

СОГЛАСОВАНО:  
Директор  
ООО «Тимашевское  
предприятие розничной  
торговли райпо»  
*Н.Н.Стромилова*  
Н.Н.Стромилова

# ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья  
в возрасте с 7 до 11 лет  
на учебный год

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №1

Директор школы №2

Директор школы №3

Директор школы №4

Директор школы №5

Директор школы №6

Директор школы №7

Директор школы №8

Директор школы №9

Директор школы №10

Директор школы №11

Директор школы №12

Директор школы №13

Директор школы №14

Директор школы №16

Директор школы №18

Директор школы №19

**Примерное меню завтраков и обедов для детей 1-4 класс ОВЗ**

Неделя : Первая  
 День : Понедельник      День 1  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P		
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99		
495/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00		
	<b>Итого</b>	<b>242</b>	<b>5,1</b>	<b>8,1</b>	<b>22,6</b>	<b>184</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>151,2</b>	<b>12</b>	<b>0,7</b>	<b>103</b>		
	<b>2 Завтрак 1 смена</b>															
114/к	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,02	4,68	0,00	1,44	15,60	9,00	0,42	17,40		
306/к	Омлет с мясопродуктами	150	13,05	26,64	2,82	303,53	0,10	0,35	0,26	1,05	104,11	19,41	2,29	222,35		
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00		
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00		
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,79</b>	<b>33,24</b>	<b>57,88</b>	<b>599,73</b>	<b>0,27</b>	<b>16,33</b>	<b>0,28</b>	<b>3,41</b>	<b>276,71</b>	<b>66,41</b>	<b>6,23</b>	<b>398,35</b>		
	<b>Обед 2 смена</b>															
114/к	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,02	4,68	0,00	1,44	15,60	9,00	0,42	17,40		
128/к	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	21,00	0,96	42,40		
305/к	Омлет с мясопродуктами	150	13,05	26,64	2,82	303,53	0,10	0,35	0,26	1,05	104,11	19,41	2,29	222,35		
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00		
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00		
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>23,25</b>	<b>37,24</b>	<b>66,40</b>	<b>675,73</b>	<b>0,31</b>	<b>24,57</b>	<b>0,28</b>	<b>5,33</b>	<b>304,31</b>	<b>87,41</b>	<b>7,19</b>	<b>440,75</b>		
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>															
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20		
	<b>Полдник</b>															
517/к	Кисломолочный продукт (йогурт)	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45		
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00		
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>5,45</b>	<b>3,86</b>	<b>27,37</b>	<b>170,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>117,05</b>	<b>15,8</b>	<b>0,46</b>	<b>95,45</b>		

Неделя : Первая  
 День : Вторник День 2  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
	1 смена																	
	1 Завтрак																	
237/к	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	7,4	6,79	32,13	219,3	0,17	0	0,03	0,53	12,3	117,26	3,93	175,63				
94/к	Бутерброд с маслом, 15/5	20	0,79	8,33	4,99	97,99	0,01	0	0	0,19	3,33	1,33	0,13	8,66				
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00				
	2 Завтрак 1 смена																	
49/к	Салат витаминный (с кукурузой конс.)	60	0,89	3,68	7,02	64,76	0,02	11,20	0,00	1,68	18,13	10,43	0,33	23,12				
404/к	Птица отварная	80	18,85	13,03	0,45	194,29	0,05	3,77	0,02	0,45	28,57	18,28	1,26	126,86				
256/ц	Рис отварной с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27				
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00				
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00				
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50				
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45				
	Итого	630	31,57	27,99	90,56	745,38	0,23	21,66	29,54	4,55	209,67	101,99	4,63	387,20				
	Обед 2 смена																	
49/к	Салат витаминный (с кукурузой конс.)	60	0,89	3,68	7,02	64,76	0,02	11,20	0,00	1,68	18,13	10,43	0,33	23,12				
146/к	Суп картофельный с клецками	200	0,87	1,89	6,38	46,02	0,04	4,18	0,00	0,87	7,82	12,18	0,44	29,29				
404/к	Птица отварная	80	18,85	13,03	0,45	194,29	0,05	3,77	0,02	0,45	28,57	18,28	1,26	126,86				
256/ц	Рис отварной с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27				
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00				
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00				
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50				
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45				
	Итого	830	32,44	29,88	96,94	791,40	0,27	25,84	29,54	5,42	217,49	114,17	5,07	416,49				
	С 1 сентября по 15 октября																	
106/к	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	0,54	16,60				
	С 1 марта																	
	Кукуруза отварная	60	1,70	2,50	2,20	38,10	0,02	0,00	0,00	0,04	1,50	3,00	0,22	38,50				
	Полдник																	
540	Сдоба "Улитка"	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99				
86/684/	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00				
	Итого	257	4,13	4,13	34,26	190,65	0,04	4,49	0,02	1,09	84,52	13,65	0,83	75,99				

