

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №29»

В. В. Нурова



Четырнадцатидневное меню рационах шестirazового питания обучающихся на 2024/25 учебный год

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №29»

От 7 до 11 лет, от 12 и старше.

На летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.							Номер рецептуры	
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A		E
<b>Неделя 1</b>																
<b>День 1 (понедельник)</b>																
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сахаром	200/10/10	200/10/10	2,6	4,35	31,7	168,6	35,17	20,98	145,9	0,76	0,07	0	0	0	№174 (Мор.-2005)
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№376 (Мор.-2005)
	Бутерброд с сыром Российским 50%	50	50	6,10	4,90	27,80	178,70	15,00	2,90	12,60	4,10	2,70	0,20	5,10	2,70	№3 (Мор.-2005)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>470</b>	<b>8,77</b>	<b>9,27</b>	<b>74,50</b>	<b>407,30</b>	<b>61,27</b>	<b>25,28</b>	<b>168,50</b>	<b>5,14</b>	<b>2,77</b>	<b>0,23</b>	<b>5,10</b>	<b>2,70</b>	
2-й ЗАВТРАК	Кондитерские изделия (печенье, вафлы, пряники, конфеты шоколадные)	40	40	2,60	6,70	27,40	180,40	9,20	4,00	26,00	0,32	0,04	0,00	52,80	0,40	пром.
	Фрукты свежие(яблоко, груша, банан)	1шт./200	1шт./200	0,80	0,80	24,30	110,10	19,84	22,32	27,30	5,46	0,06	20,00	10,00	0,40	№338 (Мор.-2005)
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мор.-2005)
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>440</b>	<b>4,40</b>	<b>7,50</b>	<b>71,90</b>	<b>375,30</b>	<b>43,04</b>	<b>34,32</b>	<b>67,30</b>	<b>8,58</b>	<b>0,12</b>	<b>24,00</b>	<b>62,80</b>	<b>1,00</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	100	0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	№71 (Мор.-2005)
	Свекольник	250	250	2,31	4,10	10,20	85,40	32,80	27,85	58,65	1,43	0,06	7,08	0,00	2,35	№98 (Пер.-2021)
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	140/40	180/40	19,10	27,60	16,04	390,03	40,88	41,37	113,10	1,14	0,05	2,36	286,00	0,72	№298/355 Мор.-2012)
	Пюре из бобовых с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	150/5	180/5	13,4	6,74	34,4	250,9	93,2	60,71	209,7	4,62	0,48	0	0,3	0,08	№199 (Мор.-2005)
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	19,40	3,60	0,18	0,01	1,80	0,00	0,10	№349 (Мор.-2005)
		40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.
		80		5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный		120	7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,03	0,00	0,00	пром.
<b>Итого за обед:</b>		<b>965</b>	<b>1135</b>	<b>43,59</b>	<b>39,72</b>	<b>134,50</b>	<b>1060,83</b>	<b>214,94</b>	<b>192,53</b>	<b>562,25</b>	<b>11,28</b>	<b>0,81</b>	<b>25,47</b>	<b>345,20</b>	<b>3,25</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	60	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	0,05	0,00	38,80	0,70	№542 (Пер.-2021)
	Молоко кипяченое 2,5%	200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	40,00	0,18	№385 (Мор.-2005)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>260</b>	<b>10,00</b>	<b>11,70</b>	<b>37,40</b>	<b>297,00</b>	<b>249,70</b>	<b>33,70</b>	<b>210,80</b>	<b>0,65</b>	<b>0,13</b>	<b>2,60</b>	<b>78,80</b>	<b>0,88</b>	

УЖИН	Капуста тушеная	100	100	2,07	3,24	9,43	75,00	83,00	25,40	49,50	0,81	0,03	17,16	400,00	0,10	№139 (Мог.-2005)	
	Птица отварная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	90/5		15,90	16,40	0,70	205,40	13,01	15,30	128,20	1,04	0,06	1,26	33,70	0,08	№288 (Мог.-2005)	
		100/5		17,70	18,20	0,78	228,30	14,46	17,01	142,50	1,16	0,07	1,40	37,50	0,09		
		150		6,20	1,61	27,80	151,40	15,40	100,70	148,40	3,33	0,15	0,00	0,92	0,40	№302 (Мог.-2005)	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)		180		7,47	1,93	33,30	181,60	18,48	120,90	178,00	4,00	0,18	0,00	1,10	0,48	№377 (Мог.-2005)
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7		0,20	0,00	16,00	65,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,01	5,60	2,00	0,06	пром.
		40			3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	0,00	пром.
Хлеб пшеничный		60		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.	
Итого за ужин:	От 7 до 11	585		28,17	21,65	78,53	614,00	135,61	150,80	363,00	6,09	0,30	24,04	436,62	0,64		
	От 12 и старше		645	32,00	23,85	89,03	690,54	127,94	174,11	413,40	6,99	0,35	24,18	440,60	0,73		
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Реженка 2,5% жирности)	200	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,06	1,40	44,00	0,00	№386 (Мог.-2005)	
Итого за 2-й ужин:		200	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,06	1,40	44,00	0,00		
Итого за день:	От 7 до 11	2925		100,73	94,84	404,83	2860,43	944,56	464,63	1551,85	31,94	4,19	77,74	972,53	7,59		
	От 12 и старше		3155	115,80	105,13	450,79	3195,56	986,35	530,87	1761,95	36,03	4,45	87,82	1078,96	8,73		

Неделя 1																
День 2 (вторник)																
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
ЗАВТРАК	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20		30	21,3	45,3	373,50	276,3	55,2	362,7	1,3	0,12	0,52	43	2,1	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	40	28,3	60,4	498,00	368,4	73,6	483,6	1,74	0,16	0,7	62,3	2,8	№219 (Мор.-2005)
	Изделие хлебобулочное "Ладушка"	50	50	4,10	1,90	19,71	118,69	120,30	14,05	90,00	0,06	0,04	1,30	19,00	0,00	№ 379 (Мор.-2005)
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	10	0,10	7,30	0,10	66,1	0,20	0,00	0,40	0,10	0,10	0,00	5,00	0,70	пром.
Итого за завтрак:	От 7 до 11	430		32,89	31,79	65,11	558,29	396,80	69,25	453,10	1,46	0,26	1,82	107,00	2,80	№14 (Мор. 2005)
	От 12 и старше		480	42,89	38,99	80,21	682,79	489,90	87,65	574,00	1,90	0,30	2,00	86,30	3,50	
2-й ЗАВТРАК	Булочка российская	60	60	4,10	4,20	28,50	168,00	13,70	6,10	33,40	0,44	0,05	0,00	25,40	0,60	№ 544 (Пер.-2021)
	Сыр Российский 50% (порциями)	20	20	4,60	5,80	0,00	72,80	17,30	1,70	12,50	1,06	0,53	0,13	6,40	0,60	№ 15 (Мор.-2005)
	Чай с молоком	150/50/15	150/50/15	1,40	1,60	16,40	86,00	66,00	12,00	50,00	0,80	0,02	0,60	0,00	0,00	№378 (Мор.-2005)
Итого за 2-й завтрак:		280	280	10,10	11,60	44,90	326,80	97,00	19,80	95,90	2,30	0,60	0,73	25,40	1,20	
ОБЕД	Капуста цветная отварная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	60/5		0,78	2,22	1,92	30,60	21,60	7,20	12,60	0,30	0,01	9,42	11,40	0,12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,16	2,28	14,00	94,60	23,40	21,80	54,10	0,90	0,08	6,60	1,25	1,40	№103 (Мор.-2005)
	Рагу из птицы	90/150		33,8	39,3	26,9	590,9	75,84	94,28	484,8	6,72	0,24	20,64	0,39	3,36	
	Компот из ягод замороженных (клубника или вишня)	200	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,50	6,10	6,40	0,29	0,01	1,50	0,00	0,10	№491 (Пер.-2021)
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный		120	7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,03	0,00	0,00	пром.
	Итого за обед:	От 7 до 11	875		45,26	45,18	99,92	990,50	164,34	172,58	710,30	11,77	0,53	38,21	13,04	4,98
	От 12 и старше		1015	55,64	53,90	128,90	1224,64	209,38	214,70	875,70	14,87	0,67	47,93	20,71	5,62	
ПОЛДНИК	Перец, фаршированный овощами и рисом с соусом сметанный с томатом	110	110	1,50	5,90	10,10	100,00	20,00	18,00	41,00	1,90	0,04	50,90	603,00	3,30	№168/331 (Мор.-2005)
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№ 376 (Мор.-2005)
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	0,00	пром.
Итого за полдник:		340	340	3,85	6,16	39,86	230,32	37,10	23,60	70,50	2,51	0,07	50,94	603,00	3,30	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60		0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	
			100	0,70	0,00	4,50	16,50	9,44	0,00	41,30	0,59	0,05	23,60	98,30	0,00	№71 (Мор.-2005)
	Печень, тушенная в соусе	90/50		17,73	12,22	5,33	223,06	35,84	20,72	312,66	6,60	0,26	40,41	7499,00	1,40	
	Макаронные изделия отварные	150	100/50	19,00	13,10	5,72	239,00	38,40	22,20	335,00	7,08	0,28	43,29	8035,00	1,50	№261/333 (Мор.-2005)
	Соус фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	180	6,26	5,42	31,70	202,10	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	37,80	1,16	№ 203 (Мор.-2005)
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	
Итого за ужин:	От 7 до 11	590		26,40	17,05	54,11	495,12	65,67	47,43	400,62	8,49	0,33	54,58	7589,40	2,36	пром.
	От 12 и старше		690	30,52	19,00	71,44	598,24	65,67	55,94	459,90	9,66	0,46	66,91	8171,10	2,66	
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5% жирности)	200	200	7,02	5,16	11,36	120,00	223,20	33,06	194,26	0,20	0,48	1,80	44,00	0,00	№386 (Мор.-2005)
Итого за 2-й завтрак:		200	200	7,02	5,16	11,36	120,00	223,20	33,06	194,26	0,20	0,48	1,80	44,00	0,00	
Итого за день:	От 7 до 11	2715		125,52	116,94	315,26	2721,03	984,11	365,72	1924,68	26,73	2,27	148,08	8381,84	14,64	
	От 12 и старше		3005	150,02	134,81	376,67	3182,79	1121,25	434,75	2270,26	31,44	2,58	170,31	8950,51	16,28	

