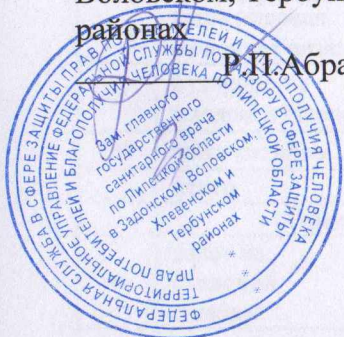


«Согласовано»
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора
По Липецкой области в
Задонском, Хлевенском,
Воловском, Тербунском
районах

Р.П.Абрамова



«Утверждаю»
Начальник отдела
образования администрации
Тербунского
муниципального района
Липецкой области
И.П.Гулевская

Примерное двухнедельное меню

для обучающихся образовательных организаций
Тербунского муниципального района
На 2020-2021 учебный год

для разновозрастной категории: 7-10 лет, 11 лет и старше

| № реп | наименование блюда | масса порции (г) | | белки | | жиры | | углеводы | | энергетическая ценность (ккал) | | В1 | В1 | С | С | А | А | Е | Е |
|----------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | День: понедельник Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | салат из моркови с яблоками | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | 3,4 | 3,4 | 8,4 | 8,4 | 67,8 | 67,8 | 0,03 | 0,03 | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 173 | каша рисовая молочная вязкая | 150 | 200 | 6,9 | 9,58 | 10 | 12,5 | 38,2 | 45,27 | 270,4 | 331,9 | 0,158 | 0,158 | 0,818 | 0,818 | 0,037 | 0,037 | 0,15 | 0,15 |
| 2 | бутерброд с маслом и сыром | 50/10/5 | 50/15/7 | 5,94 | 9,9 | 9,9 | 14,51 | 20,37 | 30,96 | 194,34 | 294,03 | 0,06 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,384 | 0,77 |
| 268 | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 9,9 | 9,9 | 40,18 | 40,18 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого | | | 13,84 | 20,48 | 23,32 | 30,43 | 76,87 | 94,53 | 572,72 | 733,91 | 0,248 | 0,308 | 2,958 | 2,958 | 0,037 | 0,037 | 0,534 | 0,92 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | салат из столовой свеклы* | 100 | 100 | 1,8 | 1,8 | 6,08 | 6,08 | 11,3 | 11,3 | 93,12 | 93,12 | 0,02 | 0,02 | 9,5 | 9,5 | 0 | 0 | 2,74 | 2,74 |
| 52 | щи с мясом из свежей капусты | 200 | 250 | 1,74 | 2,175 | 4,89 | 6,11 | 8,48 | 10,6 | 84,89 | 106,09 | 0,032 | 0,038 | 1,6 | 2 | 0 | 0 | 1,91 | 2,39 |
| 131 | картофельное пюре | 150 | 200 | 3,06 | 4,6 | 4,28 | 6,04 | 21,5 | 26 | 122,8 | 156,76 | 0,093 | 0,093 | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 84 | Кнели рыбные припущенные | 80/30 | 80/30 | 14,8 | 14,8 | 9,76 | 9,76 | 7,64 | 7,64 | 152,8 | 152,8 | 0,07 | 0,07 | 2,14 | 2,14 | 1 | 1 | 0,27 | 0,27 |
| 272 | кофейный напиток | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 1,8 | 1,8 | 16,8 | 16,8 | 103,3 | 103,3 | 0,044 | 0,044 | 1,3 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 0,011 | 0,011 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| 222 | яблоки запеченные с творогом | 100 | 100 | 4,99 | 4,99 | 2,85 | 2,85 | 28,15 | 28,15 | 158,21 | 158,21 | 0,03 | 0,03 | 3,11 | 3,11 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого | | | 33,59 | 37,365 | 30,06 | 33,25 | 123,29 | 144,57 | 850,8 | 973,69 | 0,459 | 0,493 | 28,85 | 29,25 | 1,2 | 1,2 | 6,171 | 6,891 |
| | Всего при 2-х разовом питании | - | | 47,43 | 57,845 | 53,38 | 63,68 | 200,16 | 239,1 | 1423,52 | 1707,6 | 0,707 | 0,801 | 31,808 | 32,208 | 1,237 | 1,237 | 6,705 | 7,811 |
| | Полдник для ГПД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 50 | 1,35 | 1,35 | 2,15 | 2,15 | 41,15 | 41,15 | 182 | 182 | 0,005 | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 966 | ряженка | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8,34 | 8,34 | 108 | 108 | 0,06 | 0,06 | 1,2 | 1,2 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 |
| | итого | | | 7,15 | 7,15 | 7,15 | 7,15 | 49,49 | 49,49 | 290 | 290 | 0,065 | 0,065 | 1,2 | 1,2 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 |

