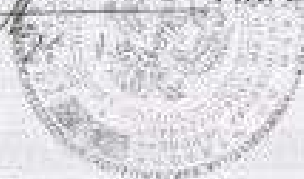


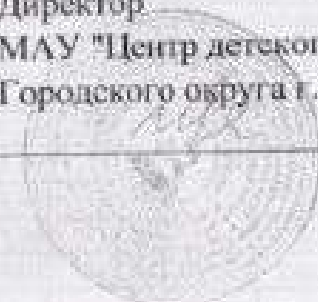
11
СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан
Г.Я. Чермина



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ "Центр детского и диетического питания"
Городского округа г. Уфа Республики Башкортостан
М.Ш. Асфандиярова



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
	Завтрак (вариант №1 - молочный)													
**	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,40	11,27	39,56	297,24	135,96	15,79	140,32	1,00	189,15	0,74	0,09	0,08
288*	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,70	1,40	16,10	81,00	51,37	5,62	67,50	0,04	24,75	0,08	0,01	0,08
**	Фрукты (порезаны)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	9,00	11,00	3,20	5,00	0,20	0,03	10,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		15,30	13,47	90,06	539,84	213,33	37,41	250,82	3,84	218,90	1,62	0,19	10,16
	Завтрак (вариант №2 - усиленный)													
14*	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	13,26	8,20	12,00	0,33	1,20	1,80	0,02	4,30
**	Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	9,15	168,73	28,94	14,74	80,00	1,36	12,00	0,40	0,05	2,16
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша полтавская рассыпчатая	150/5	6,94	4,41	40,81	230,69	28,88	36,22	28,30	2,68	23,83	0,04	0,18	0,00
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Кондитерское изделие (зефир, мармелад, конфеты железные)	20	0,16	0,02	15,96	64,66	5,00	1,20	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		20,54	20,43	94,83	645,31	91,25	70,80	190,30	5,43	57,03	3,14	0,32	8,46
	Обед													
**	Икра кабачковая консервированная	60	0,82	4,64	5,11	64,80	24,60	9,00	0,30	0,42	91,00	0,80	0,01	4,20
67*	Суп с мелкоизмельченными овощами	250/5	1,84	4,28	10,91	89,76	21,77	20,91	36,00	0,77	112,30	0,15	0,07	8,69
**	Гуляш	40/40	12,24	13,35	2,93	180,83	12,06	16,81	179,15	1,87	9,60	2,24	0,05	1,89
168*	Гороховое пюре	150/5	17,29	4,83	36,15	257,21	72,55	66,28	234,05	5,30	26,47	0,04	0,68	0,00
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,24	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		37,31	27,81	109,64	837,63	159,10	132,80	503,54	10,52	239,37	4,13	0,95	15,07
	Полдник													
**	Плюшка московская	50	3,90	2,90	25,50	145,50	11,80	5,55	0,49	0,42	0,02	0,00	0,04	0,02
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		4,90	3,10	45,70	232,10	25,80	13,55	14,49	3,22	0,02	0,20	0,06	4,02
	Итого за день		57,51	44,38	245,40	1609,57	398,23	183,76	768,85	17,58	458,29	5,95	1,20	29,25