Неделя : Первая

День : среда                    день 3

Сезон :    Осень, зима, весна

Возрастная категория :    Дети с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюд	выход			Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
								<b>1 смена</b>											
530/к	<b>1 Завтрак</b> Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06			129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43		71,99		
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5			147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1		109		
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>7,73</b>	<b>7,93</b>	<b>43,56</b>			<b>276,65</b>	<b>0,07</b>	<b>2,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,19</b>	<b>192,32</b>	<b>41,65</b>	<b>1,43</b>		<b>180,99</b>		
	<b>2 Завтрак</b>																		
9/к	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	6,12	4,32			74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	15,00	0,66		22,20		
81/456/к	Биточки из говядины с соусом	70	9,19	9,23	1,85			155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54		97,86		
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45			212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58		177,90		
86/684/к	Чай с лимоном (витамины)	207	0,10	0,00	15,20			61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40		4,00		
108/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90			36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76		31,39		
109/к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,30	13,45			88,12	0,04	0,00	0,00	0,45	7,49	5,25	0,45		24,37		
	<b>Итого</b>	<b>544,50</b>	<b>20,83</b>	<b>25,52</b>	<b>67,17</b>			<b>627,90</b>	<b>0,26</b>	<b>6,88</b>	<b>0,08</b>	<b>4,15</b>	<b>171,75</b>	<b>131,94</b>	<b>6,39</b>		<b>357,72</b>		
	<b>Обед</b>							<b>2 смена</b>											
59/м	Салат из моркови с яблоками	60	4,98	3,13	4,45			49,14	0,03	4,17	0,00	1,49	12,71	14,40	0,79		20,38		
116/м	Суп картофельный с рисом и томатом	200	1,20	3,84	20,80			62,60	0,03	12,09	0,00	1,90	53,00	2,50	1,07		43,30		
81/456/к	Биточки из говядины с соусом	70	9,19	9,23	1,85			155,94	0,04	0,00	0,02	0,30	21,46	15,76	1,54		97,86		
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45			212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58		177,90		
86/684/к	Чай с лимоном (витамины)	207	0,10	0,00	15,20			61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40		4,00		
108/к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,21	7,90			36,19	0,02	0,00	0,00	0,21	9,35	9,78	0,76		31,39		
109/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,76			70,50	0,03	0,00	0,00	0,36	5,99	4,20	0,36		24,37		
	<b>Итого</b>	<b>737,00</b>	<b>25,90</b>	<b>26,31</b>	<b>85,41</b>			<b>647,62</b>	<b>0,29</b>	<b>20,08</b>	<b>0,08</b>	<b>4,63</b>	<b>218,56</b>	<b>132,79</b>	<b>7,50</b>		<b>399,20</b>		
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																		
17/к	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20			61,20	0,01	3,30	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30		19,80		
	<b>С 1 марта</b>																		
56/л	Салат из соленых помидор	30	0,27	1,62	1,29			30,60	0,00	2,43	0,06	0,01	2,70	1,22	0,06		29,70		
	<b>Полдник</b>																		
530/к	Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06			129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43		71,99		
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5			147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1		109		
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>7,73</b>	<b>7,93</b>	<b>43,56</b>			<b>276,65</b>	<b>0,07</b>	<b>2,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,19</b>	<b>192,32</b>	<b>41,65</b>	<b>1,43</b>		<b>180,99</b>		

