

УТВЕРЖДЕНО

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

« 7 » / 11 / 2023



Четырнадцатидневное меню рационов шестirazового питания обучающихся на 2023/24 учебный год

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

От 7 до 11 лет, от 12 и старше.

На зимне-весенний период

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	
Неделя 1																
День 1 (понедельник)																
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная с маслом сливочным 72,5% и сахаром	200/10/10	200/10/10	2,60	4,35	31,70	168,60	35,17	20,98	145,90	0,76	0,07	0,00	0,00	0,00	№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)
Итого за завтрак:		470	470	8,77	9,27	74,50	407,30	61,27	25,28	168,50	5,14	2,77	0,23	5,10	2,70	
2-Й ЗАВТРАК	Кондитерские изделия (печенье, вафли, 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	10,00	0,40	пром.
	Фрукты свежие(яблоко, груша, банан, мандарин)	1штг./200	1штг./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:		440	440	4,40	7,50	71,90	375,30	43,04	34,32	67,30	8,58	0,12	24,00	20,00	1,00	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60	100	0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мор.-2005)
	Борщи с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	250/5	4,86	7,72	19,10	164,80	117,40	85,50	125,40	2,10	0,08	6,60	0,00	3,12	№84 (Мор.-2005)
		90		14,40	13,95	10,80	227,70	45,00	20,70	153,00	2,47	0,12	0,00	42,30	1,26	
	Котлеты "Пермские" (говядина)		100	16,00	15,50	12,00	253,00	50,00	23,00	170,00	2,75	0,14	0,00	47,00	1,40	№341 (Пер.-2021)
	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)
				16	8,09	41,3	301	111,8	72,85	251,6	5,54	0,57	0	0,36	0,09	
	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.
Итого за обед:	От 7 до 11	875		41,50	29,75	136,48	975,80	311,80	237,91	658,50	13,29	0,89	11,47	45,60	4,62	
	От 12 и старше		1015	50,18	33,33	168,46	1171,64	362,60	279,55	803,20	16,51	1,10	13,45	52,36	4,81	
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	0,60	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	0,67	0,60	36,70	0,72	

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 (Mor.-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	
		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	№290/331 (Mor.-2005)
	Птица, тушеная в соусе		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	
		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	№ 203 (Mor.-2005)
	Макаронные изделия отварные		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	
	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 (Mor.-2005)	
Чай с лимоном		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	пром.	
	Хлеб пшеничный															
	От 7 до 11	590		35,47	38,94	73,58	795,56	112,48	69,44	363,74	4,72	0,23	13,46	505,20	2,00	
Итого за ужин:	От 12 и старше		690	41,06	43,46	92,18	940,80	131,08	86,14	430,30	5,84	0,30	16,82	577,30	2,30	
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)
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	2825		102,15	96,37	390,46	2876,06	349,67	409,18	1531,87	32,49	4,18	51,16	656,60	10,32	
	От 12 и старше	3065		116,42	104,47	450,04	3217,14	919,07	467,99	1743,13	36,83	4,42	56,50	735,46	11,53	

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	B1	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		
	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		№222 (Мог.-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		№379 (Мог.-2005)
	Масло сливочное Крестьянское 72,5% (порциями)	10	10	0,10	7,30	0,10	66,10	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		27,99	26,79	78,56	503,78	218,00	44,44	363,70	0,83	0,18	1,48	324,00	5,80		№14 (Мог. 2005)
	От 12 и старше		480	34,99	31,59	88,66	559,78	250,50	54,57	454,86	1,06	0,20	1,55	424,00	7,50		
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)
	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		№15 (Мог.-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		№378 (Мог.-2005)
ОБЕД	Икра свекольная	60		1,74	4,62	9,66	87,80	28,12	21,90	42,20	0,92	6,77	13,70	0,00	0,23		№75 (Мог.-2005)
	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 (Мог.-2005)
	Плов из птицы	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		№291 (Мог.-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.-2012)
	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	870		33,42	25,98	107,66	810,90	144,28	139,70	459,50	7,72	7,10	25,20	383,45	6,07		
	От 12 и старше		1010	42,94	33,10	144,50	1061,04	190,16	185,52	604,10	10,57	11,72	34,61	447,45	6,97		
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты	60	60	3,20	2,70	17,90	109,00	7,40	4,60	26,10	0,37	0,04	0,00	18,60	0,50		№535/551 (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 (Мог.-2005)
Итого за полдник:		260	260	4,20	2,70	38,10	193,80	21,40	12,60	40,10	3,17	0,06	4,00	18,60	0,70		
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60		0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06		№70 (Мог.-2005)
	Печень, тушенная в соусе	90/50	100	0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,02	5,00	5,00	0,1		
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	100/50	17,73	12,22	5,33	223,06	35,84	20,72	312,66	6,60	0,26	40,41	7499,00	1,40		№261/333 (Мог.-2005)
	Чай с сахаром	200/15	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 (Мог.-2005)
	Хлеб пшеничный	40	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 (Мог.-2005)
Итого за ужин:	От 7 до 11	590	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.
	От 12 и старше		690	31,90	15,63	85,24	634,24	102,98	166,90	586,00	12,62	0,55	48,34	8041,10	2,08		
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 (Мог.-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	2630		110,25	86,46	349,41	2491,50	78,02	396,42	1464,92	25,23	8,88	76,66	8298,37	15,63		
	От 12 и старше		2920	151,15	99,78	412,26	2865,66	485,24	472,45	1975,22	29,92	13,64	21,05	9000,55	18,45		