Неделя 1																	
День 3 (Среда)																	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры	
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E		
ЗАВТРАК	Консервы овощные закусочные (порциями) Икра кабачковая	60		1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,02	1,50	№ 50 (Здоб.-2011)	
	Омлет, смешанный с сосисками с маслом сливочным		100	2,00	9,00	8,50	122,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,02	7,00	0,04	2,50		
	"Крестынский" 72,5%	130/5		10,00	10,90	3,30	151,00	100,20	18,33	170,60	1,52	0,09	0,35	128,00	0,34		
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	14,20	2,40	4,40	0,36	0,01	5,60	2,00	0,06		№377 (Мор.-2005)
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестынский" 72,5%	40	40	2,40	7,50	14,90	136,60	0,80	1,10	2,80	1,90	2,30	0,00	5,00	2,90		№1 (Мор.-2005)
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00		пром.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>475</b>		<b>16,77</b>	<b>24,14</b>	<b>58,18</b>	<b>516,06</b>	<b>147,80</b>	<b>36,43</b>	<b>226,00</b>	<b>4,64</b>	<b>2,45</b>	<b>10,16</b>	<b>135,02</b>	<b>4,80</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>580</b>	<b>22,77</b>	<b>33,34</b>	<b>63,18</b>	<b>643,36</b>	<b>216,30</b>	<b>51,95</b>	<b>329,60</b>	<b>5,71</b>	<b>2,50</b>	<b>13,14</b>	<b>201,04</b>	<b>5,97</b>		
2-й ЗАВТРАК	Вагрушка с повидлом	50	50	2,20	5,20	22,70	140,80	4,64	25,16	4,64	29,20	0,54	0,31	0,10	1,40	№405/410 (Мор.-2005)	
	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,5	118,5	152,2	21,34	124,5	0,48	0,06	1,59	19	0,06	№382 (Мор.-2005)	
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>6,28</b>	<b>8,74</b>	<b>40,20</b>	<b>259,30</b>	<b>156,84</b>	<b>46,50</b>	<b>129,14</b>	<b>29,68</b>	<b>0,60</b>	<b>1,90</b>	<b>19,10</b>	<b>1,46</b>		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60		0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	№71 (Мор.-2005)	
			100	0,70	0,00	4,50	16,50	9,44	0,00	41,30	0,59	0,05	23,60	98,30	0,00		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	250/35	6,18	5,52	15,50	136,50	29,70	29,60	72,22	1,15	0,12	11,07	0,00	0,00	№104/105 (Мор.-2005)	
	Рыба(треска) запеченая с помидорами	90/85		12,8	2,17	6,3	97,43	32,16	29,3	156	0,7	0,056	1,89	9,46	2,17	№507/793 (Здоб.-2011)	
		100/85		13,70	2,30	6,70	103,00	34,00	31,00	165,00	0,74	0,06	2,00	10,00	2,30		
		150		3,16	6,90	12,70	123,00	58,35	25,50	89,66	0,90	0,12	13,20	30,00	2,25		
	Пиоре картофельное		180	3,80	8,30	15,30	147,70	70,02	30,60	107,60	1,08	0,14	15,84	36,00	2,70	№312 (Мор.-2005)	
	Напиток лимонный	200	200	0,00	0,00	0,20	3,20	9,52	3,04	2,00	0,05	0,00	3,80	0,20	0,02	№1008 (Здоб.-2011)	
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	пром.		
	80		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.		
		120	5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,06	0,00	0,00			
			7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,03	0,00	0,00	пром.		
<b>Итого за обед:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>955</b>		<b>30,88</b>	<b>15,87</b>	<b>83,80</b>	<b>600,43</b>	<b>160,07</b>	<b>105,14</b>	<b>497,08</b>	<b>6,71</b>	<b>0,51</b>	<b>44,19</b>	<b>98,56</b>	<b>4,44</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>1095</b>	<b>36,86</b>	<b>18,04</b>	<b>111,80</b>	<b>752,54</b>	<b>206,68</b>	<b>159,04</b>	<b>616,72</b>	<b>8,95</b>	<b>0,65</b>	<b>56,36</b>	<b>144,50</b>	<b>5,02</b>		
ПОЛДНИК	Яблоки, фаршированные творогом	1/150	1/150	14,30	4,17	32,70	217,70	49,50	25,70	64,50	3,56	0,07	5,96	19,10	0,55	№373 (Мор.-2005)	
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мор.-2005)	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>350</b>	<b>15,30</b>	<b>4,17</b>	<b>52,90</b>	<b>302,50</b>	<b>63,50</b>	<b>33,70</b>	<b>78,50</b>	<b>6,36</b>	<b>0,09</b>	<b>9,96</b>	<b>19,10</b>	<b>0,75</b>		
УЖИН	Горох овощной отварной (консервированный)	60		1,82	2,21	4,41	52,20	12,63	11,40	36,78	0,77	0,05	4,68	53,70	0,04	№131 (Мор.-2005)	
			100	3,04	3,36	7,36	87,06	21,05	19,00	64,30	1,29	0,08	7,80	89,50	0,07		
	Котлеты из говядины с маслом сливочным "Крестынский" 72,5%	90/5		19,10	18,80	10,60	285,90	53,70	29,52	207,10	2,79	0,09	0,09	4,50	1,08	№ 268 (Мор.-2005)	
			100/5	21,30	20,90	11,80	317,70	59,70	32,80	230,20	3,10	0,10	0,10	5,00	1,21		
		150		6,20	1,61	27,80	151,40	15,40	100,70	148,40	3,33	0,15	0,00	0,92	0,40	№302 (Мор.-2005)	
	Каша рассыпчатая (гречневая)		180	7,47	1,93	33,30	181,60	18,48	120,90	178,00	4,00	0,18	0,00	1,10	0,48		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№ 376 (Мор.-2005)		
	60		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00			
		80	6,08	0,64	39,36	187,52	16,00	11,20	52,00	0,88	0,09	0,02	0,00	0,00	пром.		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>565</b>		<b>12,65</b>	<b>4,32</b>	<b>76,73</b>	<b>404,24</b>	<b>51,13</b>	<b>121,90</b>	<b>234,18</b>	<b>5,04</b>	<b>0,26</b>	<b>4,73</b>	<b>54,62</b>	<b>0,44</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>665</b>	<b>16,66</b>	<b>5,95</b>	<b>95,02</b>	<b>516,18</b>	<b>66,63</b>	<b>152,50</b>	<b>304,30</b>	<b>6,45</b>	<b>0,35</b>	<b>7,85</b>	<b>90,60</b>	<b>0,55</b>		
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5% жирности)	200	200	5,98	5,16	8,67	105,18	265,26	28,93	190,13	0,20	0,03	0,26	22,00	0,00	№386 (Мор.-2005)	
<b>Итого за 2-й ужин:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,98</b>	<b>5,16</b>	<b>8,67</b>	<b>105,18</b>	<b>265,26</b>	<b>28,93</b>	<b>190,13</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>2795</b>		<b>87,96</b>	<b>62,40</b>	<b>320,48</b>	<b>2187,71</b>	<b>844,60</b>	<b>372,60</b>	<b>1355,03</b>	<b>52,63</b>	<b>3,95</b>	<b>71,20</b>	<b>348,40</b>	<b>11,89</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>3140</b>	<b>103,85</b>	<b>66,20</b>	<b>371,77</b>	<b>2579,06</b>	<b>975,21</b>	<b>472,62</b>	<b>1648,39</b>	<b>57,35</b>	<b>4,22</b>	<b>89,47</b>	<b>496,34</b>	<b>13,75</b>		

Неделя I																
День 4-й (четверг)																
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность Ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сахаром	200/10/10	200/10/10	8,31	13,10	37,60	303,00	149,60	70,82	234,90	1,79	0,18	0,96	54,80	0,11	
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№173 (Mor.-2005)
	Бутерброд с сыром Российским 50%	50	50	6,10	4,90	27,80	178,70	15,00	2,90	12,60	4,10	2,70	0,20	5,10	2,70	№ 376 (Mor.-2005)
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>470</b>		<b>14,48</b>	<b>18,02</b>	<b>80,40</b>	<b>541,70</b>	<b>175,70</b>	<b>75,12</b>	<b>247,50</b>	<b>5,89</b>	<b>2,88</b>	<b>1,16</b>	<b>59,90</b>	<b>2,81</b>	№ 3 (Mor.-2005)
	<b>От 12 и старше</b>		<b>470</b>	<b>14,48</b>	<b>18,02</b>	<b>80,40</b>	<b>541,70</b>	<b>175,70</b>	<b>75,12</b>	<b>247,50</b>	<b>5,89</b>	<b>2,88</b>	<b>1,16</b>	<b>59,90</b>	<b>2,81</b>	
2-й ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	55	2,40	3,80	27,90	153,60	1,00	1,50	2,80	3,30	2,40	0,10	2,50	2,50	№ 2 (Mor.-2005)
	Молоко кипяченое 2,5%	200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	40,00	0,18	№385 (Mor.-2005)
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>255</b>	<b>255</b>	<b>8,20</b>	<b>8,80</b>	<b>37,50</b>	<b>261,60</b>	<b>241,00</b>	<b>29,50</b>	<b>182,80</b>	<b>3,50</b>	<b>2,48</b>	<b>2,70</b>	<b>42,50</b>	<b>2,68</b>	
	<b>От 12 и старше</b>															
ОБЕД	Икра кабачковая	60	100	1,08	3,36	6,42	60,90	23,76	14,30	23,80	0,63	0,04	25,75	24,30	0,17	
	Борщи с капустой и картофелем	250	250	2,88	6,51	11,28	125,45	61,65	29,10	20,59	1,23	0,05	9,88	0,00	2,38	№ 82 (Mor.-2005)
	Пампушки с чесноком	26	26	1,50	1,00	10,90	56,00	5,67	2,34	14,40	0,20	0,08	0,05	1,30	0,70	№184 (Злоб.-2011)
	Бефстроганов из отварной говядины	90/50		21,42	5,60	5,88	160,00	28,00	32,20	190,40	1,82	0,12	0,74	35,46	0,71	
		100/50		22,95	6,00	6,30	171,00	30,00	34,50	204,00	1,95	0,13	0,80	38,00	0,77	№245/330 (Mor.-2005)
	Макаронные изделия отварные	150		5,21	4,51	26,40	168,40	4,85	21,11	37,16	1,10	0,06	0,00	31,50	0,96	
	Напиток из плодов шиповника		180	6,26	5,42	31,70	202,10	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	37,80	1,16	№ 203 (Mor.-2005)
	Хлеб пшеничный	200	200	0,77	0,33	36,3	164,4	21,55	5,44	3,44	0,55	0	88,88	0,22	0	№388 (Mor.-2005)
		40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.
		80		5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,03	0,00	0,00	
<b>Итого за обед:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>946</b>		<b>39,68</b>	<b>21,59</b>	<b>132,68</b>	<b>909,55</b>	<b>175,81</b>	<b>145,35</b>	<b>427,79</b>	<b>8,89</b>	<b>0,46</b>	<b>125,29</b>	<b>91,48</b>	<b>4,22</b>	пром.
	<b>От 12 и старше</b>		<b>1086</b>	<b>47,14</b>	<b>25,78</b>	<b>165,88</b>	<b>1110,09</b>	<b>212,64</b>	<b>182,98</b>	<b>540,93</b>	<b>11,46</b>	<b>0,60</b>	<b>142,55</b>	<b>116,52</b>	<b>4,60</b>	
ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная с тыквой с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	200/10	200/10	6,41	6,55	30,90	208,30	104,30	45,07	153,00	1,24	0,14	2,74	32,50	0,38	№176 (Mor.-2005)
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Mor.-2005)
<b>Итого за полдник:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>410</b>	<b>410</b>	<b>7,41</b>	<b>6,55</b>	<b>51,10</b>	<b>293,10</b>	<b>118,30</b>	<b>53,07</b>	<b>167,00</b>	<b>4,04</b>	<b>0,16</b>	<b>6,74</b>	<b>32,50</b>	<b>0,58</b>	
	<b>От 12 и старше</b>															
УЖИН	Сельдь с луком	90/50		33,70	25,90	3,64	383,70	169,20	83,90	550,10	2,50	0,06	6,03	38,80	2,22	
		100/50		36,10	27,80	3,90	411,10	181,30	89,90	589,40	2,68	0,07	6,46	41,60	2,38	№76 (Mor.-2005)
	Картофель отварной	150		2,58	4,31	27,30	129,00	12,00	30,00	60,00	0,45	0,15	11,10	0,00	0,02	
		180		3,10	5,18	32,80	154,80	14,40	36,00	72,00	0,55	0,18	13,32	0,00	0,02	№310 (Mor.-2005)
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,01	5,60	2,00	0,06	№377 (Mor.-2005)
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00		
	60		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>530</b>		<b>39,52</b>	<b>30,53</b>	<b>66,62</b>	<b>671,46</b>	<b>203,40</b>	<b>121,90</b>	<b>640,50</b>	<b>3,75</b>	<b>0,26</b>	<b>22,74</b>	<b>40,80</b>	<b>2,30</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>590</b>	<b>43,96</b>	<b>33,46</b>	<b>82,22</b>	<b>771,54</b>	<b>221,90</b>	<b>136,70</b>	<b>704,80</b>	<b>4,25</b>	<b>0,31</b>	<b>25,40</b>	<b>43,60</b>	<b>2,46</b>	
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5% жирности)	200	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,06	1,40	44,00	0,00	№386 (Mor.-2005)
<b>Итого за 2-й ужин:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>1,40</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>От 12 и старше</b>															
<b>Итого за день:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>2811</b>		<b>115,09</b>	<b>90,49</b>	<b>376,30</b>	<b>2783,41</b>	<b>1154,21</b>	<b>452,94</b>	<b>1845,59</b>	<b>26,27</b>	<b>6,29</b>	<b>160,03</b>	<b>311,18</b>	<b>12,59</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>3011</b>	<b>126,99</b>	<b>97,61</b>	<b>425,10</b>	<b>3084,03</b>	<b>1209,54</b>	<b>505,37</b>	<b>2033,03</b>	<b>29,62</b>	<b>6,49</b>	<b>179,98</b>	<b>339,02</b>	<b>13,13</b>	

