

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 22

им. С.Н. Пальчука п. Этыркэн

О.М. Агарышева



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
горячего питания
МБОУ СОШ № 22 им. С.Н. Пальчука
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

2021-2022уч. год

Пояснительная записка
Прилагается

12-ти дневное меню (школьники) 7 - 11 лет

12-ти дневное меню (школьники) 12 13 лет

Пояснение:

промежуток между приемами пищи 3,5 - 4 часа

Меню составлено на основе следующих документов

- 1. Москва Дели Плюс 2017год. (Могильный М.П., Тютельян В.А.)**
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образ. учрежд.**
- 2. Москва Дели Плюс 2016г. (Могильный М.П. , Тютельян В.А.)**
- Сбоник рецептур на продукцию для питания в дошк. образоват. организац.**
- 3. Пермь 2013г.**
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. (Перевалов А.Я.)**

Неделя : первая																
День : вторник		день-2	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет			порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
№ ТК	Вторник															
Завтрак																
302	Каша гречневая		150	9,59	6,09	38,64	234,96				22,65	14,82	203,93	135,83	4,56	
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/		50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6	
209	Яйцо отварное		0,4	5,08	4,6	0,28	62,84	0,003		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
14	Масло слив. /порциями/		8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	32	0,08	1,92	2,4		0,016	
376	Чай с вареньем		200	0,13	0,07	13,65	56		0,27			12,6	3,9	2,3	0,49	
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого за прием пищи				22,74	24,42	72,39	587,8	25,00%	0,243	0,27	132	23,79	70,14	371,13	161,43	7,106
Обед																
23	Салат из свежих помидор с луком репч.		100	1,1	6,18	4,62	75,9	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
99	Суп из овощей		250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,04	10,63		2,43	43,25	137,55	27,5	0,83	
274	Зразы рубленные из говядины		80	10,57	11,71	12,9	201	0,06	0,64	14,99	22,026	112,2	220,54	35,46	10,55	
330	Соус сметанный		30	0,59	1,76	2,39	27,69	0,0008	0,7	10,35	41,85	10,1	11,39	3,6	0,16	
309	Макаронные изд.отварные		170	7,8	10	36,5	231,56	0,08			2,6	16	46	10	1	
388	Напиток из шиповника		200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	
	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи				26,56	32,89	97,35	822,7	35,00%	0,3408	132,27	25,34	72,896	220,29	509,53	113,45	15,36
Полдник																
406	Пирожок сдобный с джемом		60	6,87	2,99	33,9	137,82	0,054	0,03	9,66	2,064	11,91	33,58	12,22	0,83	
361	Кисель молочный		200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	5	126,6	92,8	15,4	0,41	
	Банан		150	3,11	0,76	31,5	133,68	15,00%	0,03	7,5	0,3	6	21	31,5	0,45	
Итого за прием пищи				11,5	5,1	81,3	352,5		0,124	8,86	19,66	2,364	144,51	147,38	59,12	1,69
Итого за день				60,8	62,41	251,04	ККАЛ. За день	% за день	0,7078	141,4	177	99,05	434,94	1028,04	334	24,156
							1763,00	75,00%								
Неделя : первая																
День : вторник		день-2	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет			порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
№ ТК	Понедельник															
Завтрак																
302	Каша гречневая		180	10,3	7,3	46,36	281,95	0,24			27,18	17,78	244,71	162,99	5,47	
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/		90	7,29	13,5	0,72	108,03				0,54	17,28	88,74	9,54	1,08	
209	Яйцо отварное		0,4	5,08	4,6	0,28	62,84	0,003		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
14	Масло слив. /порциями/		8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	32	0,08	1,92	2,4		0,016	
376	Чай с вареньем		200	0,13	0,07	13,65	56		0,27			12,6	3,9	2,3	0,49	
	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи				26,83	31,73	85,26	678,3	25,00%	0,293	0,27	132	28,69	83,08	460,05	196,13	8,606
Обед																
23	Салат из свежих помидор		100	1,1	6,18	4,62	75,9	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
99	Суп овощной		250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,04	10,63		2,43	43,25	188,25	27,5	0,83	
274	Зразы рубленные из говядины		110	8,63	12,89	21,12	220,9	0,066	0,84	20,99	16,84	120,79	368,15	45,69	12,92	
330	Соус сметанный		30	0,59	1,76	2,39	27,69	0,0008	0,7	10,35	41,85	10,1	11,39	3,6	0,16	
309	Макаронные изд.отварные		180	7,2	10,59	40,2	269,2	0,095			3,059	18,84	54,12	11,77	1,18	
388	Напиток из шиповника		200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	
	Хлеб ржаной		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи				25,93	34,98	123,98	949,6	35,00%	0,4018	132,47	31,34	68,479	238,62	745,86	133,75	18,64
Полдник																
406	Пирожок сдобный с джемом		85	4,88	2,92	42,52	192,32	192,32	0,054	0,03	9,66	2,064	11,91	33,58	12,22	0,83
361	Кисель молочный		200	1,52	1,35	15,9	81		0,04	1,33	10	5	126,6	92,8	15,4	0,41
	Банан		150	2,26	0,76	31,5	133,68	15,00%	0,03	7,5	0,3	6	21	31,5	0,45	
Итого за прием пищи				8,66	5,03	89,92	407		0,124	8,86	19,66	7,364	144,51	147,38	59,12	1,69
Итого за день				61,42	71,74	299,16	ККАЛ. За день	% за день	0,8188	141,6	183	104,533	466,21	1353,29	389	28,936
							2034,90	75,00%								