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	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	№151 Пер.(2021)	
			100	1,70	13,30	5,10	147,00	43,00	15,00	31,00	0,70	0,03	7,00	0,00	5,00		
		165/5		17,38	27,60	3,20	320,04	261,54	30,47	312,24	2,92	0,12	0,51	462,00	1,50		
	Омлет с сыром Российским 50%		220/5	22,80	34,00	4,22	423,40	345,90	40,32	395,20	3,85	0,13	0,66	616,00	2,00		№211 (Мор.-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	0,00	0,02		№377 (Мор.-2005)
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянские" 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.	
	От 7 до 11	510		24,04	43,40	56,84	703,60	310,34	48,57	373,34	6,04	2,49	10,32	467,00	7,42		
Итого за завтрак:	От 12 и старше		605	30,14	55,12	59,90	865,76	411,90	64,42	459,40	7,25	2,51	13,27	621,00	9,92		
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 (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)	
Итого за 2-й завтрак:		250	250	6,28	8,74	40,20	259,30	156,84	46,50	129,14	29,68	0,60	1,90	19,10	1,46		
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60		0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мор.-2005)	
			100	0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,02	5,00	5,00	0,10		
		Суп-харчо	250	250	7,95	9,40	12,20	165,25	15,75	17,50	81,00	0,87	0,03	0,65	0,00	2,55	№109 (Пер.-2021)
		Рыба (минтай), запеченная под молочным соусом	90/50		18,60	5,60	4,60	143,70	64,40	42,93	211,80	0,92	0,09	3,08	40,13	1,86	№233/328 (Мор.-2005)
			100/50	20,00	6,00	5,00	154,00	69,00	46,00	227,00	0,99	0,10	3,30	43,00	2,00		
		Пюре 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)
		Компот из плодов консервированных	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)
			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.	
	От 7 до 11	920		38,81	23,54	114,02	822,15	174,00	145,13	555,46	6,90	0,44	21,01	73,13	6,72		
Итого за обед:	От 12 и старше		1060	45,33	26,02	140,99	977,59	245,07	180,59	674,40	9,17	0,57	25,84	84,00	7,35		
ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная с тыквой с маслом сливочным 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 (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 полдник:		410	410	7,81	8,15	47,30	294,30	170,30	57,07	203,00	2,04	0,16	3,34	32,50	0,38		
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60		0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мор.-2005)	
			100	0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,02	5,00	5,00	0,1		
		Мясо тушеное (говядина)	90/50		10,2	28,4	5,36	319,40	16,6	19,76	110,8	1,3	0,24	0,15	337,1	0,96	№256 (Мор.-2005)
			100/50	10,9	30,5	5,75	342,20	17,8	21,18	118,8	1,4	0,26	0,16	361,2	1,03		
		Капуста тушеная	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)
			180		3,38	10,40	17,60	178,70	110,70	45,72	89,10	1,80	0,09	39,78	30,60	0,18	
	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.	
	От 7 до 11	595		17,53	37,44	60,86	654,66	144,65	79,86	239,45	6,40	0,39	40,31	365,60	1,37		
Итого за ужин:	От 12 и старше		695	20,64	41,48	74,77	759,34	177,50	97,30	284,90	7,26	0,46	48,96	396,80	1,51		
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		
	От 7 до 11	2885		106,45	126,45	327,89	2839,19	1221,59	406,06	1690,52	81,26	4,10	77,14	979,33	17,38		
Итого за день:	От 12 и старше		3220	116,18	132,95	271,74	3761,47	1426,87	474,72	1940,97	85,80	4,35	93,57	1175,40	20,62		

Неделя 1																
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 ячневая вязкая с маслом сливочным 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 (Мог.-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 (Мог.-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 (Мог.-2005)
Итого за завтрак:		470	470	14,74	13,14	77,32	485,82	235,40	50,50	300,80	5,80	2,83	2,06	43,70	242,30	
Итого за завтрак:		470	470	14,74	13,14	77,32	485,82	235,40	50,50	300,80	5,80	2,83	2,06	43,70	242,30	
2-Й ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	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 (Мог.-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 (Мог.-2005)
Итого за 2-й завтрак:		255	255	8,20	8,80	37,50	261,60	241,00	29,50	182,80	3,50	2,48	2,70	42,50	2,68	
ОБЕД	Свекла тушеная с яблоками	60	100	1,20	7,08	8,38	99,66	30,60	14,28	30,90	1,20	0,02	3,12	0,12	0,36	№141 (Мог.-2005)
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/5	250/5	2,87	7,11	11,40	134,30	65,60	29,50	20,60	1,24	0,05	10,70	0,00	2,40	№ 82 (Мог.-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.-2012)
	Азу (говядина)	140	150	18,62	17,78	5,60	257,60	21,00	23,80	154,00	2,64	0,94	1,96	0,00	3,08	№325 (Пер.-2021)
	Макаронные изделия отварные	150	180	19,95	19,05	6,00	276,00	22,50	25,50	165,00	2,83	0,05	2,10	0,00	3,30	№203 (Мог.-2005)
	Напиток из плодов шиповника	200	200	5,21	4,51	26,40	168,40	4,85	21,11	37,16	1,10	0,06	0,00	31,50	0,96	№ 203 (Мог.-2005)
	Хлеб пшеничный	40	60	6,26	5,42	31,70	202,10	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	37,80	1,16	№388 (Мог.-2005)
	Хлеб ржано-пшеничный	80	120	0,77	0,33	36,3	164,4	21,55	5,44	3,44	0,55	0	88,88	0,22	0	пром.
	Хлеб ржано-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 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.
Итого за обед:		951	1091	38,49	39,09	145,38	1110,76	185,27	139,67	412,90	10,49	0,43	104,75	33,14	7,50	
Итого за обед:		951	1091	38,49	39,09	145,38	1110,76	185,27	139,67	412,90	10,49	0,43	104,75	33,14	7,50	
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)
Итого за полдник:		350	350	15,30	4,17	52,90	302,50	63,50	33,70	78,50	6,36	0,09	9,96	19,10	0,75	
УЖИН	Сельдь с луком	90/50	100/50	33,70	25,90	3,64	383,70	169,20	83,90	550,10	2,50	0,06	6,03	38,80	2,22	№76 (Мог.-2005)
	Картофель отварной	150	180	36,10	27,80	3,90	411,10	181,30	89,90	589,40	2,68	0,07	6,46	41,60	2,38	№310 (Мог.-2005)
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	2,58	4,31	27,30	129,00	12,00	30,00	60,00	0,45	0,15	11,10	0,00	0,02	№377 (Мог.-2005)
	Хлеб пшеничный	60	80	3,10	5,18	32,80	154,80	14,40	36,00	72,00	0,55	0,18	13,32	0,00	0,02	пром.
	Хлеб пшеничный	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.
Итого за ужин:		550	610	41,04	30,69	76,46	718,34	207,40	124,70	653,50	3,97	0,28	22,75	40,80	2,30	
Итого за ужин:		550	610	41,04	30,69	76,46	718,34	207,40	124,70	653,50	3,97	0,28	22,75	40,80	2,30	
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)
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:		2976	3576	124,57	100,89	387,56	2985,02	1172,57	406,07	1808,50	30,32	6,17	143,62	223,24	255,53	
Итого за день:		2976	3576	124,57	100,89	387,56	2985,02	1172,57	406,07	1808,50	30,32	6,17	143,62	223,24	255,53	