| № реп | наименование блюдо | масса порции (г) | | белки | | жиры | | углеводы | | энергетическая ценность (ккал) | | В1 | В1 | С | С | А | А | Е | Е |
|------------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| День вторник Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | салат из св.помидоров | 100 | 100 | 0,67 | 0,67 | 3,99 | 3,99 | 5,47 | 5,47 | 65,47 | 65,47 | 0,057 | 0,057 | 22,4 | 22,4 | 1,032 | 1,032 | 2,82 | 2,82 |
| 202 | макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 200/5 | 6,17 | 8,3 | 3,17 | 5,56 | 37,255 | 47,34 | 196,43 | 260,6 | 0,09 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 438 | омлет натуральный | 200 | 200 | 16,74 | 16,74 | 21,40 | 21,40 | 11,06 | 11,06 | 317,20 | 317,206 | 0,042 | 0,042 | 0 | 0 | 0,022 | 0,022 | 0,5 | 0,5 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| 274 | какао с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,7 | 2,7 | 16,8 | 16,8 | 93,9 | 93,9 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0,2 |
| | итого | | | 28,38 | 31,11 | 31,42 | 33,89 | 81,305 | 95,26 | 722,12 | 804,85 | 0,349 | 0,349 | 22,4 | 22,4 | 1,084 | 1,084 | 4,16 | 4,16 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | салат степной | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 3,5 | 3,5 | 6,8 | 6,8 | 64,7 | 64,7 | 0,027 | 0,0265 | 17,11 | 17,11 | 0 | 0 | 1,729 | 1,729 |
| 56 | рассольник | 250 | 250 | 2,175 | 2,175 | 5,325 | 5,325 | 19,425 | 19,425 | 94,66 | 118,325 | 0,032 | 0,04 | 1,6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 608 | бефстроганов из отварного мяса | 80 | 80 | 15,72 | 15,72 | 14,6 | 14,6 | 9,24 | 9,24 | 276,24 | 276,24 | 0,075 | 0,075 | 0 | 0 | 0,013 | 0,013 | 0,94 | 0,94 |
| 679 | гарнир гречка со сливочным маслом | 150/5 | 180/5 | 5,4 | 6,48 | 7 | 8,4 | 30,64 | 36,77 | 229,16 | 274,99 | 0,18 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,025 | 2,43 |
| 291 | кисель витаминизированный | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 20 | 80 | 80 | 0,08 | 0,08 | 15 | 15 | 0,067 | 0,067 | 0,86 | 0,86 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| | итого | | | 28,395 | 31,275 | 30,825 | 32,435 | 115,53 | 136,315 | 880,44 | 1017,665 | 0,564 | 0,6395 | 33,71 | 34,11 | 0,08 | 0,08 | 6,794 | 7,439 |
| | Всего при 2-х разовом питании | | | 56,775 | 62,385 | 62,245 | 66,325 | 196,83 | 231,575 | 1602,56 | 1822,515 | 0,913 | 0,9885 | 56,11 | 56,51 | 1,164 | 1,166 | 10,954 | 11,599 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | булочка сдобная | 60 | 60 | 4,68 | 4,68 | 5,16 | 5,16 | 31,56 | 31,56 | 191,4 | 191,4 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 0,045 | 0,045 | 19,5 | 19,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого | | | 5,68 | 5,68 | 5,36 | 5,36 | 51,76 | 51,76 | 283,40 | 283,40 | 0,125 | 0,125 | 19,5 | 19,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| № реп | наименование блюда | Масса порции (г) | | | | | | | | энергетическая ценность (ккал) | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | В1 | В1 | С | С | А | А | Е | Е |
| | | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | День среда Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из св.огурцов и помидоров | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 | 0,02 | 0,02 | 13,88 | 13,88 | 0,8 | 0,8 | 0,3 | 0,03 |
| 185 | каша пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 200/5 | 5,243 | 6,99 | 5,73 | 7,64 | 37,84 | 50,45 | 183,902 | 245,20 | 0,158 | 0,210 | 0,818 | 1,090 | 0,037 | 0,049 | 0,15 | 0,2 |
| 2 | бутерброд с маслом и сыром | 50/10/5 | 50/15/7 | 5,94 | 9,9 | 9,9 | 14,51 | 20,37 | 30,96 | 194,34 | 294,03 | 0,06 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,384 | 0,77 |
| 272 | кофейный напиток | 200 | 200 | 1,44 | 1,44 | 1,56 | 1,56 | 22,44 | 22,44 | 101,56 | 101,56 | 0,044 | 0,044 | 1,3 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 0,011 | 0,011 |
| | ИТОГО: | | | 13,32 | 19,03 | 24,59 | 31,11 | 83,55 | 106,75 | 560,802 | 721,79 | 0,282 | 0,394 | 15,998 | 16,270 | 1,037 | 1,049 | 0,845 | 1,011 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | икра морковная* | 100 | 100 | 2,1 | 2,1 | 6,3 | 6,3 | 13,3 | 13,3 | 115,3 | 115,3 | 0,052 | 0,052 | 8,567 | 8,567 | 0,023 | 0,023 | 0,267 | 0,267 |
| 54 | борщ из свежей капусты | 200 | 250 | 3,86 | 4,33 | 3,6 | 4,25 | 10,86 | 13,58 | 110,28 | 137,89 | 0,048 | 0,063 | 8,64 | 14,4 | 0 | 0 | 0,64 | 0,8 |
| 98 | жаркое по домашнему | 200 | 200 | 17 | 17 | 11,1 | 11,1 | 17,3 | 17,3 | 287,1 | 287,1 | 0,006 | 0,006 | 1,28 | 1,28 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 274 | кисломолочный напиток снежок | 200 | 200 | 6,4 | 6,4 | 4 | 4 | 21,6 | 21,6 | 153 | 153 | 0,045 | 0,045 | 1,35 | 1,35 | 33 | 33 | 0,2 | 0,2 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| | изделие кондитерское | 20 | 20 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 16,3 | 16,3 | 66 | 66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | | 33,16 | 35,43 | 25,4 | 26,26 | 108,78 | 126,16 | 867,36 | 962,7 | 0,321 | 0,364 | 19,837 | 25,597 | 33,02 | 33,023 | 2,347 | 2,747 |
| | Всего при 2-х разовом питании | | | 46,48 | 71,74 | 49,99 | 57,37 | 192,33 | 232,91 | 1428,16 | 1684,49 | 0,603 | 0,758 | 35,84 | 41,867 | 34,06 | 34,072 | 3,19 | 3,71 |
| | Полдник для ГПД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мучное изделие | 60 | 70 | 4 | 4,6 | 2,65 | 3,1 | 26,85 | 31,33 | 147,25 | 181,6 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 291 | кисель витаминизированный | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 20 | 80 | 80 | 0,08 | 0,08 | 15 | 15 | 0,067 | 0,067 | 0,86 | 0,86 |
| | итого | | | 4 | 4,6 | 2,65 | 3,1 | 46,85 | 51,33 | | | 0,16 | 0,16 | 15 | 15 | 0,067 | 0,067 | 0,86 | 0,86 |

| № реп | наименование блюдо | порции (г) | | белки | | жиры | | углеводы | | ценность (ккал) | | В1 | В1 | С | С | А | А | Е | Е |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-----------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| День четверг Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 100 | 2,5 | 2,5 | 1,1 | 1,1 | 24,8 | 24,8 | 110,1 | 110,1 | 0,052 | 0,052 | 8,567 | 8,567 | 0,023 | 0,023 | 0,267 | 0,267 |
| 213 | творожная запеканка | 200 | 200 | 37,48 | 37,48 | 41,76 | 41,76 | 50,12 | 50,12 | 664,24 | 664,24 | 0,1 | 0,1 | 0,476 | 0,476 | 0,6 | 0,6 | 0,95 | 0,95 |
| 3 | бутерброд с сыром | 30 | 60 | 4,56 | 7,6 | 2,58 | 7,3 | 14,22 | 23,7 | 98,34 | 172,9 | 0,06 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,384 | 0,77 |
| 270 | чай с лимоном | 200/7 | 200/7 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 10,2 | 10,2 | 41,96 | 41,96 | 0 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | | 44,74 | 47,78 | 45,48 | 50,20 | 99,34 | 108,82 | 914,64 | 989,20 | 0,212 | 0,272 | 13,043 | 13,043 | 0,623 | 0,623 | 1,601 | 1,987 |
| | обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | салат из белокачанной капусты* | 100 | 100 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 10,5 | 10,5 | 91,3 | 91,3 | 0,033 | 0,033 | 37,5 | 37,5 | 0,017 | 0,017 | 0,23 | 0,23 |
| 204 | Суп рисовый с говядиной | 200/20 | 250/15 | 7,18 | 6,18 | 2,94 | 3,30 | 11,76 | 14,65 | 102,26 | 113,00 | 0,10 | 0,11 | 6,70 | 8,33 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 78 | рыба тушеная с овощами | 50 | 50 | 10,2 | 10,2 | 7,1 | 7,1 | 5,07 | 5,07 | 106,98 | 106,98 | 0,07 | 0,07 | 2,14 | 2,14 | 1 | 1 | 0,27 | 0,27 |
| 169 | рис отварной с маслом | 150/5 | 150/5 | 3,82 | 3,82 | 6,15 | 6,15 | 33,5 | 33,5 | 224,63 | 224,63 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 1,5 |
| 278 | компот из сухофруктов витаминный | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,06 | 0,06 | 27,5 | 27,5 | 114,54 | 114,54 | 0 | 0 | 15,4 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| | банан | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 1,5 | 1,5 | 18 | 18 | 99,5 | 99,5 | 0,03 | 0,03 | 3,11 | 3,11 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | | 28,5 | 29,3 | 22,65 | 23,22 | 135,79 | 153,30 | 874,89 | 953,36 | 0,453 | 0,491 | 64,85 | 64,48 | 1,017 | 1,017 | 3,24 | 3,48 |
| | Всего при 2-х разовом питании | | | 73,24 | 77,08 | 68,13 | 73,42 | 235,13 | 262,12 | 1789,53 | 1942,56 | 0,665 | 0,763 | 77,893 | 77,523 | 1,64 | 1,64 | 4,841 | 5,467 |
| | Полдник для ГИД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 50 | 1,46 | 1,46 | 1,6 | 1,6 | 38,7 | 38,7 | 177 | 177 | 0,005 | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 966 | кисломолочный напиток | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 19,4 | 19,4 | 153,9 | 153,9 | 0,06 | 0,06 | 1,2 | 1,2 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Итого | | | 7,06 | 7,06 | 8 | 8 | 58,10 | 58,10 | 330,9 | 330,9 | 0,065 | 0,065 | 1,2 | 1,2 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 |

