

Школьный возраст: 7-12 лет (1 неделя)

1 день

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	ЖБ	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	Завтрак																				
100	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	200\5	5,83	1,06	8,71	28,60	261,12	23,52	0,17	0,15	0,38	0,02	0,21	66,04	1,49	134,15	6,4	281,14	16,20	238,4	141,6
244	Какао на сгущенном молоке	180	3,40	0,95	3,51	23,43	138,78	59,4	0,18	0,59	0,36	0,09	0,36	16,92	0,54	120,42	16,2	262,8	3,6	3,96	36,0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	-	0,6	28,73	141,6	-	0,08	0,03	-	-	0,75	19,8	1,2	13,76	1,2	100,7	4,53	59,9	30
347	Бутерброд с повидлом	60	1,27	-	4,0	20,40	123,60	13,08	0,02	0,01	0,89	0,03	0,39	36,0	0,05	94,25	-	41,18	-	0,49	-
	Итого за прием		15,1	2,01	16,82	101,2	665,1	96	0,45	0,78	1,63	0,14	1,71	138,8	3,28	362,58	23,8	685,82	24,33	302,8	207,6
	Завтрак №2																				
	Фрукты (бананы)	180	1,8	-	0,54	38,52	149,4	5,4	0,06	0,13	15,7	-	0,18	48,6	0,46	9	-	60,28	1,8	39,6	-
	Итого за прием		1,8	-	0,54	38,52	149,4	5,4	0,06	0,13	15,7	-	0,18	48,6	0,46	9	-	60,28	1,8	39,6	-
	Обед																				
18	Салат из свежих помидор	100	1,0	-	10,16	4,60	113,92	178	0,05	0,04	22,8	-	0,5	18,20	0,82	12,76	1,68	266,12	0,37	0,7	16,84
27	Суп борщ	250	1,90	0,3	6,66	10,81	111,11	1000	0,08	0,25	21,0	0,05	0,25	28,42	0,67	58,22	8,5	522	-	128,8	33
216	Картофельное пюре	200	4,26	0,96	8,08	31,06	213,94	100	0,2	0,18	28,0	0,02	3,2	48,20	1,80	56,60	11,4	1096,6	0,6	148,8	58,8
158	Бефстроганов со сметанным соусом	90	16,29	24,5	18,83	2,88	244,27	90	0,07	0,14	3,16	0,02	2,52	25,08	2,44	32,85	5,04	248,35	0,18	6,06	51,41
253	Компот из кураги	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,90
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		29,98	25,8	44,69	106,9	935,6	1710	0,81	1,06	75,4	0,09	11,9	167,1	10,2	187,31	28,4	4263,3	28	384,4	222,8
	Полдник																				
135	Пудинг творожный	150	24,26	17,2	8,21	39,75	330,17	0,3	0,12	0,33	0,31	0,99	5,1	44,85	1,8	248,37	7,8	248,77	30,49	267	46,48
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,28	0,85	2,77	32,8	4	0,01	0,02	0,1	0,01	0,02	3,4	0,02	30,7	0,7	31,8	-	21,9	3,5
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,31	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	Итого за прием		30,57	23,8	15,44	51,9	480,28	44,3	0,21	0,75	3,01	1,1	5,3	76,25	1,94	519,1	26,3	575,6	34,49	470,7	89,58
	Ужин																				
4	Салат из свежей капусты	100	0,84	-	5,06	5,32	70,02	9,28	0,04	0,06	38,3	-	3,23	17,24	0,60	45,62	3,7	247,44	0,24	42,5	34,4
147	Рыба в молоке	90	8,83	19,9	2,62	4,51	77,07	164,2	0,05	0,08	0,97	0,10	1,32	26,19	0,61	39,11	82,6	192,44	1,62	123,4	394,7
196	Греча отварная	150	8,73	-	5,43	45	263,8	0,9	0,15	0,07	-	-	0,4	138,2	4,66	17,37	1,68	189,21	4,21	148,4	132,7
	Сок яблочный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,30	-	248	-	22	-
	Хлеб пшеничный	75	5,77	-	0,75	35,92	177	-	0,10	0,03	-	-	0,93	24,75	1,5	17,2	1,5	125,8	5,66	74,92	66,68
	Итого за прием		24,77	19,9	13,86	113,8	679,9	174,4	0,36	0,26	41,3	0,10	5,88	218,4	10,4	119,6	89,5	1002,9	11,73	411,2	628,5
	Ужин №2																				
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Хлеб пшеничный	20	1,53	-	0,2	9,57	47,2	-	0,03	0,01	-	-	0,25	6,6	0,4	4,58	0,4	33,56	1,51	19,98	10,0
	Итого за прием		5,73	4,74	3,95	26,07	164,2	33	0,08	0,21	1,35	0,05	0,25	22,5	0,55	186,1	13,9	237,6	4,51	161	40
	Итого за день		106,15	76,3	95,3	438,4	3074,5	2063	1,97	3,19	138	1,48	25,2	671,7	26,8	1383,7	182	6825,5	104,9	1770	1189

Школьный возраст: 7-12 лет (1 неделя)