День 5-й (Пятница)																
Прим 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	Запеканка из творога с молоком стуженым	150/20		29,40	21,80	40,00	395,80	341,20	48,15	412,50	1,05	0,10	0,79	300,00	1,35	№223 (Мог.-2005) пром.
	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	
	Масло сливочное Крестьянское 72,5% (порциями)	10	10	0,10	7,30	0,10	66,1	0,20	0,00	0,40	0,10	0,00	5,00	0,70	№14 (Мог. 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 (Мог.-2005)
Итого за завтрак:	От 7 до 11	430		72,80	60,10	122,15	1140,69	796,40	112,35	962,90	2,55	0,34	1,85	705,00	3,85	
	От 12 и старше		450	76,88	63,64	139,65	1259,19	948,60	133,69	1087,40	3,03	0,40	3,44	724,00	3,91	
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 (Мог.-2005)
	Плоды 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 (Мог.-2005)
	Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, мультифркт, 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)
	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 соленые (огурцы или помидоры)	60	100	0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мог.-2005)
	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/5	250/5	5,00	7,00	2,50	93,00	35,30	19,00	37,80	0,75	0,05	22,00	0,00	0,12	
	Тетели рыбные (треска) в соусе сметанно-томатном	90/30		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 (Мог.-2005)
		150	100/30	12,60	7,90	48,60	303,50	28,00	41,20	158,30	1,20	0,09	7,70	0,99	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	№302 (Мог.-2005)
	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	№346 (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	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	пром.
	Итого за обед:	От 7 до 11	905		31,80	17,26	137,02	822,70	144,80	216,30	507,60	9,28	0,50	41,07	4,73	3,52
От 12 и старше		1045	38,85	19,05	171,30	1003,74	177,88	267,90	638,90	10,89	0,64	43,88	7,00	4,00		
ПОЛДНИК	Каша пшенная с изюмом с маслом сливочным 72,5% с сахаром	150/10/10	150/10/10	7,02	8,53	30,00	227,00	124,40	38,14	167,00	1,14	0,10	0,56	0,04	0,06	№ 177 (Мог.-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 (Мог.-2005)
Итого за полдник:	370	370	8,42	10,13	46,40	313,00	190,40	50,14	217,00	1,94	0,12	1,16	0,04	0,06		
УЖИН	Кукуруза (консервированная) отварная	60	100	1,39	2,15	6,78	52,23	25,83	7,80	25,38	0,21	0,01	2,88	9,30	0,04	№133 (Мог.-2005)
		90/150		2,33	3,59	11,30	87,06	43,05	13,00	42,30	0,36	0,02	4,80	15,50	0,08	
	Рагу из птицы		100/180	39,5	45,9	31,4	689,4	88,48	110	565,6	7,84	0,28	24,08	0,46	3,92	№289 (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	№ 376 (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	пром.
Итого за ужин:	От 7 до 11	540		79,19	87,69	99,76	1486,29	209,25	219,08	1111,78	7,65	0,58	47,64	10,15	7,32	
От 12 и старше		640	80,26	89,29	114,12	1568,00	230,47	227,08	1141,70	9,14	0,61	49,57	16,35	7,36		
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 (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	2485		248,39	188,32	501,33	4332,08	1778,99	696,83	3194,88	11,83	1,83	113,71	292,02	16,86	
От 12 и старше		3135	216,51	191,74	548,72	4594,83	1833,19	756,13	3355,90	34,61	2,08	123,45	801,39	12,38		

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	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 (Здоб.-2012)	
	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		№209 (Мог.-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 (Мог.-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.	
	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 (Мог.-2005)	
Итого за завтрак:	От 7 до 11	390		15,51	15,24	67,88	468,66	80,70	23,70	147,60	6,24	2,78	4,44	110,12	4,44		
	От 12 и старше		430	16,31	18,84	71,28	517,46	97,10	29,70	162,40	6,52	2,79	7,24	110,14	5,44		
2-й ЗАВТРАК	Сырники из творога залеченные 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 (Мог.-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 (Мог.-2005)	
Итого за 2-й завтрак:		370	370	35,80	26,30	54,90	481,50	516,30	83,20	542,70	1,50	0,20	3,12	123,00	2,28		
ОБЕД	Икра морковная	60	100	1,74	4,62	9,66	87,80	28,12	21,90	42,20	0,92	6,77	13,70	46,10	0,23	№75 (Мог.-2005)	
	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		№97 (Мог.-2005)
	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	№245/330 (Мог.-2005)	
		150	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		
	Каша рассыпчатая (перловая)		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 (Мог.-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(Мог.-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.	
	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		
	Итого за обед:	От 7 до 11	920		41,53	30,74	110,44	896,50	143,98	231,08	612,70	10,95	7,36	32,11	264,48	2,82	
	Итого за обед:	От 12 и старше		1060	49,65	34,96	140,50	1081,34	182,72	269,58	730,60	13,48	11,97	41,35	298,00	3,04	
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	52,80	0,40	пром.	
	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)	
Итого за полдник:		240	240	3,60	6,70	47,60	265,20	23,20	12,00	40,00	3,12	0,06	4,00	52,80	0,60		
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60	100	0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мог.-2005)	
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	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	100/50	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 (Мог.-2005)	
	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	0,13	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)	
Итого за ужин:	От 7 до 11	610	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 12 и старше		710	14,81	6,16	76,66	425,22	120,40	66,00	226,60	3,53	0,30	32,22	65,80	0,52		
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 (Мог.-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	2340		125,21	97,82	340,55	2637,73	1142,08	476,63	1895,03	24,83	10,65	59,41	577,42	12,16		
	От 12 и старше		3110	126,14	98,12	309,61	2375,90	1204,08	489,41	1891,43	28,35	14,26	48,19	671,74	11,88		