Период: осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
**	Завтрак (вариант №1-молочный)													
283*	Каша пшеничная молочная вязкая	150/5	6,44	7,17	32,13	223,80	160,14	41,34	88,59	1,12	22,22	0,21	0,19	0,01
**	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Сыр (порционный)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	100,00	5,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,18
**	Биоогурт "Биолайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		16,17	13,43	70,33	473,00	329,40	67,84	219,59	1,92	44,22	0,81	0,28	0,67
25*	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
25*	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,78	4,98	3,96	63,00	20,77	11,19	27,75	0,72	1,41	2,26	0,01	1,12
124*	Сосиски "Молодые" отварные	60	6,60	14,34	0,24	156,42	21,00	12,00	95,40	1,08	0,00	0,20	0,11	0,00
234*	Соус томатный (к сосискам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биоогурт "Биолайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		19,66	29,54	66,53	610,42	184,79	122,63	389,15	5,21	72,20	3,98	0,38	3,72
	Обед													
20*	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0,96	4,02	2,82	51,00	14,38	14,35	36,00	0,33	30,00	0,12	0,04	2,30
56*	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,02	5,00	13,13	105,60	28,94	20,97	47,02	0,95	96,25	0,25	0,04	7,94
**	Котлеты или биточки рыбные	60	8,04	5,86	10,07	125,14	51,64	27,66	211,41	0,77	28,15	0,43	0,13	0,19
**	Соус молочный (к биточкам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
138*	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,08	147,24	51,79	33,38	72,11	1,26	37,34	0,16	0,16	25,96
295*	Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	2,00	0,08	0,02	1,60
271*	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,60	28,50	163,00	8,53	5,19	39,82	0,43	22,19	0,79	0,04	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		28,69	27,80	109,11	767,52	194,12	113,34	469,19	5,35	231,93	3,03	0,48	38,26
	Полдник													
265*	Душник с творогом	50	7,70	5,90	14,30	142,00	53,17	9,17	40,00	0,39	22,00	1,00	0,03	0,07
290*	Напиток лимонный	200	0,07	0,00	20,03	79,87	0,60	0,06	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99
	Итого за прием		7,77	5,90	34,33	221,87	53,77	9,23	52,20	0,39	22,00	1,00	0,03	4,06
	Итого за день		44,63	47,13	213,77	1462,39	577,29	190,41	740,98	7,66	298,15	4,84	0,79	42,99

День: среда (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
Завтрак (вариант №1 - молочный)														
181*	Каша рисовая молочная вязкая	150/5	4,36	6,03	30,24	193,54	88,22	25,32	144,42	0,41	45,29	0,36	0,05	0,38
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Ветчина (порциями)	30	3,87	6,54	0,57	76,62	8,40	7,20	56,00	0,72	0,00	0,10	0,05	0,00
**	Фрукты (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03	10,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		16,03	16,67	78,91	529,76	232,99	75,49	243,42	120,03	50,29	1,26	1,37	10,90
Завтрак (вариант №2 - усиленный)														
10*	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,38	4,30	5,50	66,00	32,00	12,80	18,18	0,40	301,91	1,45	0,03	27,60
**	Плов из цыплят-бройлеров	230	39,77	42,73	46,74	730,60	48,04	74,66	356,37	3,39	398,77	8,74	0,25	7,32
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		45,05	47,43	86,14	950,80	92,77	95,19	496,55	4,45	733,68	10,89	0,34	36,04
Обед														
42*	Винегрет овощной	60	0,75	2,90	4,27	33,00	13,90	9,69	25,78	0,39	121,08	0,09	0,01	3,09
**	Суп-салма	250	2,92	5,84	14,62	122,86	15,60	9,01	1,86	0,53	5,33	0,00	0,05	1,50
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	95,67	1,63	5,25	2,05	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
140*	Капуста тушенная	150	3,61	4,03	15,31	111,93	94,98	32,00	34,09	1,31	22,94	0,70	0,06	79,74
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		22,46	26,49	88,20	641,04	184,66	81,45	265,20	5,26	174,60	4,04	17,31	120,52
Водяник														
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,25	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	2,96	3,16	0,57	163,40	0,76	0,01	80,00
	Итого за прием		6,03	3,03	76,61	353,25	28,05	12,60	74,16	1,60	167,00	2,66	0,09	80,14
	Итого за день		44,52	46,19	243,72	1524,05	445,70	169,54	582,78	126,89	391,89	7,96	18,77	211,56