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	ЖБ	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Мg	Fe	Ca	I	К	Se	P	F
	Завтрак																				
117	Омлет натуральный	150/5	13,4	15,5	20,8	3,5	255,1	300	0,09	0,45	0,3	1,95	1,8	21,6	3,45	124,7	23,6	226,05	1,35	230,1	61,35
265	Чай с лимоном	180	0,06	-	0,009	13,77	55,45	1,8	0,01	0,02	3,87	-	0,05	4,77	0,82	7,04	-	59,04	-	15,48	1,26
	Хлеб пшеничный	45	3,46	-	0,45	21,55	106,2	-	0,06	0,02	-	-	0,56	13,9	0,9	10,32	0,9	75,51	3,40	44,9	22,5
348	Закрытый бутерброд с сыром	60	7,75	4,83	13,4	13,4	15,10	0,06	0,06	0,09	0,4	-	-	15,6	0,72	259	-	74,25	-	96	-
	Итого за прием		24,67	20,3	34,66	52,22	431,9	301,9	0,22	0,58	4,57	1,95	2,41	55,9	5,89	401,1	24,5	434,9	4,75	386,5	85,11
	Завтрак №2																				
	Фрукты (яблоки)	180	0,72	-	0,72	17,64	84,6	9	0,05	0,03	1,8	-	0,36	16,2	3,96	28,8	3,6	500,4	0,54	19,8	14,4
	Итого за прием		0,72	-	0,72	17,64	84,6	9	0,05	0,03	1,8	-	0,36	16,2	3,96	28,8	3,6	500,4	0,54	19,8	14,4
	Обед																				
22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	-	6,04	5,53	79,96	1,02	0,02	0,03	4,35	-	1,71	17,9	0,27	34,2	-	195,69	82,2	34,68	-
39	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	-	2,86	21,76	124,1	62,3	0,10	0,06	21,1	0,05	0,39	30,9	1,24	22,33	4,7	489,72	0,22	62,5	221,4
191	Плов из отварной курицы	150	26,5	40,5	32,3	29,32	533,6	750	0,04	0,10	1,16	0,03	3,3	38,6	1,96	24,2	0,76	175,23	11,82	92,4	23,46
	Валетек	180	-	-	-	17,1	72	1,53	3,78	4,32	252	21,24	29,5	126	-	2250	-	0,18	-	-	-
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		35,94	40,5	42,16	110,9	979,3	814,9	4,28	4,77	279	21,32	35,2	257	6,35	2350,13	5,46	993,6	118,96	289,6	285,7
	Полдник																				
78	Ватрушка «Лакомка»	60	5,99	3,85	13,09	25,22	237,2	32,46	0,04	0,10	0,12	0,16	1,38	4,33	0,35	44,61	1,95	69,61	9,4	81,12	15,64
	Сок апельсиновый	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,30	-	248	-	22	-
	Итого за прием		6,79	3,85	13,09	48,22	329,2	32,46	0,06	0,12	2,12	0,16	1,38	16,3	3,35	44,91	1,95	371,6	9,4	103,1	15,64
	Ужин																				
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	-	10,08	3,0	103,6	9,5	0,03	0,04	9,10	-	2,45	0,55	12,7	20,98	2,84	133,45	0,28	39,90	16,09
172	Печень по - строгановски	90	19,08	21,3	23,69	3,85	302,9	-	0,09	0,54	7,56	0,04	5,31	12,2	2,36	40,68	4,32	150,3	0,09	110,3	59,13
204	Макаронны отварные	150	5,52	-	5,29	35,32	211,1	-	0,07	0,02	-	-	0,75	9	0,9	10,5	-	37,5	-	36	-
253	Компот из с\фр	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,90
	Хлеб пшеничный	75	5,77	-	0,75	35,92	177	-	0,10	0,03	-	-	0,93	24,8	1,5	17,2	1,5	125,8	5,66	74,92	66,68
	Итого за прием		31,38	21,3	39,81	98,48	877,4	351,8	0,36	0,82	16,8	0,04	14,6	50,5	19,1	93,84	10,4	2444,5	8,16	442,7	163,8
	Ужин №2																				
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Хлеб пшеничный	20	1,53	-	0,2	9,57	47,2	-	0,03	0,01	-	-	0,25	6,6	0,4	4,58	0,4	33,56	1,51	19,98	10,0
	Итого за прием		5,73	4,74	3,95	26,07	164,2	33	0,08	0,21	1,35	0,05	0,25	22,5	0,55	186,1	13,9	237,6	4,51	161	40
	Итого за день		105,2	90,7	134,4	353,5	2867	1543	5,5	6,53	304	23,52	54,2	418	39,2	3104,9	59,8	4611	146,32	1403	604,7

Школьный возраст: 7-12 лет (1 неделя)

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вых од	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	К	Se	P	F
	Завтрак																				
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	5,25	7,65	24,66	195,1	50	0,05	0,22	2,27	0,1	0,5	27,70	0,44	214,15	15,25	267,25	3,25	168,2	37,0
	Яйцо вареное	1шт.	6,02	5,92	5,45	0,33	74,58	123,4	0,03	0,20	-	1,04	0,28	5,69	1,18	26,11	9,49	66,46	15,04	91,13	26,11
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	-	10,83	43,77	0,72	0,09	0,01	0,09	-	-	3,96	0,73	4,48	-	32,09	-	10,62	300,0
	Хлеб пшеничный	75	5,77	-	0,75	35,92	177	-	0,10	0,03	-	-	0,93	24,8	1,5	17,2	1,5	125,8	5,66	74,92	66,68
	Итого за прием		18,87	11,17	13,85	71,74	490,45	174,1	0,27	0,46	2,36	1,14	1,71	62,15	3,85	261,94	26,2	491,6	23,95	344,9	429,8
	Завтрак №2																				
	Фрукты (мандарины)	180	1,44	-	0,36	13,5	68,4	18	0,10	0,05	68,4	-	0,36	19,8	0,18	63	0,54	279	0,18	30,6	270,5
	Итого за прием		1,44	-	0,36	13,5	68,4	18	0,10	0,05	68,4	-	0,36	19,8	0,18	63	0,54	279	0,18	30,6	270,5
	Обед																				
9	Салат из моркови с сахаром	60	0,68	-	6,04	6,22	82,08	1044	0,03	0,04	2,63	-	1,35	20,06	0,37	26,96	2,61	104,5	0,052	28,74	28,69
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	0,3	11,3	32,38	149,6	1000	0,12	0,1	17,5	-	1,5	26,6	0,99	28,7	5,25	665,25	-	92,75	38,5
214	Картофель отварной	180	3,76	-	8,44	32,65	218,95	52,38	0,18	0,12	39,8	0,14	0,28	50,63	2,11	126,46	8,73	847,6	0,52	94,3	52,43
154	Рыба с овощами в томате	100	14,52	20,34	8,03	7,51	160,29	1,26	0,14	0,14	12,8	-	2,52	35,98	1,26	42,0	33,7	590,8	-	207,6	44,8
253	Компот из изюма	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,90
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		30,52	20,64	34,77	136,4	863,3	2440	0,88	0,85	73,1	0,14	11,1	180,4	9,23	251	52,1	4338,4	27,42	704,9	227,1
	Полдник																				
128	Зразы творожные с изюмом	150	24,47	15,61	7,13	59,85	393,5	4,35	0,06	0,04	0,63	0,009	2,27	44,91	1,92	239,94	1,86	155,59	1,67	49,5	16,8
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,28	0,85	2,77	32,8	4	0,01	0,02	0,1	0,01	0,02	3,4	0,02	30,7	0,7	31,8	-	21,9	3,5
68	Молочный напиток с соком	180	1,98	4,05	2,16	14,25	84,6	-	0,07	0,18	1,75	0,07	0,18	18,9	0,67	162,5	26,5	248,76	2,7	156,8	34,2
	Итого за прием		27,17	19,94	10,14	76,87	510,9	8,35	0,14	0,24	2,48	0,089	2,47	67,21	2,61	433,14	29,1	436,15	4,37	228,2	54,2
	Ужин																				
6	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,49	-	9	2,05	91,2	50,16	0,03	0,02	11,5	-	0,28	11,26	0,55	12,4	1,37	137,36	0,214	18,84	10,98
210	Капуста тушеная	150	3,63	-	4,27	13,23	105,73	600	0,08	0,09	33,2	-	0,15	42,18	1,75	105,38	5,55	629,7	0,105	74,25	24,3
171	Котлета из говядины	90/5	13,75	22,46	15,06	7,38	227,25	-	0,10	0,13	2,61	-	0,72	25,65	2,54	10,29	-	276,8	-	164,4	-
267	Чай с молоком	180	1,26	1,25	1,44	15,60	80,38	9	0,01	0,16	0,93	-	-	10,08	0,04	86,43	1,89	376,77	0,20	133,7	143,7
	Хлеб пшеничный	60	4,6	-	0,6	28,73	141,6	-	0,08	0,03	-	-	0,75	19,8	1,2	13,76	1,2	100,7	4,53	59,9	30
	Итого за прием		23,73	23,11	30,27	66,99	646,2	659,2	0,3	0,43	48,2	-	1,9	108,9	6,08	228,26	10	1521,3	5,05	451,1	209
	Ужин №2																				
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за прием		4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за день		105,9	79,6	93,14	382	2696,3	3333	1,74	2,23	196	1,42	17,5	460,9	22,1	1418,8	131	7270,5	63,97	1901	1221