Неделя 1																
День 7-й (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	В1	C	A	E	
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 (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)
	Бутерброд с маслом сливочным "Кркстьанским" 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 (Мог.-2005)
Итого за завтрак:	От 7 до 11	390	390	10,89	15,09	105,31	601,29	173,10	70,15	233,80	3,05	2,41	1,60	44,00	4,20	
	От 12 и старше		390	10,89	15,09	105,31	601,29	173,10	70,15	233,80	3,05	2,41	1,60	44,00	4,20	
2-й ЗАВТРАК	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 (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)
Итого за 2-й завтрак:		400	400	1,80	0,80	44,50	194,90	33,84	30,32	41,30	8,26	0,08	24,00	10,00	0,60	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60		0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мог.-2005)
			100	0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,02	5,00	5,00	0,10	
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	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 (Мог.-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	
	Птица, тушеная в соусе		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 (Мог.-2005)
		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	
	Макаронные изделия отварные		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 (Мог.-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 (Мог.-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.
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	920	920	41,81	40,75	113,51	990,80	139,75	116,04	508,26	7,73	0,38	10,13	454,96	2,20	
	От 12 и старше		1060	49,14	44,64	143,20	1174,74	173,13	149,54	620,10	10,13	0,50	12,40	493,26	2,51	
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 (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	№ 376 (Мог.-2005)
Итого за полдник:		250	250	6,07	9,32	30,90	228,40	25,80	3,90	22,60	3,08	2,70	0,13	8,10	3,10	
УЖИН	Фасоль консервированная отварная с маслом сливочным 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)
			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	
	Биточки из говядины с маслом сливочным 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 (Мог.-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	
	Рагу из овощей	150		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 (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	
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		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	545	545	26,92	32,69	66,96	667,13	114,66	98,78	370,08	5,78	0,31	39,56	45,38	1,31	
	От 12 и старше		645	32,39	38,60	83,72	808,24	137,30	122,00	425,68	6,67	0,36	46,87	58,37	1,55	
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 (Мог.-2005)
Итого за 2-й ужин:		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	2705	2705	94,51	103,51	372,54	2802,52	710,35	582,25	1370,30	28,10	0,36	77,22	606,44	11,41	
	От 12 и старше		2945	107,11	113,01	413,92	3127,57	740,57	608,27	1537,74	31,39	0,53	86,30	657,73	11,96	

Неделя 2																
День 8 (понедельник)																
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	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 72,5% и сахаром	200/10/10	200/10/10	9,23	9,83	36,80	273,70	85,41	28,08	186,70	2,14	47,95	0,50	40,20	0,52	№181 (Мог.-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 (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	№ 376 (Мог.-2005)
Итого за завтрак:		470	470	15,40	14,75	79,60	512,40	111,51	32,38	209,30	6,52	50,65	0,73	45,30	3,22	
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)	1штг./200	1штг./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 (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)
Итого за 2-й завтрак:		440	440	4,40	7,50	71,90	375,30	43,04	34,32	67,30	8,58	0,12	24,00	20,00	1,00	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60	100	0,48	0,06	1,02	7,80	15,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мог.-2005)
	Суп с рыбными консервами	250	250	9,30	11,40	10,05	180,00	30,50	32,25	146,50	1,01	0,08	5,75	15,00	0,22	№122 (Пер.-2021)
	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 (Мог.-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 (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	пром.
	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.
Итого за обед:		870	1010	57,04	45,84	119,93	1030,40	134,22	198,22	808,60	12,07	0,53	36,79	68,00	1,38	
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 (Мог.-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 (Мог.-2005)
Итого за полдник:		250	250	5,79	5,17	40,38	230,00	81,58	15,48	94,64	0,64	0,09	0,60	27,80	0,32	
УЖИН	Горох овощной отварной (консервированный)	60	100	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 (Мог.-2005)
	Птица отварная с маслом сливочным 72,5%	90/5	100/5	3,04	3,36	7,36	87,06	21,05	19,00	64,30	1,29	0,08	7,80	89,50	0,07	№288 (Мог.-2005)
	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	180	15,90	16,40	0,70	205,40	13,01	15,30	128,20	1,04	0,06	1,26	33,70	0,08	№302 (Мог.-2005)
	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	17,70	18,20	0,78	228,30	14,46	17,01	142,50	1,16	0,07	1,40	37,50	0,09	№377 (Мог.-2005)
	Хлеб пшеничный	40	60	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)
	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	№302 (Мог.-2005)
Итого за ужин:		545	645	27,09	20,56	67,79	564,26	43,24	135,40	343,78	5,94	0,31	11,55	90,32	0,58	
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 (Мог.-2005)
Итого за 2-й ужин:		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:		2775	3015	114,74	98,98	390,96	2837,16	686,70	448,36	1717,88	33,95	82,07	75,47	295,42	6,60	
Итого за день:		2775	3015	114,74	98,98	390,96	2837,16	686,70	448,36	1717,88	33,95	82,07	75,47	295,42	6,60	