День: четверг (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1-молочный)													
229*	Пудинг творожный	100/10	17,77	7,45	29,96	253,80	140,40	25,47	167,00	1,00	0,00	1,78	0,07	0,45
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Напиток кисломолочный "Андолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		24,87	11,05	68,16	468,00	269,66	46,47	298,00	1,73	22,00	2,38	0,16	1,05
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
51*	Маринад овощной без томата	100	1,20	8,90	9,80	123,00	23,87	28,27	25,35	0,60	3,72	1,97	0,04	2,20
**	Фрикадельки мясные	60	9,34	9,57	9,05	139,69	24,42	13,63	80,00	1,34	12,00	0,40	0,04	0,59
234*	Соус томатный (к фрикаделькам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,03	3,50	32,13	180,11	13,59	7,52	102,40	0,77	37,12	0,28	0,08	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Напиток кисломолочный "Андолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		23,08	27,32	91,83	705,00	196,20	73,86	374,75	3,60	94,84	3,55	0,26	5,39
	Обед													
6*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,26	2,70	6,18	53,60	35,30	12,30	25,35	0,45	3,72	1,97	0,02	12,90
54*	Рассольник ленинградский	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	101,79	0,84	124,71	0,23	0,08	6,70
**	Печень по-строгановски	50/50	14,05	11,27	7,41	187,27	25,85	15,38	279,34	3,30	13,52	3,46	0,23	25,36
138*	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,49	176,69	62,15	40,05	86,50	1,52	44,70	0,10	0,20	31,16
296*	Напиток лимонный (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	3,16	0,11	163,40	0,76	0,01	5,28
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		26,18	25,89	108,62	770,89	158,96	104,02	547,94	9,46	350,05	7,42	0,61	81,40
	Полдник													
264*	Ватрушка с творогом	75	10,19	4,67	31,61	217,96	52,92	12,95	50,00	0,77	6,00	0,30	0,08	0,12
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		11,19	4,87	53,81	309,96	66,92	20,95	64,00	3,57	6,00	0,50	0,10	4,12
	Итого за день		62,24	41,81	230,59	1548,85	495,54	171,44	909,94	14,76	378,05	10,30	0,87	86,57

пятидневка (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
	Завтрак (вариант №1 -молочный)													
219*	Омлет натуральный	120/5	12,67	15,19	2,30	197,50	92,90	15,70	121,60	2,34	123,30	0,20	0,12	0,20
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Бийогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		23,27	22,09	45,10	474,70	332,27	63,67	244,60	3,92	145,30	0,80	0,24	1,32
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
36*	Салат "Мозайка"	60	0,84	5,04	4,92	68,40	6,45	4,95	28,08	0,18	233,47	0,11	0,03	3,47
**	Биточки (котлеты) рубленные из пылают-бройлеров	60	9,53	10,28	6,09	155,00	31,59	12,27	54,00	0,75	20,00	0,90	0,06	1,08
**	Соус молочный (к биточкам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
**	Рагу овощное	150	2,42	6,54	12,92	120,21	38,89	28,85	29,33	1,03	16,47	0,81	0,10	19,69
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Бийогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		20,97	29,34	66,24	613,50	234,50	70,73	278,41	2,80	307,94	3,22	0,30	25,11
	Обед													
27*	Салат из свеклы с яблоками	60	0,48	3,06	4,44	46,80	13,70	7,56	16,10	0,77	48,72	0,17	0,01	2,18
53*	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	45,86	0,70	74,20	1,90	0,05	12,00
80*	Рыба(филе), тушеная в томате с овощами	60/30	12,08	2,48	2,96	82,88	37,30	47,61	0,79	0,79	19,24	0,24	0,09	2,59
**	Рис отварной с маслом	150/5	3,82	4,17	40,03	212,90	9,66	27,25	158,59	0,59	41,88	0,52	0,04	0,00
293*	Компот из кураги (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	1,30	0,10	32,40	130,00	39,40	24,94	33,95	0,84	45,75	1,38	0,02	0,40
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		24,00	16,02	121,57	720,91	145,38	137,75	307,09	4,93	229,79	5,11	0,28	17,17
	Полдник													
268*	Шашлык куриный	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	80,00	0,74	0,20	20,00	0,07	0,00
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
	Итого за прием		6,70	6,10	49,50	282,00	16,61	9,47	170,00	0,80	33,20	20,10	0,07	1,12
	Итого за день		53,97	44,21	216,17	1477,61	494,26	210,89	721,69	9,65	408,29	26,01	0,59	19,61