Итого I																	
День 5-й (Пятница)																	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca		Mg	P	Fe	В1	C	A	E		
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20		21,00	14,40	30,10	168,00	97,50	30,39	273,30	0,67	0,04	0,18	300,00	5,10	№222 (Мор.-2005)	
	Издалие хлебобулочное "Ладушка"		200/20	28,00	19,20	40,20	224,00	130,00	40,52	364,46	0,90	0,06	0,25	400,00	6,80		
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	50	50	4,10	1,90	28,65	150,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром.	
	Какао с молоком	10	10	0,10	7,30	0,10	66,1	0,20	0,00	0,40	0,10	0,10	0,00	5,00	0,70	№14 (Мор. 2005)	
Итого за завтрак:		200	200	4,08	3,54	17,5	118,5	152,2	21,34	124,5	0,48	0,06	1,59	19	0,06	№382 (Мор.-2005)	
	От 7 до 11	430		53,20	42,80	99,05	609,09	227,70	70,91	638,16	1,67	0,20	0,43	705,00	12,60		
	От 12 и старше		480	57,28	46,34	116,55	727,59	379,90	92,25	762,66	2,15	0,26	2,02	724,00	12,66		
2-Й ЗАВТРАК	Крендель сахарный	50	50	4,50	3,80	26,00	150,00	12,00	19,00	49,50	1,15	0,10	0,00	0,00	1,45	№415 (Мор.-2005)	
	Фрукты свежие(яблоко, груша, банан, мандарин)	шт./200	шт./200	0,80	0,80	24,30	110,10	19,84	22,32	27,30	5,46	0,06	20,00	10,00	0,40	№338 (Мор.-2005)	
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мор.-2005)	
Итого за 2-й завтрак:		450	450	6,30	4,60	70,50	344,90	45,84	49,32	90,80	9,41	0,18	24,00	10,00	2,05		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60		0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	№71 (Мор.-2005)	
			100	0,70	0,00	4,50	16,50	9,44	0,00	41,30	0,59	0,05	23,60	98,30	0,00		
	Суп картофельный с крупой (перловая)	250	250	2,50	3,00	18,80	113,00	9,00	13,60	41,00	0,50	0,05	3,90	0,46	0,20	№101 (Мор.-2005)	
	Зразы рыбные рубленые (минтай) с маслом сливочным	90/5		11,50	10,60	16,40	207,00	67,42	58,98	261,60	1,05	0,10	3,09	0,01	0,61	№237 (Мор.-2005)	
			100/5	12,80	11,80	18,20	230,00	74,92	65,54	290,70	1,17	0,12	3,43	0,01	0,68		
	Рагу из овощей с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	150/5		2,80	11,20	18,20	184,50	27,00	49,50	97,30	1,80	0,12	32,62	27,12	0,02	№143 (Мор.-2005)	
			180/5	3,40	13,40	21,90	221,40	32,40	59,40	116,80	2,16	0,14	39,15	32,37	0,03		
	Компот из плодов консервированных (персики)	200	200	0,30	0,30	37,10	152,00	13,30	7,60	6,20	0,29	0,00	1,00	0,00	0,00	№347(Мор.-2005)	
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	пром.	
			60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный	80		5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,03	0,00	0,00	пром.		
		120	7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,06	0,00	0,00			
Итого за обед:	От 7 до 11	880		23,04	15,18	121,40	712,30	131,38	123,38	486,00	5,75	0,36	22,19	59,37	0,81		
	От 12 и старше		1020	28,78	17,02	148,20	857,14	160,66	151,54	607,80	6,71	0,49	32,01	98,77	0,88		
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	50	4,41	3,91	24,00	149,10	10,08	6,00	38,83	0,48	0,05	0,00	24,70	0,66	№422 (Мор.-2005)	
	Кисель молочный	200	200	1,80	2,00	11,00	67,00	71,00	8,20	55,00	0,08	0,02	0,60	12,00	0,06	№361 (Мор.-2005)	
Итого за полдник:		250	250	6,21	5,91	35,00	216,10	81,08	14,20	93,83	0,56	0,07	0,60	36,70	0,72		
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60		0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	№71 (Мор.-2005)	
			100	0,70	0,00	4,50	16,50	9,44	0,00	41,30	0,59	0,05	23,60	98,30	0,00		
	Котлета рубленая из бройлер-цыплет с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	90/5		13,10	5,06	20,00	176,80	35,34	41,26	106,70	1,18	0,12	0,18	6,40	1,98	№295 (Мор.-2005)	
			100/5	14,50	5,60	22,20	196,50	39,37	45,85	118,60	1,31	0,13	0,20	7,12	2,20		
	Капуста тушеная (гарнир)	150		2,81	8,66	14,60	148,90	92,25	38,10	74,25	1,50	0,08	33,15	25,50	0,15	№321 (Мор.-2005)	
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00		№ 376 (Мор.-2005)
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	пром.		
		60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00			
Итого за ужин:	От 7 до 11	545		18,03	5,94	59,58	360,16	64,13	52,85	179,40	2,38	0,20	14,40	66,02	2,20		
	От 12 и старше		645	19,83	6,10	71,22	413,64	71,91	55,65	208,90	2,84	0,25	23,85	105,42	2,20		
2-Й УЖИН	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5% жирности)	200	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,06	1,40	44,00	0,00	№386 (Мор.-2005)	
Итого за 2-й ужин:		200	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,06	1,40	44,00	0,00		
Итого за день:	От 7 до 11	2325		116,66	82,97	411,03	2467,05	942,33	360,00	1792,69	20,45	1,13	64,61	940,09	18,44		
	От 12 и старше		3045	124,20	84,97	449,47	2665,37	979,39	390,96	1943,99	21,87	1,31	83,88	1018,89	18,51		

Неделя 1																
День 6-й (Суббота)																
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
ЗАВТРАК	Плов сладкий	150	150	5,70	4,40	70,70	346,00	52,00	55,00	141,00	1,09	0,07	0,30	20,00	1,30	№ 196 (Мор.-2005)
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестыианским" 72,5%	40	40	2,40	7,50	14,90	136,60	0,80	1,10	2,80	1,90	2,30	0,00	5,00	2,90	№1 (Мор.-2005)
	Чай с молоком	150/50/15	150/50/15	1,40	1,60	16,40	86,00	66,00	12,00	50,00	0,80	0,02	0,60	0,00	0,00	№378 (Мор.-2005)
Итого за завтрак:	От 7 до 11	390		9,50	13,50	102,00	568,60	118,80	68,10	193,80	3,79	2,39	0,90	25,00	4,20	
	От 12 и старше		390	9,50	13,50	102,00	568,60	118,80	68,10	193,80	3,79	2,39	0,90	25,00	4,20	
2-й ЗАВТРАК	Булочка "Школьная"	50	50	6,30	11,00	41,00	276,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром.
	Молоко кипяченое 2,5%	200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	40,00	0,18	№385 (Мор.-2005)
Итого за 2-й завтрак:		250	250	12,10	16,00	50,60	384,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	40,00	0,18	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60		0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	
	Суп картофельный	250	250	2,35	2,83	16,90	114,00	30,50	31,40	77,70	1,20	0,13	12,00	182,00	1,28	№71 (Мор.-2005)
	Птица отварная с маслом сливочным "Крестыианским" 72,5%	90/5		15,90	16,40	0,70	205,40	13,01	15,30	128,20	1,04	0,06	1,26	33,70	0,08	
			100/5	17,70	18,20	0,78	228,30	14,46	17,01	142,50	1,16	0,07	1,40	37,50	0,09	№288 (Мор.-2005)
		150		6,20	1,61	27,80	151,40	15,40	100,70	148,40	3,33	0,15	0,00	0,92	0,40	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)		180	7,47	1,93	33,30	181,60	18,48	120,90	178,00	4,00	0,18	0,00	1,10	0,48	№302 (Мор.-2005)
	Кисель из джема	200	200	0,19	0,00	13,80	55,00	3,30	0,80	3,90	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	№360 (Мор.-2005)
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	
			60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	80		5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,06	0,00	0,00	
		120	7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,03	0,00	0,00	пром.	
Итого за обед:	От 7 до 11	875		33,29	22,12	108,30	766,10	103,87	191,40	535,40	9,64	0,55	27,51	275,52	1,76	
	От 12 и старше		1015	40,80	24,56	133,38	910,84	127,10	214,71	642,40	11,78	0,66	37,07	318,90	1,77	
ПОЛДНИК	Бутерброд горчичный с сыром Российским 50%	50	50	6,00	9,30	15,90	168,40	14,70	2,50	12,60	2,80	2,70	0,10	8,10	3,10	№7 (Мор.-2005)
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мор.-2005)
Итого за полдник:		250	250	7,00	9,30	36,10	253,20	28,70	10,50	26,60	5,60	2,72	4,10	8,10	3,30	
УЖИН	Кукуруза (консервированная) отварная	60		1,39	2,15	6,78	52,23	25,83	7,80	25,38	0,21	0,01	2,88	9,30	0,04	
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90/30	100	2,33	3,59	11,30	87,06	43,05	13,00	42,30	0,36	0,02	4,80	15,50	0,08	№133 (Мор.-2005)
			100/50	16,82	9,52	7,92	182,00	63,22	72,52	289,30	1,16	0,12	4,06	0,01	0,90	
		150		18,03	10,20	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01	0,96	№229 (Мор.-2005)
			180	6,50	4,50	17,00	136,00	56,00	32,00	121,00	1,41	0,16	18,00	49,00	0,30	
	Суфле из картофеля		180	7,80	5,40	20,40	163,20	67,20	38,40	145,20	1,69	0,19	21,60	58,80	0,36	№159 (Пер.-2021)
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,01	5,60	0,00	0,02	№377 (Мор.-2005)
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00		
		80	6,08	0,64	39,36	187,52	16,00	11,20	52,00	0,88	0,09	0,02	0,00	0,00	пром.	
Итого за ужин:	От 7 до 11	610		29,47	16,65	87,06	575,87	171,25	123,12	479,08	3,80	0,36	30,56	58,31	1,26	
	От 12 и старше		710	34,44	19,83	95,85	697,78	208,19	142,70	553,90	4,54	0,43	36,38	74,31	1,42	
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5% жирности)	200	200	5,98	5,16	8,67	105,18	265,26	28,93	190,13	0,20	0,03	0,26	22,00	0,00	№386 (Мор.-2005)
Итого за 2-й ужин:		200	200	5,98	5,16	8,67	105,18	265,26	28,93	190,13	0,20	0,03	0,26	22,00	0,00	
Итого за день:	От 7 до 11	2185		97,34	82,73	392,73	2652,95	927,88	450,05	1605,01	23,23	6,13	65,93	428,93	10,70	
	От 12 и старше		2815	109,82	86,35	426,30	2919,66	988,05	492,94	1786,83	26,11	6,32	81,31	488,31	10,87	