| № реп | наименование блюдо | масса порции (г) | | белки | | жиры | | углеводы | | я ценность (ккал) | | В1 | В1 | С | С | А | А | Е | Е |
|------------------------------|---|---------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| | | 7-10 лет | 11ле ти стар ше | 7-10 лет | 11лет и старш е | 7-10 лет | 11лет и старш е | 7-10 лет | 11ле ти стар ше | 7-10 лет | 11лет и старш е | 7-10 лет | 11лет и старш е | 7-10 лет | 11лет и старш е | 7-10 лет | 11лет и старш е | 7-10 лет | 11ле ти стар ше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| День пятница Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 100 | 100 | 3,3 | 3,3 | 6,3 | 6,3 | 15 | 15 | 128,9 | 128,9 | 0,02 | 0,02 | 9,5 | 9,5 | 0 | 0 | 2,74 | 2,74 |
| 131 | картофельное пюре | 150 | 200 | 3,06 | 4,6 | 4,08 | 6,04 | 21,5 | 26 | 142,16 | 176,76 | 0,093 | 0,093 | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 424 | яйцо отварное | 1шт. | 1шт. | 5,08 | 5,08 | 3,6 | 3,6 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 |
| 274 | какао с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,7 | 2,7 | 16,8 | 16,8 | 93,9 | 93,9 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0,2 |
| 1 | бутерброд с маслом | 40/10 | 50/20 | 2,4 | 3,5 | 7,02 | 10,7 | 14,38 | 18,8 | 157,3 | 212,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 0,1 |
| | ИТОГО: | | | 17,44 | 20,08 | 23,7 | 29,34 | 67,96 | 76,88 | 585,1 | 674,9 | 0,203 | 0,203 | 20,7 | 20,7 | 0,07 | 0,07 | 3,05 | 3,05 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | салат из столовой свеклы* | 100 | 100 | 1,8 | 1,8 | 5,08 | 5,08 | 11,3 | 11,3 | 107,12 | 107,12 | 0,02 | 0,02 | 9,5 | 9,5 | 0 | 0 | 2,74 | 2,74 |
| 63 | суп с бобовыми и гречками | 200/10 | 250/10 | 7,8 | 9,8 | 3,74 | 4,6 | 26,46 | 31,82 | 166,7 | 200,68 | 0,23 | 0,288 | 5,81 | 7,263 | 0 | 0 | 1,94 | 2,43 |
| 679 | гарнир гречка со сливочным маслом | 150/5 | 180/5 | 5,4 | 6,48 | 7 | 8,4 | 31,64 | 36,77 | 229,16 | 284,99 | 0,18 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,025 | 2,43 |
| 608 | котлета из говядины | 100 | 100 | 18,88 | 18,88 | 19,83 | 19,83 | 13,66 | 13,66 | 248,33 | 248,33 | 0,125 | 0,125 | 0 | 0 | 0,021 | 0,021 | 1,56 | 1,56 |
| 291 | кисель вит-ный | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 20 | 80 | 80 | 0,08 | 0,08 | 15 | 15 | 0,067 | 0,067 | 0,86 | 0,86 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано- пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| | ИТОГО: | | | 37,48 | 42,36 | 36,05 | 38,52 | 132,48 | 157,63 | 966,99 | 1114,53 | 1,560 | 0,931 | 30,31 | 31,763 | 0,088 | 0,088 | 10,36 | 10,50 |
| | Всего при 2-х разовом питании | | | 54,92 | 62,44 | 59,75 | 67,86 | 200,44 | 234,51 | 1552,09 | 1789,43 | 1,763 | 1,134 | 51,01 | 52,463 | 0,158 | 0,158 | 13,41 | 14,55 |
| | Полдник для ГПД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мучное изделие | 60 | 70 | 4 | 4,6 | 2,65 | 3,1 | 26,85 | 31,33 | 147,25 | 181,6 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 274 | кофейный напиток | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,7 | 2,7 | 13,8 | 13,8 | 93,9 | 93,9 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0,2 |
| | Итого | | | 7,6 | 8,2 | 5,35 | 5,8 | 40,65 | 45,13 | 241,15 | 275,5 | 0,14 | 0,14 | 0 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0,2 |

| № реп | наименование блюда | порции (г) | | белки | | жиры | | углеводы | | ценность (ккал) | | В1 | В1 | С | С | А | А | Е | Е |
|----------|---|-------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------------|-----------------|----------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | День понедельник Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | банан порционно | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 1,5 | 1,5 | 18 | 18 | 99,5 | 99,5 | 0,03 | 0,03 | 3,11 | 3,11 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 182 | запекаека рисовая с творогом | 200 | 200 | 16,28 | 16,28 | 9,64 | 9,64 | 76,90 | 76,90 | 407,48 | 407,48 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,086 | 0,086 | 0,36 | 0,36 |
| 1 | бутерброд с маслом | 40/10 | 50/20 | 2,4 | 3,5 | 10,02 | 13,7 | 14,38 | 18,8 | 157,3 | 212,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 0,1 |
| 270 | чай с лимоном | 200/7 | 200/7 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 10,2 | 10,2 | 41,96 | 41,96 | 0 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | йогурт 200г | 1шт | 1шт | 7,25 | 7,25 | 6 | 6 | 8,625 | 8,625 | 103,5 | 103,5 | 0,04 | 0,04 | 0,75 | 0,75 | 27,5 | 27,5 | | |
| | итого | | | 26,63 | 54,36 | 27,2 | 30,88 | 128,10 | 132,52 | 809,74 | 864,94 | 0,13 | 0,13 | 7,86 | 7,86 | 27,62 | 27,62 | 0,46 | 0,46 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | винегрет овощной* | 100 | 100 | 3,3 | 3,3 | 2,3 | 2,3 | 7,33 | 7,33 | 64,22 | 64,22 | 0,02 | 0,02 | 9,5 | 9,5 | 0 | 0 | 2,74 | 2,74 |
| 59 | суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 4,14 | 6,6 | 2 | 2,5 | 15,06 | 18,8 | 86,8 | 108,1 | 0,032 | 0,038 | 1,6 | 2 | 0 | 0 | 1,91 | 2,39 |
| 131 | картофельное пюре | 150 | 200 | 3,06 | 4,6 | 4,88 | 6,04 | 21,5 | 26 | 142,16 | 176,76 | 0,093 | 0,093 | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 124 | фрикадельки из кур | 80 | 80 | 16,6 | 16,6 | 17,56 | 17,56 | 8,8 | 8,8 | 203,64 | 203,64 | 0,075 | 0,075 | 0 | 0 | 0,013 | 0,013 | 0,94 | 0,94 |
| 279 | компот из свежих фруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 13,2 | 13,2 | 70,5 | 70,5 | 0 | 0 | 15,4 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано- пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| 221 | яблоки запеченые | 100 | 100 | 0,4 | 0,04 | 0,4 | 0,4 | 25,04 | 25,04 | 129,36 | 127,92 | 0,03 | 0,03 | 3,11 | 3,11 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого | | | 32,3 | 37,74 | 28,64 | 30,51 | 120,35 | 143,25 | 832,36 | 954,55 | 0,42 | 0,454 | 40,81 | 41,21 | 0,013 | 0,013 | 6,83 | 7,55 |
| | Всего при 2-х разовом питании | | | 58,93 | 92,10 | 55,84 | 61,39 | 248,45 | 275,77 | 1642,10 | 1819,49 | 0,55 | 0,584 | 48,67 | 49,07 | 27,6 | 27,6 | 7,29 | 8,01 |
| | Полдник для ГПД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | булочка сдобная | 60 | 60 | 4,68 | 4,68 | 5,16 | 5,16 | 31,56 | 31,56 | 191,4 | 191,4 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 0,045 | 0,045 | 19,5 | 19,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого | | | 5,68 | 5,68 | 5,18 | 5,18 | 51,76 | 51,76 | 283,4 | 283,4 | 0,125 | 0,125 | 19,5 | 19,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| № реп | наименование блюдо | порции (г) | | белки | | жиры | | углеводы | | ценность (ккал) | | В1 | В1 | С | С | А | А | Е | Е |
|--------------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-----------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| День вторник Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из св.огурцов и помидоров | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 5,4 | 5,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 | 0,02 | 0,02 | 13,88 | 13,88 | 0,8 | 0,8 | 0,3 | 0,03 |
| 202 | макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 200/5 | 6,47 | 7,3 | 4,17 | 5,56 | 33,255 | 44,34 | 218,48 | 256,6 | 0,09 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | колбаса отварная | 100 | 100 | 10,1 | 10,1 | 16,84 | 16,84 | 0,86 | 0,86 | 199,54 | 199,54 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 |
| 3 | бутерброд с сыром | 30 | 60 | 4,56 | 7,6 | 2,58 | 5,3 | 14,22 | 23,7 | 98,34 | 172,9 | 0,06 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,384 | 0,77 |
| 274 | кофейный напиток | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,7 | 2,7 | 16,8 | 16,8 | 93,9 | 93,9 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0,2 |
| ИТОГО: | | | | 25,43 | 29,3 | 31,69 | 35,8 | 68,03 | 88,6 | 691,26 | 803,94 | 0,35 | 0,41 | 13,88 | 13,88 | 0,83 | 0,83 | 1,184 | 1,3 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | икра морковная* | 100 | 100 | 2,1 | 2,1 | 6,3 | 6,3 | 13,3 | 13,3 | 115,3 | 115,3 | 0,052 | 0,052 | 8,567 | 8,567 | 0,023 | 0,023 | 0,267 | 0,267 |
| 209 | суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 250/35 | 7,9 | 9,9 | 4,2 | 7,7 | 25,8 | 28,4 | 169,6 | 222,5 | 0,032 | 0,032 | 1,4 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 87 | рыбная котлета | 100 | 100 | 21,6 | 21,6 | 25,24 | 25,24 | 29 | 29 | 321,2 | 321,2 | 0,18 | 0,18 | 1,44 | 1,44 | 0 | 0 | 0,7 | 0,7 |
| 321 | овощное рагу | 100 | 100 | 2,2 | 2,2 | 5,33 | 5,33 | 15,2 | 15,2 | 160,6 | 160,6 | 0,052 | 0,052 | 8,567 | 8,567 | 0,023 | 0,023 | 0,267 | 0,267 |
| 278 | компот из сухофруктов витаминный | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,06 | 0,06 | 27,5 | 27,5 | 114,54 | 114,54 | 0 | 0 | 15,4 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| ИТОГО: | | | | 38,40 | 42,2 | 41,53 | 45,24 | 140,22 | 157,48 | 1016,92 | 1137,55 | 0,486 | 0,514 | 35,37 | 35,37 | 0,046 | 0,046 | 2,47 | 2,71 |
| Всего при 2-х разовом питании | | | | 63,83 | 71,5 | 73,22 | 81,04 | 208,25 | 246,08 | 1708,18 | 1941,49 | 0,836 | 0,924 | 49,25 | 49,25 | 0,876 | 0,876 | 3,654 | 4,01 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 50 | 1,46 | 1,46 | 1,6 | 1,6 | 38,7 | 38,7 | 177 | 177 | 0,005 | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 966 | кисломолочный напиток | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 19,4 | 19,4 | 153,9 | 153,9 | 0,06 | 0,06 | 1,2 | 1,2 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 |
| Итого | | | | 7,06 | 7,06 | 8 | 8 | 58,1 | 58,1 | 330,9 | 330,9 | 0,065 | 0,065 | 1,2 | 1,2 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 |