Неделя : Первая  
 День : Четверг День 4  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	<b>1 Завтрак</b>					<b>1 смена</b>											
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5			
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180			
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>12,1</b>	<b>11,15</b>	<b>37,24</b>	<b>297,39</b>	<b>0,11</b>	<b>2,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>248,8</b>	<b>46,33</b>	<b>0,78</b>	<b>277,5</b>			
	<b>2 Завтрак</b>																
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80			
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	75	13,85	15,81	4,02	214,72	0,08	5,74	28,00	2,32	14,74	18,81	9,38	124,00			
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95			
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33			
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>28,61</b>	<b>29,93</b>	<b>99,95</b>	<b>763,47</b>	<b>0,29</b>	<b>22,04</b>	<b>28,07</b>	<b>5,3</b>	<b>196,52</b>	<b>91,4</b>	<b>14,16</b>	<b>417,68</b>			
	<b>Обед</b>					<b>2 смена</b>											
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80			
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95			
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	75	10,00	10,00	4,02	214,72	0,08	5,74	28,00	2,32	14,74	18,81	9,38	124,00			
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95			
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33			
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>27,1</b>	<b>27,05</b>	<b>116,26</b>	<b>864,69</b>	<b>0,4</b>	<b>35,24</b>	<b>28,07</b>	<b>6,49</b>	<b>216,31</b>	<b>116,42</b>	<b>15,04</b>	<b>481,63</b>			
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																
22/к	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	9,9	0	3	7,8	10,8	0,48	14,4			
	<b>Полдник</b>																
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5			
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180			
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>12,1</b>	<b>11,15</b>	<b>37,24</b>	<b>297,39</b>	<b>0,11</b>	<b>2,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>248,80</b>	<b>46,33</b>	<b>0,78</b>	<b>277,5</b>			

Неделя : Первая		2 вариант																
День : Четверг		День 4																
Сезон : Осень, зима, весна																		
Возрастная категория : Дети с 7-11 лет																		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P				
	<b>1 Завтрак</b>					<b>1 смена</b>												
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5				
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180				
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>12,1</b>	<b>11,15</b>	<b>37,24</b>	<b>297,39</b>	<b>0,11</b>	<b>2,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>248,8</b>	<b>46,33</b>	<b>0,78</b>	<b>277,5</b>				
	<b>2 Завтрак</b>																	
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80				
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	150	15,50	12,14	28,60	286,08	0,10	0,43	0,03	0,94	16,09	19,72	1,83	142,68				
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33				
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>23,76</b>	<b>17,33</b>	<b>96</b>	<b>614,48</b>	<b>0,2</b>	<b>15,69</b>	<b>0,04</b>	<b>3,74</b>	<b>90,17</b>	<b>54,81</b>	<b>4,82</b>	<b>272,41</b>				
	<b>Обед (2 смена)</b>																	
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80				
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95				
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	150	15,50	12,14	28,60	286,08	0,10	0,43	0,03	0,94	16,09	19,72	1,83	142,68				
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00				
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60				
к/ц	Рулетик с повидлом "Черемушки"	25	1,50	1,33	15,20	79,00	0,01	0,04	0,01	0,20	4,58	2,49	0,29	13,33				
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>26,1</b>	<b>20,26</b>	<b>112,31</b>	<b>715,7</b>	<b>0,31</b>	<b>28,89</b>	<b>0,04</b>	<b>4,93</b>	<b>109,96</b>	<b>79,83</b>	<b>5,7</b>	<b>336,36</b>				
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																	
22/к	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,02	9,9	0	3	7,8	10,8	0,48	14,4				
	<b>Полдник</b>																	
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5				
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180				
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>12,1</b>	<b>11,15</b>	<b>37,24</b>	<b>297,39</b>	<b>0,11</b>	<b>2,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>248,80</b>	<b>46,33</b>	<b>0,78</b>	<b>277,5</b>				