Неделя 1																
День 7-й (воскресенье)																
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E	
ЗАВТРАК	Икра баклажанная (промышленного производства)	60		1,02	7,98	3,06	88,20	25,80	9,00	27,90	0,42	0,02	4,20	0,00	3,00	
	Яйца вареные	40 (1 шт.)	40 (1 шт.)	1,70	13,30	5,10	147,00	43,00	15,00	31,00	0,70	0,03	7,00	0,00	5,00	№ 151 Пер.(2021)
	Бутерброд с сыром Российским 50%	50	50	6,10	4,90	27,80	178,70	15,00	2,90	12,60	4,10	2,70	0,20	5,10	2,70	№ 3 (Мор.-2005)
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	120,30	14,05	90,00	0,06	0,04	1,30	29,00	0,15	№ 379 (Мор.-2005)
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>390</b>		<b>18,05</b>	<b>20,99</b>	<b>70,55</b>	<b>542,35</b>	<b>191,10</b>	<b>36,35</b>	<b>233,30</b>	<b>6,02</b>	<b>2,83</b>	<b>5,71</b>	<b>139,10</b>	<b>6,09</b>
	<b>От 12 и старше</b>		<b>430</b>	<b>18,73</b>	<b>26,31</b>	<b>72,59</b>	<b>601,15</b>	<b>208,30</b>	<b>42,35</b>	<b>236,40</b>	<b>6,30</b>	<b>2,84</b>	<b>8,51</b>	<b>139,10</b>	<b>8,09</b>	
2-Й ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	150/20	150/20	30,00	21,30	45,30	373,50	276,30	55,20	362,70	1,30	0,12	0,52	83,00	2,10	№ 219 (Мор.-2005)
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№ 376 (Мор.-2005)
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>400</b>	<b>30,07</b>	<b>21,32</b>	<b>60,30</b>	<b>433,50</b>	<b>287,40</b>	<b>56,60</b>	<b>372,70</b>	<b>1,58</b>	<b>0,12</b>	<b>0,55</b>	<b>83,00</b>	<b>2,10</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60		0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	250	5,49	4,22	13,60	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	3,02	1,16	0,87	№102 (Мор.-2005)
	Гуляш из отварной говядины	90/50		15,70	16,20	501,00	227,81	38,15	30,03	149,00	2,62	0,09	6,33	36,40	0,69	
		100/50		17,40	18,00	556,60	253,12	42,38	33,36	165,55	2,91	0,10	7,03	39,00	0,74	№246 (Мор.-2005)
	Макаронные изделия отварные	150		5,21	4,51	26,40	168,40	4,85	21,11	37,16	1,10	0,06	0,00	31,50	0,96	
		180		6,26	5,42	31,70	202,10	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	37,80	1,16	№ 203 (Мор.-2005)
	Компот из свежих плодов	200	200	1,50	14,80	3,80	152,90	5,96	1,68	1,60	0,12	0,01	5,60	0,00	0,20	№342(Мор.-2005)
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	
		60		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	80		5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,03	0,00	0,00	
	120		7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,06	0,00	0,00	пром.	
<b>Итого за обед:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>920</b>		<b>36,64</b>	<b>41,01</b>	<b>593,90</b>	<b>897,21</b>	<b>121,08</b>	<b>124,26</b>	<b>434,70</b>	<b>9,37</b>	<b>0,55</b>	<b>29,15</b>	<b>127,96</b>	<b>2,72</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>1060</b>	<b>43,83</b>	<b>44,36</b>	<b>679,80</b>	<b>1078,06</b>	<b>148,07</b>	<b>153,42</b>	<b>551,39</b>	<b>11,91</b>	<b>0,68</b>	<b>39,33</b>	<b>176,26</b>	<b>2,97</b>	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, конфеты)	40	40	2,60	6,70	27,40	180,40	9,20	4,00	26,00	0,32	0,04	0,00	10,00	0,40	пром.
	Фрукты свежие(яблоко, груша, банан, мандарин)	1шт./200	1шт./200	0,80	0,80	24,30	110,10	19,84	22,32	27,30	5,46	0,06	20,00	10,00	0,40	№338 (Мор.-2005)
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мор.-2005)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>440</b>	<b>4,40</b>	<b>7,50</b>	<b>71,90</b>	<b>375,30</b>	<b>43,04</b>	<b>34,32</b>	<b>67,30</b>	<b>8,58</b>	<b>0,12</b>	<b>24,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,00</b>	
УЖИН	Фасоль консервированная отварная с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	60/5		1,85	2,35	3,28	41,47	11,76	11,76	35,28	0,39	0,05	1,24	11,76	0,15	
		100/5		3,00	3,80	5,30	67,00	19,00	19,00	57,00	0,64	0,08	2,00	19,00	0,25	№157 (Пер.-2021)
	Птица тушеная в соусе сметанно томатном	90/50		25,20	31,90	7,09	416,20	72,80	28,93	259,40	2,05	0,07	3,17	420,00	0,98	
		100/50		27,00	34,20	7,60	446,00	78,00	31,00	278,00	2,20	0,08	3,40	450,00	1,05	№290/331 (Мор.-2005)
	Каша рассыпчатая (ячневая)	150		6,20	1,61	27,80	151,40	15,40	100,70	148,40	3,33	0,15	0,00	0,92	0,40	
		180		7,47	1,93	33,30	181,60	18,48	120,90	178,00	4,00	0,18	0,00	1,10	0,48	№302 (Мор.-2005)
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	14,20	2,40	4,40	0,36	0,01	5,60	2,00	0,06	№377 (Мор.-2005)
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00		
	80		6,08	0,64	39,36	187,52	16,00	11,20	52,00	0,88	0,09	0,02	0,00	0,00	пром.	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>615</b>		<b>37,94</b>	<b>36,36</b>	<b>82,89</b>	<b>811,21</b>	<b>126,16</b>	<b>154,99</b>	<b>486,48</b>	<b>6,79</b>	<b>0,35</b>	<b>10,03</b>	<b>434,68</b>	<b>1,66</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>715</b>	<b>43,68</b>	<b>40,59</b>	<b>100,76</b>	<b>943,62</b>	<b>145,68</b>	<b>184,50</b>	<b>547,68</b>	<b>7,83</b>	<b>0,40</b>	<b>11,02</b>	<b>472,10</b>	<b>1,74</b>	
2-Й УЖИН	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5% жирности)	200	200	7,02	5,16	11,36	120,00	223,20	33,06	194,26	0,20	0,48	1,80	44,00	0,00	№386 (Мор.-2005)
<b>Итого за 2-й ужин:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>7,02</b>	<b>5,16</b>	<b>11,36</b>	<b>120,00</b>	<b>223,20</b>	<b>33,06</b>	<b>194,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,48</b>	<b>1,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>2575</b>		<b>134,80</b>	<b>137,66</b>	<b>892,94</b>	<b>3238,37</b>	<b>1009,18</b>	<b>445,58</b>	<b>1791,84</b>	<b>32,82</b>	<b>4,46</b>	<b>74,04</b>	<b>848,74</b>	<b>15,57</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>3248</b>	<b>147,73</b>	<b>145,24</b>	<b>996,71</b>	<b>3551,63</b>	<b>1012,65</b>	<b>504,25</b>	<b>1969,73</b>	<b>36,40</b>	<b>4,65</b>	<b>85,21</b>	<b>934,46</b>	<b>15,90</b>	