| № реп | наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | | | |
|--|--|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | B1 | B1 | C | C | A | A | E | E |
| | | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| День среда Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 100 | 3,3 | 3,3 | 7 | 7 | 15,1 | 15,1 | 143,6 | 143,6 | 0,027 | 0,0265 | 17,11 | 17,11 | 0 | 0 | 1,729 | 1,729 |
| 209 | омлет натуральный | 200 | 200 | 16,74 | 16,74 | 21,40 | 21,40 | 11,06 | 11,06 | 317,20 | 317,20 | 0,042 | 0,042 | 0 | 0 | 0,022 | 0,022 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | бутерброд с маслом и сыром | 50/10/5 | 50/15/ 7 | 5,94 | 9,9 | 8,9 | 14,51 | 29,37 | 39,96 | 194,34 | 294,03 | 0,06 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,384 | 0,77 |
| 272 | кофейный напиток | 200 | 200 | 1,44 | 1,44 | 1,56 | 1,56 | 20,44 | 20,44 | 101,56 | 101,56 | 0,044 | 0,044 | 1,3 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 0,011 | 0,011 |
| ИТОГО: | | | | 27,42 | 31,38 | 38,86 | 44,47 | 75,97 | 86,56 | 756,10 | 712,76 | 0,173 | 0,233 | 18,41 | 18,41 | 0,222 | 0,222 | 2,624 | 3,01 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | салат из белокачанной капусты* | 100 | 100 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 12,5 | 12,5 | 91,3 | 91,3 | 0,033 | 0,033 | 37,5 | 37,5 | 0,017 | 0,017 | 0,23 | 0,23 |
| 61 | суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 1,6 | 2 | 1,54 | 1,925 | 14,6 | 17,6 | 78,66 | 95,725 | 0,032 | 0,04 | 1,6 | 2 | 0 | 0 | 1,91 | 2,388 |
| 168 | рис отварной с маслом | 150/5 | 150/5 | 3,72 | 3,72 | 2,54 | 2,54 | 37,62 | 37,62 | 188,22 | 188,22 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 1,5 |
| 120 | куры отварные | 80 | 80 | 19,76 | 19,76 | 13,28 | 13,28 | 12,28 | 12,28 | 253,68 | 253,68 | 0,09 | 0,09 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |
| 279 | компот из свежих фруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 17,2 | 17,2 | 70,5 | 70,5 | 0 | 0 | 15,4 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано- пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| ИТОГО: | | | | 31,08 | 33,28 | 21,36 | 22,955 | 123,62 | 141,28 | 818,04 | 902,835 | 0,375 | 0,411 | 54,5 | 54,9 | 0,037 | 0,037 | 4,88 | 5,598 |
| Всего при 2-х разовом питании | | | | 58,5 | 64,66 | 60,22 | 67,425 | 199,59 | 227,84 | 1574,14 | 1615,60 | 0,548 | 0,644 | 72,91 | 73,31 | 0,259 | 0,259 | 7,504 | 8,608 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | творожная запеканка | 200 | 200 | 37,48 | 37,48 | 41,76 | 41,76 | 50,12 | 50,12 | 664,24 | 664,24 | 0,1 | 0,1 | 0,476 | 0,476 | 0,6 | 0,6 | 0,95 | 0,95 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| итого | | | | 37,68 | 37,68 | 41,76 | 41,76 | 65,12 | 65,12 | 724,24 | 724,24 | 0,1 | 0,1 | 0,478 | 0,478 | 0,6 | 0,6 | 0,95 | 0,95 |