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	C	A		E	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	150	200	9,70	6,00	13,38	146,50	94,60	45,00	170,77	1,50	0,08	1,15	77,30	1,15	№224 (Мог.-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		№471 (Пер.-2021)
	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 (Мог.-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	66,10	0,20	0,00	0,40	0,10	0,10	0,00	5,00	0,70		№14 (Мог. 2005)
Итого за завтрак:	От 7 до 11	430		19,42	20,44	70,73	547,49	308,40	73,14	339,47	2,12	0,25	2,94	109,70	1,95		
	От 12 и старше		480	22,65	22,44	75,19	596,32	339,93	88,14	396,40	2,62	0,27	3,32	135,46	2,33		
2-Й ЗАВТРАК	Пирожки печенье из собного теста с фаршем из свежей капусты	60	60	3,20	2,70	17,90	109,00	7,40	4,60	26,10	0,37	0,04	0,00	18,60	0,50	№535/551 (Пер.-2021)	
	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 (Мог.-2005)	
Итого за 2-й завтрак:		260	260	4,60	4,30	34,30	195,00	73,40	16,60	76,10	1,17	0,06	0,60	18,60	0,50		
ОБЕД	Икра свекольная	60	100	1,74	4,62	9,66	87,80	28,12	21,90	42,20	0,92	6,77	13,70	0,00	0,23	№75 (Мог.-2005)	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	250	5,49	4,22	13,60	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,63	3,02	1,15	0,87		№102 (Мог.-2005)
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	20	1,90	0,20	8,80	42,80	4,96	7,12	18,10	0,40	0,04	0,00	0,00	0,22		№1067 (Здоб.-2005)
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5%	90/5	100/5	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 (Мог.-2005)
		150		14,50	5,60	22,20	196,50	39,37	45,85	118,60	1,31	0,13	0,20	7,12	2,20		
	Каша рассыпчатая (пшеничная)		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 (Мог.-2005)
	Напиток лимонный	200	200	7,47	1,93	33,30	181,60	18,48	120,90	178,00	4,00	0,18	0,00	1,10	0,48		№1008 (Здоб.-2011)
		40		0,00	0,00	0,20	3,20	9,52	3,04	2,00	0,05	0,00	3,80	0,20	0,02		
	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 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		
Итого за обед:	От 7 до 11	895		36,75	16,99	126,46	800,20	159,80	245,46	539,54	11,06	7,90	20,74	8,67	3,72		
	От 12 и старше		1035	44,74	21,37	163,80	1023,94	203,65	306,45	685,34	14,26	12,54	30,00	9,57	4,18		
ПОЛДНИК	Запеканка манная со свежими плодами	100	100	3,70	1,90	21,00	116,00	57,00	11,00	60,50	0,76	0,05	1,90	17,50	0,50	№ 249 (Пер.-2021)	
	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	№471 (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 (Мог.-2005)	
Итого за полдник:		320	320	6,14	3,60	52,30	266,20	132,40	25,80	118,30	3,60	0,08	6,10	25,90	0,74		
УЖИН	Овощи натуральные соленные (огурцы или помидоры)	60	100	0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мог.-2005)	
		90/50		0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,02	5,00	5,00	0,1		
	Печень, тушенная в соусе		100/50	17,73	12,22	5,33	223,06	35,84	20,72	312,66	6,60	0,26	40,41	7499,00	1,40		№261/333 (Мог.-2005)
		150		19,00	13,10	5,72	239,00	38,40	22,20	335,00	7,08	0,28	43,29	8035,00	1,50		
	Рис припущенный		180	3,64	4,30	36,60	199,90	2,41	18,99	60,58	0,50	0,03	0,15	135,00	2,25		№305 (Мог.-2005)
	Чай с сахаром	200/15	200/15	4,37	5,17	44,00	240,00	2,90	22,80	72,70	0,61	0,04	0,18	162,00	2,70		
	Хлеб пшеничный	40	60	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 (Мог.-2005)
Итого за ужин:	От 7 до 11	590		3,04	0,32	19,68	93,76	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,01	0,00	0,00		
	От 12 и старше		690	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.	
2-Й УЖИН	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5% жирности)	200	200	24,96	16,92	77,63	584,52	71,15	55,11	423,64	8,18	0,35	43,60	7637,00	3,71	№386 (Мог.-2005)	
Итого за 2-й ужин:		200	200	28,80	18,37	95,94	692,64	87,40	68,80	480,70	9,23	0,41	48,52	8202,00	4,30		
Итого за день:	От 7 до 11	2695		97,85	67,41	370,00	2498,59	1010,41	448,04	1687,18	26,33	9,67	74,24	7821,87	10,62		
	От 12 и старше		2985	100,08	71,94	428,74	2830,45	1070,51	519,72	1890,04	30,54	13,48	68,42	7848,53	11,67		

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	B1	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	№ 151 Пер.(2021)	
			100	1,70	13,30	5,10	147,00	43,00	15,00	31,00	0,70	0,03	7,00	0,00	5,00		
	Омлет, смешанный с сосисками с маслом сливочным 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	№212 (Мог.-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.	
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% Чай с лимоном	40 200/15/7	40 200/15/7	2,40 0,13	7,50 0,02	14,90 15,20	136,60 61,50	0,80 14,20	1,10 2,40	2,80 4,40	1,90 0,36	2,30 0,01	0,00 5,60	5,00 2,00	2,90 0,06	№1 (Мог.-2005) №377 (Мог.-2005)	
Итого за завтрак:	От 7 до 11	475		16,59	26,72	56,14	531,06	149,00	36,43	231,70	4,64	2,46	10,16	135,00	6,30		
	От 12 и старше		580	22,47	37,64	59,78	668,36	218,30	51,95	323,60	5,71	2,51	13,14	201,00	8,47		
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)	
Итого за 2-й завтрак:		250	250	4,99	8,39	42,41	259,49	124,94	39,21	94,64	29,26	0,58	1,61	19,10	1,40		
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60		0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мог.-2005)	
			100	0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,02	5,00	5,00	0,1		
	Рассольник ленинградский	250	250	3,25	4,25	22,00	133,00	27,50	34,30	92,80	1,25	0,13	12,80	0,00	1,50	№96 (Мог.-2005)	
	Зразы рыбные рубленые (минтай) с маслом сливочным 72,5%	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 (Мог.-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		
			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	№312 (Мог.-2005)
	Пюре 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		
	Компот из плодов консервированных	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(Мог.-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	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			
		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.	
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			
Итого за обед:	От 7 до 11	875		27,01	23,39	135,62	853,20	216,57	177,98	617,06	7,41	0,67	33,13	33,01	4,42		
	От 12 и старше		1015	33,43	26,67	163,90	1021,34	262,74	216,84	749,90	9,73	0,69	38,15	41,01	4,98		
ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеница с тывкой с маслом сливочным 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 (Мог.-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 (Мог.-2005)	
Итого за полдник:		410	410	7,81	8,15	47,30	294,30	170,30	57,07	203,00	2,04	0,16	3,34	32,50	0,38		
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60		0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	№70 (Мог.-2005)	
			100	0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,02	5,00	5,00	0,10		
	Тефтели 2-й вариант из говядины	90/50		11,70	19,30	17,40	290,70	31,55	28,70	169,40	1,15	0,05	1,29	0,00	0,98	№279/331 (Мог.-2005)	
			100/50	12,50	20,60	18,70	311,50	33,80	30,80	181,50	1,23	0,06	1,38	0,00	1,05		
	Капуста тушеная	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 (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)		
		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.	
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			
Итого за ужин:	От 7 до 11	590		16,22	19,68	58,30	477,06	67,35	50,70	223,80	4,75	0,13	8,30	3,00	1,24		
	От 12 и старше		690	18,86	21,18	70,12	549,94	82,80	61,20	258,50	5,29	0,16	10,40	5,00	1,35		
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)	
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	2800		73,42	91,33	347,77	2821,11	967,90	389,32	1550,20	48,39	4,15	57,23	206,01	13,74		
	От 12 и старше		3145	87,38	96,11	387,87	2762,33	1029,78	838,76	1717,74	51,16	4,13	65,00	242,61	14,41		