Неделя 2																	
День 8 (понедельник)																	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность блюда	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Номер рецептуры		
		7-11 лет	12 лет и старше	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А		Е	
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сахаром	200/10/10	200/10/10	7,24	6,64	33,12	221,12	154,4	35,6	238,2	0,9	0,11	1,26	38,6	239,60	№174 (Мор.-2005)	
	Бутерброд с сыром Российским 50%	50	50	6,10	4,90	27,80	178,70	15,00	2,90	12,60	4,10	2,70	0,20	5,10	2,70	№3 (Мор.-2005)	
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№376 (Мор.-2005)	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>470</b>	<b>13,41</b>	<b>11,56</b>	<b>75,92</b>	<b>459,82</b>	<b>180,50</b>	<b>39,90</b>	<b>260,80</b>	<b>5,28</b>	<b>2,81</b>	<b>1,49</b>	<b>43,70</b>	<b>242,30</b>		
2-й ЗАВТРАК	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, конфеты)	40	40	2,60	6,70	27,40	180,40	9,20	4,00	26,00	0,32	0,04	0,00	10,00	0,40	пром.	
	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан, мандарин)	1шт./200	1шт./200	0,80	0,80	24,30	110,10	19,84	22,32	27,30	5,46	0,06	20,00	10,00	0,40	№338 (Мор.-2005)	
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мор.-2005)	
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>440</b>	<b>4,40</b>	<b>7,50</b>	<b>71,90</b>	<b>375,30</b>	<b>43,04</b>	<b>34,32</b>	<b>67,30</b>	<b>8,58</b>	<b>0,12</b>	<b>24,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,00</b>		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	100	0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	№71 (Мор.-2005)	
	Борщ с фасолью и картофелем	250	250	4,85	7,12	18,98	156,95	113,45	85,10	125,40	2,10	0,07	6,60	0,00	3,10	№84 (Мор.-2005)	
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	90/150	100/180	38,90	33,10	37,70	518,00	47,52	94,97	491,70	6,96	0,24	24,20	48,00	0,96	№259 (Мор.-2005)	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	19,40	3,60	0,18	0,01	1,80	0,00	0,10	№349 (Мор.-2005)	
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	пром.	
	Хлеб ржанно-пшеничный	80	120	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.	
	Хлеб ржанно-пшеничный	80	120	5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,03	0,00	0,00	пром.	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>1010</b>	<b>52,53</b>	<b>41,50</b>	<b>130,54</b>	<b>1009,45</b>	<b>212,81</b>	<b>242,67</b>	<b>814,40</b>	<b>13,15</b>	<b>0,55</b>	<b>46,80</b>	<b>106,90</b>	<b>4,16</b>	
				<b>От 12 и старше</b>													
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	50	3,99	3,17	29,38	163,00	10,58	7,28	39,64	0,56	0,07	0,00	15,80	0,26	№429 (Мор.-2005)	
	Молоко кипяченое 2,5%	200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	40,00	0,18	№385 (Мор.-2005)	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>9,79</b>	<b>8,17</b>	<b>38,98</b>	<b>271,00</b>	<b>250,58</b>	<b>35,28</b>	<b>219,64</b>	<b>0,76</b>	<b>0,15</b>	<b>2,60</b>	<b>55,80</b>	<b>0,44</b>		
УЖИН	Капуста тушеная	100	100	2,07	3,24	9,43	75,00	83,00	25,40	49,50	0,81	0,03	17,16	400,00	0,10	№139 (Мор.-2005)	
	Птица отварная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	90/5	100/5	15,90	16,40	6,70	205,40	13,01	15,30	128,20	1,04	0,06	1,26	33,70	0,08	№288 (Мор.-2005)	
	Капуста рассыпчатая (пшеница)	150	180	6,20	1,61	27,80	151,40	15,40	100,70	148,40	3,33	0,15	0,00	0,92	0,40	№302 (Мор.-2005)	
	Хлеб пшеничный	40	60	7,47	1,93	33,30	181,60	18,48	120,90	178,00	4,00	0,18	0,00	1,10	0,48	пром.	
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	пром.	
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,01	5,60	0,00	0,02	№377 (Мор.-2005)	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>585</b>	<b>645</b>	<b>27,41</b>	<b>21,57</b>	<b>73,61</b>	<b>590,56</b>	<b>133,61</b>	<b>149,40</b>	<b>356,50</b>	<b>5,98</b>	<b>0,29</b>	<b>24,03</b>	<b>434,62</b>	<b>0,60</b>		
				<b>От 12 и старше</b>													
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5% жирности)	200	200	7,02	5,16	11,36	120,00	223,20	33,06	194,26	0,20	0,48	1,80	44,00	0,00	№386 (Мор.-2005)	
<b>Итого за 2-й ужин:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>7,02</b>	<b>5,16</b>	<b>11,36</b>	<b>120,00</b>	<b>223,20</b>	<b>33,06</b>	<b>194,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,48</b>	<b>1,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>2815</b>	<b>3015</b>	<b>114,56</b>	<b>95,46</b>	<b>402,31</b>	<b>2826,13</b>	<b>1043,74</b>	<b>534,63</b>	<b>1912,90</b>	<b>33,95</b>	<b>4,40</b>	<b>100,72</b>	<b>705,02</b>	<b>248,50</b>		
				<b>От 12 и старше</b>													
<b>Итого за день:</b>				<b>130,09</b>	<b>103,88</b>	<b>449,03</b>	<b>3133,95</b>	<b>1074,41</b>	<b>596,77</b>	<b>2111,50</b>	<b>37,90</b>	<b>4,59</b>	<b>114,45</b>	<b>712,40</b>	<b>248,75</b>		

Неделя 2																
День 9 (вторник)																
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	150/5		19,70	10,40	19,80	255,70	110,20	26,25	214,50	0,83	0,08	0,30	300,00	3,60	
	"Крестьянским" 72,5%		200/5	26,30	13,90	26,50	341,00	147,00	35,00	286,00	1,10	0,10	0,40	400,00	4,80	№217/218 (Мор.-2005)
	Соус молочный (сладкий)	50	50	1,50	2,90	8,60	63,60	49,10	5,80	39,40	0,10	0,02	0,45	25,00	0,10	№327 (Мор.-2005)
	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,50	118,50	152,20	21,34	124,50	0,48	0,06	1,59	19,00	0,06	№382 (Мор.-2005)
	Изделие хлебобулочное "Ладушка"	50	50	4,10	1,90	28,65	150,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром.
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	10	0,10	7,30	0,10	66,1	0,20	0,00	0,40	0,10	0,10	0,00	5,00	0,70	№14 (Мор. 2005)
Итого за завтрак:	От 7 до 11	465		23,88	21,24	37,40	440,30	262,60	47,59	339,40	1,41	0,24	1,89	324,00	4,36	
	От 12 и старше		515	36,08	29,54	81,35	740,19	348,50	62,14	450,30	1,78	0,28	2,44	449,00	5,66	
2-й ЗАВТРАК	Пирожок печеный с рисом с яйцом	50	50	4,10	2,10	22,30	120,80	16,99	19,94	80,30	0,75	0,13	0,00	26,80	0,73	№406/466 (Мор.-2005)
	Чай с молоком	150/50/15	150/50/15	1,40	1,60	16,40	86,00	66,00	12,00	50,00	0,80	0,02	0,60	0,00	0,00	№378 (Мор.-2005)
Итого за 2-й завтрак:		250	250	5,50	3,70	38,70	206,80	82,99	31,94	130,30	1,55	0,15	0,60	26,80	0,73	
ОБЕД	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	60/5		0,78	2,22	1,92	30,60	21,60	7,20	12,60	0,30	0,01	9,42	11,40	0,12	
	"Крестьянским" 72,5%		100/5	1,30	3,70	3,20	51,00	36,00	12,00	21,00	0,50	0,02	15,70	19,00	0,20	№129 (Мор.-2005)
	Суп с рыбными консервами	250	250	9,3	11,4	10,05	180	30,5	32,25	146,5	1,01	0,075	5,75	15	0,22	№122 (Пер.-2021)
	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья)	100/180	100/180	20,7	23,3	32,6	420	37,7	71,85	231,5	4,14	0,27	6,38	12,9	3,3	№284 (Мор.-2005)
	Соус сметанный	50	50	1,4	16,2	3,3	163,20	38,35	3,5	29,5	0,15	0,015	0,3	200	0,35	№330 (Мор.-2005)
	Компот из ягод замороженных (клубника или вишня)	200	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,50	6,10	6,40	0,29	0,01	1,50	0,00	0,10	№491 (Пер.-2021)
		40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.
		80		5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,03	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный		120	7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,06	0,00	0,00	пром.	
Итого за обед:	От 7 до 11	965		40,70	54,50	104,97	1068,20	171,65	164,10	578,90	9,45	0,57	23,39	239,30	4,09	
	От 12 и старше		1065	45,38	56,62	129,45	1203,84	204,05	190,50	663,50	11,43	0,67	29,71	246,90	4,17	
ПОЛДНИК	Перец, фаршированный овощами и рисом соусом сметанный с томатом	110	110	1,50	5,90	10,10	100,00	20,00	18,00	41,00	1,90	0,04	50,90	603,00	3,30	№168/331 (Мор.-2005)
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№ 376 (Мор.-2005)
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	0,00	пром.
Итого за полдник:		340	340	1,57	6,16	39,86	230,32	37,10	23,60	70,50	2,51	0,07	50,94	603,00	3,30	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60		0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	
			100	0,70	0,00	4,50	16,50	9,44	0,00	41,30	0,59	0,05	23,60	98,30	0,00	№71 (Мор.-2005)
		90/180		32,9	34,5	55,6	666,60	88,56	139,9	486,8	3,75	0,35	6,26	525,4	8,26	
	Плов из отварной говядины		100/200	36,60	38,40	61,80	740,70	98,40	155,50	540,90	4,17	0,39	6,96	583,80	9,18	№244 (Мор.-2005)
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мор.-2005)
		40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.	
Итого за ужин:	От 7 до 11	570		37,36	34,82	98,18	855,06	116,22	153,50	551,60	7,34	0,44	24,43	584,30	8,46	
	От 12 и старше		660	42,86	38,88	116,02	982,64	133,84	171,90	635,20	5,86	0,52	34,58	682,10	9,38	
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5% жирности)	200	200	5,98	5,16	8,67	105,18	265,26	28,93	190,13	0,20	0,03	0,26	22,00	0,00	№386 (Мор.-2005)
Итого за 2-й ужин:		200	200	5,98	5,16	8,67	105,18	265,26	28,93	190,13	0,20	0,03	0,26	22,00	0,00	
Итого за день:	От 7 до 11	2790		114,99	125,58	327,78	2905,86	935,82	449,66	1860,83	22,46	1,50	101,51	1799,40	20,94	
	От 12 и старше		2515	125,17	131,76	370,10	3169,08	985,84	494,46	2029,03	22,96	1,68	117,98	1932,00	21,94	