Неделя : первая		День : среда день-3		Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
T/K	Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Среда															
Завтрак															
222	Пудинг из творога	150	21,85	17,83	20,15	332,89	0,091	0,3	90	1,2	195	282	33	1,35	
	Молоко сгущеное	20	1,42	1,25	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	
376	Чай с джемом	200	0,16	0,02	13,25	58	0,27			60	5,2	5,8	3	0,34	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45	0,036	13,5		0,27	21,6	14,85	12,15	2,97	
Итого за прием пищи			21,5	20,04	76,99	587,70	25,00%	0,177	14,27	95	62,01	294,4	383,25	68,15	5,14
Обед															
20	Салат из свеж.огурцов	80	0,53	4,87	1,44	51,71	0,024	5,32		2,19	12,92	22,92	10,64	0,38	
119	Суп гороховый	180	6,4	6,66	12,42	94,2	0,108	0,72		0,72	59,4	155,8	34,2	1,62	
267	Шницель натур.рублен.из свинины	70	9,13	10,88	10,45	316,34	0,33		36,48	22,96	123	318,51	22,68	1,89	
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
344	Компот из яблок и сливы	200	0,12	0,1	15,5	112	0,01	2,07		9,5	16,2	7,2	18,78	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи			23,08	25,48	79,36	822,7	35,00%	1,692	11,86	69,63	36,14	263,57	641,18	129,6	7,1
Полдник															
410	Ватрушка с творогом	95	11,5	6,58	35,02	255	0,11	0,05	43,07	20,27	64,35	114,26	27,36	1,14	
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	
Итого за прием пищи			11,66	6,74	58,9	352,6	15,00%	0,12	1,85	43,07	20,27	70,75	118,66	30,96	1,32
Итого за день			56,24	52,26	215,25	ККАЛ. За день	% за день	1,989	27,98	207,7	118,42	628,72	1143,1	228,71	13,56
						1763,00	75,00%								
Неделя : первая		День : среда день-3		Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
T/K	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Среда															
Завтрак															
222	Пудинг из творога запеченый	180	25,02	17,28	36,18	400,11	0,01	0,36	108	1,44	234	308,4	39,6	1,62	
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	
376	Чай с джемом	200	0,16	0,02	13,25	58	0,27			60	5,2	5,8	3	0,34	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45	0,036	13,5		0,27	21,6	14,85	12,15	2,97	
Итого за прием пищи			31,09	19,34	97,85	678,30	25,00%	0,106	14,33	113	62,38	335,7	418,35	78,05	5,52
Обед															
20	Салат из свеж.огурцов	80	0,53	4,87	1,44	51,71	0,024	5,32		2,19	12,92	22,92	10,64	0,38	
119	Суп гороховый	200	6	12,6	13,8	104,67	0,12	0,8		0,8	66	162	38	1,8	
267	Шницель натур.рублен.из свинины	80	10,18	18,75	23,75	341,56	0,42		46,9	29,5	92,32	321,74	29,16	2,43	
312	Картоф.пюре	180	3,7	2,8	22,96	131,68	1,4	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,04	
344	Компот из яблок и сливы	200	0,12	0,1	15,5	112	0,01	2,07		9,5	16,2	7,2	18,78	0,89	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи			26,26	40,08	121,58	949,7	35,00%	2,074	12,69	86,68	43,1	254,04	695,9	153,52	8,73
Полдник															
410	Ватрушка с творогом	110	12,82	7,62	40,55	309,4	0,13	0,06	50,6	23,47	74,51	122,31	31,68	1,32	
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	
Итого за прием пищи			12,98	7,78	64,43	407	15,00%	0,14	1,86	50,6	23,47	80,91	126,71	35,28	1,5
Итого за день			70,33	67,2	254,96	ККАЛ. За день	% за день	2,32	28,88	250,28	128,95	670,65	1240,96	266,85	15,75
						2035,00	75,00%								