Неделя : Первая  
 День : Пятница  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, 1 смена	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р			
	<b>1 Завтрак</b>																
273/к	Плов из риса и яблук	100	2,2	3,6	28	166	0,01	0,3	0,02	0,2	0,2	18	0,2	51			
505/к	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	0	7	0,3	11			
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>2,4</b>	<b>3,7</b>	<b>49,5</b>	<b>253</b>	<b>0,02</b>	<b>29,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25</b>	<b>0,5</b>	<b>62</b>			
	<b>2 Завтрак</b>																
4/к	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	2,70	10,20	0,36	19,20			
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	4,20	39,00	0,80	203,00			
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	0,15	28,50	1,05	85,50			
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	7,00	1,50	19,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	0,28	9,40	0,78	31,60			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,20	9,00	2,20	11,00			
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>22,67</b>	<b>20,82</b>	<b>91,57</b>	<b>648,4</b>	<b>0,36</b>	<b>36,98</b>	<b>0,05</b>	<b>7,97</b>	<b>7,97</b>	<b>108,7</b>	<b>7,13</b>	<b>395,3</b>			
	<b>Обед</b>																
4/к	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	2,70	10,20	0,36	19,20			
142/к	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	1,90	17,80	0,64	38,00			
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	4,20	39,00	0,80	203,00			
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	0,15	28,50	1,05	85,50			
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	7,00	1,50	19,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	5,60	0,44	26,00			
109,/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	0,28	9,40	0,78	31,60			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,20	9,00	2,20	11,00			
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>24,07</b>	<b>24,8</b>	<b>97,79</b>	<b>714,8</b>	<b>0,41</b>	<b>51,76</b>	<b>0,05</b>	<b>9,87</b>	<b>9,87</b>	<b>126,5</b>	<b>7,77</b>	<b>433,3</b>			
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																
21/к	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,01	6,06	2,04	65,4	0,03	25,56	0	3,06	3,06	9	0,48	13,2			
	<b>С 1 марта</b>																
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70	2,70	9,00	0,36	19,20			
	<b>Полдник</b>																
482/к	Яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80	0,00	0,10	0,10	6,00	1,40	7,00			
505/к	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	0	7	0,3	11			
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>36,3</b>	<b>150</b>	<b>0,03</b>	<b>34,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>1,7</b>	<b>18</b>			

Неделя : Первая  
 День : суббота День 6  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
	<b>1 Завтрак</b>																	
82/к	Бутерброд с вареной колбасой	35	3,60	5,70	7,40	95,00	0,07	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	7,00	6,00	0,50	30,00	
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13	
	<b>Итого</b>	<b>235,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,97</b>	<b>23,40</b>	<b>167,80</b>	<b>0,08</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>14,73</b>	<b>8,67</b>	<b>1,03</b>	<b>32,13</b>	
	<b>2 Завтрак</b>																	
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86	
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08	
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00	
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00	
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50	
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00	
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>11,32</b>	<b>17,86</b>	<b>90,17</b>	<b>565,39</b>	<b>0,26</b>	<b>31,39</b>	<b>0,05</b>	<b>4,65</b>	<b>31,39</b>	<b>0,05</b>	<b>4,65</b>	<b>96,7</b>	<b>64,14</b>	<b>5,46</b>	<b>191,44</b>	
	<b>Обед</b>																	
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86	
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	22,66	2,00	1,15	31,61	29,56	1,27	85,42	
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08	
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00	
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00	
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50	
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00	
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>15,54</b>	<b>22,15</b>	<b>104,97</b>	<b>680,38</b>	<b>0,38</b>	<b>54,05</b>	<b>2,05</b>	<b>5,8</b>	<b>54,05</b>	<b>2,05</b>	<b>5,8</b>	<b>128,31</b>	<b>93,7</b>	<b>6,73</b>	<b>276,86</b>	
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																	
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60	
	<b>Полдник</b>																	
540	Сдоба " Улитка"	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99	
86/684/	Чай с лимоном (витамины)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00	
	<b>Итого</b>	<b>257</b>	<b>4,13</b>	<b>4,13</b>	<b>34,26</b>	<b>190,65</b>	<b>0,04</b>	<b>4,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,09</b>	<b>4,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,09</b>	<b>84,52</b>	<b>13,65</b>	<b>0,83</b>	<b>75,99</b>	