Неделя 2																
День 10 (Среда)																
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Номер рецептуры	
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A		E
ЗАВТРАК	Консервы овощные закусочные (порциями) Икра кабачковая	60	100	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,02	1,50	№ 50 (Злоб.-2011)
	Омлет с сыром Российским 50%	110/5		11,7	17,8	2,16	216,40	176,8	20,61	202	1,97	0,07	0,34	308	I	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	№211 (Мог.-2005)
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестыанским" 72,5%	40	40	2,60	8,80	14,30	147,00	0,80	1,10	2,80	1,90	2,30	0,00	5,00	2,90	№1 (Мог.-2005)
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	14,20	2,40	4,40	0,36	0,01	5,60	2,00	0,06	№377 (Мог.-2005)
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>455</b>		<b>18,67</b>	<b>32,34</b>	<b>56,44</b>	<b>591,86</b>	<b>224,40</b>	<b>38,71</b>	<b>257,40</b>	<b>5,09</b>	<b>2,43</b>	<b>10,15</b>	<b>315,02</b>	<b>5,46</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>550</b>	<b>25,15</b>	<b>45,74</b>	<b>60,88</b>	<b>744,30</b>	<b>325,54</b>	<b>54,57</b>	<b>382,44</b>	<b>6,32</b>	<b>2,49</b>	<b>13,12</b>	<b>469,04</b>	<b>6,96</b>	
2-й ЗАВТРАК	Ватрушка с повидлом	50	50	2,20	5,20	22,70	140,80	4,64	25,16	4,64	29,20	0,54	0,31	0,10	1,40	№405/410 (Мог.-2005)
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	120,30	14,05	90,00	0,06	0,04	1,30	19,00	0,00	№ 379 (Мог.-2005)
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>4,99</b>	<b>8,39</b>	<b>42,41</b>	<b>259,49</b>	<b>124,94</b>	<b>39,21</b>	<b>94,64</b>	<b>29,26</b>	<b>0,58</b>	<b>1,61</b>	<b>19,10</b>	<b>1,40</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>550</b>	<b>25,15</b>	<b>45,74</b>	<b>60,88</b>	<b>744,30</b>	<b>325,54</b>	<b>54,57</b>	<b>382,44</b>	<b>6,32</b>	<b>2,49</b>	<b>13,12</b>	<b>469,04</b>	<b>6,96</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	100	0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	№71 (Мог.-2005)
	Суп картофельный с клецками	250/65	250/65	7,29	5,70	13,60	148,50	31,90	40,01	129,90	1,61	0,15	12,34	4,95	0,57	
	Рыба припущенная (горбуша)	90	100	15,50	0,59	0,95	72,00	29,90	26,37	150,30	0,57	0,07	3,24	8,15	0,95	№296 (Пер.-2021)
	Рис с овощами	150	180	4,15	2,65	35,42	182,30	18,46	31,15	88,84	0,42	0,05	1,27	0,00	0,23	
	Напиток лимонный	200	200	0,00	0,00	0,20	3,20	9,52	3,04	2,00	0,05	0,00	3,80	0,20	0,02	№241 (Пер.-2021)
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	№1008 (Злоб.-2005)
	Хлеб ржано-пшеничный	80	120	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,03	0,00	0,00	пром.
	<b>Итого за обед:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>870</b>		<b>35,68</b>	<b>10,22</b>	<b>99,27</b>	<b>646,30</b>	<b>131,44</b>	<b>143,77</b>	<b>548,24</b>	<b>6,56</b>	<b>0,63</b>	<b>34,85</b>	<b>72,20</b>	<b>1,77</b>
	<b>От 12 и старше</b>		<b>1010</b>	<b>42,74</b>	<b>11,46</b>	<b>131,46</b>	<b>812,60</b>	<b>160,31</b>	<b>174,53</b>	<b>675,40</b>	<b>8,73</b>	<b>0,62</b>	<b>44,94</b>	<b>112,51</b>	<b>1,92</b>	
ПОЛДНИК	Яблоки, фаршированные творогом	1/150	1/150	14,30	4,17	32,70	217,70	49,50	25,70	64,50	3,56	0,07	5,96	19,10	0,55	№373 (Мог.-2005)
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мог.-2005)
<b>Итого за полдник:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>15,30</b>	<b>4,17</b>	<b>52,90</b>	<b>302,50</b>	<b>63,50</b>	<b>33,70</b>	<b>78,50</b>	<b>6,36</b>	<b>0,09</b>	<b>9,96</b>	<b>19,10</b>	<b>0,75</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>550</b>	<b>25,15</b>	<b>45,74</b>	<b>60,88</b>	<b>744,30</b>	<b>325,54</b>	<b>54,57</b>	<b>382,44</b>	<b>6,32</b>	<b>2,49</b>	<b>13,12</b>	<b>469,04</b>	<b>6,96</b>	
УЖИН	Горох овощной отварной (консервированный)	60	100	1,86	2,64	3,90	46,80	12,63	11,40	36,78	0,77	0,05	4,68	53,70	0,04	№131 (Мог.-2005)
	Котлета рубленая из бройлер-шпикет с маслом сливочным "Крестыанским" 72,5%	90/5		13,10	5,06	20,00	176,80	35,34	41,26	106,70	1,18	0,12	0,18	6,40	1,98	
	Капуста тушеная (гарнир)	150	180	2,81	8,66	14,60	148,90	92,25	38,10	74,25	1,50	0,08	33,15	25,50	0,15	№295 (Мог.-2005)
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№321 (Мог.-2005)
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	№ 376 (Мог.-2005)
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>545</b>		<b>18,07</b>	<b>8,04</b>	<b>58,58</b>	<b>377,36</b>	<b>67,07</b>	<b>59,66</b>	<b>179,48</b>	<b>2,67</b>	<b>0,21</b>	<b>4,90</b>	<b>60,10</b>	<b>2,02</b>
	<b>От 12 и старше</b>		<b>645</b>	<b>22,23</b>	<b>10,50</b>	<b>73,22</b>	<b>475,14</b>	<b>83,52</b>	<b>74,65</b>	<b>231,90</b>	<b>3,54</b>	<b>0,28</b>	<b>8,05</b>	<b>96,62</b>	<b>2,27</b>	
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5% жирности)	200	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,06	1,40	44,00	0,00	№386 (Мог.-2005)
<b>Итого за 2-й ужин:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>1,40</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>2470</b>	<b>99,51</b>	<b>68,16</b>	<b>317,60</b>	<b>2283,51</b>	<b>851,35</b>	<b>343,05</b>	<b>1338,26</b>	<b>50,14</b>	<b>4,01</b>	<b>62,88</b>	<b>829,52</b>	<b>11,40</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>2470</b>	<b>2455</b>	<b>109,73</b>	<b>71,96</b>	<b>364,43</b>	<b>2547,59</b>	<b>896,67</b>	<b>388,80</b>	<b>1517,84</b>	<b>53,18</b>	<b>4,06</b>	<b>76,11</b>	<b>760,37</b>	<b>11,80</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>2455</b>	<b>109,73</b>	<b>71,96</b>	<b>364,43</b>	<b>2547,59</b>	<b>896,67</b>	<b>388,80</b>	<b>1517,84</b>	<b>53,18</b>	<b>4,06</b>	<b>76,11</b>	<b>760,37</b>	<b>11,80</b>	



Неделя 2																	
День 12 (Питания)																	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры	
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	150	200	9,70	6,00	13,38	146,50	94,60	45,00	170,77	1,30	0,08	1,15	77,30	1,15	№224 (Мор.-2005)	
	Молоко сгущенное	20	20	1,44	1,70	11,10	65,40	61,40	6,80	43,80	0,04	0,01	0,20	8,40	0,04		
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	120,30	14,05	90,00	0,06	0,04	1,30	19,00	0,00		
	Изделие хлебобулочное "Ладушка"	50	50	4,10	1,90	28,65	150,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		пром.
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	10	0,10	7,30	0,10	66,1	0,20	0,00	0,40	0,10	0,10	0,00	5,00	0,70		№14 (Мор. 2005)
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>430</b>		<b>30,96</b>	<b>20,79</b>	<b>90,68</b>	<b>676,91</b>	<b>402,43</b>	<b>125,85</b>	<b>532,27</b>	<b>3,60</b>	<b>0,23</b>	<b>4,18</b>	<b>207,76</b>	<b>2,72</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>480</b>	<b>31,06</b>	<b>28,09</b>	<b>90,78</b>	<b>743,01</b>	<b>402,63</b>	<b>125,85</b>	<b>532,67</b>	<b>3,70</b>	<b>0,33</b>	<b>4,18</b>	<b>212,76</b>	<b>3,42</b>		
2-й ЗАВТРАК	Булочка ванильная	50	50	4,41	3,91	24,00	149,10	10,08	6,00	38,83	0,48	0,05	0,00	24,70	0,66	№422 (Мор.-2005)	
	Фрукты свежие(яблоко, груша, банан, мандарин)	шт./200	шт./200	0,80	0,80	24,30	110,10	19,84	22,32	27,30	5,46	0,06	20,00	10,00	0,40	№338 (Мор.-2005)	
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мор.-2005)	
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>450</b>	<b>6,21</b>	<b>4,71</b>	<b>68,50</b>	<b>344,00</b>	<b>43,92</b>	<b>36,32</b>	<b>80,13</b>	<b>8,74</b>	<b>0,13</b>	<b>24,00</b>	<b>34,70</b>	<b>1,26</b>		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	100	0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	№71 (Мор.-2005)	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	2,56	4,65	12,18	96,15	52,35	28,40	62,40	0,99	0,08	19,11	125,00	0,23		
	Тефтели рыбные (треска) в соусе сметанно-томатном	90/30	100/30	11,30	7,11	43,70	273,10	25,20	37,00	142,40	1,08	0,08	6,93	0,81	2,74	№239/331 (Мор.-2005)	
		150		6,20	1,61	27,80	151,40	15,40	100,70	148,40	1,20	0,09	7,70	0,90	3,10		
	Каша рассыпчатая (гречневая)		180	7,47	1,93	33,30	181,60	18,48	120,90	178,00	4,00	0,18	0,00	1,10	0,48		
	Компот из апельсинов	200	200	0,50	0,20	15,60	67,00	19,10	8,00	12,20	0,20	0,02	9,10	0,00	0,20	№302 (Мор.-2005)	
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	№346 (Мор.-2005)	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.	
			80		5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,06	0,00	0,00	
		120		7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,03	0,00	0,00	пром.	
<b>Итого за обед:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>895</b>		<b>23,10</b>	<b>13,24</b>	<b>120,58</b>	<b>676,55</b>	<b>138,31</b>	<b>116,60</b>	<b>394,20</b>	<b>6,18</b>	<b>0,39</b>	<b>49,37</b>	<b>184,71</b>	<b>3,17</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>1035</b>	<b>28,84</b>	<b>14,67</b>	<b>150,48</b>	<b>828,79</b>	<b>162,89</b>	<b>142,40</b>	<b>502,80</b>	<b>8,32</b>	<b>0,51</b>	<b>59,56</b>	<b>224,20</b>	<b>3,53</b>		
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	60	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	0,05	0,00	38,80	0,70	№542 (Пер.-2021)	
	Кисель молочный	200	200	1,80	2,00	11,00	67,00	71,00	8,20	55,00	0,08	0,02	0,60	12,00	0,06	№361 (Мор.-2005)	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>260</b>	<b>6,00</b>	<b>8,70</b>	<b>38,80</b>	<b>256,00</b>	<b>80,70</b>	<b>13,90</b>	<b>85,80</b>	<b>0,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>50,80</b>	<b>0,76</b>		
УЖИН	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	100	0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	№71 (Мор.-2005)	
	Бигус	100/155	100/155	22,50	16,62	6,50	266,25	105,00	48,75	258,75	4,17	0,10	19,37	0,00	0,75		№329 (Перг.-2021)
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№ 376 (Мор.-2005)	
	Хлеб пшеничный	60	80	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.	
				6,08	0,64	39,36	187,52	16,00	11,20	52,00	0,88	0,09	0,02	0,00	0,00		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>575</b>		<b>27,55</b>	<b>17,12</b>	<b>53,72</b>	<b>476,79</b>	<b>133,76</b>	<b>58,55</b>	<b>332,55</b>	<b>5,46</b>	<b>0,19</b>	<b>33,58</b>	<b>58,90</b>	<b>0,75</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>635</b>	<b>29,35</b>	<b>17,28</b>	<b>65,36</b>	<b>530,27</b>	<b>141,54</b>	<b>61,35</b>	<b>362,05</b>	<b>5,92</b>	<b>0,24</b>	<b>43,02</b>	<b>98,30</b>	<b>0,75</b>		
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5% жирности)	200	200	7,02	5,16	11,36	120,00	223,20	33,06	194,26	0,20	0,48	1,80	44,00	0,00	№386 (Мор.-2005)	
<b>Итого за 2-й ужин:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>7,02</b>	<b>5,16</b>	<b>11,36</b>	<b>120,00</b>	<b>223,20</b>	<b>33,06</b>	<b>194,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,48</b>	<b>1,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>2380</b>		<b>100,94</b>	<b>77,02</b>	<b>383,74</b>	<b>2616,35</b>	<b>1022,52</b>	<b>384,28</b>	<b>1619,61</b>	<b>24,81</b>	<b>1,59</b>	<b>113,53</b>	<b>585,87</b>	<b>9,36</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>3060</b>	<b>108,48</b>	<b>78,61</b>	<b>425,28</b>	<b>2291,80</b>	<b>1054,88</b>	<b>412,88</b>	<b>1757,71</b>	<b>27,41</b>	<b>1,76</b>	<b>133,16</b>	<b>664,76</b>	<b>9,72</b>		

