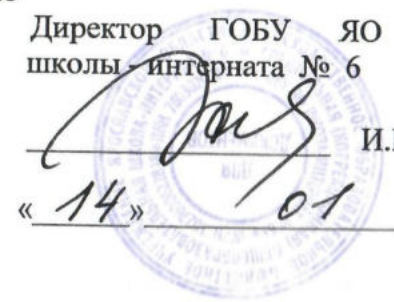


Согласовано
 Руководитель
 по Ярославской области
 С.А. Мелюк
 « 20 » _____ 2012 г



Утверждаю
 Директор ГОБУ ЯО
 школы-интерната № 6
 И.Н. Закатова
 « 14 » _____ 2012 г



**Примерное двухнедельное меню питания воспитанников
 возрастной категории 7 – 11 лет**

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мq	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	4,0	3,2	0,2	50	80	0,2	0,03	0	17,6	4	61,6	0,8
№ 242 - 1994 г	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	3,9	10,5	27,1	221	58	0,4	0,20	42,0	52	39	110	1,8
ГТК	Какао с молоком сгущенным	200	4,6	4,8	28,2	176	22	0,2	0,04	0,6	160	36	136	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Итого		17,5	28,5	78,8	653	239	1,5	0,33	42,6	245	87	358	4,4
Второй завтрак														
№ 8 - 1997 г	Бутерброд с ветчиной	20/30	5,8	1,2	13,2	87	0	0,6	0,10	0	11	9	60	0,6
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5

№ 110 – 1994 г	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	250	3,5	4,3	12,5	104	28	-	0,05	20,0	60	30	123	0,8
№ 387, 553 – 1994 г	Печень по-строгановски	75/50	20,5	14,9	9,2	254	9059	5,1	0,35	37,4	29	23	360	7,8
№ 463 – 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	150	6,6	5,4	41,7	242	21	0,5	0,30	0	21	104	177	3,5
№ 588 – 1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	-	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		40,6	27,7	147,5	1021	9108	8,9	0,93	96,5	176	219	825	16,3
Полдник														
№ 364 – 2004 г	Зразы из творога с курагой	100	15,7	14,4	32,8	326	92	1,5	0,08	1,1	154	39	206	1,2
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		16,4	14,9	60,7	449	92	1,8	0,12	14,4	180	55	229	4,9
Ужин														
№ 76 – 1994 г	Икра овощная	80	1,2	1,1	6,7	43	0	0,6	0,03	6,4	27	22	40	0,9
№ 393 – 1997 г	Сосиски отварные	1 шт	8,8	14,1	0,3	179	0	0,3	0,15	0	28	16	127	1,4
№ 470 – 1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,0	8,0	24,6	183	41	0,3	0,18	30,0	24	35	92	1,4
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Кондитерские изделия	30	1,3	0	15,1	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№ 615 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		31,6	28,9	108,5	871	81	3,0	0,61	37,7	360	141	587	7,6
	Итого за день		114,3	102,1	445,8	3241	9520	16,4	2,15	204,2	993	557	2098	37,1

День: вторник, Неделя: первая, Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 292, 293 - 1994 г	Вареники ленивые со сметаной	150/30	24,8	16,2	25,0	352	26	0,7	0,09	0,7	236	34	311	1,0
ТТК	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29,0	168	30	-	0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		34,3	28,7	81,8	736	115	1,5	0,22	2,9	429	64	488	1,9
Второй завтрак														
№ 685, 687,735 - 1994 г	Пирожок печёный сдобный с яблоками	1/60	3,5	2,8	30,4	163	20	0,5	0,05	2,8	13	8	38	1,0
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Апельсины	150	0,9	0,2	8,2	43	0	0,2	0,04	60,6	34	13	23	0,3
	Итого		5,4	3,2	56,8	280	20	0,9	0,11	67,4	61	29	75	4,1
Обед														
№ 62 - 1997 г	Салат из свежей капусты	80	1,2	4,1	7,5	73	0	1,8	0,02	29,2	38	14	26	0,6
№ 127 - 1994 г	Рассольник	250	3,3	4,5	13,5	110	25	-	0,13	16,8	40	25	120	0,8
№ 309- 1994 г	Филе рыбы тушёное с овощами	75/75	15,7	7,0	7,5	158	45	1,1	0,12	6,5	46	46	237	1,0
№ 472 - 1994 г	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	8,4	22,2	179	46	0,3	0,17	26,1	49	33	100	1,2
№ 648 - 1994 г	Напиток яблочный с витамином «С»	200	0,1	0,1	26,5	108	0	0,1	0,01	22,5	5	2	3	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		32,1	24,9	126,3	880	116	4,8	0,62	101,1	210	154	611	7,1
Полдник														
№ 3 - 1997 г	Бутерброд с сыром	20/20	8,0	6,3	8,2	128	58	0,3	0,03	0,2	254	14	173	0,5
№ 705 -	Кисель фруктовый с	200	0,1	0,1	29,2	119	0	0,1	0,01	23,0	9	3	9	0,8