Неделя : Вторая  
 День : Понедельник      день 7  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P					
	<b>1 Завтрак</b>																		
300/к	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2				22	5	1		77	
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3				137	10	0,3		99	
495/к	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,001	0				127	15	0,4		93	
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>11,6</b>	<b>14</b>	<b>23,6</b>	<b>267</b>	<b>0,09</b>	<b>1,4</b>	<b>0,161</b>	<b>0,5</b>				<b>286</b>	<b>30</b>	<b>1,7</b>		<b>269</b>	
	<b>2 Завтрак</b>																		
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70				25,80	9,00	0,36		19,20	
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30				26,00	13,00	0,80		26,00	
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79				5,70	8,10	0,78		35,70	
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00				14,20	2,00	0,40		4,00	
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44				8,00	5,60	0,44		26,00	
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28				7,00	9,40	0,78		31,60	
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00				113,05	13,30	0,09		86,45	
	<b>Итого</b>	<b>492</b>	<b>20,67</b>	<b>17,16</b>	<b>57,93</b>	<b>469,85</b>	<b>0,19</b>	<b>12,31</b>	<b>0,05</b>	<b>3,72</b>				<b>194,05</b>	<b>52,3</b>	<b>2,87</b>		<b>193,25</b>	
	<b>Обед</b>																		
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70				25,80	9,00	0,36		19,20	
144/к	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18				15,20	20,40	0,74		52,60	
412/к	Котлета из птицы припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30				26,00	13,00	0,80		66,00	
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79				5,70	8,10	0,78		35,70	
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00				14,20	2,00	0,40		4,00	
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44				8,00	5,60	0,44		26,00	
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28				7,00	9,40	0,78		31,60	
517/к	Йогурт	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,57	0,02	0,00				113,05	13,30	0,09		86,45	
	<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>22,51</b>	<b>20,56</b>	<b>70,03</b>	<b>556,25</b>	<b>0,35</b>	<b>19,25</b>	<b>0,08</b>	<b>3,9</b>				<b>209,25</b>	<b>72,7</b>	<b>3,61</b>		<b>285,85</b>	
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																		
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56				10,20	9,60	0,42		19,20	
	<b>Полдник</b>																		
576/к	Ватрушка	60	8,08	18,88	24,6	351	0,04	0,1	0,15	0,7				122	14	0,5		122	
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50				34,70	6,20	0,70		36,00	
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,58</b>	<b>18,88</b>	<b>47,4</b>	<b>418,2</b>	<b>0,04</b>	<b>11,9</b>	<b>0,15</b>	<b>1,2</b>				<b>156,7</b>	<b>20,2</b>	<b>1,2</b>		<b>158</b>	