Школьный возраст: 7-12 лет (1 неделя)

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	Завтрак																				
105	Каша рисовая молочная	200 ⁵	5,12	3,20	6,62	32,61	210,1	14,6	0,48	0,13	0,05	1,06	-	30,25	0,35	135,8	8,76	170,42	6,44	-	109,9
258	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,7	2,87	17,73	106,8	26,1	0,11	0,19	0,58	0,06	0,13	6,3	0,05	54,09	10,7	521,47	11,47	189	23,68
	Хлеб пшеничный	60	4,6	-	0,6	28,73	141,6	-	0,08	0,03	-	-	0,75	19,8	1,2	13,76	1,2	100,7	4,53	59,9	30
	Печенье	30	2,31	-	5,4	20,1	141	39,6	0,11	0,08	-	-	0,3	3	1,26	6,9	-	25,5	-	19,5	-
	Итого за прием		14,53	5,9	15,5	99,17	599,5	80,3	0,78	0,43	0,63	1,12	1,18	59,35	2,86	210,6	20,66	818,09	22,44	268,4	163,6
	Завтрак №2																				
	Фрукты (апельсины)	180	1,62	-	0,36	14,58	77,4	14,4	0,07	0,05	108	-	0,36	23,4	0,5	61,2	3,6	354,6	0,9	41,4	30,6
	Итого за прием		1,62	-	0,36	14,58	77,4	14,4	0,07	0,05	108	-	0,36	23,4	0,5	61,2	3,6	354,6	0,9	41,4	30,6
	Обед																				
	Овощная добавка кукуруза	50	1	-	-	5,5	25	1	0,01	0,03	2,4	-	0,02	6,5	0,18	21	-	68	0,25	20,5	9
42	Суп рыбный	250	13,21	13,72	4,11	6,70	116,2	51,5	0,17	0,13	24	0,07	0,46	47,2	1,50	30,8	118,9	844,9	0,34	199,5	742,2
83	Рагу овощное	150	2,79	-	11,2	16,92	179,2	1650	0,09	0,06	29,3	-	2,1	8,19	0,83	10,5	3,45	359,85	-	49,2	25,8
181	Тефтели из говядины паровые	90	16,51	18,08	18,8	11,23	28	37,8	0,06	0,10	1,37	0,10	0,49	18,14	1,90	18,67	5,42	203,8	0,68	131,7	64,05
247	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	-	26,1	104,6	6,24	-	-	-	8,64	-	-	10,8	9,81	6,24	-	0,36	-	-	-
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		40,97	31,8	61,2	182,2	345	1740	0,67	0,58	66	0,17	3,33	134	17,1	109,6	127,8	1609,7	26	500,9	881,9
	Полдник																				
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,3	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	Сырок творожный	100	7,7	14	27,6	32	407	88	0,03	0,26	0,4	-	0,5	39	1,5	114	-	154	-	186	-
	Итого за прием		13,29	20,3	34,0	41,38	524,3	128	0,11	0,66	3	0,1	0,68	67	1,62	354	17,8	449	4	367,8	39,6
	Ужин																				
7	Салат из квашеной капусты	60	0,96	-	6,09	3,07	69,64	0,54	0,01	0,01	0,01	-	0,06	9,15	0,36	35,64	0,15	167,13	0,34	19,38	5,31
216	Картофельное пюре	180	3,83	0,86	7,27	27,95	193,5	90	0,18	0,16	25,2	0,01	2,88	43,38	1,62	50,94	10,26	986,94	0,54	133,9	52,92
143	Биточки рыбные	90	13,32	22,36	2,47	8,64	110,5	9	0,08	0,11	1,08	0,09	2,43	32,58	27,9	13,77	78,93	254,7	0,009	154,8	263,2
	Сок яблочный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Хлеб пшеничный	60	4,6	-	0,6	28,73	141,6	-	0,08	0,03	-	-	0,75	19,8	1,2	13,76	1,2	100,7	4,53	59,9	30
341	Бутерброд с сыром	45	6,62	4,83	9,48	10,06	152	102,6	0,02	0,03	0,15	0,08	0,36	14,25	0,41	214,0	0,36	22,65	0,67	112,8	26,38
	Итого за прием		30,13	28,05	25,9	101,5	759,2	202,1	0,39	0,36	28,4	0,18	6,48	131,2	34,5	328,4	90,9	1780,12	6,09	502,8	377,8
	Ужин №2																				
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за прием		4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за день		104,7	90,74	141	455,3	2422	2198	2,07	2,28	207	1,62	12	437,5	56,7	1245	274,3	5215,51	62,43	1822	1524

Школьный возраст: 7-12 лет (1 неделя)