Неделя 2																
День 11 (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	B1	C	A	E	
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 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	№173 (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	№ 376 (Мог.-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 (Мог.-2005)
Итого за завтрак:	От 7 до 11	470	470	14,48	18,02	80,40	541,70	175,70	75,12	257,50	6,17	2,88	1,19	59,90	2,81	
	От 12 и старше	470	470	14,48	18,02	80,40	541,70	175,70	75,12	257,50	6,17	2,88	1,19	59,90	2,81	
2-Й ЗАВТРАК	Ватрушка с творогом	60	60	7,8	2,8	21,7	144	49	11	85	0,36	0,05	0	19	0,6	№531/567(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 (Мог.-2005)
Итого за 2-й завтрак:		260	260	13,60	7,80	31,30	252,00	289,00	39,00	265,00	0,56	0,13	2,60	59,00	0,78	
ОБЕД		60		1,20	7,08	8,38	99,66	30,60	14,28	30,90	1,20	0,02	3,12	0,12	0,36	
	Свекла тушеная с яблоками		100	2,00	11,80	13,90	166,10	51,00	23,80	51,60	2,00	0,03	5,20	0,20	0,60	№141 (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	№108/109 (Мог.-2005)
	Котлеты из говядины с маслом сливочным 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	
			100/5	21,30	20,90	11,80	317,70	59,70	32,80	230,20	3,10	0,10	5,00	1,10	0,21	№ 268 (Мог.-2005)
		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	
	Макаронные изделия отварные		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 (Мог.-2005)
	Напиток из плодов шиповника	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 (Мог.-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	0,03	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	875		41,89	37,70	141,68	1097,26	178,60	153,56	560,90	10,81	0,50	104,47	41,29	2,97	
	От 12 и старше		1015	80,10	46,07	176,90	1344,44	223,98	192,19	688,34	13,93	0,63	106,60	48,17	3,54	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с яблоком с молоком сгущенным	100/20	100/20	3,64	6,86	18,40	145,50	14,00	13,00	29,50	0,40	0,02	2,40	35,20	0,13	№187 (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)
Итого за полдник:		320	320	4,64	6,86	38,60	230,30	28,00	21,00	43,50	3,20	0,04	6,40	35,20	0,33	
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 (Мог.-2005)
		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	
	Картофель отварной		180	3,10	5,18	32,80	154,80	14,40	36,00	72,00	0,55	0,18	13,32	2,00	0,02	№310 (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)
	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	11,2	52	0,88	0,088	0,024	0	0	пром.	
Итого за ужин:	От 7 до 11	550		40,97	30,71	75,66	714,84	207,40	124,70	653,50	3,97	0,28	22,75	40,80	2,30	
	От 12 и старше		610	45,41	33,64	91,26	814,92	225,90	139,50	717,80	4,47	0,34	25,40	43,60	2,46	
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 (Мог.-2005)
Итого за 2-й ужин:		200	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	268,00	0,20	0,06	1,40	44,00	0,00	
Итого за день:	От 7 до 11	2675		121,35	106,09	373,64	2942,10	1113,70	431,38	2046,40	24,91	3,89	139,81	280,19	9,19	
	От 12 и старше	2875		134,03	117,39	426,36	3289,56	1182,58	694,83	2740,14	28,83	4,07	143,89	280,87	9,92	