Неделя : Вторая  
 День : Вторник День 8  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
	<b>1 Завтрак</b>																	
262	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,05	1,03	0,03	0,39	0,33	15,15	0,33	90,9				
497/к	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	1,3	39	1,3	150				
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	0,22	2,80	0,22	13,00				
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>11,17</b>	<b>10,15</b>	<b>64,68</b>	<b>394,55</b>	<b>0,13</b>	<b>2,73</b>	<b>0,06</b>	<b>0,61</b>	<b>1,85</b>	<b>56,95</b>	<b>1,85</b>	<b>253,9</b>				
	<b>2 Завтрак</b>																	
420/к	Горошек отварной	60	5,70	0,42	11,16	71,40	0,10	0,00	0,00	0,18	0,18	29,40	1,68	136,80				
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	0,05	0,29	0,04	0,57	2,02	38,16	2,02	163,44				
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	0,30	7,00	0,30	11,00				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	5,60	0,44	26,00				
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	0,28	9,40	0,78	31,60				
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50	0,41	4,99	0,41	30,83				
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>27,27</b>	<b>20,55</b>	<b>127,14</b>	<b>803</b>	<b>0,28</b>	<b>9,59</b>	<b>0,09</b>	<b>1,97</b>	<b>5,63</b>	<b>94,55</b>	<b>5,63</b>	<b>399,67</b>				
	<b>Обед</b>																	
420/к	Горошек отварной	60	5,70	0,42	11,16	71,40	0,10	0,00	0,00	0,18	0,18	29,40	1,68	136,80				
134/к	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	0,74	21,00	0,74	50,40				
370/к	Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	0,05	0,29	0,04	0,57	2,02	38,16	2,02	163,44				
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	0,30	7,00	0,30	11,00				
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,44	5,60	0,44	26,00				
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	0,28	9,40	0,78	31,60				
579/к	Коржик молочный	50	3,41	6,08	32,70	199,00	0,04	0,00	0,05	0,50	0,41	4,99	0,41	30,83				
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>28,91</b>	<b>24,75</b>	<b>140,14</b>	<b>900</b>	<b>0,35</b>	<b>15,73</b>	<b>0,09</b>	<b>3,85</b>	<b>6,37</b>	<b>115,55</b>	<b>6,37</b>	<b>450,07</b>				
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																	
17/к	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,01	3,0	0,00	2,70	0,30	7,80	0,30	19,80				
	<b>Полдник</b>																	
542/к	Пирожок с яблочным джемом	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	0,09	13,30	0,09	86,45				
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	0,70	6,20	0,70	36,00				
	<b>Итого</b>	<b>295</b>	<b>6,25</b>	<b>3,04</b>	<b>30,87</b>	<b>149,85</b>	<b>0,02</b>	<b>12,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>0,79</b>	<b>19,5</b>	<b>0,79</b>	<b>122,45</b>				

Неделя : Вторая

День : Среда День 9

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)				
			Выход				В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P			
			Б	Ж	У												
	<b>1 Завтрак</b>																
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99			
495/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
	<b>Итого</b>	<b>242</b>	<b>5,1</b>	<b>8,1</b>	<b>22,6</b>	<b>184</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>151,2</b>	<b>12</b>	<b>0,7</b>	<b>103</b>			
	<b>2 Завтрак</b>																
60/к	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,40	0,01	3,60	0,00	1,38	18,60	10,80	0,96	19,80			
412/к	Шницель из птицы, припущенный	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	66,00			
258/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	0,18	103,50	41,55	1,09	157,35			
86/684/	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109./к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	<b>Итого</b>	<b>647</b>	<b>22,62</b>	<b>21,34</b>	<b>90,48</b>	<b>652,4</b>	<b>0,32</b>	<b>18,02</b>	<b>0,09</b>	<b>2,78</b>	<b>193,3</b>	<b>91,35</b>	<b>6,67</b>	<b>315,75</b>			
	<b>Обед</b>																
60/к	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,40	0,01	3,60	0,00	1,38	18,60	10,80	0,96	19,80			
157/л	Солянка домашняя	200	6,14	7,00	2,38	122,00	0,07	1,90	0,03	0,64	24,00	15,80	1,54	96,40			
412/к	Шницель из птицы, припущенный	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,07	0,60	0,03	0,30	26,00	13,00	0,80	66,00			
258/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	0,18	103,50	41,55	1,09	157,35			
86/684/	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	17,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109./к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	<b>Итого</b>	<b>847</b>	<b>28,76</b>	<b>28,34</b>	<b>92,86</b>	<b>774,4</b>	<b>0,39</b>	<b>19,92</b>	<b>0,12</b>	<b>3,42</b>	<b>217,3</b>	<b>107,15</b>	<b>8,21</b>	<b>412,15</b>			
	<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	9,60	0,42	19,20			
107/к	Овощи натуральные огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	8,40	0,36	14,40			
	<b>Полдник</b>																
517/к	Кисломолочный продукт (Йогурт)	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45			
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00			
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>5,45</b>	<b>3,86</b>	<b>27,37</b>	<b>170,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>117,05</b>	<b>15,8</b>	<b>0,46</b>	<b>95,45</b>			