День: вторник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	PЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мг	С, мг
	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,28	8,08	28,48	211,76	110,80	53,21	51,17	1,30	26,46	0,17	0,18	0,98
**	Ветчина (порциями)	20	2,58	4,36	0,38	51,05	5,60	4,80	56,00	0,48	0,00	0,10	0,03	0,00
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биокефир "Биолайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		19,46	19,34	71,66	540,01	355,77	105,98	230,17	3,36	48,46	0,87	0,33	2,10
	Завтрак (вариант №2 -усиленный)													
**	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	5,10	4,20	0,00	0,15	0,00	0,80	0,01	2,10
**	Филе грудки отварное	50	11,80	10,12	0,58	139,80	12,98	12,67	54,00	0,87	20,00	0,90	0,06	1,66
**	Капуста, тушеная в сметанном соусе	150	3,05	5,05	9,59	96,02	79,57	25,46	34,00	0,99	22,90	0,70	0,06	57,09
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биокефир "Биолайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		22,16	18,80	48,94	453,41	226,91	63,33	219,00	2,74	64,90	3,00	0,22	61,45
	Обед													
19*	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,20	9,10	13,80	22,30	0,48	2,22	2,10	0,02	1,26
**	Рассольник домашний	250/10	2,58	7,37	15,44	138,41	24,65	25,70	107,70	0,96	124,71	0,23	0,09	15,70
90*	Рыба(филе), запеченная с картофелем	230	16,85	11,13	20,21	248,41	83,81	71,34	109,00	1,75	19,24	0,24	0,25	16,50
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00
270*	Пловка московская	50	3,90	2,90	25,50	145,50	11,80	5,55	0,40	0,42	6,60	0,62	0,05	0,02
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		25,07	23,69	85,39	629,37	138,86	121,39	282,40	4,31	152,77	3,59	17,43	67,48
	Полдник													
268*	Шоколадка молочная	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	128,00	0,74	72,50	0,47	0,07	0,00
**	Напиток фруктово-ягодный	200	0,11	0,08	25,64	105,14	4,47	3,00	14,00	0,42	0,00	0,20	0,01	3,13
	Итого за прием		6,71	6,18	65,84	350,14	18,35	11,74	142,00	1,16	72,50	0,67	0,08	3,13
	Итого за день		51,24	49,21	222,89	1519,52	512,98	239,11	654,57	8,83	273,73	5,13	17,84	72,71

день: понедельник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Колбаса "Докторская" отварная	30	3,84	6,66	0,48	77,22	8,70	6,60	58,67	0,51	0,11	0,10	0,07	0,00
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,32	37,08	210,45	15,78	8,60	126,00	0,39	170,00	0,63	0,09	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Сыр (портландский)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	100,00	5,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07
	Итого за прием		16,19	14,04	71,26	474,87	134,74	27,78	224,67	2,10	170,11	1,33	0,22	0,07
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
47*	Нара морковная	60	0,96	4,26	4,92	61,80	13,47	17,70	22,49	0,40	42,01	1,47	0,02	1,80
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,87	21,48	148,80	8,70	75,00	9,90	2,52	28,00	0,62	0,16	0,00
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Кондитерское изделие (зефир, мармелад, конфеты железные)	20	0,02	0,00	15,88	63,60	0,80	0,40	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
	Итого за прием		20,11	22,64	79,54	602,32	74,76	119,55	182,39	5,41	102,01	3,39	0,36	3,99
	Обед													
13*	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,70	2,70	37,80	8,33	7,81	0,00	0,35	0,00	1,80	0,01	4,14
68*	Свекольник	250/10	2,00	5,10	13,70	108,00	28,27	24,90	47,02	1,21	96,25	0,25	0,05	4,84
92*	Бефстроганов	40/40	12,84	18,37	4,93	240,01	33,48	18,95	186,20	2,00	57,10	0,16	0,06	1,97
**	Рис отварной с овощами	130/5	3,84	4,72	39,56	216,05	14,44	30,06	158,00	0,65	41,78	5,00	0,04	0,45
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		24,52	32,18	123,85	895,79	110,62	96,42	457,02	6,11	195,13	8,31	0,24	211,40
	Полдник													
**	Дрочмак с творогом	50	7,70	5,90	14,30	142,00	53,17	9,17	71,00	0,39	3,60	1,90	0,03	0,07
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
	Итого за прием		7,80	5,90	23,60	179,00	55,90	9,90	161,00	0,45	36,60	2,00	0,03	1,19
	Итого за день		48,51	52,12	218,71	1549,66	301,26	134,10	842,69	8,66	401,84	11,64	0,49	212,66