Неделя 2																
День 12 (Пятница)																
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	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	67,00	0,90	
			200/20	28,00	19,20	40,20	224,00	130,00	40,52	364,46	0,90	0,06	0,25	89,33	1,20	№222 (Мог.-2005)
		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 (Мог.-2005)
		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.
		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 (Мог. 2005)
	От 7 до 11	430		57,18	39,04	116,45	661,49	379,70	92,25	762,26	2,05	0,16	2,02	175,33	2,16	
Итого за завтрак:	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	180,33	2,86	
2-й ЗАВТРАК	Сдоба обыкновенная	50	50	4,10	2,70	27,40	150,50	12,50	16,50	45,50	1,00	0,08	0,00	13,50	0,70	№421 (Мог.-2005)
	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 (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)
Итого за 2-й завтрак:		450	450	5,90	3,50	71,90	345,40	46,34	46,82	86,80	9,26	0,16	24,00	23,50	1,30	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы или помидоры)	60		0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	
			100	0,80	0,10	1,70	13,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,02	5,00	5,00	0,10	№70 (Мог.-2005)
	Свекольник со сметаной	250/5	250/5	2,32	4,72	10,32	93,25	36,75	28,25	61,25	1,44	0,06	7,90	0,00	2,37	№98 (Перг.-2021)
		90		15,50	0,59	0,95	72,00	29,90	26,37	150,30	0,57	0,07	3,24	8,15	0,95	
	Рыба припущенная (горбуша)		100	17,30	0,66	1,06	80,00	33,30	29,30	167,00	0,64	0,08	3,60	9,06	1,06	№296 (Перг.-2021)
		150		2,80	11,20	18,20	184,50	27,00	49,50	97,30	1,80	0,12	32,62	27,12	0,02	
	Рагу из овощей		180	3,40	13,40	21,90	221,40	32,40	59,40	116,80	2,16	0,14	39,15	32,37	0,03	№143 (Мог.-2005)
	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	№346 (Мог.-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.	
Итого за обед:	От 7 до 11	875		29,92	18,05	92,49	654,95	162,55	163,72	487,85	7,93	0,47	55,93	38,27	3,60	
	От 12 и старше		1015	36,80	21,00	120,18	820,29	198,55	203,75	609,85	10,38	0,60	64,80	46,43	3,76	
ПОЛДНИК	Каша пшеничная с изюмом с маслом сливочным 72,5% с сахаром	150/10/10	150/10/10	7,02	8,53	30	227	124,4	38,14	167	1,14	0,1	0,56	0,04	0,06	№ 177 (Мог.-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 (Мог.-2005)
Итого за полдник:		370	370	8,42	10,13	46,40	313,00	190,40	50,14	217,00	1,94	0,12	1,16	0,04	0,06	
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	
			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 (Мог.-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	0,59	3,36	
	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 (Мог.-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	545		38,30	41,79	68,36	796,89	120,77	109,08	546,18	7,65	0,30	23,56	9,69	3,40	
	От 12 и старше		645	46,46	49,99	87,22	977,10	154,63	132,80	656,90	9,14	0,37	28,93	15,96	4,00	
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 (Мог.-2005)
Итого за 2-й ужин:		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	2440		46,84	12,47	40,06	2057,83	1123,13	495,07	2794,75	20,13	1,59	108,4	295,83	11,22	
	От 12 и старше		3160	61,88	130,12	453,61	2326,28	1193,02	558,82	2527,37	33,07	1,98	122,71	310,23	17,98	

Неделя 2																
День 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	B1	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 (Здоб.-2011)
	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	15,00	2,90	12,60	4,10	2,70	0,20	5,10	2,70	№ 3 (Мог.-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.
	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)
	Итого за завтрак:	От 7 до 11	390		15,57	15,24	68,08	470,16	83,80	24,70	142,00	6,32	2,79	10,01	112,12	4,50
	От 12 и старше		430	16,37	18,84	71,48	518,96	100,20	30,70	156,80	6,60	2,80	12,81	112,14	5,50	
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 (Мог.-2005)
	Молоко кипяченое	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 (Мог.-2005)
Итого за 2-й завтрак:		370	370	35,80	26,30	54,90	481,50	516,30	83,20	542,70	1,50	0,20	3,12	123,00	2,28	
ОБЕД	Икра морковная	60	100	1,74	4,62	9,66	87,80	28,12	21,90	42,20	0,92	6,77	13,70	46,10	0,23	№75 (Мог.-2005)
	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	
	Биточки из говядины с маслом сливочным 72,5%	90/5	100/5	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 (Мог.-2005)
		150		2,80	11,20	18,20	184,50	27,00	49,50	97,30	1,80	0,12	32,62	27,12	0,02	
	Рагу из овощей		180	3,40	13,40	21,90	221,40	32,40	59,40	116,80	2,16	0,14	39,15	32,37	0,03	№143 (Мог.-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(Мог.-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.
		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	
	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	920		58,75	75,34	114,06	1367,00	240,94	206,84	570,34	13,91	7,35	55,20	83,88	3,61
	От 12 и старше		1060	66,17	81,74	147,40	1577,74	283,08	252,94	924,34	16,67	11,99	70,93	119,93	3,78	
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.
	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)
Итого за полдник:		240	240	3,60	6,70	47,60	265,20	23,20	12,00	40,00	3,12	0,06	4,00	10,00	0,60	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60	100	0,5	0,1	1,0	7,8	13,8	8,4	14,4	0,4	0,0	3,0	3,0	0,1	№70 (Мог.-2005)
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90/50	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	
	Суфле из картофеля	150	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	№229 (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	№ 376 (Мог.-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	пром.
		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	
Итого за ужин:	От 7 до 11	610		28,43	14,58	70,46	826,44	156,12	122,72	473,70	3,87	0,36	25,11	52,01	1,26	
	От 12 и старше		740	32,78	16,36	84,95	618,72	185,04	142,70	541,20	4,70	0,43	31,01	63,81	1,42	
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 (Мог.-2005)
Итого за 2-й ужин:		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	2340		149,97	146,02	369,58	4279,10	1259,96	488,52	1977,80	29,20	11,25	102,03	425,03	13,25	
	От 12 и старше		3070	161,74	155,10	417,60	3582,12	1331,02	554,60	2300,30	32,79	15,95	123,68	472,88	13,58	