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	Завтрак																				
95	Каша гречневая молочная	200/5	7,94	3,99	8,21	35,13	246,2	53,6	0,02	0,13	0,46	0,11	0,08	13,7	0,14	120,6	9	148,4	1	89,6	111,7
242	Какао на молоке	180	3,39	2,7	3,53	23,35	138,5	35,64	0,08	0,33	1,17	0,05	0,19	17,77	0,5	109,8	14,5	353,7	4,06	196	32,23
	Хлеб пшеничный	80	6,15	-	0,8	38,31	188,8	-	0,11	0,04	-	-	1	26,4	1,6	18,34	1,6	134,2	6,04	80	40
347	Бутерброд с джемом	60	1,27	-	4,0	20,40	123,6	13,08	0,02	0,01	0,89	0,03	0,39	36,0	0,05	94,25	-	41,18	-	0,49	-
	Итого за прием		18,75	6,69	16,5	117,2	697,1	102,3	0,23	0,51	2,52	0,19	1,66	93,9	2,29	343	25,1	677,48	11,1	366,1	183,9
	Завтрак №2																				
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за прием		4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Обед																				
21	Салат свекла с соленым огурцом	100	1,26	-	10,1	7,76	126,8	3,3	0,02	0,03	4,15	-	0,28	18,67	0,7	18,67	-	228,07	0,38	31,3	-
40	Суп с мясными фрикадельками	250	9,76	11,79	6,82	19,01	175,1	1,0	0,13	0,13	25,6	0,05	1,0	44,59	2,63	27,94	7,25	641,5	-	118,3	51,25
200	Ячневая каша с луком	180/5	5,43	-	23,6	30,7	356,9	-	0,12	0,04	0,59	-	0,95	33,53	1,21	58,37	0,5	151,95	-	216	174,2
172	Печень по - строгоновски	90	19,08	21,3	23,7	3,85	302,9	-	0,09	0,54	7,56	0,04	5,31	12,2	2,36	40,68	4,32	150,3	0,09	110,3	59,13
261	Напиток из шиповника	180	0,61	-	-	18,9	42,18	1080	0,02	0,05	216	-	0,72	2,88	4,32	12,15	-	8,64	-	2,7	-
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		42,38	33,09	65,2	117,4	1174	1084	0,72	1,05	254	0,09	8,52	155,1	14,1	180,2	12,07	1313,3	25,19	578,6	325,4
	Полдник																				
	Пирожное	40	1,75	-	5,25	20,65	136,5	2,66	0,02	0,01	-	-	1,78	2,28	0,22	3,04	-	18,24	-	15,96	-
	Сок апельсиновый	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Фрукты (груши)	180	0,72	-	0,54	18,54	84,6	3,6	0,04	0,02	9	-	0,72	21,6	4,14	34,2	1,8	279	0,18	28,8	18
	Итого за прием		3,27	-	5,79	62,19	313,1	6,26	0,08	0,05	11	-	2,5	35,88	7,36	37,54	1,8	545,24	0,18	66,76	18
	Итого за день		68,6	44,52	91,2	313,3	2301	1226	1,08	1,81	269	0,33	12,7	307,4	23,9	742,2	52,47	2740,02	39,47	1153	557,3

Школьный возраст: 7-12 лет (2 неделя)

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	К	Se	P	F
	Завтрак																				
106	Каша ячневая на сгущенном молоке	200 /5	4,4	1,06	3,2	38,4	199,8	16,4	0,04	0,14	0,34	0,02	0,17	26,08	0,33	115,1	2,8	152,7	4,93	114,8	164,2
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,8	0,7	2,15	23,08	118,7	-	0,07	0,36	2,7	0,09	0,16	60,7	1,98	46,62	16,2	262,8	3,6	162	36
	Хлеб пшеничный	55	4,22	-	0,55	26,34	129,8	-	0,08	0,03	-	-	0,69	18,15	1,1	12,61	1,1	92,3	4,15	54,95	27,51
347	Бутерброд с повидлом	60	1,27	-	4,0	20,40	123,6	13,08	0,02	0,01	0,89	0,03	0,39	36,0	0,05	94,25	-	41,18	-	0,49	-
	Итого за прием		5,49	1,76	9,9	108,2	57,19	29,48	0,21	0,54	3,93	0,14	1,41	140,9	3,46	268,6	20,1	548,98	12,68	332,2	227,7
	Завтрак №2																				
	Фрукты (яблоки)	180	0,72	-	0,72	17,64	84,6	9	0,05	0,03	1,8	-	0,36	16,2	3,96	28,8	3,6	500,4	0,54	19,8	14,4
	Итого за прием		0,72	-	0,72	17,64	84,6	9	0,05	0,03	1,8	-	0,36	16,2	3,96	28,8	3,6	500,4	0,54	19,8	14,4
	Обед																				
10	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	-	6,09	4,94	76,87	546,8	0,02	0,02	31,7	-	2,56	15,54	0,64	21,54	0,54	130,36	0,109	18,12	2,18
55	Суп щи со свежей капустой	250	2,09	0,3	6,33	10,64	107,8	1250	0,08	0,08	40,9	-	0,25	27,49	0,98	56,42	5	536	-	65	29
202	Рис припущенный	150	3,72	-	5,45	37,77	215,1	135	0,05	0,3	0,15	-	2,25	26,07	0,57	7,71	3,15	160,5	-	137,1	21,45
162	Гуляш из говядины	90	16,25	23,78	18,2	5,05	248,6	0,69	0,10	0,11	1,64	-	0,54	24,5	1,26	13,41	-	276,3	0,02	131,4	-
253	Компот из изюма	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,9
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		29,13	24,08	37	116	900,8	2275	0,66	0,96	74,8	-	11,1	140,8	7,95	211,6	10,45	3233,4	26,98	633,2	115,3
	Полдник																				
124	Запеканка творожная	150	29,22	21,54	12,1	29,1	342,2	390	0,10	0,66	1,18	3,3	0,9	39,88	0,82	311,4	30	210	46,05	288	82,5
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,28	0,85	2,77	32,8	4	0,01	0,02	0,1	0,01	0,02	3,4	0,02	30,7	0,7	31,8	-	21,9	3,5
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,3	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	Итого за прием		35,53	28,12	19,3	41,25	492,3	434	0,19	1,08	3,88	3,41	1,1	71,28	0,96	582,1	48,5	536,8	50,05	491,7	125,6
	Ужин																				
18	Салат из свежих помидор	100	1,0	-	10,2	4,6	113,9	178	0,05	0,04	22,8	-	0,5	18,2	0,82	12,76	1,68	266,12	0,37	0,7	16,84
216	Картофельное пюре	150	3,19	0,72	6,06	23,29	160,5	75	0,15	0,14	21	0,01	2,4	36,15	1,35	42,45	8,55	822,5	0,45	111,6	44,1
148	Рыба в омлете	95	17,43	24,88	10,9	5,24	188,3	35,62	0,08	0,09	0,7	0,26	1,03	69,74	1,73	75,05	63,22	162,03	6,2	127,2	295,5
	Сок яблочный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Хлеб пшеничный	55	4,22	-	0,55	26,34	129,8	-	0,08	0,03	-	-	0,69	18,15	1,1	12,61	1,1	92,3	4,15	54,95	27,51
	Итого за прием		26,64	25,6	27,7	82,47	684,5	288,6	0,38	0,32	46,5	0,27	4,62	154,2	8	143,2	74,55	1591	11,17	316,5	383,9
	Ужин №2																				
	Кисломолочные продукты	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Хлеб пшеничный	20	1,53	-	0,2	9,57	47,2	-	0,03	0,01	-	-	0,25	6,6	0,4	4,58	0,4	33,56	1,51	19,98	10,0
	Итого за прием		5,73	4,74	3,95	26,07	164,2	33	0,08	0,21	1,35	0,05	0,25	22,5	0,55	186,1	13,9	237,6	4,51	161	40
	Итого за день		103,2	84,3	98,6	391,6	2384	3069	1,57	3,14	132	3,87	18,8	545,9	24,9	1420	171,1	6648,2	105,9	1954	906,9

Школьный возраст: 7-12 лет (2 неделя)