День: среда(осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак(вариант №1-молочный)													
221*	Омлет с морковью	120/5	13,97	15,29	8,70	230,50	119,90	49,70	125,00	2,94	107,80	0,38	0,17	4,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,60	0,06	0,06	0,00
**	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,22	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Фрукты (порезаны)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03	10,00
	Итого за прием		18,35	23,35	52,34	493,32	148,56	65,70	176,00	5,79	112,80	1,18	0,26	14,00
	Завтрак(вариант №2-усиленный)													
**	Салат из зеленого горошка с зеленым луком	30	1,04	3,40	2,48	44,72	8,23	7,34	18,00	0,25	15,00	0,06	0,03	3,65
99*	Котлета "Здоровье"	60	9,94	10,66	5,29	156,90	36,04	17,61	90,59	1,73	182,76	0,22	0,10	0,83
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
176*	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,54	5,28	36,53	222,86	15,65	45,64	10,25	1,52	24,46	0,19	0,21	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,60	0,06	0,06	0,00
	Итого за прием		21,83	21,49	80,65	604,68	75,24	81,03	194,84	4,29	242,22	1,37	0,41	6,48
	Обед													
**	Свекла отварная	60	1,78	4,98	3,96	63,00	27,60	11,20	116,10	0,72	113,72	0,17	0,10	1,11
65*	Суп "Крестьянский" с пшеном	250/10	2,10	5,10	12,40	105,00	23,32	17,18	0,64	0,64	150,77	1,95	0,04	8,00
97*	Жаркое по-домашнему	200	20,21	21,23	19,94	351,67	28,32	50,20	279,34	3,77	13,52	3,46	0,20	25,06
296*	Напиток апельсиновый или лимонный (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	22,00	0,11	10,00	0,40	0,01	5,28
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		28,91	31,92	89,44	754,00	99,85	92,37	469,88	6,48	288,01	6,88	0,42	39,45
	Полдник													
**	Витрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,00	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14
295*	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	6,85	3,60	3,83	0,93	2,00	0,08	0,01	4,00
	Итого за прием		5,59	2,99	68,50	320,65	23,81	13,24	74,83	1,96	5,60	1,98	0,09	4,14
	Итого за день		52,85	58,26	210,28	1567,97	272,22	171,31	720,71	14,23	406,41	10,04	0,77	57,59