| № реп | наименование блюда | порции (г) | | белки | | жиры | | углеводы | | ценность (ккал) | | B1 | B1 | C | C | A | A | E | E |
|----------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------------|-----------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|
| | | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | День четверг Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | огурец порционно | 100 | 100 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 1,9 | 1,9 | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | 3,5 | 3,5 | 1,032 | 1,032 | 2,82 | 2,82 |
| 215 | сырники из творога | 200 | 200 | 26,44 | 26,44 | 15,56 | 15,56 | 63,46 | 63,46 | 535,32 | 535,32 | 0,12 | 0,12 | 1,46 | 1,46 | 0,06 | 0,06 | 0,95 | 0,95 |
| 424 | яйцо отварное | 1шт. | 1шт. | 5,08 | 5,08 | 3,6 | 3,6 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 |
| 2 | бутерброд с маслом и сыром | 50/10/5 | 50/15/7 | 5,94 | 9,9 | 8,9 | 12,51 | 29,37 | 39,96 | 194,34 | 294,03 | 0,06 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,384 | 0,77 |
| 270 | чай с лимоном | 200/7 | 200/7 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 10,2 | 10,2 | 41,96 | 41,96 | 0 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого | | | 37,96 | 41,92 | 28,1 | 31,71 | 105,21 | 115,8 | 834,46 | 934,15 | 0,21 | 0,27 | 8,96 | 8,96 | 1,092 | 1,092 | 4,164 | 4,55 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | салат из столовой свеклы* | 100 | 100 | 1,8 | 1,8 | 6,08 | 6,08 | 13,3 | 13,3 | 93,12 | 93,12 | 0,02 | 0,02 | 9,5 | 9,5 | 0 | 0 | 2,74 | 2,74 |
| 204 | Суп рис.с говяд. | 200 | 250 | 7,18 | 6,18 | 2,94 | 3,30 | 11,76 | 14,65 | 102,26 | 113,00 | 0,10 | 0,11 | 6,70 | 8,33 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 87 | тефтели рыбные | 60/40 | 60/40 | 10 | 10,002 | 12,35 | 12,35 | 17,3 | 17,3 | 240,358 | 240,358 | 0,09 | 0,09 | 0,72 | 0,72 | 0 | 0 | 0,35 | 0,35 |
| 131 | картофельное пюре | 150 | 200 | 3,06 | 4,6 | 4,88 | 6,04 | 25,5 | 27 | 142,16 | 176,76 | 0,093 | 0,093 | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 274 | какао с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,7 | 2,7 | 16,8 | 16,8 | 93,9 | 93,9 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0,2 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| | итого | | | 29,24 | 31,582 | 29,35 | 31,08 | 114,08 | 133,13 | 807,478 | 920,648 | 0,533 | 0,571 | 28,12 | 29,75 | 0,03 | 0,03 | 4,53 | 4,77 |
| | Всего при 2-х разовом питании | | | 67,20 | 73,502 | 57,45 | 62,79 | 219,29 | 248,93 | 1641,938 | 1854,79 | 0,743 | 0,841 | 37,08 | 38,71 | 1,122 | 1,122 | 8,694 | 9,32 |
| | Полдник для ГПД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мучное изделие | 60 | 70 | 4 | 4,6 | 2,65 | 3,1 | 26,85 | 31,33 | 147,25 | 181,6 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 291 | кисель витаминизированный | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 20 | 80 | 80 | 0,08 | 0,08 | 15 | 15 | 0,067 | 0,067 | 0,86 | 0,86 |
| | Итого | | | 4 | 4,6 | 2,65 | 3,1 | 46,85 | 51,33 | 227,25 | 261,6 | 0,16 | 0,16 | 15 | 15 | 0,067 | 0,067 | 0,86 | 0,86 |

| № реп | наименование блюдо | масса порции (г) | | белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность (ккал) | | В1 | В1 | С | С | А | А | Е | Е |
|------------------------------|---|---------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| День пятница Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 100 | 100 | 3,3 | 3,3 | 6,3 | 6,3 | 15 | 15 | 128,9 | 128,9 | 0,02 | 0,02 | 9,5 | 9,5 | 0 | 0 | 2,74 | 2,74 |
| 202 | макаронные изделия запеченные с сыром | 120 | 120 | 9,24 | 9,24 | 7,32 | 7,32 | 28 | 28 | 209,84 | 209,84 | 0,09 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | бутерброд с маслом | 40/10 | 50/20 | 2,4 | 3,5 | 10,02 | 13,7 | 14,38 | 18,8 | 157,3 | 212,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 0,1 |
| 272 | кофейный напиток | 200 | 200 | 1,44 | 1,44 | 1,56 | 1,56 | 20,44 | 20,44 | 101,56 | 101,56 | 0,044 | 0,044 | 1,3 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 0,011 | 0,011 |
| | итого | | | 16,38 | 17,48 | 25,2 | 28,88 | 77,82 | 82,24 | 597,6 | 652,8 | 0,154 | 0,154 | 10,8 | 10,8 | 0,24 | 0,24 | 2,851 | 2,851 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | винегрет овощной | 100 | 100 | 3,3 | 3,3 | 2,3 | 2,3 | 7,3 | 7,3 | 55,1 | 55,1 | 0,027 | 0,0265 | 17,11 | 17,11 | 0 | 0 | 1,729 | 1,729 |
| 56 | суп крестьянский | 200 | 250 | 2,74 | 4,175 | 4,26 | 5,325 | 15,34 | 18,425 | 94,66 | 118,325 | 0,032 | 0,04 | 1,6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 96 | плов из говядины | 200 | 250 | 20,06 | 23,83 | 17,26 | 20,33 | 43 | 53,75 | 427,58 | 518,29 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 |
| 291 | кисель витам- ный | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 20 | 80 | 80 | 0,08 | 0,08 | 15 | 15 | 0,067 | 0,067 | 0,86 | 0,86 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,8 | 0,16 | 0,24 | 10,72 | 14,58 | 49,12 | 67,68 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,64 |
| | хлеб ржано- пшеничный | 40 | 60 | 2,4 | 3,6 | 0,24 | 0,37 | 18,7 | 29,5 | 86,56 | 135,73 | 0,07 | 0,098 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,84 |
| | итого | | | 29,7 | 36,705 | 24,22 | 28,565 | 115,06 | 143,55 5 | 793,02 | 975,125 | 0,349 | 0,3845 | 33,71 | 34,11 | 0,067 | 0,067 | 4,329 | 4,569 |
| | Всего при 2-х разовом питании | - | | 46,08 | 54,185 | 49,42 | 57,445 | 192,88 | 225,79 5 | 1390,62 | 1627,93 | 0,503 | 0,5385 | 44,51 | 44,91 | 0,307 | 0,307 | 7,18 | 7,42 |
| | Полдник для ГПД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мучное изделие | 60 | 70 | 4 | 4,6 | 2,65 | 3,1 | 26,85 | 31,33 | 147,25 | 181,6 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 966 | кисломолочный напиток | 200 | 200 | 5,8 | 5,8 | 5 | 5 | 8,4 | 8,4 | 101,8 | 101,8 | 0,06 | 0,06 | 1,2 | 1,2 | 0,08 | 0,08 | 0,2 | 0,2 |
| | Итого | | | 9,8 | 10,4 | 7,65 | 8,1 | 35,25 | 39,74 | 249,05 | 283,4 | 0,14 | 0,14 | 1,2 | 1,2 | 0,08 | 0,08 | 0,2 | 0,2 |

