ со сметаной	250	2,075	5,2	12,8	106,25
	картофель-100					
	капуста 5,6					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	томат-паста					
	масло растительное-5					
	свекла 11,					
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,3	7,2	6,3	143
	печень говяжья-89					
	морковь-32					
	лук репчатый-17					
330/2015	Соус сметанный					
	масло растительное-7,5					
	сметана 12,5					
	мука пшеничная-3,76					
414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6
	крупа рисовая-54					
	масло сливочное-6,75					
582/2009	Компот из яблок	200	1	0	0	110
	Яблоки 45,4, сахар 15, кислота					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		25,645	26,115	85,67	786,85
	Подник					
11.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
3110/2009	Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,15	179,3
	мука пшеничная-32,75					
	сахар-5,83					
	масло сливочное-4,16					
	яйцо-3,6					
	соль-0,6					
	дрожжи-0,66					
	ванилин-0,025					
	Итого за подник		7,94	3,7	62,15	315,3
	ВСЕГО за день		45,305	48,155	196,6	1684,15

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
291/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	150,10	5,66	0,68	29,04	144,9
	макаронные изделия-51					
	масло сливочное-6,75					
	сыр "Костромской" 12					
105/2013	масло сливочное порционно	10				
108/2013	батон нарезной-15	30				
503/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	Сок 0,2	200	0,2		12	62
	ИТОГО за завтрак		11,98	5,32	67,42	359,7
	Обед					
332/2009	Свежий огурец	60	0,96		1,8	13
	огурец свеж 68,5					
144/2013	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	картофель-83,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горох 20,25					
	масло растительное-2,5					
368/2009	котлета натурально рубленая	80	11,75	13,28	8,02	196,5
	курица-87					
	хлеб пшеничный 13,86					
	лук 8					
	масло сливочное -5					
237/2003	гречка отварная	150	2,75	5,99	15,87	130,5
	крупя гречневая					
	масло сливочное -0,9					
	соль-0,9					
348/2015	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	курага -20					
	Сахар-20					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		23,42	23,786	98,64	706,05
	Полдник					
111/111	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		7,68	2,63	74,8	355,07
	ВСЕГО за день		43,08	31,736	240,86	1420,82

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
211/2015	Каша гречневая с молоком гречка	150	3,9	8,7	18,8	169
	молоко -37,5					
	сахар					
	масло сливочное -10					
14/2015	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	112
	Масло сливочное-10					
	чай с сахаром					
503/2013	чай 5	200	2,9	2	20,9	113
	сахар 5					
96/2013	Булочка с джемом или джем или повидло 20, масло	40	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	0,68	34,8
	Хлеб ржаной 20					
	Фрукт	100				
	ИТОГО за завтрак		9,41	25,88	54,34	488,14
	Обед					
32/2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой	60	0,96	3,16	7,61	61,23
	картофель-49,8					
	масло растительное-3					
	лук репчатый-7,8					
	огурцы соленые-12 или капуста					
	квашеная-1,4					
	морковь-15,6					
135/2013	Суп овощной со сметаной	250/10	0,8	2,8	9	59,11
	капуста					
	б * 16 картофеля-40, морковь-8, лук					
	репка-8, горошек консерв, масло					
	раст-5, сметана-10					
181/2013	Жаркое по домашнему	210	15,37	11,82	15,09	227,78
	говядина-87					
	морковь-9,6					
	лук репка -8, томат паста-2,5					
	томатное пюре-4,8					
	масло сливочное -2					
	картофель-102,64					
512/2013	Компот из яблок и апельсинов	200	0,5	0	27	110
	апельсины					
	яблоки					
	Сахар-15					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,38	0,26	0,62	32,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		19,61	18,14	68,22	510,82
	Полдник					
11/1/2013	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335/2009	Пирожок печеный с мясом	75				
	тесто дрожжевое сдобное	50	3,87	3,24	24,08	203,16
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подъем-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
353/2009	фарш мясной	25	5,66	3,87	0,43	0,43
	говядина-42,73					
	лук репчатый-2,98					
	масло сливочное-1					
	мука пшеничная-0,25					
	зелень-0,23					
	Итого за полдник		10,13	7,51	57,11	343,99
	ВСЕГО за день		39,15	51,53	180,17	1342,55