Неделя 2																
День 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	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 "Кржстъянским" 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)
	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 (Мор.-2005)
Итого за завтрак:	От 7 до 11	390		13,68	18,28	125,02	719,98	293,40	84,20	323,80	3,11	2,45	2,90	63,00	4,20	
	От 12 и старше		390	13,68	18,28	125,02	719,98	293,40	84,20	323,80	3,11	2,45	2,90	63,00	4,20	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоки печеные	1/150	1/150	0,60	0,40	30,00	126,00	22,20	12,20	14,80	3,02	0,04	3,40	0,00	0,20	№446 (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)
Итого за 2-й завтрак:		350	350	1,60	0,40	50,20	210,80	36,20	20,20	28,80	5,82	0,06	7,40	0,00	0,40	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы или помидоры)	60		0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	14,40	0,36	0,01	3,00	3,00	0,06	
	Суп картофельный с макаронными	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)
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 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	
			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	№295 (Мор.-2005)
			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	
	Капуста тушеная		180	3,38	10,40	17,60	178,70	110,70	45,72	89,10	1,80	0,09	39,78	30,60	0,18	№321 (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	0,03	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.	
Итого за обед:	От 7 до 11	875		26,97	17,34	109,82	713,50	204,09	153,56	405,75	7,66	0,47	42,99	36,15	3,59	
	От 12 и старше		1015	33,42	20,30	138,90	883,44	213,29	192,97	518,30	8,33	0,60	51,68	43,97	3,88	
ПОЛДНИК	Бутерброд горячий с сыром	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)
Итого за полдник:		250	250	0,07	0,02	15,00	66,00	11,10	1,40	10,00	0,28	0,00	0,03	8,10	0,00	
Итого за ужин:	Фасоль консервированная отварная с маслом сливочным 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)
		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	
	Гуляш из отварной говядины		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)
		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 (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	№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)	
	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.	
	От 7 до 11	565		28,44	20,66	576,80	622,82	91,51	153,29	376,08	7,36	0,36	13,19	53,68	1,30	
	От 12 и старше		665	34,08	24,39	649,76	750,74	110,06	186,86	456,95	8,79	0,45	14,65	61,10	1,53	
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)
Итого за 2-й ужин:		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	2740		72,78	61,86	889,20	784,00	889,50	445,74	1338,69	26,43	5,82	63,31	204,93	9,49	
	От 12 и старше		2870	89,87	63,85	990,24	7744,96	832,25	518,69	7532,01	26,53	4,04	78,46	220,17	10,01	
	От 7 до 11	3650		103,81	149,76	5841,32	4016,84	1466,83	6237,06	23702,82	439,99	12,77	1329,73	21132,00	415,76	
	От 12 и старше		4235	132,78	108,77	6531,81	44000,39	18644,89	1106,68	28709,33	491,84	148,51	1397,85	21058,21	126,52	
	От 7 до 11	3615		119,13	106,98	417,45	2400,75	1047,60	443,08	1699,39	41,43	9,19	87,81	1802,50	20,52	
От 12 и старше		4025	130,52	114,86	470,84	3132,80	1117,10	509,76	2404,07	35,10	10,61	99,49	1647,01	30,37		

Исполнитель:

Технолог ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №29"

Бабитская Н.А.

**Натуральные нормы питания для обучающихся ГКОУ «Специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат №29» в осенне-зимний период 2023/24 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	34/36	27/27	28/28	29/29	27/27	24/24	25/25	26/26	26/26	29/29	27/27	0/0	15/20	16/20	106/100
Крупа, бобовые	74/93	63/77	60/60	68/79	60/83	31/31	53/72	52/63	40/40	58/72	63/74	52/73	27/27	10/10	45/50	48/52	103/108
Макаронные изделия	52/63	0/0	0/0	52/63	0/0	0/0	52/63	0/0	10/10	0/0	52/63	0/0	0/0	0/0	15/20	15,5/19	101/95
Картофель	275/275	196/196	225/275	30/30	196/196	246/246	30/30	221/221	252/252	200/250	30/30	221/221	175/225	207/240	188/188	179/192	95/102
Овощи разные	252/299	258/294	378/378	225/293	329/387	184/226	310/406	128/198	259/320	328/367	207/239	186/237	258/336	314/314	280/320	258/307	92/96
Фрукты свежие	240/240	200/200	240/240	54/63	242/242	207/207	242/242	407/407	242/242	0/0	47/47	42/50	242/242	200/200	185/185	190/192	102/103
Фрукты сухие в т.ч изюм	20/20	15/20	0/0	0/0	23/30	0/0	35/35	20/20	0/0	0/0	0/0	23/30	0/0	35/35	13/20	22/20	92/100
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	91/101	0/0	203/226	150/160	0/0	198/220	90/100	192/214	0/0	0/0	90/100	0/0	90/100	198/220	70/78	74/83	102/103
Цыпленок I кат.	110/127	172/198	0/0	0/0	99/130	0/0	150/170	150/160	150/170	0/0	0/0	130/150	0/0	99/130	35/53	39/58	111/109
Рыба	0/0	0/0	152/169	187/208	88/98	150/170	0/0	0/0	0/0	69/77	187/208	150/170	0/0	50/80	58/77	67/83	108/105
Субпродукты (печень)	0/0	152/177	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	155/177	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	30/40	22/25	97/65
Молоко	261/261	287/292	317/317	319/322	359/359	338/343	230/230	540/579	342/342	234/261	206/206	229/229	22/26	217/217	300/300	302/306	100/102
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	130/120
Творог	0/0	114/152	0/0	80/80	141/188	153/153	0/0	0/0	84/112	0/0	24/24	114/152	153/153	0/0	50/60	52/65	103/107
Сыр	16/16	21/21	7/8	16/16	0/0	16/16	16/16	16/16	0/0	0/0	16/16	0/0	16/16	16/16	9,8/11,8	10,2/11	104/98
Сметана	10/10	10/10	23/33	4/4	0/0	10/10	10/10	0/0	25/31	0/0	0/0	5/5	22/22	20/20	10/10	10/11	100/106
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	11/11	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	10/10	57/57	88/88	10/10	49/49	10/10	58/58	14/14	8/8	152/152	12/12	46/46	40/40	38/38	95/95
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	0/0	30/30	0/0	40/40	30/30	0/0	0/0	30/30	0/0	0/0	10/15	12/12	120/80
Чай	0,4/0,4	0,4/0,4	0/0	0/0	0,8/0,8	0,4/0,4	0/0	0,4/0,4	0,4/0,4	0,8/0,8	0,4/0,4	0,4/0,4	0,4/0,4	0,4/0,4	0,4/0,4	0,4/0,4	100/100
Какао	0/0	0/0	5/5	0/0	5/5	0/0	0/0	5/5	0/0	0/0	5/5	5/5	0/0	0/0	1,2/1,2	1,4/1,4	105/105
Дрожжи	2,4/2,4	1,2/1,2	0,9/0,9	0,5/0,5	0,7/0,7	0,4/0,4	1,3/1,3	0,7/0,7	0,9/0,9	1,2/1,2	0,5/0,5	0,9/0,9	1,5/1,5	0/0	1/2	1,2/1,2	100/85
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

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



Н.А. Бабанская

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» »2012 г. Авторы-составители Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
DAVID L. BRIDGES
1517 R. ROSS
MIDD