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	Завтрак																				
97	Каша манная на молоке	200/ 5	6,53	2,1	7,03	38,78	244,9	101,8	0,12	0,31	1,30	0,23	0,11	47,57	1,18	137,1	15,72	267,72	8,7	167	34,96
341	Бургерброд с сыром	45	6,62	4,83	9,48	10,06	152	102,6	0,02	0,03	0,15	0,08	0,36	14,25	0,41	214	0,36	22,65	0,67	112,8	26,38
	Хлеб пшеничный	55	4,22	-	0,55	26,34	129,8	-	0,08	0,03	-	-	0,69	18,15	1,1	12,61	1,1	92,3	4,15	54,95	27,51
267	Чай с молоком	180	1,26	1,25	1,44	15,6	80,38	9	0,01	0,16	0,93	-	-	10,08	0,04	86,43	1,89	376,8	0,2	133,7	143,7
	Итого за прием		18,63	8,18	18,5	109,3	607,1	213,4	0,23	0,53	2,83	0,31	1,16	93,05	2,73	450,1	19,07	758,97	13,72	468,5	232,6
	Завтрак №2																				
	Фрукты (бананы)	180	1,8	-	0,54	38,52	149,4	5,4	0,06	0,13	15,7	-	0,18	48,6	0,46	9	-	60,28	1,8	39,6	-
	Итого за прием		1,8	-	0,54	38,52	149,4	5,4	0,06	0,13	15,7	-	0,18	48,6	0,46	9	-	60,28	1,8	39,6	-
	Обед																				
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	-	10,1	3	103,6	9,5	0,03	0,04	9,1	-	2,45	0,55	12,7	20,98	2,84	133,45	0,28	39,9	16,09
49	Суп – пюре из картофеля	250	3,38	1,12	5,15	21,06	144,1	158,3	0,14	0,15	19,8	0,09	0,31	38,72	1,50	53,75	9,22	630,8	1,07	114,3	119,7
210	Капуста тушеная	150	3,63	-	4,27	13,23	105,7	600	0,08	0,09	33,2	-	0,15	42,18	1,75	105,4	5,55	629,7	0,105	74,25	24,3
189	Котлетка куриная	90	14,13	39,68	15,9	9,63	239,2	139,2	0,09	0,14	6,64	-	0,80	31,14	2,53	43,71	-	52,2	-	251,8	97,2
253	Компот из кураги	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,9
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		28,39	40,8	36,4	104,5	845	1249	0,75	0,87	69,2	0,09	9,16	159,8	22,9	250,7	19,37	3576,4	28,31	761,9	319,9
	Полдник																				
	Сырок творожный	100	7,7	14	27,6	32	407	88	0,03	0,26	0,4	-	0,5	39	1,5	114	-	154	-	186	-
	Сок персиковый	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Итого за прием		8,5	14	27,6	55	499	88	0,05	0,28	2,4	-	0,5	51	4,5	114,3	-	402	-	208	-
	Ужин																				
22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	-	6,04	5,53	79,96	1,02	0,02	0,03	4,35	-	1,71	17,91	0,27	34,2	-	195,7	82,2	34,68	-
83/ 236	Рагу овощное	150	2,79	-	11,2	16,92	179,2	1650	0,09	0,06	29,3	-	2,1	8,19	0,83	10,5	3,45	359,85	-	49,2	25,8
	со сметанным соусом	30	0,5	0,31	3,55	1	38,01	0,12	0,01	0,03	0,18	0,03	0,21	2,04	0,09	23,01	1,89	46,7	0,18	17,7	4,08
182	Ежики из говядины	90	11,77	16,46	17,4	12,13	252,1	4,41	0,02	0,06	11	-	0,55	24,06	1,06	21,58	3,16	134,1	2,43	80,01	61,39
	Валетек	180	-	-	-	17,1	72	1,53	3,78	4,32	252	21,2	29,5	126	-	2250	-	0,18	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,6	-	0,6	28,73	141,6	-	0,08	0,03	-	-	0,75	19,8	1,2	13,76	1,2	100,7	4,53	59,9	30
	Итого за прием		20,5	16,77	38,8	81,41	762,9	1657	4	4,53	297	21,2	34,8	198	3,45	2353	9,7	837,2	89,34	241,5	121,3
	Ужин №2																				
	Кисломолочные продукты	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за прием		4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за день		82,02	84,49	126	405,2	2980	3246	5,14	6,54	389	21,7	45,8	572,9	34,2	3359	61,64	5838,9	136,2	1861	703,8

Школьный возраст: 7-12 лет (2 неделя)

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	Завтрак																				
122	Омлет с сыром	150/ 5	15,7	14,38	22,7	2,46	279,5	206,6	0,07	0,38	0,91	1,39	8,01	23,97	1,63	307,7	15,97	179,3	1,82	288,6	41,2
	Хлеб пшеничный	75	5,77	-	0,75	35,92	177	-	0,10	0,03	-	-	0,93	24,8	1,5	17,2	1,5	125,8	5,66	74,92	66,68
	Итого за прием		21,47	14,38	23,5	38,38	456,5	206,6	0,17	0,41	0,91	1,39	8,94	48,77	3,13	324,9	17,47	305,1	7,48	363,5	107,9
	Завтрак №2																				
	Фрукты (апельсины)	180	1,62	-	0,36	14,58	77,4	14,4	0,07	0,05	108	-	0,36	23,4	0,5	61,2	3,6	354,6	0,9	41,4	30,6
	Итого за прием		1,62	-	0,36	14,58	77,4	14,4	0,07	0,05	108	-	0,36	23,4	0,5	61,2	3,6	354,6	0,9	41,4	30,6
	Обед																				
134	Салат сельдь с луком	65	5,34	10,04	18,2	1,8	193,3	9,16	0,02	0,06	2,14	13,7	0,53	0,65	20,8	42,1	18,83	129,44	16,78	133,8	179,3
37	Суп с бобовыми (фасолью)	250	2,34	-	6	27	183,3	1250	0,2	0,1	8,75	-	1	48,25	3,5	49,25	8	807,25	5,25	173,3	46,8
167	Запеканка картофельная с мясом	150	19,14	24,38	18,6	13,58	13,82	6,9	0,17	0,15	24	0,01	1,76	3,6	0,75	16,5	10,48	859,5	0,41	151,8	72,94
233	Соус молочный	30	0,35	0,37	2,19	2,64	31,77	116,2	0,01	0,04	0,42	0,04	0,08	5,09	0,08	29,52	1,89	46,9	601,5	26,2	7,51
247	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	-	26,1	104,6	6,24	-	-	-	8,64	-	-	10,8	9,81	6,24	-	0,36	-	-	-
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		34,63	34,79	72,1	186,8	598	1382	0,74	0,61	256	13,8	3,63	111,6	37,8	166	39,2	1976,3	648,7	585,1	347,4
	Полдник																				
277	Булочка «веснушка»	60	4,61	1,77	4,41	35,3	199,3	48	0,08	-	0,09	0,18	0,6	0,16	0,21	9,06	1,8	210	3,6	72	48
68	Молочный напиток с соком	180	1,98	4,05	2,16	14,25	84,6	-	0,07	0,18	1,75	0,07	0,18	18,9	0,67	162,5	26,5	248,76	2,7	156,8	34,2
	Итого за прием		6,59	5,82	6,57	49,55	283,9	48	0,15	0,18	1,84	0,25	0,78	19,06	0,88	171,6	28,3	458,8	6,3	228,8	82,2
	Ужин																				
4	Салат из свежей капусты	60	0,50	-	3,03	3,19	42,01	5,56	0,03	0,04	23	-	1,93	10,34	0,36	27,37	2,22	148,5	0,14	25,5	20,64
172	Печень по-строгановски	90	19,08	21,3	23,7	3,85	302,9	-	0,09	0,54	7,56	0,04	5,31	12,2	2,36	40,68	4,32	150,3	0,09	110,3	59,13
204	Макароны отварные	150	5,52	-	5,29	35,32	211,1	-	0,07	0,02	-	-	0,75	9	0,9	10,5	-	37,5	-	36	-
	Сок виноградный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Хлеб пшеничный	75	5,77	-	0,75	35,92	177	-	0,10	0,03	-	-	0,93	24,8	1,5	17,2	1,5	125,8	5,66	74,92	66,68
	Итого за прием		31,67	21,3	32,8	101,3	825	5,56	0,31	0,65	32,6	0,04	8,92	68,34	8,12	96,05	8,04	710,1	5,89	268,7	146,5
	Ужин №2																				
	Кисломолочные продукты	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за прием		4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за день		100,1	81,03	139	407,1	2358	1690	1,34	2,1	401	15,5	22,6	293,7	50,6	1001	110,1	40008,9	672,3	1629	744,6