Неделя : первая															
День : суббота день-6		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Суббота															
Завтрак															
391	Пельмени П/П	180	12,63	11,5	5,99	303,15	0,17	0,02	0,75	202,07	229,1	24,39	37,18	0,97	
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95		35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45			158,67	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого за прием пищи			21,71	17,52	54,51	587,7	25,00%	0,245	1,54	26,75	202,64	484,97	241,19	83,21	3,91
Обед															
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32	
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,36	91,93	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98	
288	Птица/курица/отварная	80	14,5	20,94		163,64	0,056	0,216	7,76	0,4	146,88	209,77	16,72	0,48	
307	Бобовые отварные с луком	150	3,67	5,42	38,04	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	0,17	40	143,3	20	2	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи			25,63	34,86	124,29	822,7	35,00%	0,386	15,416	54,76	5,51	239,68	571,9	120,38	6,77
Полдник															
406	Пирожок с повидлом	70	3,85	3,49	41,46	205,59	0,06	0,15	11,27	87,45	13,35	41,36	14,81	0,74	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	20		248	190	30	0,21	
360	Кисель из джема	200	0,53		9,47	40	15,00%	0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
Итого за прием пищи			12,86	6,498	62,738	352,60	15,00%	0,124	1,62	31,27	87,45	274,95	253,49	56,54	3,08
Итого за день			60,2	58,878	241,538	1763,00	75,00%	0,755	18,576	112,78	295,6	999,6	1066,58	260,13	13,76
Неделя : первая															
День : суббота день-6		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Суббота															
Завтрак															
391	Пельмени промыш.производства	220	22,37	11,61	6,98	370,37	0,18	0,022	0,87	236,5	267,84	27,5	43,52	1,132	
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95		35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45			158,67	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи			32,24	17,73	60,33	678,3	25,00%	0,265	1,542	26,87	237,2	526,01	253	92,85	4,182
Обед															
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32	
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,36	91,93	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98	
288	Птица/курица/отварная	100	16,56	15,57		187,66	0,05	0,27	7,4	0,38	112,15	210,71	16,07	0,46	
307	Бобовые отварные с луком	180	4,4	6,5	48,56	243,73	0,027		24,3	0,54	2,35	65,35	17,1	0,47	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	0,17	40	143,3	20	2	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи			30,33	30,89	149,52	949,7	35,00%	0,417	15,47	51,7	5,74	211,59	606,59	126,12	7,42
Полдник															
406	Пирожок с повидлом	90	5,5	4,99	59,23	260	0,087	0,22	16,1	124,94	19,08	44,09	21,17	1,06	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	20		248	190	30	0,21	
360	Кисель из джема	200	0,53		9,47	40	15,00%	0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
Итого за прием пищи			14,51	7,998	80,508	407,008	15,00%	0,151	1,69	36,1	124,94	280,68	256,22	62,9	3,4
Итого за день			77,08	56,618	290,358	2035,01	75,00%	0,833	18,708	114,67	367,88	1018,3	1104,88	281,87	15,002