Неделя : Вторая  
 День : Четверг  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
							B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P			
			Б	Ж	У												
	<b>1 Завтрак</b>																
530/к	Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99			
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109			
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>7,73</b>	<b>7,93</b>	<b>43,56</b>	<b>276,65</b>	<b>0,07</b>	<b>2,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,19</b>	<b>192,32</b>	<b>41,65</b>	<b>1,43</b>	<b>180,99</b>			
	<b>2 Завтрак</b>																
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80			
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30			
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90			
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>27,17</b>	<b>23,73</b>	<b>82,82</b>	<b>663,7</b>	<b>0,576</b>	<b>101,41</b>	<b>0,174</b>	<b>1,46</b>	<b>415,81</b>	<b>67,4</b>	<b>2,79</b>	<b>449,73</b>			
	<b>Обед</b>																
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80			
313/к	Запеканка из творога	100	15,99	16,79	15,93	283,30	0,40	0,39	0,13	0,46	197,98	25,33	0,66	231,30			
481/к	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90			
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13			
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00			
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60			
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>27,17</b>	<b>23,73</b>	<b>82,82</b>	<b>663,7</b>	<b>0,576</b>	<b>101,41</b>	<b>0,174</b>	<b>1,46</b>	<b>415,81</b>	<b>67,4</b>	<b>2,79</b>	<b>449,73</b>			
	<b>Полдник</b>																
530/к	Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99			
498/к	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109			
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>7,73</b>	<b>7,93</b>	<b>43,56</b>	<b>276,65</b>	<b>0,07</b>	<b>2,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,19</b>	<b>192,32</b>	<b>41,65</b>	<b>1,43</b>	<b>180,99</b>			

Неделя : Вторая

День : Пятница день 11

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
	<b>1 Завтрак</b>																	
82/к	Бутерброд с вареной колбасой	35	3,60	5,70	7,40	95,00	0,07	0,00	0,00	0,30	7,00	6,00	0,50	30,00				
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13				
	<b>Итого</b>	<b>235,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,97</b>	<b>23,40</b>	<b>167,80</b>	<b>0,08</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>14,73</b>	<b>8,67</b>	<b>1,03</b>	<b>32,13</b>				
	<b>2 Завтрак</b>																	
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40				
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	0,70	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00				
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50				
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00				
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00				
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50				
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00				
	<b>Итого</b>	<b>655,00</b>	<b>25,28</b>	<b>14,22</b>	<b>66,10</b>	<b>497,30</b>	<b>0,31</b>	<b>24,90</b>	<b>0,05</b>	<b>4,78</b>	<b>119,75</b>	<b>87,85</b>	<b>5,69</b>	<b>351,40</b>				
	<b>Обед</b>																	
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40				
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40				
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	10,20	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	24,00	0,40	182,00				
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50				
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00				
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00				
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50				
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00				
	<b>Итого</b>	<b>855,00</b>	<b>27,34</b>	<b>25,94</b>	<b>80,94</b>	<b>584,90</b>	<b>0,38</b>	<b>29,76</b>	<b>0,05</b>	<b>5,92</b>	<b>130,55</b>	<b>103,65</b>	<b>6,35</b>	<b>393,80</b>				
	<b>с 1 сентября по 15 октября</b>																	
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60				
	<b>с 1 марта</b>																	
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20				
	<b>Полдник</b>																	
542/к	Пирожок с яблочным джемом	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45				
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00				
	<b>Итого</b>	<b>295</b>	<b>6,25</b>	<b>3,04</b>	<b>30,87</b>	<b>149,85</b>	<b>0,02</b>	<b>12,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>147,75</b>	<b>19,5</b>	<b>0,79</b>	<b>122,45</b>				