Школьный возраст: 7-12 лет (2 неделя)

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	К	Se	P	F
	Завтрак																				
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	5,25	7,65	24,66	195,1	50	0,05	0,22	2,27	0,1	0,5	27,70	0,44	214,2	15,25	267,25	3,25	168,2	37,0
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	-	10,83	43,77	0,72	0,09	0,01	0,09	-	-	3,96	0,73	4,48	-	32,09	-	10,62	300,0
	Хлеб пшеничный	40	3,06	-	0,4	19,14	94,4	-	0,06	0,02	-	-	0,5	13,2	0,8	9,16	0,8	67,12	3,02	39,96	20
347	Бутерброд с повидлом	60	1,27	-	4,0	20,40	123,6	13,08	0,02	0,01	0,89	0,03	0,39	36,0	0,05	94,25	-	41,18	-	0,49	-
	Итого за прием		11,41	5,25	12,1	75,03	456,9	63,8	0,22	0,26	3,25	0,13	1,39	80,9	2,02	322,1	16,05	407,6	6,27	219,3	357
	Завтрак №2																				
	Фрукты (груши)	180	0,72	-	0,54	18,54	84,6	3,6	0,04	0,02	9	-	0,72	21,6	4,14	34,2	1,8	279	0,18	28,8	18
	Итого за прием		0,72	-	0,54	18,54	84,6	3,6	0,04	0,02	9	-	0,72	21,6	4,14	34,2	1,8	279	0,18	28,8	18
	Обед																				
18	Салат из свежих помидор	100	1,0	-	10,2	4,6	113,9	178	0,05	0,04	22,8	-	0,5	18,2	0,82	12,76	1,68	266,12	0,37	0,7	16,84
38	Суп картофельный с клецками	250	3,75	0,36	3,29	16,84	111,9	233,5	0,12	0,09	15,1	0,03	0,26	23,42	1,03	20,75	6,1	617,6	0,75	76,75	155,5
196	Греча отварная	150	8,73	-	5,43	45	263,8	0,9	0,15	0,07	-	-	0,4	138,2	4,66	17,37	1,68	189,21	4,21	148,4	132,7
143	Котлета рыбная	90	13,32	22,36	2,47	8,64	110,5	9	0,08	0,11	1,08	0,09	2,43	32,58	27,9	13,77	78,93	254,7	0,009	154,8	263,2
233	Соус молочно-морковный	30	0,35	0,37	2,19	2,64	31,77	116,2	0,01	0,04	0,42	0,04	0,08	5,09	0,08	29,52	1,89	46,9	601,5	26,2	7,51
	Сок яблочный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		34,19	23,09	24,5	137,9	893,5	537,6	0,77	0,63	41,7	0,16	3,93	272,7	40,4	116,9	90,28	1755,3	631,6	528,9	616,6
	Полдник																				
287	Коржик молочный	60	4,09	0,56	7,02	40,6	242,1	30	0,24	0,42	0,24	0,12	0,42	15,7	0,84	69,7	4,5	91,2	0,6	92,6	13,2
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,3	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	Итого за прием		9,68	6,86	13,4	49,98	359,4	70	0,32	0,82	2,84	0,22	0,6	43,7	0,96	309,7	22,3	386,2	4,6	274,4	52,8
	Ужин																				
	Овощная добавка зеленый горошек	50	1,5	-	-	3,25	20	25	0,06	0,03	5	-	0,1	10,5	0,35	10	0,35	49,5	0,95	31	22,5
212	Капуста, тушенная с яблоками	180	3,79	-	6,19	20,39	145,4	27,9	0,04	0,10	80,2	-	0,22	22,71	1,29	67,6	4,3	441,34	0,453	45,18	13,39
192	Кура отварная	90/5	23,4	37,38	23,4	1,24	312	139,2	0,09	0,15	6,64	-	0,80	31,14	2,53	43,71	-	214,2	18,9	251,8	162
253	Компот из изюма	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,9
	Хлеб пшеничный	70	5,38	-	0,7	33,52	165,2	-	0,1	0,04	-	-	0,88	23,1	1,4	16,05	1,4	117,5	5,29	69,9	35
	Итого за прием		34,36	37,38	30,3	78,79	725,4	534,4	0,36	0,51	91,9	-	7,19	91,41	7,19	141,8	7,81	2819,9	27,72	579,5	254,8
	Ужин №2																				
	Кисломолочные продукты	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за прием		4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за день		94,56	77,32	84,6	376,7	2637	1242	1,76	2,44	150	0,56	13,8	532,8	54,9	1106	151,7	5852	673,4	1772	1329

Школьный возраст: 7-12 лет (2 неделя)