Неделя : вторая								ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 9	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность										
Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
215/97	Омлет с зелен.горошком	150	11,06	19,95	4,63	274,59	0,120,13	5,49	268,9	0,69	105,89	242,98	27,12	2,68	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	20	248	190	30	0,21		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,027	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
14	Масло слив. /порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	32	0,08	1,92	2,4			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого за прием пищи			22,85	29,138	50,858	587,70	25,00%	0,104	6,717	320,9	1,29	376,11	472,98	71,72	3,61
Обед															
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	
106	Суп с рыбными консервами	200	6,76	6,62	10,5	128,62	0,096	5,5	12	0,7	25,32	140,56	37,5	1	
259	Жаркое по домашнему из говядины	190	12,27	17,17	22,48	315,44	0,34	23,24	1,33	142,55	326,87	46,93	3,68		
344	Компот из свеж.слив	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи			28,31	34,11	95,18	822,7	35,00%	0,536	95,46	51	5,21	373,52	671,03	144,43	67,97
Полдник															
	Яблоко	120	0,48	0,48	12	51,3	0,0275	12		0,24	0,08	13,2	10,8	2,64	
356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,16	140,8	0,2	18,3		25	19,24	12,36	6,36	0,19	
463	Пирожок с морковным фаршем	75	4,43	4,83	25,13	160,5	0,08	0,18	18,83	3771	20,3	55,06	25,04	0,9	
Итого за прием пищи			5,3	5,41	67,29	352,6	15,00%	0,3075	30,48	18,83	3771	39,62	80,62	42,2	3,73
Итого за день			56,46	68,658	208,06	ККАЛ. За день 1763,00	% за день 75,00%	0,9475	132,7	390,7	3778	789,25	1224,63	258,35	75,31
Неделя : вторая								ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 9	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность										
Возрастная категория : 12 - 18 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
215/97	Омлет с зелен.горошком	195	11,72	20,83	5,12	328,67	0,132	5,75	281,8	0,72	176,9	254,56	28,41	2,82	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	20	248	190	30	0,21		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,027	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
14	Масло слив. /порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи			24,32	31,558	56,208	678,30	25,00%	0,246	6,977	341,8	1,47	449,9	493,86	76,31	3,86
Обед															
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	
106	Суп с рыбными консервами	240	8,11	7,53	12,59	152,27	0,115	6,6	14,4	0,835	30,38	168,67	45	1,2	
259	Жаркое по домашнему из говядины	210	17,87	17,9	34,56	349,33	0,42	29,49	1,69	117,15	436,65	59,55	4,67		
342	Компот из свеж.ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи			37,17	36,07	124,06	949,6	35,00%	0,675	102,8	53,4	6,015	360,08	838,82	172,85	69,89
Полдник															
	Яблоко	120	0,48	0,48	12	51,3	0,0275	12		0,24	0,08	13,2	10,8	2,64	
356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,16	140,8	0,2	18,3		25	19,24	12,36	6,36	0,19	
463	Пирожок с морковным фаршем	100	5,9	4,93	29,35	215	0,1	0,24	25,1	5028	27,06	73,41	33,38	1,2	
Итого за прием пищи			6,77	5,51	71,51	407,1	15,00%	0,3275	30,54	25,1	5053	46,38	98,97	50,54	4,03
Итого за день			68,26	73,138	249,76	ККАЛ. За день 2035,00	% за день 75,00%	1,2485	140,3	420,3	5061	856,36	1431,65	299,7	77,78