Неделя 2																
Дет. 13 (Суббота)																
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
ЗАВТРАК	Плов сладкий	150	150	5,70	4,40	70,70	346,00	52,00	55,00	141,00	1,09	0,07	0,30	20,00	1,30	№ 196 (Мор.-2005)
	Чай с молоком	150/50/15	150/50/15	1,40	1,60	16,40	86,00	66,00	12,00	50,00	0,80	0,02	0,60	0,00	0,00	№378 (Мор.-2005)
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	40	40	2,40	7,50	14,90	136,60	0,80	1,10	2,80	1,90	2,30	0,00	5,00	2,90	№1 (Мор.-2005)
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>390</b>		<b>9,50</b>	<b>13,50</b>	<b>102,00</b>	<b>568,60</b>	<b>118,80</b>	<b>68,10</b>	<b>193,80</b>	<b>3,79</b>	<b>2,39</b>	<b>0,90</b>	<b>25,00</b>	<b>4,20</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>390</b>	<b>9,50</b>	<b>13,50</b>	<b>102,00</b>	<b>568,60</b>	<b>118,80</b>	<b>68,10</b>	<b>193,80</b>	<b>3,79</b>	<b>2,39</b>	<b>0,90</b>	<b>25,00</b>	<b>4,20</b>	
2-й ЗАВТРАК	Булочка "Школьная"	50	50	6,30	11,00	41,00	276,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром.
	Молоко кипяченое 2,5%	200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	40,00	0,18	№385 (Мор.-2005)
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>12,10</b>	<b>16,00</b>	<b>50,60</b>	<b>384,00</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,18</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60		0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	
	Суп картофельный		100	0,70	0,00	4,50	16,50	9,44	0,00	41,30	0,59	0,05	23,60	98,30	0,00	№71 (Мор.-2005)
	Птица, тушенная в соусе сметанно-томатном	250	250	2,35	2,83	16,90	114,00	30,50	31,40	77,70	1,20	0,13	12,00	182,00	1,28	№97 (Мор.-2005)
		90/50		25,20	31,90	7,09	416,20	72,80	28,93	259,40	2,05	0,07	3,17	420,00	0,98	
			100/50	27,00	34,20	7,60	446,00	78,00	31,00	278,00	2,20	0,08	3,40	450,00	1,05	№290/331 (Мор.-2005)
	Каша рассыпчатая (перловая)	150		6,20	1,61	27,80	151,40	15,40	100,70	148,40	3,33	0,15	0,00	0,92	0,40	
			180	7,47	1,93	33,30	181,60	18,48	120,90	178,00	4,00	0,18	0,00	1,10	0,48	№302 (Мор.-2005)
	Кисель из джема	200	200	0,10	0,00	13,80	55,00	3,30	0,80	3,90	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	№360 (Мор.-2005)
		40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	пром.
	80		5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,06	0,00	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный		120	7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,03	0,00	0,00	пром.	
<b>Итого за обед:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>920</b>		<b>63,29</b>	<b>69,73</b>	<b>94,49</b>	<b>1271,50</b>	<b>226,26</b>	<b>135,33</b>	<b>821,00</b>	<b>9,52</b>	<b>0,49</b>	<b>32,82</b>	<b>1110,90</b>	<b>3,31</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>1060</b>	<b>67,83</b>	<b>70,85</b>	<b>119,49</b>	<b>1393,34</b>	<b>248,04</b>	<b>156,93</b>	<b>888,90</b>	<b>11,54</b>	<b>0,60</b>	<b>42,26</b>	<b>1150,30</b>	<b>3,31</b>	
ПОЛДНИК	Бутерброд горячий с сыром Российским 50%	50	50	6,00	9,30	15,90	168,40	14,70	2,50	12,60	2,80	2,70	0,10	8,10	3,10	№7 (Мор.-2005)
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	№ 376 (Мор.-2005)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>6,07</b>	<b>9,32</b>	<b>30,90</b>	<b>228,40</b>	<b>25,80</b>	<b>3,90</b>	<b>22,60</b>	<b>3,08</b>	<b>2,70</b>	<b>0,13</b>	<b>8,10</b>	<b>3,10</b>	
УЖИН	Кукуруза (консервированная) отварная	60		1,39	2,15	6,78	52,23	25,83	7,80	25,38	0,21	0,01	2,88	9,30	0,04	
	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)		100	2,33	3,59	11,30	87,06	43,05	13,00	42,30	0,36	0,02	4,80	15,50	0,08	№133 (Мор.-2005)
		90/50		16,82	9,52	7,92	182,00	63,22	72,52	289,30	1,16	0,12	4,06	0,01	0,90	
			150	18,03	10,20	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01	0,96	№229 (Мор.-2005)
			180	7,80	5,40	20,40	163,20	67,20	38,40	145,20	1,69	0,19	21,60	58,80	0,36	№159 (Пер.-2021)
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-вишня)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№389 (Мор.-2005)
		60		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,64	39,36	187,52	16,00	11,20	52,00	0,88	0,09	0,02	0,00	0,00	пром.	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>610</b>		<b>30,27</b>	<b>16,65</b>	<b>81,42</b>	<b>595,67</b>	<b>171,05</b>	<b>128,72</b>	<b>488,68</b>	<b>6,24</b>	<b>0,38</b>	<b>28,96</b>	<b>58,31</b>	<b>1,44</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>710</b>	<b>35,24</b>	<b>19,83</b>	<b>99,75</b>	<b>717,58</b>	<b>207,99</b>	<b>148,30</b>	<b>563,50</b>	<b>6,98</b>	<b>0,45</b>	<b>34,78</b>	<b>74,31</b>	<b>1,60</b>	
2-й УЖИН	Напиток кисло-молочный (Ряженка 2,5% жирности)	200	200	7,02	5,16	11,36	120,00	223,20	33,06	194,26	0,20	0,48	1,80	44,00	0,00	№386 (Мор.-2005)
<b>Итого за 2-й ужин:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>7,02</b>	<b>5,16</b>	<b>11,36</b>	<b>120,00</b>	<b>223,20</b>	<b>33,06</b>	<b>194,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,48</b>	<b>1,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>2230</b>		<b>128,25</b>	<b>130,36</b>	<b>370,77</b>	<b>3168,17</b>	<b>1005,11</b>	<b>397,11</b>	<b>1900,34</b>	<b>23,03</b>	<b>6,52</b>	<b>67,71</b>	<b>1286,31</b>	<b>12,23</b>	
	<b>От 12 и старше</b>		<b>2860</b>	<b>137,76</b>	<b>134,66</b>	<b>414,10</b>	<b>3411,92</b>	<b>1063,83</b>	<b>438,29</b>	<b>2043,06</b>	<b>25,79</b>	<b>6,70</b>	<b>82,48</b>	<b>1341,71</b>	<b>12,39</b>	