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			г/г			ценность
			Б	Ж	У	(ккал.)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
266-2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171,34
	крупя геркулес-23,16					
	молоко -88,52					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
300-2013	Яйно отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
91-2013	Бутерброд с сыром	55	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497-2013	Какао с молоком (Пармант)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109-2013	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
9,1,4,7	фрукт (яблоко)	150	1,2	3	11,25	57
	ИТОГО за завтрак		21,79	24,39	67,69	572,14
	Обед					
17-2013	Салат из огурцов	80	0,7	10,1	2	102
	огурцы свежие86,4					
	масло растительное					
	масло растительное-6					
144-2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108
	картофель-83,25					
	горох -20,25 или горошек консерв -38,75					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	петрушка(корень)-3,25					
	Масло сливочное -5					
406-2013	Плов из отварной курицы	210	16	15,9	57,9	359
	курица187					
	масло сливочное -5,54					
	рис 49					
	лук репчатый-13,85					
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
109-2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111-2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		21,58	30,61	98,05	862
	Полдник					
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		7,68	2,63	74,8	355,07
	ВСЕГО за день		51,05	57,63	240,54	1789,21

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
347 /2013	Омлет натуральный запеченный с сыром яйцо-94,1	200	17,25	26,8	4,62	326,48
	молоко -77, сыр российский 16					
	масло сливочное -15,4					
501 /2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
111 /2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109 /2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
14 /2015	масло сливочное пастилинно	20	0,15	14,5	0,26	132
	масло сливочное 20					
	Кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	167
	ИТОГО за завтрак		22,9	30,18	35,16	479,62
	Обед					
119 /2013	Икра свекольная свекла-57,6	60	1,44	4,26	6,24	69
	лук репчатый-12,6					
	томатное пюре-16,8					
	масло растительное-4,8					
	лимонная кислота-0,27					
	сахар-0,72					
142 /2013	Шн из свежей капусты с картофелем-40	250	1,75	4,98	7,78	83
	капуста свежая-62,5					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
142 /2013	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
291 /2013	отварные макаронные изделия-51	150	5,66	0,68	29,04	144,9
	масло сливочное-6,75					
368 /2015	Гуляш из курицы	80	11,7	12,9	2,9	174,9
	мясо птицы-87					
	Масло растительное-6					
330 /2015	морковь 2,2					
	томат паста-4,8					
	мука пшеничная-3,76					
348 /2015	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	Курата -20					
	Сахар-20					
	кислота лимонная-0,2					
109 /2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111 /2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		26,56	25,886	104,56	759,6
	Полдник					
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
335,343/2009	Пирожок печеный с капустой	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	капуста свежая-37,5					
	масло сливочное-1,75					
	яйцо-2,5					
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33
	ВСЕГО за день		61,94	68,056	185,6	1580,55

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
10/2013	Торочный булгур с сыром	40	3	10,7	14,7	120,37
	батон нарезной-30					
	сыр российский 10, масло сливочное 10					
262/2013	Каша ПШЕННАЯ молочная	150/10	4,65	5,59	23,14	161,55
	Крупа пшени-23,1					
	Молоко -79,5					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -10					
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	Обед					
1/2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,24	4,99	77,56
	картофель-17,64					
	свекла-11,4			5		
	морковь-7,8					
	огурцы соевые-22,8					
	лук репчатый-10,8					
	масло растительное-6					
50/2009	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24
	минтай-76,25(53,75)					
	картофель-150					
	лук репчатый-12,5					
	морковь-12,5					
	масло растительное-5					
125/2013	бульон рыбный		0,7	0,07		3,5
	пищевые рыбные отходы-65,6					
	петрушка(корень)-1,9					
	яйцо-5,25					
	лук-5,25					
411/2013	Кнели куриные	80	13,8	14,1	5,9	204,6
	курица176					
	рис7,4					
	хлеб пшеничный-17,1					
	сахар-9,9					
	молоко-20,7					
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	крупа гречневая -71,4					
	масло сливочное -5,25					
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	чай-1					
	Сахар-15					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		39,15	30,97	81,25	757,85
	Полдник					
11/1/5/1	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
312/2009	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17
	мука пшеничная-34,17					
	сахар-7,5					
	масло растительное-7,5					
	яйцо для смазки -1					
	соль-0,3					
	дрожжи-0,83					
	Итого за полдник		4,24	6,29	63,27	330,17
	ВСЕГО за день		«ССЫЛКА»	«ССЫЛКА»	«ССЫЛКА»	«ССЫЛКА»