| наименование блюд | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| | Ca | Ca | P | P | Mg | Mg | Fe | Fe |
| | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| первая неделя | | | | | | | | |
| День № 1 Завтрак: | | | | | | | | |
| салат из моркови с яблоками | 19,14 | 19,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,79 | 0,79 |
| каша рисовая молочная вязкая | 84,6 | 84,6 | 127,7 | 127,7 | 17,5 | 17,5 | 1,03 | 1,03 |
| бутерброд с маслом и сыром | 11,65 | 23,3 | 19,5 | 39 | 2,574 | 5,143 | 0,33 | 0,66 |
| чай с сахаром | 11,2 | 11,2 | 1,6 | 1,6 | 1 | 1 | 0,21 | 0,21 |
| итого | 126,59 | 138,24 | 148,8 | 168,3 | 21,074 | 23,643 | 2,36 | 2,69 |
| Обед: | | | | | | | | |
| салат из столовой свеклы* | 37 | 37 | 30,2 | 30,2 | 22 | 22 | 1,33 | 1,33 |
| щи с мясом из свежей капусты | 40,16 | 50,2 | 29,76 | 37,2 | 14,56 | 18 | 0,53 | 0,66 |
| картофельное пюре | 106,67 | 106,67 | 112 | 112 | 30 | 30 | 1,4 | 1,4 |
| Кнели рыбные припущенные | 39,1 | 39,1 | 164 | 164 | 30,7 | 30,7 | 0,67 | 0,67 |
| кофейный напиток | 125,78 | 125,78 | 22,2 | 22,2 | 14 | 14 | 0,13 | 0,13 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| яблоки запеченные с творогом | 54,12 | 54,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,83 | 1,83 |
| итого | 438,25 | 454,69 | 452,16 | 484,2 | 125,55 | 132,99 | 7,77 | 8,43 |
| Всего при 2-х разовом питании | 564,84 | 592,93 | 600,96 | 652,5 | 146,624 | 156,633 | 10,13 | 11,12 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 36,5 | 36,5 | 29 | 29 | 5,5 | 5,5 | 0,2 | 0,2 |
| ряженка | 300 | 300 | 190 | 190 | 30 | 30 | 0,18 | 0,18 |
| итого | 336,5 | 336,5 | 219 | 219 | 35,5 | 35,5 | 0,38 | 0,38 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| | | | | | | | | |
| наименование блюд | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | Са | Са | Р | Р | Мg | Мg | Fe | Fe |
| | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| День №2 Завтрак: | | | | | | | | |
| салат из св.помидоров | 14,83 | 14,83 | 27,58 | 27,58 | 18,46 | 18,46 | 1,276 | 1,276 |
| макаронные изделия отварные с маслом | 12 | 12 | 47,18 | 47,18 | 7,5 | 7,5 | 0,75 | 0,75 |
| омлет натуральный | 28,62 | 28,62 | 115,54 | 115,54 | 4,628 | 4,628 | 0,21 | 0,21 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| какао с молоком | 95,5 | 95,5 | 64,1 | 64,1 | 9,5 | 9,5 | 0,06 | 0,06 |
| итого | 170,37 | 170,37 | 286,9 | 286,9 | 44,378 | 44,378 | 2,846 | 2,846 |
| Обед: | | | | | | | | |
| салат степной | 55,29 | 55,29 | 40 | 40 | 20,594 | 20,594 | 0,81 | 0,81 |
| рассольник | 40,16 | 50,2 | 177,6 | 222 | 18 | 22,5 | 0,4 | 0,5 |
| бефстроганов из отварного мяса | 22 | 22 | 75 | 75 | 14,56 | 14,56 | 0,6 | 0,6 |
| гарнир гречка со сливочным маслом | 27 | 27 | 272,25 | 272,25 | 78 | 78 | 3 | 3 |
| кисель витаминизированный | 18,67 | 18,67 | 30,67 | 30,67 | 16 | 16 | 0,15 | 0,15 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| итого | 198,54 | 214,98 | 689,52 | 758,52 | 161,444 | 169,944 | 6,84 | 7,47 |
| Всего при 2-х разовом питании | 368,91 | 385,35 | 976,42 | 1045,42 | 205,822 | 214,322 | 9,686 | 10,316 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| булочка сдобная | 12,5 | 12,5 | 45,5 | 45,5 | 16,5 | 16,5 | 1 | 1 |
| Сок | 24 | 24 | 16,5 | 16,5 | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 |
| итого | 36,5 | 36,5 | 62 | 62 | 19,8 | 19,8 | 1 | 1 |
| наименование | Минеральные | | | | | | | |

| | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
|--------------------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|----------------|
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| День №3 Завтрак: | | | | | | | | |
| Салат из св.огурцов и помидоров | 16,03 | 16,03 | 19 | 19 | 25 | 25 | 0,43 | 0,43 |
| каша пшенная молочная с маслом | 84,6 | 84,6 | 127,7 | 127,7 | 20,5 | 20,5 | 1,03 | 1,03 |
| бутерброд с маслом и сыром | 11,65 | 23,3 | 19,5 | 39 | 2,574 | 5,143 | 0,33 | 0,66 |
| кофейный напиток | 125,78 | 125,78 | 22,2 | 22,2 | 14 | 14 | 0,13 | 0,13 |
| ИТОГО: | 238,06 | 249,71 | 188,4 | 207,9 | 62,074 | 64,643 | 1,92 | 2,25 |
| Обед: | | | | | | | | |
| икра морковная* | 35,84 | 35,84 | 52,15 | 52,15 | 19,77 | 19,77 | 0,65 | 0,65 |
| борщ из свежей капусты | 46,4 | 58 | 160 | 200 | 24 | 30 | 1,04 | 1,3 |
| жаркое по домашнему | 6,374 | 6,374 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,28 | 0,28 |
| кисломолочный напиток снежок | 181,5 | 181,5 | 64,1 | 64,1 | 9,5 | 9,5 | 0,06 | 0,06 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| изделие кондитерское | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 |
| ИТОГО: | 309,534 | 327,534 | 370,25 | 434,85 | 67,56 | 77,56 | 4,11 | 4,9 |
| Всего при 2-х разовом питании | 547,59 | 577,24 | 558,65 | 642,75 | 129,63 | 142,20 | 6,03 | 7,15 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| Мучное изделие | 12,5 | 12,5 | 45,5 | 45,5 | 16,5 | 16,5 | 1 | 1 |
| кисель витаминизированный | 18,67 | 18,67 | 30,67 | 30,67 | 16 | 16 | 0,15 | 0,15 |
| Итого | 31,17 | 31,17 | 76,17 | 76,17 | 32,5 | 32,5 | 1,15 | 1,15 |

| | вещества | | | | | | | |
|--|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| | Са | Са | Р | Р | Mg | Mg | Fe | Fe |
| | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| День № 4 Завтрак: | | | | | | | | |
| Салат из моркови с курагой или изюмом | 35,84 | 35,84 | 52,15 | 52,15 | 19,77 | 19,77 | 0,65 | 0,65 |
| творожная запеканка | 127,54 | 127,54 | 210,3 | 210,3 | 22,2 | 22,2 | 0,7 | 0,7 |
| бутерброд с сыром | 11,65 | 23,3 | 19,5 | 39 | 2,574 | 5,143 | 0,33 | 0,66 |
| чай с лимоном | 14 | 14 | 14 | 14 | 1 | 1 | 0,01 | 0,01 |
| ИТОГО: | 189,03 | 200,68 | 295,95 | 315,45 | 45,544 | 48,113 | 1,69 | 2,02 |
| обед: | | | | | | | | |
| салат из белокачанной капусты* | 81 | 81 | 88,3 | 88,3 | 15 | 15 | 0,8 | 0,8 |
| суп картофельный с клецками | 32,12 | 40,16 | 28,5 | 29,76 | 13,96 | 14,56 | 0,528 | 0,8 |
| рыба тушеная с овощами | 39,1 | 39,1 | 164 | 164 | 30,7 | 30,7 | 0,67 | 0,67 |
| рис отварной с маслом | 14 | 14 | 51 | 51 | 18 | 18 | 0,4 | 0,4 |
| компот из сухофруктов витаминизированный | 16 | 16 | 15 | 15 | 11 | 11 | 1,2 | 1,2 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| банан | 54,12 | 54,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,83 | 1,83 |
| ИТОГО: | 271,76 | 286,2 | 440,8 | 466,66 | 102,95 | 107,55 | 7,308 | 8,11 |
| Всего при 2-х разовом питании | 460,79 | 486,88 | 736,75 | 782,11 | 148,494 | 155,663 | 8,998 | 10,13 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 36,5 | 36,5 | 29 | 29 | 5,5 | 5,5 | 0,2 | 0,2 |
| кисломолочный напиток | 300 | 300 | 190 | 190 | 30 | 30 | 0,18 | 0,18 |
| Итого | 336,5 | 336,5 | 219 | 219 | 35,5 | 35,5 | 0,38 | 0,38 |