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	Завтрак																				
103	Каша пшеничная молочная	200/ 5	6,04	3,02	7,27	34,29	227,2	1400	0,2	0,2	1,3	0,04	4,6	47,2	1,16	131,5	11,2	415,4	1,8	197,8	108,4
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,3	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	Хлеб пшеничный	90																			
	Яйцо вареное	1шт	6,02	5,92	5,45	0,33	74,58	123,4	0,03	0,20	-	1,04	0,28	5,69	1,18	26,11	9,49	66,46	15,04	91,13	26,11
	Итого за прием		17,65	15,24	19,1	44	419,1	1563	0,36	0,8	3,9	1,18	4,98	80,9	2,46	397,6	38,5	776,9	20,84	470,7	174,1
	Завтрак №2																				
	Кисломолочные продукты	150	4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Итого за прием		4,2	4,74	3,75	16,5	117	33	0,05	0,2	1,35	0,05	-	22,5	0,15	181,5	13,5	204	3	141	30
	Обед																				
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,82	-	15	3,43	152	83,6	0,04	0,03	19,2	-	0,45	18,78	0,92	20,67	2,29	228,94	0,36	31,4	18,3
35	Суп свекольник со сметаной	250	1,93	0,3	6,34	10,05	104,2	261,5	0,10	0,09	40,3	0,01	0,24	12,31	0,67	17,5	9,02	620	-	89,5	237,6
203	Рис, припущенный в томате	150	3,94	-	5,29	40,63	225,8	135	0,06	0,3	4,8	0,03	2,7	39,5	2,1	13,05	3,75	238,2	-	164	30,9
171	Шницель из говядины	90	13,75	22,46	15,1	7,38	227,3	-	0,10	0,13	2,61	-	0,72	25,65	2,54	10,29	-	276,8	-	164,4	-
233	Соус молочный	30	0,35	0,37	2,19	2,64	31,77	116,2	0,01	0,04	0,42	0,04	0,08	5,09	0,08	29,52	1,89	46,9	601,5	26,2	7,51
	Валетек	180	-	-	-	17,1	72	1,53	3,78	4,32	252	21,2	29,5	126	-	2250	-	0,18	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,06	-	0,4	19,14	94,4	-	0,06	0,02	-	-	0,5	13,2	0,8	9,16	0,8	67,12	3,02	39,96	20
	Хлеб ржаной	80	6,24	-	0,96	37,2	169,6	-	0,34	0,26	0,32	-	0,26	43,2	2,88	22,4	-	132,8	24,72	100	40,8
	Итого за прием		30,1	23,13	45,3	137,6	1077	597,8	4,49	5,19	320	21,3	34,5	283,7	9,99	2373	17,75	1478,1	629,6	615,5	355,1
	Полдник																				
	Фрукты (мандарины)	180	1,44	-	0,36	13,5	68,4	18	0,10	0,05	68,4	-	0,36	19,8	0,18	63	0,54	279	0,18	30,6	270,5
	Сок апельсиновый	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Пирожное	40	1,75	-	5,25	20,65	136,5	2,66	0,02	0,01	-	-	1,78	2,28	0,22	3,04	-	18,24	-	15,96	-
	Итого за прием		3,99	-	5,61	57,15	296,9	20,66	0,14	0,08	70,4	-	2,14	34,08	3,4	66,34	0,54	545,20	0,18	15,96	270,5
	Итого за день		55,94	3,11	73,8	255,3	1910	2215	5,04	6,27	396	22,5	41,6	421,2	16	3018	70,29	3004,2	653,6	1243	829,7

Расчет питания по нормам обеспечения питанием воспитанников ГБОУ СО «Верхнесинячихинская школа – интернат»

1 неделя школьники 7-12 лет.

№	Продукты	Норма в граммах	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Итого за 5 дней	На 1 ученика
1.	Хлеб пшеничный	150	170	170	151	153,2	100	744	149
2.	Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	400	80
3.	Крупа	45	110	34,9	5	30,8	77,5	258,2	51,6
4.	Макаронные изделия	15	-	71	20	-	-	91	18,2
5.	Овощи	280	298	237,5	436	238	182,3	1391	278
6.	Фрукты	180	180	187,2	170	180	180	897	179,4
7.	Кондитерское изделие	10	-	-	-	30	38	68	13,6
8.	Сахар	30	37,7	38,56	79,1	30,5	43,5	227	45,4
9.	Говядина 1 категории	70	114,7	-	104	104,1	54	376,8	75,3
10.	Кура охлаж. 1 категории	35	-	148,2	-	-	-	148	29
11.	Печень говяжья	30	-	124	-	-	106	230	46
12.	Молоко, сгущенное молоко	300	262,8+82,2	57	372,3+10	417	225,5	1340+92,2	268+36,8
13.	Кисломолочный напиток	150	150	150	150	150	150	750	150
14.	Сметана	10	32,4	12	10	6	15	75,4	15
15.	Творог	50	114	24	101	100	-	339	67,8
16.	Яйцо	47(1шт)	11,75	113	58,75	6,03	3,6	189,5	37,9
17.	Сыр	10	-	22	-	20	-	42	8,4
18.	Рыба	58	110	-	112	182,4	-	404,4	80,8
19.	Масло растительное	15	25,1	32,8	19,6	6	25,6	109,1	21,8
20.	Масло сливочное	30	30,6	4042	29,3	3036	15,5	146,18	29
21.	Сухофрукты	15	33,6	22,5	43,6	-	18	117,7	23,5
22.	Дрожжи	0,2	-	-	-	-	-	-	-
23.	Сок, валетек	200	200	380	36	200	200	1016	203
24.	Мука	15	1,1	19,6	27,8	0,5	-	49	9,8
25.	Крахмал	4	-	-	-	21,6	-	21,6	4,3
26.	Соль	3	4	3,56	4	3,5	4	19,06	3,8
27.	Чай	1	-	0,9	2,7	-	-	3,6	0,72
28.	Кофейный напиток	2	-	-	-	1,8	-	1,8	0,36
29.	Какао	1	3,6	-	-	-	-	3,6	0,72
30.	Картофель	187	254	100	337,6	449	113,75	1254	250
31.	Повидло, джем		35,4	-	-	-	35,4	70,8	14

Расчет питания по нормам обеспечения питанием воспитанников ГБОУ СО «Верхнесинячихинская школа – интернат»

2 неделя школьники 7-12 лет.