Неделя : вторая															
День : 10															
Возрастная категория : 7 - 11 лет															
		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	50	5,51	10,83	0,6	65,78				0,45	14,4	73,95	7,95	0,9	
311	Картофель в молоке	150	7,23	7,75	24,5	210,36	0,062			2,015	12,4	35,6	7,75	0,77	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45			158,67	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого за прием пищи			24,58	26,25	73,9	587,7	25,00%	0,162	1,45	100	3,225	216,67	353,15	63,03	5,51
Обед															
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1		3,04	37,64	56,5	39,5	1,06	
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1	
287	Голубцы ленивые	130	8,16	11,45	28,36	186,3	0,037	13,37	13		495,65	270,18	28,95	23,89	
302	Каша гречневая рассыпч.	150	8,57	3,85	39,84	219,07	0,2				14,6	210	140	5,01	
346	Напиток из апельсинов	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи			25,07	23,84	128,05	822,7	35,00%	0,467	125,97	13	6,06	607,92	807,36	259,47	32,95
Полдник															
399	Блинчики со сливочным маслом	80	5,51	7,72	28,9	214,2	0,12	0,77	32	15,4	80,46	100,5	24,5	0,88	
356	Кисель из мандаринов	200	0,35	0,1	29,89	138,4	0,003	2,13		30	19,58	10,26	5,56	0,11	
Итого за прием пищи			5,86	7,82	58,79	352,6	15,00%	0,123	2,9	32	45,4	100,04	110,76	30,06	0,99
Итого за день			55,51	57,91	260,74	1763,000	75,00%	0,752	130,32	145	54,685	924,63	1271,27	352,56	39,45
ККАЛ. За день % за день															
1763,000 75,00%															
Неделя : вторая															
День : 10															
Возрастная категория : 12 - 18 лет															
		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	80	7,52	14,09	0,8	101,08				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2	
311	Картофель в молоке	180	6,12	9	30,2	242,28	0,072			2,34	93,4	179,11	9	0,9	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45			158,67	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи			26,27	30,86	84,63	678,3	25,00%	0,182	1,45	100	3,83	304,77	530,01	70,23	6,05
Обед															
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1		3,04	37,64	56,5	39,5	1,06	
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1	
287	Голубцы ленивые	130	6,16	11,45	23,88	186,3	0,037	13,37	17		495,65	320,18	28,95	23,89	
302	Каша гречневая рассыпч.	180	11,76	7,14	56,04	276,71	0,23				17,51	252	167,94	6,01	
346	Напиток из апельсинов	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи			28,17	27,45	154,48	949,7	35,00%	0,537	125,97	17	6,37	617,73	929,26	295,71	34,68
Полдник															
399	Блинчики со сливочным маслом	100	6,89	9,65	36,13	268,6	0,15	0,97	40	19,25	100,58	125,63	30,63	1,1	
356	Кисель из мандаринов	200	0,35	0,1	29,89	138,4	0,003	2,13		30	19,58	10,26	5,56	0,11	
Итого за прием пищи			7,24	9,75	66,02	407	15,00%	0,153	3,1	40	49,25	120,16	135,89	36,19	1,21
Итого за день			61,68	68,06	305,13	2035	75,00%	0,872	130,52	157	59,45	1042,66	1595,16	402,13	41,94
ККАЛ. За день % за день															
2035 75,00%															

Неделя : вторая															
День : 11		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
232	Рыба запеченная в смет.соусе/минтай/	150	13,99	16,41	14,23	238,2	0,009	0,127	34,82	31,48	55,77	157,08	32,8	1,6	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	
376	Чай с мёдом	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого за прием пищи			21,59	22,26	80,84	587,66	25,00%	0,089	5,257	61,82	32,63	89,81	289,18	81,48	4,88
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,59	5,58	8,01	88,68	0,09	11,7		2,65	36,36	43,92	21,06	0,92	
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	
295	Котлета рубленая из птицы/курица/	80	9,22	12,16	20,5	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	
314	Картофель жареный из сырого	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	150,74	167,59	26,7	0,86	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4			14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Яблоко	150	0,06	0,06	14,7	66,6	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за прием пищи			23,67	26,1	131,19	822,72	35,00%	1,582	40,44	49,15	6,47	315,58	516,39	144,91	12,93
Полдник															
413	Пицца школьная	75	8,24	9,16	23,31	197,4	0,09	1,95	35,31	332,15	112,68	106,85	25,75	1,19	
355	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	32,76	155,2	0,02	0,49		42	31,24	25,3	3,08	0,09	
Итого за прием пищи			9,14	9,76	56,07	352,6	15,00%	0,11	2,44	35,31	374,15	143,92	132,15	28,83	1,28
Итого за день			54,4	58,12	268,1	1762,980	75,00%	1,781	48,137	146,28	413,25	549,31	937,72	255,22	19,09
Неделя : вторая															
День : 11		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
232	Рыба запеченная в смет.соусе/минтай/	150	10,22	10,41	14,23	238,2	0,009	0,127	34,82	31,48	55,77	157,08	32,8	1,6	
304	Рис отварной	200	4,88	7,22	48,88	277,36	0,4		36	0,8	3,47	82	25,33	0,7	
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	
376	Чай с мёдом	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи			19,82	18,16	97,88	678,29	25,00%	0,469	5,257	70,82	32,96	92,97	318,38	91,1	5,16
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	
295	Котлета рубленая из птицы/курица/	100	11,52	15,85	29,06	213,2	0,075	0,2	20	0,375	123	214,51	26	2,2	
312	Картоф.пюре	180	3,69	2,32	22,95	127,8	1,12	3,37	29,83	0,135	34,42	69,25	24,03	0,77	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4			14	14	8	2,8	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Яблоко	165	0,066	0,066	16,7	73,4	0,044	16,5		0,32	26,4	18,15	14,85	3,63	
Итого за прием пищи			28,526	30,726	161,17	949,59	35,00%	1,611	42,9	49,83	7,16	300,4	592,19	159,43	14,44
Полдник															
413	Пицца школьная	95	10,44	11,61	29,53	251,92	0,1	2,05	39,23	360,15	138,2	146,9	27,65	1,27	
355	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	32,76	155,2	0,02	0,49		42	31,24	25,3	3,08	0,09	
Итого за прием пищи			11,34	12,21	62,29	407,12	15,00%	0,12	2,54	39,23	402,15	169,44	172,2	30,73	1,36
Итого за день			59,686	61,096	321,34	2035	75,00%	2,2	50,697	159,88	442,27	562,81	1082,77	281,26	20,96