Четверг (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	ВЭ, мг	С, мг
№ реп.	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Запеканка рисовая с повидлом	150/10	9,55	7,47	53,32	317,84	61,02	31,69	160,47	1,08	50,32	0,40	0,09	0,18
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Сыр (порционный)	15	3,94	3,99	0,00	51,67	150,00	8,25	0,00	0,11	0,00	0,00	0,05	0,11
**	Биокефир без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		20,59	15,06	91,52	585,71	342,75	61,67	373,47	1,95	105,32	1,10	0,23	2,01
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
8*	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,17	3,12	6,30	59,13	34,42	11,46	18,00	0,75	15,00	0,06	0,02	29,33
**	Цицлята отварные	70	16,64	14,27	0,46	196,79	18,43	17,86	141,80	1,24	87,50	0,60	0,08	2,33
**	Картофель отварной в молоке	130	2,99	4,71	17,06	122,62	57,11	26,87	57,60	0,90	29,00	0,80	0,12	19,21
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биокефир без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	
	Итого за прием		27,90	25,70	62,02	592,74	239,22	77,19	348,40	3,62	153,50	2,06	0,31	50,87
	Обед													
**	Кукуруза сладкая консервированная	30	0,70	0,10	3,40	17,40	12,60	3,90	0,00	0,11	9,00	0,80	0,01	1,44
63*	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	48,27	44,09	29,00	2,39	232,00	0,11	0,27	11,65
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	10,76	10,01	177,52	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Рагу из овощей	150/5	2,60	6,84	16,39	137,51	36,22	31,28	158,16	1,14	51,24	0,76	0,12	29,61
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,20	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,50
	Итого за прием		26,78	25,04	122,26	822,20	166,89	118,52	367,16	7,59	324,24	3,27	0,66	45,68
	Полдник													
250*	Пирожки печенье с яблоками	75	4,60	4,00	33,30	188,00	13,87	7,76	0,49	1,02	0,02	0,00	0,05	1,04
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		5,60	4,20	53,50	274,60	27,87	15,76	14,49	3,82	0,02	0,20	0,07	5,04
	Итого за день		52,97	44,30	267,28	1682,51	537,51	195,95	755,12	13,36	429,58	4,57	0,96	52,73

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
№ реп.	Завтрак (вариант №1-молочный)						Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мкг	С, мг
226*	Сырники из творога	100/10	19,47	8,35	28,50	267,00	153,30	23,90	207,60	0,76	0,00	2,30	0,06	0,50
284*	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	8,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,22	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,26
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биоюгурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		27,95	20,61	68,94	573,42	337,76	50,99	338,60	1,55	22,00	2,90	0,16	1,36
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
39*	Салат картофельный с соевыми огурцами	60	0,90	3,12	6,00	56,40	13,00	12,00	12,00	0,42	1,20	1,80	0,04	3,57
**	Котлеты или биточки рыбные	60	8,04	5,86	10,07	125,14	51,64	27,66	211,41	0,77	28,15	0,43	0,13	0,19
**	Соус молочный (к котлетам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5,03	3,50	32,13	180,11	13,59	7,52	111,00	0,77	32,00	0,24	0,08	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Биоюгурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		22,15	19,96	90,51	631,54	235,80	71,84	501,41	2,80	99,35	3,87	0,37	4,63
	Обед													
29*	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,72	2,04	3,30	33,60	18,34	20,44	25,78	1,69	121,08	0,09	0,06	0,94
62*	Суп картофельный с клецками	250	1,70	2,90	11,00	77,00	10,53	15,10	79,61	0,58	87,83	0,14	0,05	4,60
**	Тефтели из говядины с рисом	60	8,08	10,21	8,00	156,21	11,96	14,13	68,88	1,28	12,15	0,15	0,04	1,80
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
173*	Ката гречневая рассыпчатая	150/5	8,71	5,70	38,04	241,30	19,65	185,65	99,00	6,36	28,79	0,60	0,36	0,00
295*	Компот из свежих плодов (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	2,00	0,08	0,02	1,60
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	9,00	6,30	28,80	0,54	0,00	0,50	0,05	0,00
**	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	11,20	51,85	4,50	5,00	23,00	0,70	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		24,44	23,31	113,53	761,44	85,07	253,19	364,90	12,11	271,85	2,26	0,61	10,94
	Полдник													
264*	Вагрушка с творогом	50	6,79	3,11	22,37	145,12	35,26	8,63	0,49	0,51	0,02	0,00	0,06	0,08
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00
	Итого за прием		7,47	3,39	51,99	281,72	47,86	12,03	14,49	1,17	0,02	0,20	0,07	200,08
	Итого за день		59,86	47,31	234,46	1616,58	470,69	316,21	717,99	14,83	293,87	5,36	0,84	212,38