Неделя 2																	
Дети 14 (воскресенье)																	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				Номер рецептуры	
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
ЗАВТРАК	Нара баклажанная (промышленного производства)	60		1,02	7,98	3,06	88,20	25,80	9,00	27,90	0,42	0,02	4,20	0,00	3,00	№151 Пер.(2021) №209 (Мор.-2005) №3 (Мор.-2005) пром. №377 (Мор.-2005)	
	Яйца вареные	40 (1 шт.)	40 (1 шт.)	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	105,00	0,24		
	Бутерброд с сыром Российским 50%	50	50	6,10	4,90	27,80	178,70	14,90	2,90	12,60	4,10	2,70	0,20	5,10	2,70		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00		
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	14,20	2,40	4,40	0,36	0,01	5,60	2,00	0,06		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>390</b>	<b>390</b>	<b>15,39</b>	<b>17,82</b>	<b>66,04</b>	<b>485,16</b>	<b>84,90</b>	<b>24,70</b>	<b>147,70</b>	<b>6,32</b>	<b>2,80</b>	<b>10,01</b>	<b>112,10</b>	<b>6,00</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>430</b>	<b>16,07</b>	<b>23,14</b>	<b>68,08</b>	<b>543,96</b>	<b>102,10</b>	<b>30,70</b>	<b>150,80</b>	<b>6,60</b>	<b>2,81</b>	<b>12,81</b>	<b>112,10</b>	<b>8,00</b>		
2-Й ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	150/20	150/20	30,00	21,30	45,30	373,50	276,30	55,20	362,70	1,30	0,12	0,52	83,00	2,10	№219 (Мор.-2005) №382 (Мор.-2005)	
	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,50	118,50	152,20	21,34	124,50	0,48	0,06	1,59	19,00	0,06		
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>370</b>	<b>34,08</b>	<b>24,84</b>	<b>62,80</b>	<b>492,00</b>	<b>428,50</b>	<b>76,54</b>	<b>487,20</b>	<b>1,78</b>	<b>0,18</b>	<b>2,11</b>	<b>102,09</b>	<b>2,16</b>		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	100	0,42	0,00	2,70	9,90	5,66	0,00	24,80	0,35	0,03	14,16	58,90	0,00	№71 (Мор.-2005) №101 (Мор.-2005) №268 (Мор.-2005) №203 (Мор.-2005) №342(Мор.-2005) пром. пром.	
	Суп картофельный с крупой (перловая)	250	250	2,50	3,00	18,80	113,00	9,00	13,60	41,00	0,50	0,05	3,90	0,46	0,20		
	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестыанским"	90/5		19,10	18,00	10,60	285,90	53,70	29,52	207,10	2,79	0,09	0,09	4,50	1,08		
			100/5	21,30	20,90	11,80	317,70	59,70	32,80	230,20	3,10	0,10	0,10	5,00	1,21		
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,21	4,51	26,40	168,40	4,85	21,11	37,16	1,10	0,06	0,00	31,50	0,96		
	Компот из свежих плодов	200	200	6,26	5,42	31,70	202,10	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	37,80	1,16		
	Хлеб пшеничный	40	60	1,50	14,80	3,80	152,90	5,96	1,68	1,60	0,12	0,01	5,60	0,00	0,20		
			40		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00		0,00
			80		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00		0,00
		80		5,28	0,96	26,72	136,64	28,00	37,60	126,40	3,12	0,14	0,03	0,00	0,00		
		120		7,92	1,44	40,08	205,00	42,00	56,40	189,60	4,68	0,21	0,06	0,00	0,00		
<b>Итого за обед:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>875</b>	<b>875</b>	<b>37,05</b>	<b>42,39</b>	<b>108,70</b>	<b>960,50</b>	<b>115,17</b>	<b>109,11</b>	<b>464,06</b>	<b>8,42</b>	<b>0,42</b>	<b>23,79</b>	<b>95,36</b>	<b>2,44</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>1015</b>	<b>44,74</b>	<b>46,84</b>	<b>140,20</b>	<b>1147,84</b>	<b>118,95</b>	<b>138,22</b>	<b>587,30</b>	<b>9,20</b>	<b>0,55</b>	<b>33,28</b>	<b>141,56</b>	<b>2,57</b>		
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, конфеты)	40	40	2,60	6,70	27,40	180,40	9,20	4,00	26,00	0,32	0,04	0,00	10,00	0,40	пром. №338 (Мор.-2005) №389 (Мор.-2005)	
	Фрукты свежие(яблоко, груша, банан)	1шт./200	1шт./200	0,80	0,80	24,30	110,10	19,84	22,32	27,30	5,46	0,06	20,00	10,00	0,40		
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифрукт, виноград, яблоко-ваши)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20		
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>440</b>	<b>4,40</b>	<b>7,50</b>	<b>71,90</b>	<b>375,30</b>	<b>43,04</b>	<b>34,32</b>	<b>67,30</b>	<b>8,58</b>	<b>0,12</b>	<b>24,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,00</b>		
УЖИН	Фасоль консервированная отварная с маслом сливочным "Крестыанским" 72,5%	60/5		1,85	2,35	3,28	41,47	11,76	11,76	35,28	0,39	0,05	1,24	11,76	0,15	№157 (Пер.-2021) №291 (Мор.-2005) №376 (Мор.-2005) пром.	
			100/5	3,00	3,80	5,30	67,00	19,00	19,00	57,00	0,64	0,08	2,00	19,00	0,25		
			90/150	21,20	17,80	37,40	394,90	47,24	49,76	208,80	2,29	0,06	1,05	382,00	4,42		
			100/180	25,40	21,20	44,60	471,20	56,38	59,38	249,10	2,74	0,08	1,26	446,00	5,16		
			200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00		
		60		4,56	0,48	29,52	140,64	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	0,02	0,00	0,00		
		80		6,08	0,64	39,36	187,52	16,00	11,20	52,00	0,88	0,09	0,02	0,00	0,00		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>565</b>	<b>565</b>	<b>27,68</b>	<b>20,65</b>	<b>85,20</b>	<b>637,01</b>	<b>82,10</b>	<b>71,32</b>	<b>293,08</b>	<b>3,62</b>	<b>0,18</b>	<b>2,34</b>	<b>393,76</b>	<b>4,57</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>665</b>	<b>34,55</b>	<b>25,66</b>	<b>104,26</b>	<b>785,72</b>	<b>102,48</b>	<b>90,98</b>	<b>368,10</b>	<b>4,54</b>	<b>0,25</b>	<b>3,31</b>	<b>465,00</b>	<b>5,41</b>		
2-й УЖИН	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5% жирности)	200	200	7,02	5,16	11,36	120,00	223,20	33,06	194,26	0,20	0,48	1,80	44,00	0,00	№386 (Мор.-2005)	
<b>Итого за 2-й ужин:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>7,02</b>	<b>5,16</b>	<b>11,36</b>	<b>120,00</b>	<b>223,20</b>	<b>33,06</b>	<b>194,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,48</b>	<b>1,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>От 7 до 11</b>	<b>2480</b>	<b>2480</b>	<b>126,30</b>	<b>123,68</b>	<b>408,04</b>	<b>3128,77</b>	<b>994,11</b>	<b>355,05</b>	<b>1656,70</b>	<b>29,20</b>	<b>4,19</b>	<b>66,85</b>	<b>1651,88</b>	<b>18,17</b>		
	<b>От 12 и старше</b>		<b>3120</b>	<b>140,86</b>	<b>132,34</b>	<b>458,60</b>	<b>3464,82</b>	<b>1018,27</b>	<b>403,82</b>	<b>1854,96</b>	<b>30,90</b>	<b>4,39</b>	<b>77,31</b>	<b>884,66</b>	<b>19,14</b>		
<b>Итого за 11 лет</b>		<b>36441</b>	<b>36441</b>	<b>1583,19</b>	<b>1377,95</b>	<b>5714,37</b>	<b>38679,38</b>	<b>13776,14</b>	<b>5792,21</b>	<b>22291,87</b>	<b>421,65</b>	<b>105,83</b>	<b>1303,35</b>	<b>18103,78</b>	<b>424,46</b>		
<b>Итого за 12 и старше</b>			<b>41416</b>	<b>1765,46</b>	<b>1472,73</b>	<b>6416,51</b>	<b>42299,68</b>	<b>14535,40</b>	<b>6533,71</b>	<b>26960,36</b>	<b>463,88</b>	<b>109,16</b>	<b>1512,57</b>	<b>20274,16</b>	<b>434,30</b>		
<b>Итого за 14 лет и старше</b>		<b>2602,93</b>	<b>2602,93</b>	<b>113,09</b>	<b>98,43</b>	<b>408,17</b>	<b>2762,81</b>	<b>984,01</b>	<b>413,73</b>	<b>1592,28</b>	<b>30,12</b>	<b>7,56</b>	<b>93,10</b>	<b>1293,13</b>	<b>30,32</b>		
<b>Средние за 14 дней</b>			<b>2958,3</b>	<b>126,10</b>	<b>105,20</b>	<b>458,32</b>	<b>3021,41</b>	<b>1038,24</b>	<b>466,69</b>	<b>1925,74</b>	<b>33,13</b>	<b>7,80</b>	<b>108,04</b>	<b>1448,15</b>	<b>31,02</b>		

**Натуральные нормы питания для обучающихся ГКОУ «Специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат №29» в осенне-зимний период 2024/25 учебного года  
(школьники от 7 до 11/12 лет и старше)**

Наименование продуктов	Количество продуктов (г., нетто) при 6-ти разовом питании														По норме	По факту	о/о выполнен
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Хлеб пшеничный	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	150/200	100/100
Хлеб ржано-пшеничный	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	80/120	100/100
Мука пшеничная	24/24	31/31	24/26	27/27	28/28	0/0	27/27	24/26	24/24	26/26	26/26	29/29	27/27	10/10	15/20	23/24	120/120
Крупа, бобовые	124/148	11/11	60/60	68/79	60/83	31/31	53/72	31/31	40/40	58/72	63/72	52/72	28/30	10/10	45/50	49/57	108/107
Макаронные изделия	0/0	62/73	0/0	52/63	0/0	0/0	52/63	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	62/73	15/20	16/20	103/100
Картофель	43/43	171/190	228/254	170/200	130/143	239/264	50/50	220/244	298/298	83/83	200/230	30/30	239/264	75/75	187/187	155/169	87/91
Овощи разные	380/400	357/388	324/356	287/314	382/405	226/246	278/300	275/298	326/369	300/318	198/204	299/328	225/254	178/198	280/320	288/310	101/99
Фрукты свежие	208/208	20/20	103/103	0/0	280/280	8/8	240/240	208/208	20/20	106/106	8/8	250/250	0/0	248/248	185/185	122/122	80/80
Фрукты сухие в т.ч изюм	20/20	0/0	0/0	20/20	15/20	34,5/34,5	0/0	21,8/21,8	0/0	0/0	20/20	0/0	34,5/34,5	0/0	15/20	11,8/12,2	80/75
Соки	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	100/100
Мясо	52/67	0/0	67/74	146/162	0/0	0/0	146/162	142/158	146/162	0/0	0/0	121/121	0/0	67/74	70/78	68/75	98/98
Цыплята 1 кат.	115/128	120/136	0/0	0/0	63/70	115/128	127/142	115/128	0/0	63/70	122/136	0/0	127/142	122/136	40/53	77/83	188/165
Рыба	0/0	0/0	107/119	90/100	50/55,5	112/124	0/0	0/0	0/0	109/121	90/100	59/66	112/124	0/0	58/77	52/58	90/82
Субпродукты (печень)	0/0	128/142	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	148/148	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	30/40	20/21	70/65
Молоко	300/311	287/292	317/317	398/411	359/359	338/343	230/230	540/579	342/342	224/251	400/411	229/229	217/217	120/120	300/350	307/316	100,2/92
Кисломолочные продукты	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	200/200	150/180	200/200	130/111
Творог	0/0	150/200	30/30	0/0	112/150	0/0	150/150	0/0	117/155	30/30	27/27	81/108	0/0	150/150	50/60	60/71	120/118
Сыр	15/15	20/20	5/5	15/15	0/0	15/15	15/15	15/15	0/0	15/22	15/15	0/0	15/15	15/15	10/15	11,5/12	110/90
Сметана	10/10	22/22	0/0	12,5/12,5	13,5/15,5	0/0	12,5/12,5	0/0	20/20	0/0	0/0	12,5/15,5	12,5/12,5	0/0	10/10	8,3/8,8	83/89
Масло сливочное	37/41	20/23	32/34	33/37	32/35	37/42	35/41	39/42	28/32	41/43	34/40	42/47	20/24	32/37	30/35	33/36	104/102
Масло растительное	24/26	18/21	14/17	14/15	17/19	17/11	15/15	18/20	17/19	18/18	20/20	16/18	13/15	9/9	15/18	16/18	106/100
Яйцо	10/10	16/16	80/120	47/47	18/18	10/10	49/49	10/10	48/48	85/125	8/8	14/14	12/12	46/46	30/35	31/38	109/109
Сахар	55/55	62/71	55/55	61/66	51/56	49/60	37/44	54/67	38/49	39/39	27/32	34/34	30/30	35/35	40/45	44/48	110/108
Кондитерские изделия	40/40	0/0	0/0	0/0	40/40	0/0	40/40	40/40	0/0	0/0	0/0	40/40	0/0	40/40	10/15	17/17	150/112
Чай	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	100/100
Какао	0/0	0/0	4/4	0/0	4/4	0/0	0/0	0/0	4/4	0/0	0/0	0/0	0/0	4/4	1/1,2	1,14/1,14	110/99
Кофейный напиток	0/0	5/5	0/0	0/0	0/0	0/0	5/5	0/0	0/0	5/5	0/0	5/5	0/0	0/0	2/2	1,42/1,42	85/85
Дрожжи	0,3/0,3	0,2/0,3	0,4/0,4	0/0	0,4/0,4	0/0	0/0	0,1/0,2	0,4/0,4	0,2/0,3	0,3/0,3	0,4/0,6	0/0	0/0	0,2/0,3	0,2/0,3	100/100
Соль	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	100/100

Список используемой литературы:

1. Могильный М.П. Сборник технических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва, ДеЛипринт, 2005 г.
2. Перевалов А.Я Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания», «Издательство «Арий» »2011 г. Авторы-составители Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

01.08.2024  
Muy R. H. Jacobson