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
291_2013	Макаронные изделия отварные с сыром макаронные изделия-51	150.10	5,66	0,68	29,04	144,9
	масло сливочное-6,75					
	сыр "Костромской" 12					
96_2013	масло сливочное порциями масло сливочное 10	10	0	8,3	0,1	74,8
497_2013	Сок	200	5	4,4	31,7	180
109_2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,32	0,24	6,68	34,8
111_2013	Батон пшеничный Батон пшеничный-30	30	1,13	0,44	7,7	39,34
112_2013	Фрукты (мангостин) ИТОГО за завтрак	150	0,75	0,3	11,25	57
			13,11	14,06	75,22	473,84
	Обед					
32_2009	Салат картофельный со свежими огурцами морковь-15 б. лук репка 12,5.огурец свеж 11,6.кукуруза яблоко-25,8	80	0,96	3,16	7,61	61,73
	масло растительное-6					
44_2009	Суп из овощей капуста-25	250	1,93	5,86	12,59	115,24
	картофель-66,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горошек зеленый консерв.-11,5					
	масло растительное-5					
1421	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
368_2013	Гуляш из говядины 2 вариант мясо говядины 109	100	14,7	16,1	3,7	218,7
	морковь-12 лук репка-12,5. Томат паста 6.					
	масло сливочное 6,8					
329_2013	Пюре картофельное картофель-169,5	150	3,15	6,6	16,35	138
	молоко-24					
	масло сливочное -2					
111111	компот из фруктов сахар 25	200	0,6	0	33	136
	лимонная кислота 1					
	фрукты 25					
109_2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2
111_2013	Батон пшеничный Батон пшеничный-40	40	3	1,16	20,6	104,8
	ИТОГО за обед		23,57	33,58	83,62	737,87
	Полдник					
111111	Сок персиковый Сок персиковый-200	200	0,6	0	33	136
335//2009	Пирожок печеный из слоеного теста с курицей мука пшеничная-34,38	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	курица-25					
	Итого за полдник		7,28	6,99	70,88	377,33
	ВСЕГО за день		43,96	54,63	229,72	1589,04

Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			г			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260/2013	каша Дружба	150	3,0	8,7	18,8	169,7
	рис 11,3					
	пшено 8,7					
	молоко 76,5					
	масло сливочное 7,5					
	кондитерское изделие	50	0,2		24	98
91/2013	Бутерброд с сыром	35	2	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной 15					
	масло сливочное 5					
507/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток 5					
	сахар 10					
	молоко 100					
109/2013	Хлеб ржаной	40	1,6	10,1	3	109
	Хлеб ржаной 40					
	Сок 0,2	200				
	ИТОГО за завтрак		13,9	29,6	69,1	578,7
	Обед					
48/2013	Салат из квашеной капусты	60	0,6	6,12	2,1	66
	лук репчатый 12					
	капуста квашеная 88					
	Масло растительное 6					
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	150	1,83	5	10,65	95
	свекла 50					
	капуста свежая 25					
	картофель 26,75					
	морковь 15,75					
	лук репчатый 12					
	масло растительное 5					
	сахар 2,5					
	томатное пюре 7,5					
142/1	сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16
336/2013	Рыба припущенная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143
	минтай 118 (или треска 112) 87					
	лук репчатый 17					
	молоко					
	масло растительное 7,5					
	сахар 2,5					
	петрушка 5					
414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6
	крупа рисовая 54					
	масло сливочное 6,75					
289/2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	шиповник 20					
	сахар 15					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной 30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной 40					
	ИТОГО за обед		21,71	20,135	82,18	662,47
	Полдник					

330/2009	кондитерское изделие	60	12,25	2,04	44,63	253,87
	мука пшеничная 29,8					
	сахар 1,6					
	масло сливочное 1,3					
	яйцо 2,6					
	соль 0,3					
	дрожжи 0,9					
	масло растительное 0,2					
	фарш творожный 30					
	творог 27,45					
	яйцо 1,2					
	сахар 1,5					
	мука пшеничная 1,2					
	ванилин 0,1					
	Итого за полдник		12,25	2,04	44,63	253,87
	ВСЕГО за день		47,88	52,675	195,01	1495,04

Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)
			(г)						
			Б	Ж	У	С	К	Д	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	
153//2009	Пудинг творожный	150	20,9	16,3	3,3			362	
	творог -114								
	крупа манная-11								
	ванилин-0,02								
	яйцо-10								
	сахар-11								
	изюм-15,4								
	масло сливочное-4,5								
	сахарин-3,7								
	сметана-3,7								
481/2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1			65,6	
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06			41	
	морковь-70,1								
	курага-4,02								
	сахар -3								
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9			81	
	чай -1								
	Молоко-50								
	Сахар-15								
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7			39,34	
	Батон нарезной-15								
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68			34,8	
	Хлеб ржаной-20								
	ИТОГО за завтрак		27,25	20,04	83,44			623,74	
	Обед								
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04			53,4	

307/2009	Булочка вешушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08
	мука пшеничная-35					
	сахар-3,6					
	масло растительное-3,17					
	яйцо для смазки -1,08					
	соль-0,3					
	дрожжи-1,08					
	изюм-1,75					
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,08
	ВСЕГО за день		46,69	52,07	229,29	1654,52