№	Продукты	Норма в граммах	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Итого за 5 дней	На 1 ученика
1.	Хлеб пшеничный	150	150	151,6	150	156,7	146,7	755	151
2.	Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	400	80
3.	Крупа	45	54	52	-	69	93,7	268	53,6
4.	Макаронные изделия	15	-	-	51	20	-	71	14,2
5.	Овощи	280	272,25	295,45	167,25	465,46	205,6	1405	281
6.	Фрукты	180	180	180	180	223,5	180	943,5	188,7
7.	Кондитерское изделие	10	-	-	-	-	38	38	7,6
8.	Сахар	30	36,37	34,7	51,6	51,28	6,9	180,85	36,1
9.	Говядина 1 категории	70	113,2	78,39	114	-	104,1	409,6	81,9
10.	Кура охлаж. 1 категории	35	-	186,3	-	144	-	330,3	66,06
11.	Печень говяжья	30	-	-	124	-	-	124	24,8
12.	Молоко, сгущенное молоко	300	243+75	202,6	305,1	416	362,8	1529+75	305+30
13.	Кисломолочный напиток	150	150	150	150	150	150	750	150
14.	Сметана	15,2	15,2	12	12	-	10	49,2	9,84
15.	Творог	50	141	100	-	-	-	241	48,2
16.	Яйцо	47(1шт)	33,7	-	113,4	12,46	47	206,49	41,29
17.	Сыр	10	-	22	35,6	-	-	57,6	11,52
18.	Рыба	58	109,8	-	55,8	113,6	-	279,2	55,8
19.	Масло растительное	15	22,6	16	30,2	10	15	93,8	18,6
20.	Масло сливочное	30	33,5	41,03	29,38	36,59	16,75	157,25	31,45
21.	Сухофрукты	15	18	18	2,1	23	-	61,1	12,22
22.	Дрожжи	0,2	-	-	1,3	-	-	1,3	0,26
23.	Сок, валетек	200	200	200	236	200	380	1216	243,2
24.	Мука	15	9,2	13,59	44,85	48,09	3	118,7	23,75
25.	Крахмал	4	-	-	21,6	-	-	21,6	4,32
26.	Соль	3	4	3,5	3,5	3,5	3	17,5	3,5
27.	Чай	1	-	0,9	-	0,9	-	1,8	0,36
28.	Кофейный напиток	2	1,8	-	-	-	-	1,8	0,36
29.	Какао	1,2	-	-	2,7	-	-	2,7	0,54
30.	Картофель	187	209,5	184,5	232	66,25	57,5	749,65	149
31.	Повидло, джем		35,4	-	-	-	-	35,4	7,08

Расчет питания по нормам обеспечения питанием воспитанников ГБОУ СО «Верхнесинячихинская школа – интернат»

в среднем за 10 дней школьники 7-12лет.

№	Продукты	Норма в граммах	1 -5день	6-10 день	Итого за 10 дней	На 1 ученика
1.	Хлеб пшеничный	150	149	151	300	150
2.	Хлеб ржаной	80	80	80	160	80
3.	Крупа	45	51,6	54,3	105,9	52,95
4.	Макаронные изделия	15	18,2	14,2	32,4	16,2
5.	Овощи	280	278	281	559	279,5
6.	Фрукты	180	179,4	188,7	368,1	184
7.	Кондитерское изделие	10	13,6	7,6	21,2	10,6
8.	Сахар	30	45,4	36,1	81,5	40,8
9.	Говядина 1 категории	70	75,3	81,9	157	78,6
10.	Кура охлаж. 1 категории	35	29	28,8	57,8	28,9
11.	Печень говяжья	30	46	24,8	70,8	35,4
12.	Молоко, сгущенное молоко	300	268+36,8	305,8+30	639	319,5
13.	Кисломолочный напиток	150	150	150	300	150
14.	Сметана	10	15	9,84	24,85	12,42
15.	Творог	50	67,8	48,2	115,7	57,85
16.	Яйцо	47 (шт)	37,9	41,29	79,19	39,59
17.	Сыр	10	8,4	11,52	19,92	9,96
18.	Рыба	58	80,8	55,8	136,6	68,3
19.	Масло растительное	15	21,8	18,76	40,56	20,28
20.	Масло сливочное	30	29	31,75	60,75	30,37
21.	Сухофрукты	15	23,5	12,22	35,72	17,86
22.	Дрожжи	0,2	-	0,26	0,26	0,13
23.	Сок, валетек	200	203	247,2	450,2	225,1
24.	Мука	15	9,8	23,75	33,55	16,77
25.	Крахмал	4	4,3	4,3	8,6	4,3
26.	Соль	3	3,8	3,5	7,3	3,65
27.	Чай	1	0,72	0,36	1,08	0,54
28.	Кофейный напиток	2	0,36	0,36	1,08	0,54
29.	Какао	1,2	0,72	0,54	1,26	0,63
30.	Картофель	187	250	149	399	199,5
31.	Повидло, джем		14	7,08	21,08	10,54

Нормы в среднем за 10 дней.

Дни с 1 по 10	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Б	Ж \Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
1 день	106,15	76,3	95,3	438,4	3074,5	2063	1,97	3,19	138	1,48	25,2	671,7	26,8	1383,7	182	6825,5	104,9	1770	1189
2 день	105,2	90,7	134,4	353,5	2867	1543	5,5	6,53	304	23,52	54,2	418	39,2	3104,9	59,8	4611	146,32	1403	604,7
3 день	105,9	79,6	93,14	382	2696,3	3333	1,74	2,23	196	1,42	17,5	460,9	22,1	1418,8	131	7270,5	63,97	1901	1221
4 день	104,7	90,74	141	141	455,6	2422	2,07	2,28	207	1,62	12	437,5	56,7	1245	274,3	5215,5	62,13	1822	1524
5 день	68,6	44,52	91,2	313,3	2301	1226	1,08	1,81	269	0,33	12,7	307,4	23,9	742,2	52,47	2740,02	39,47	1153	557,3
Итого за 5 дней	490,55	381,86	555,04	1628,2	11394,4	10587	12,03	16,04	1114	28,37	121,6	2295,5	168,7	7894,6	699,57	26662,5	417,09	8049	5096
6 день	103,2	84,3	98,6	391,6	2384	3069	1,57	3,14	132	3,87	18,8	545,9	24,9	1420	171,1	6648,2	105,9	10954	906,9
7 день	82,02	84,49	126	405,2	2980	3246	5,14	6,54	389	21,7	45,8	572,9	34,2	3359	61,64	5838,9	136,2	1861	703,8
8 день	100,1	81,03	139	407,1	2358	1690	1,34	2,1	401	15,5	22,63	293,7	50,6	1001	110,1	40008,9	672,3	1629	744,6
9 день	94,56	77,32	84,6	376,7	2637	1242	1,76	2,44	150	0,56	13,8	532,8	54,9	1106	151,7	5852	673,4	1772	1329
10 день	55,94	3,11	73,8	255,3	1910	2215	5,04	6,27	396	22,5	41,6	421,2	16	3018	70,29	3004,2	653,6	1243	829,7
Итого за 5 дней	435,82	330,25	522	1835,9	12269	11462	15,12	20,49	1468	64,13	142,63	2366,5	180,6	9904	564,83	25352,2	2242,4	17459	4514
Итого за 10 дней	926,37	712,11	1077,04	3464,1	23663,4	22049	27,15	36,53	2582	92,5	264,23	4662	349,3	17798,6	1264,46	52014,7	2659,5	25508	9610
В среднем	463,19	356,01	538,52	1732,1	11831,7	110245	13,58	18,27	1291	46,25	132,12	2331	174,65	8899,3	632,2	26007,4	1329,7	12754	4805