| блюдо | вещества | | | | | | | |
|--|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|----------------|
| | Ca | | P | | Mg | | Fe | |
| | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| День № 5 Завтрак: | | | | | | | | |
| салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 37 | 37 | 30,2 | 30,2 | 22 | 22 | 1,33 | 1,33 |
| картофельное пюре | 106,67 | 106,67 | 112 | 112 | 30 | 30 | 1,4 | 1,4 |
| яйцо отварное | 22 | 22 | 77 | 77 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| какао с молоком | 95,5 | 95,5 | 64,1 | 64,1 | 9,5 | 9,5 | 0,06 | 0,06 |
| бутерброд с маслом | 2 | 2 | 3 | 3 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 |
| ИТОГО: | 263,17 | 263,17 | 286,3 | 286,3 | 66,55 | 66,55 | 3,81 | 3,81 |
| Обед: | | | | | | | | |
| салат из столовой свеклы* | 37 | 37 | 30,2 | 30,2 | 22 | 22 | 1,33 | 1,33 |
| суп с бобовыми и гречками | 38,08 | 47,5 | 87,17 | 108,96 | 35,3 | 44,125 | 2,03 | 2,537 |
| гарнир гречка со сливочным маслом | 27 | 27 | 272,25 | 272,25 | 78 | 78 | 3 | 3 |
| котлета говяжья | 22 | 22 | 75 | 75 | 14,56 | 14,56 | 0,6 | 0,6 |
| кисель витаминизированный | 18,67 | 18,67 | 30,67 | 30,67 | 16 | 16 | 0,15 | 0,15 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| ИТОГО: | 178,17 | 193,99 | 589,29 | 635,68 | 180,15 | 192,975 | 8,99 | 10,027 |
| Всего при 2-х разовом питании | 441,34 | 457,16 | 875,59 | 921,98 | 246,7 | 259,525 | 12,8 | 13,837 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| Мучное изделие | 12,5 | 12,5 | 45,5 | 45,5 | 16,5 | 16,5 | 1 | 1 |
| кофейный напиток | 95,5 | 95,5 | 64,1 | 64,1 | 9,5 | 9,5 | 0,06 | 0,06 |
| Итого | 108 | 108 | 109,6 | 109,6 | 26 | 26 | 1,06 | 1,06 |
| | | | | | | | | |
| наименование блюда | Минеральные | | | | | | | |

| | Са | Са | Р | Р | Мg | Мg | Fe | Fe |
|--|-----------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----------------|
| | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| вторая неделя | | | | | | | | |
| День № 7 Завтрак: | | | | | | | | |
| банан порционно | 54,12 | 54,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,83 | 1,83 |
| запекаека рисовая с творогом | 99,3 | 99,3 | 121,7 | 121,7 | 15,55 | 15,55 | 0,42 | 0,42 |
| бутерброд с маслом | 2 | 2 | 3 | 3 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 |
| чай с лимоном | 14 | 14 | 14 | 14 | 1 | 1 | 0,01 | 0,01 |
| йогурт 125г | 300 | 300 | 190 | 190 | 30 | 30 | 0,18 | 0,18 |
| итого | 469,42 | 469,42 | 328,7 | 328,7 | 46,6 | 46,6 | 2,46 | 2,46 |
| Обед: | | | | | | | | |
| винегрет овощной* | 37 | 37 | 30,2 | 30,2 | 22 | 22 | 1,33 | 1,33 |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 40,16 | 50,2 | 29,76 | 37,2 | 14,56 | 18 | 0,53 | 0,66 |
| картофельное пюре | 106,67 | 106,67 | 112 | 112 | 30 | 30 | 1,4 | 1,4 |
| фрикадельки из кур | 22 | 22 | 75 | 75 | 14,56 | 14,56 | 0,6 | 0,6 |
| компот из свежих фруктов | 16 | 16 | 15 | 15 | 11 | 11 | 1,2 | 1,2 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| яблоки запеченные | 54,12 | 54,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,83 | 1,83 |
| итого | 311,37 | 327,81 | 355,96 | 388 | 106,41 | 113,85 | 8,77 | 9,43 |
| Всего при 2-х разовом питании | 780,79 | 797,23 | 684,66 | 716,7 | 153,01 | 160,45 | 11,23 | 11,89 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| булочка сдобная | 12,5 | 12,5 | 45,5 | 45,5 | 16,5 | 16,5 | 1 | 1 |
| Сок | 24 | 24 | 16,5 | 16,5 | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 |
| Итого | 36,5 | 36,5 | 62 | 62 | 19,8 | 19,8 | 1 | 1 |
| наименование блюд | Минеральные вещества | | | | | | | |

| | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше | 7-10 лет | 11лет и старше |
|--|-----------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| День № 8 Завтрак: | | | | | | | | |
| Салат из св.огурцов и помидоров | 16,03 | 16,03 | 19 | 19 | 25 | 25 | 0,43 | 0,43 |
| макаронные изделия отварные с маслом | 12 | 12 | 47,18 | 47,18 | 7,5 | 7,5 | 0,75 | 0,75 |
| колбаса отварная | 10,5 | 14 | 83,28 | 111 | 1,8 | 2,4 | 0,006 | 0,006 |
| бутерброд с сыром | 11,65 | 23,3 | 19,5 | 39 | 2,574 | 5,143 | 0,33 | 0,66 |
| кофейный напиток | 95,5 | 95,5 | 64,1 | 64,1 | 9,5 | 9,5 | 0,06 | 0,06 |
| ИТОГО: | 145,68 | 160,83 | 233,06 | 280,28 | 46,374 | 49,543 | 1,576 | 1,906 |
| Обед: | | | | | | | | |
| икра морковная* | 35,84 | 35,84 | 52,15 | 52,15 | 19,77 | 19,77 | 0,65 | 0,65 |
| суп картофельный с мясными фрикадельками | 32 | 40,16 | 28,5 | 29,76 | 13,96 | 14,56 | 0,528 | 0,8 |
| рыбная котлета | 22 | 22 | 75 | 75 | 9,5 | 9,5 | 0,4 | 0,4 |
| овощное рагу | 35,84 | 35,84 | 52,15 | 52,15 | 19,77 | 19,77 | 0,65 | 0,65 |
| компот из сухофруктов витаминизированный | 16 | 16 | 15 | 15 | 11 | 11 | 1,2 | 1,2 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| ИТОГО: | 177,1 | 191,66 | 316,8 | 342,66 | 88,29 | 92,89 | 5,308 | 6,11 |
| Всего при 2-х разовом питании | 322,78 | 352,49 | 549,86 | 622,94 | 134,664 | 142,433 | 6,884 | 8,016 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 36,5 | 36,5 | 29 | 29 | 5,5 | 5,5 | 0,2 | 0,2 |
| кисломолочный напиток | 300 | 300 | 190 | 190 | 30 | 30 | 0,18 | 0,18 |
| Итого | 336,5 | 336,5 | 219 | 219 | 35,5 | 35,5 | 0,38 | 0,38 |
| наименование блюд | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | Ca | Ca | P | P | Mg | Mg | Fe | Fe |

| | | старше | | старше | | старше | | старше |
|---------------------------------------|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| День № 9 Завтрак: | | | | | | | | |
| салат картофельный с зеленым горошком | 55,29 | 55,29 | 40 | 40 | 20,594 | 20,594 | 0,81 | 0,81 |
| омлет натуральный | 28,62 | 28,62 | 115,54 | 115,54 | 4,628 | 4,628 | 0,21 | 0,21 |
| бутерброд с маслом и сыром | 11,65 | 23,3 | 19,5 | 39 | 2,574 | 5,143 | 0,33 | 0,66 |
| кофейный напиток | 125,78 | 125,78 | 22,2 | 22,2 | 14 | 14 | 0,13 | 0,13 |
| ИТОГО: | 221,34 | 232,99 | 197,24 | 216,74 | 41,796 | 44,365 | 1,48 | 1,81 |
| Обед: | | | | | | | | |
| салат из белокачанной капусты* | 81 | 81 | 88,3 | 88,3 | 15 | 15 | 0,8 | 0,8 |
| суп картофельный с крупой | 40,16 | 50,2 | 29,76 | 37,2 | 14,56 | 18,2 | 0,53 | 0,66 |
| рис отварной с маслом | 14 | 14 | 51 | 51 | 18 | 18 | 0,4 | 0,4 |
| куры отварные | 19,5 | 19,5 | 71,5 | 71,5 | 10 | 10 | 0,71 | 0,71 |
| компот из свежих фруктов | 16 | 16 | 15 | 15 | 11 | 11 | 1,2 | 1,2 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| ИТОГО: | 206,08 | 222,52 | 349,56 | 381,6 | 82,85 | 90,49 | 5,52 | 6,18 |
| Всего при 2-х разовом питании | 427,42 | 455,51 | 546,8 | 598,34 | 124,646 | 134,855 | 7 | 7,99 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| творожная запеканка | 127,54 | 127,54 | 210,3 | 210,3 | 22,2 | 22,2 | 0,7 | 0,7 |
| чай с сахаром | 11,2 | 11,2 | 1,6 | 1,6 | 1 | 1 | 0,21 | 0,21 |
| итого | 138,74 | 138,74 | 211,9 | 211,9 | 23,2 | 23,2 | 0,91 | 0,91 |
| наименование блюд | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | Ca | Ca | P | P | Mg | Mg | Fe | Fe |