Неделя : вторая															
День : 12															
Возрастная категория : 7 - 11 лет															
	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
		порции	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
395	Вареники с картофелем П/П	130	10,84	9,48	15,3	188,25	1,21		53,3	15	73,04	127,68	31,87	0,43	
14	Масло слив. /порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	32	0,08	1,92	2,4			
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	20		248	190	30	0,21	
381	Кофейный напиток из концентрата	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	0,17	40	143,3	20	2	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого за прием пищи			23,16	19,048	79,128	577,76	25,00%	1,354	1,2	125,3	15,77	372,16	498,18	95,07	3,08
Обед															
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,94	6,15	3,47	72,96	0,05	15,65		3,04	16,37	30,02	16,18	0,7	
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	11,98	8,13	93,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	205	19,01	18,89	14,38	208,95	0,12	1,8	22,2	2,22	155,69	356,04	42,8	0,82	
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75		0,15	18	81	33	1,2	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи			29,73	38,56	126,36	822,69	35,00%	0,48	58,48	22,2	8,61	243,68	620,29	163,78	5,97
Полдник															
457	Пирожок с мясом и луком	75	9,48	9,96	22,61	170,15	0,108	0,108	19,41	20,38	18,775	106,75	26,34	1,23	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	0,17	40	143,3	20	2	
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,53		9,47	56	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
Итого за прием пищи			10,61	10,36	64,68	362,55	15,00%	0,148	0,378	39,41	20,55	72,375	272,18	58,07	5,36
Итого за день			63,5	67,968	270,17	1763,00	75,00%	1,982	60,058	186,91	44,93	688,22	1390,7	316,92	14,41
Неделя : вторая															
День : 12															
Возрастная категория : 12 - 18 лет															
	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
		порции	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
395	Вареники с картофелем П/П	190	23,11	18,47	17,4	265,41	1,135		50,09	14,1	68,66	130	29,95	0,587	
14	Масло слив. /порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	32	0,08	1,92	2,4			
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	20		248	190	30	0,21	
381	Кофейный напиток из концентрата	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	0,17	40	143,3	20	2	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи			36,22	28,138	86,058	678,30	25,00%	1,289	1,2	122,09	15	370,08	509,2	96,45	3,347
Обед															
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,94	6,15	3,47	72,96	0,05	15,65		3,04	16,37	30,02	16,18	0,7	
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	11,98	8,13	93,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
229	Рыба тушеная в томате	220	20,29	20,31	20,5	229,05	0,12	1,88	23,25	2,32	150,9	366,02	44,83	0,86	
310	Картофель отварной	200	4	0,87	31,6	149,6	0,2	29		0,2	24	98	44	1,6	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи			33,92	40,57	155,09	949,55	35,0%	0,57	65,81	23,25	9,07	251,79	677,17	185,11	7,14
Полдник															
457	Пирожок с мясом и луком	100	11,38	10,23	27,14	214,55	0,13	0,13	23,3	24,46	22,53	108,1	31,61	1,48	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	0,17	40	143,3	20	2	
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,53		9,47	56	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
Итого за прием пищи			12,51	10,63	69,21	406,95	15,00%	0,17	0,4	43,3	24,63	76,13	273,53	63,34	5,61
Итого за день			82,65	79,338	310,36	2034,798	75,0%	2,029	67,41	188,64	48,7	698	1429,9	344,9	16,097