2 вариант

Неделя : Вторая

День : Пятница День 11

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			B				C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
			Б	Ж	У												
	<b>1 Завтрак</b>					<b>1 смена</b>											
91/к	Бугерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99			
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13			
	<b>Итого</b>	<b>235,00</b>	<b>5,40</b>	<b>8,37</b>	<b>23,40</b>	<b>195,80</b>	<b>0,03</b>	<b>100,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,30</b>	<b>144,73</b>	<b>12,67</b>	<b>0,83</b>	<b>101,13</b>			
	<b>2 Завтрак</b>																
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40			
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70			
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50			
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	<b>Итого</b>	<b>625,00</b>	<b>17,21</b>	<b>27,72</b>	<b>68,36</b>	<b>583,50</b>	<b>0,27</b>	<b>26,47</b>	<b>0,05</b>	<b>4,03</b>	<b>130,35</b>	<b>79,95</b>	<b>5,92</b>	<b>282,10</b>			
	<b>Обед</b>					<b>2 смена</b>											
2/к	Салат витаминный	60,00	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40			
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40			
353/к	Сельдь с луком	70	9,73	14,20	2,66	165,20	0,02	2,17	0,01	0,35	33,60	16,10	0,63	112,70			
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50			
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00			
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00			
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50			
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00			
	<b>Итого</b>	<b>825,00</b>	<b>19,27</b>	<b>29,94</b>	<b>83,20</b>	<b>671,10</b>	<b>0,34</b>	<b>31,33</b>	<b>0,05</b>	<b>5,17</b>	<b>141,15</b>	<b>95,75</b>	<b>6,58</b>	<b>324,50</b>			
	<b>с 1 сентября по 15 октября</b>																
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60			
	<b>с 1 марта</b>																
48/к	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20			
	<b>Полдник</b>																
542/к	Пирожок с яблочным джемом	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45			
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00			
	<b>Итого</b>	<b>295</b>	<b>6,25</b>	<b>3,04</b>	<b>30,87</b>	<b>149,85</b>	<b>0,02</b>	<b>12,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>147,75</b>	<b>19,5</b>	<b>0,79</b>	<b>122,45</b>			

Неделя : Вторая  
 День : суббота                      День 12  
 Сезон : Осень, зима, весна  
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минералы (МГ)			
			Б				У	В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P	
			Б	Ж	У											
<b>1 Завтрак</b>																
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5		
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180		
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>12,1</b>	<b>11,15</b>	<b>37,24</b>	<b>297,39</b>	<b>0,11</b>	<b>2,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>248,8</b>	<b>46,33</b>	<b>0,78</b>	<b>277,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>																
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86		
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08		
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00		
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00		
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>11,32</b>	<b>17,86</b>	<b>90,17</b>	<b>565,39</b>	<b>0,26</b>	<b>31,39</b>	<b>0,05</b>	<b>4,65</b>	<b>96,7</b>	<b>64,14</b>	<b>5,46</b>	<b>191,44</b>		
<b>Обед</b>																
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	60	0,89	6,60	3,85	74,10	0,01	9,24	0,00	2,71	22,35	10,47	0,58	23,86		
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	31,61	29,56	1,27	85,42		
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08		
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00		
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00		
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50		
112/к	Фрукты по сезону (яблоки, груши, )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00		
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>15,54</b>	<b>22,15</b>	<b>104,97</b>	<b>680,38</b>	<b>0,38</b>	<b>54,05</b>	<b>2,05</b>	<b>5,8</b>	<b>128,31</b>	<b>93,7</b>	<b>6,73</b>	<b>276,86</b>		
<b>С 1 сентября по 15 октября</b>																
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61,20	0,01	4,20	0,00	2,76	18,00	7,80	0,36	18,60		
<b>Полдник</b>																
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5		
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180		
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>12,1</b>	<b>11,15</b>	<b>37,24</b>	<b>297,39</b>	<b>0,11</b>	<b>2,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>248,8</b>	<b>46,33</b>	<b>0,78</b>	<b>277,5</b>		