| | | старше | | старше | | старше | | старше |
|--|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| День № 10 Завтрак: | | | | | | | | |
| огурец порционно | 14,83 | 14,83 | 27,58 | 27,58 | 18,46 | 18,46 | 1,276 | 1,276 |
| сырники из творога со сливочным маслом | 237,75 | 237,75 | 216,06 | 216,06 | 25,24 | 25,24 | 0,71 | 0,71 |
| яйцо отварное | 22 | 22 | 77 | 77 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| бутерброд с маслом и сыром | 11,65 | 23,3 | 19,5 | 39 | 2,574 | 5,143 | 0,33 | 0,66 |
| чай с лимоном | 14 | 14 | 14 | 14 | 1 | 1 | 0,01 | 0,01 |
| итого | 300,23 | 311,88 | 354,14 | 373,64 | 52,274 | 54,843 | 3,326 | 3,656 |
| Обед: | | | | | | | | |
| салат из столовой свеклы* | 37 | 37 | 30,2 | 30,2 | 22 | 22 | 1,33 | 1,33 |
| суп из овощей | 38,08 | 47,5 | 87,17 | 108,96 | 35,3 | 44,125 | 2,03 | 2,537 |
| тефтели рыбные | 22 | 22 | 75 | 75 | 9,5 | 9,5 | 0,4 | 0,4 |
| картофельное пюре | 106,67 | 106,67 | 112 | 112 | 30 | 30 | 1,4 | 1,4 |
| какао с молоком | 95,5 | 95,5 | 64,1 | 64,1 | 9,5 | 9,5 | 0,06 | 0,06 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| итого | 334,67 | 350,49 | 462,47 | 508,86 | 120,59 | 133,415 | 7,1 | 8,137 |
| Всего при 2-х разовом питании | 634,9 | 662,37 | 816,61 | 882,5 | 172,864 | 188,258 | 10,426 | 11,793 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| Мучное изделие | 12,5 | 12,5 | 45,5 | 45,5 | 16,5 | 16,5 | 1 | 1 |
| кисель витаминизированный | 18,67 | 18,67 | 30,67 | 30,67 | 16 | 16 | 0,15 | 0,15 |
| Итого | 31,17 | 31,17 | 76,17 | 76,17 | 32,5 | 32,5 | 1,15 | 1,15 |
| | | | | | | | | |
| наименование блюд | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | Ca | Ca | P | P | Mg | Mg | Fe | Fe |

| | | старше | | старше | | старше | | старше |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|
| 2 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| День № 11 Завтрак: | | | | | | | | |
| салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 37 | 37 | 30,2 | 30,2 | 22 | 22 | 1,33 | 1,33 |
| макаронные изделия запеченные с сыром | 12 | 12 | 47,18 | 47,18 | 7,5 | 7,5 | 0,75 | 0,75 |
| бутерброд с маслом | 2 | 2 | 3 | 3 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 |
| кофейный напиток | 125,78 | 125,78 | 22,2 | 22,2 | 14 | 14 | 0,13 | 0,13 |
| Итого | 176,78 | 176,78 | 102,58 | 102,58 | 43,55 | 43,55 | 2,23 | 2,23 |
| Обед: | | | | | | | | |
| винегрет овощной | 55,29 | 55,29 | 40 | 40 | 20,594 | 20,594 | 0,81 | 0,81 |
| суп крестьянский | 40,16 | 50,2 | 177,6 | 222 | 18 | 22,5 | 0,4 | 0,5 |
| плов из говядины | 20,39 | 20,39 | 174,1 | 174,1 | 49,81 | 49,81 | 2,48 | 2,48 |
| кисель витаминизированный | 18,67 | 18,67 | 30,67 | 30,67 | 16 | 16 | 0,15 | 0,15 |
| хлеб пшеничный | 19,42 | 19,42 | 32,5 | 32,5 | 4,29 | 4,29 | 0,55 | 0,55 |
| хлеб ржано-пшеничный | 16 | 22,4 | 61,5 | 86,1 | 10 | 14 | 1,33 | 1,86 |
| Итого | 169,93 | 186,37 | 516,37 | 585,37 | 118,694 | 127,194 | 5,72 | 6,35 |
| Всего при 2-х разовом питании | 346,71 | 363,15 | 618,95 | 687,95 | 162,244 | 170,744 | 7,95 | 8,58 |
| Полдник для ГПД | | | | | | | | |
| Мучное изделие | 12,5 | 12,5 | 45,5 | 45,5 | 16,5 | 16,5 | 1 | 1 |
| кисломолочный напиток | 300 | 300 | 190 | 190 | 30 | 30 | 0,18 | 0,18 |
| Итого | 108 | 108 | 109,6 | 109,6 | 26 | 26 | 1,06 | 1,06 |

| Таблица нормативов по СанПин 2.4.5.2409-08 | | | | | |
|--|-------------------------|----------------------|------|----------|--------------------------------|
| № | наименование показателя | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| | | | | | |

| | День | 10 лет | и старше | 10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | и старше | 7-10 лет | и старше | | |
|---|---|--------|----------|--------|-----------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 1 | норма по СанПиН 60% от суточной нормы +-5% | | | 44-48 | 51-57 | 45-49 | 52-58 | 191-211 | 219-242 | 1339-1480 | 1547-1709 |
| 2 | среднее значение при 2-х разовом питании показателя по меню | 1 | | 48,43 | 58,85 | 52,38 | 62,68 | 200,16 | 239,10 | 1423,52 | 1707,60 |
| | | 2 | | 48,41 | 52,94 | 49,55 | 53,23 | 191,30 | 219,91 | 1443,96 | 1618,09 |
| | | 3 | | 46,48 | 52,71 | 49,99 | 55,46 | 192,33 | 220,30 | 1428,16 | 1623,19 |
| | | 4 | | 50,92 | 57,16 | 50,71 | 57,94 | 209,87 | 236,91 | 1429,55 | 1590,44 |
| | | 5 | | 47,37 | 53,81 | 50,82 | 58,53 | 194,98 | 223,92 | 1452,76 | 1644,27 |
| | | 6 | | 50,79 | 57,33 | 51,02 | 56,57 | 210,01 | 237,33 | 1438,36 | 1615,75 |
| | | 7 | | 47,98 | 55,65 | 50,41 | 59,23 | 193,33 | 231,15 | 1447,81 | 1681,12 |
| | | 8 | | 50,63 | 56,79 | 50,82 | 58,03 | 194,06 | 222,31 | 1416,14 | 1600,63 |
| | | 9 | | 48,40 | 56,10 | 49,19 | 55,01 | 191,17 | 220,86 | 1369,00 | 1591,94 |
| | | 10 | | 46,08 | 54,19 | 49,42 | 57,45 | 192,88 | 225,80 | 1390,62 | 1627,93 |

* Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.)

Использовать хлебобулочные изделия обогащенные железом, йодом.

Рекомендуется включать плоды и ягоды свежие на завтрак и обед.

Технолог:
МУ"ЦРО"

Л.В.Игрунова

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т. 1