1997г	витамином «С»													
	Груши	150	0,5	0,4	13,9	63	0	0,5	0,03	6,8	26	16	22	3,1
	Итого		8,6	6,8	51,3	310	58	0,9	0,07	30,0	289	33	204	4,4
Ужин														
№ 60 – 1994 г	Винегрет овощной	80	1,0	2,1	6,6	50	0	0,9	0,04	10,6	22	15	35	0,6
№ 422 – 1994г	Тефтели с соусом	75/50	11,3	14,9	13,8	236	20	1,9	0,07	2,9	22	19	123	1,9
№ 273, 469 – 1994 г	Вермишель отварная	150	5,6	4,4	36,0	207	21	0,8	0,09	0	20	8	48	0,8
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		35,2	27,1	118,2	882	81	4,9	0,43	14,8	341	107	518	6,9
	Итого за день		115,6	90,7	434,4	3088	390	13,0	1,45	216,2	1330	387	1896	24,4

День: среда, Неделя: первая, Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 262 – 1994г	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	6,2	7,2	25,3	192	47	0,4	0,09	1,7	171	23	142	0,5
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,3	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		11,1	15,8	68,1	469	106	1,2	0,16	1,8	189	35	191	2,0
Второй завтрак														
№ 685, 701	Сосиска запечённая в тесте	1/80	8,2	8,0	23,5	219	10	1,0	0,14	-	23	14	98	1,1

1994 г														
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		9,7	8,7	54,6	355	10	1,5	0,20	17,2	58	34	127	6,8
Обед														
№ 71 – 1997 г	Салат из моркови	80	0,9	3,1	5,4	54	0	1,6	0,04	3,4	19	26	38	0,5
№ 140, 141 – 1994 г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,3	3,1	18,4	128	19	0,2	0,17	22,5	46	41	201	1,2
№ 418 – 1994г	Зразы рубленые	80	11,0	17,1	12,1	247	42	2,8	0,07	3,0	27	18	131	2,0
№ 487 - 1994 г	Рагу из овощей	150	3,2	14,4	18,5	216	30	3,6	0,11	25,8	45	36	98	1,1
№ 702 – 1997г	Компот из чернослива с витамином «С»	200	0,6	0,2	34,4	144	0	0,5	0,01	20,8	21	26	21	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,5	37,0	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		32,4	38,8	132,5	1064	91	10,3	0,58	75,5	192	182	620	8,6
Полдник														
№ 297 - 1994 г	Запеканка из творога	100	18,3	11,6	16,8	249	72	0,4	0,06	0,5	164	23	225	0,7
№ 627, 630 – 1994 г	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,5	90	11	-	0,02	0,8	69	11	56	0,9
	Персики	150	1,2	0,1	12,8	61	0	1,5	0,05	13,5	27	22	46	0,8
	Итого		21,2	13,0	47,1	400	83	1,9	0,13	14,8	260	56	327	2,4
Ужин														
Сб. пец. 1994 г	Огурцы свежие порционные	35	0,3	-	0,9	5	0	-	0,01	3,5	8	5	15	0,2
Сб. пец. 1994 г	Помидоры свежие порционные	35	0,4	0,1	1,3	8	0	0,2	0,02	8,8	5	7	9	0,3
№ 425 - 1994 г	Оладьи из печени	80	14,8	14,4	11,1	234	6310	4,8	0,25	25,4	15	15	251	5,4
№ 472 – 1994г	Картофель отварной в молоке с маслом сливочным	150/5	3,2	8,4	22,2	179	46	0,3	0,17	26,1	49	33	100	1,2
№ 627, 628, 629 1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0

	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Кондитерские изделия	30	1,3	0,4	15,5	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		38,2	29,1	117,6	917	6396	7,2	0,71	67,9	363	130	711	11,1
	Итого за день		112,6	105,4	419,9	3205	6686	22,1	1,78	177,2	1062	437	1976	30,9

День: четверг, Неделя: первая, Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 479, 551 - 1994 г	Овощи в молочном соусе	150	3,5	5,1	15,3	122	41	0,3	0,12	24,5	75	33	86	0,9
ТТК	Какао с молоком	200	5,4	4,4	27,6	174	30	-	0,06	2,0	186	40	162	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Итого		17,9	22,7	66,4	552	230	1,2	0,27	26,5	294	85	360	3,5
Второй завтрак														
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	15	7,8	7,8	0	83	69	0,2	0,01	0,2	300	14	192	0,3
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	13,8	74	0	0,3	0,03	0	6	4	20	0,3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5
	Итого		12,5	8,7	50,9	317	69	1,1	0,10	13,2	327	64	251	3,9
Обед														
№ 27 - 1994 г	Салат «Витаминный»	80	1,0	2,1	9,1	59	0	1,0	0,03	18,5	26	15	24	0,7
ТТК	Суп картофельный с яичными хлопьями	250	5,0	4,3	19,8	138	38	-	0,15	24,0	43	35	155	1,3
ТТК	Бефстроганов из курицы	75/50	21,0	34,0	4,7	416	106	7,0	0,11	5,0	40	27	233	2,0
№ 517 -	Запеканка овощная	150	6,7	10,6	48	319	54	1,2	0,1	8,4	52,5	34,5	103	1,6

2004 г														
№ 646 – 1994г	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,4	101	0	-	0,01	5,6	7	2	3	0,2
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Итого		59,2	72,3	194,7	1698	270	15,1	0,81	88	268	199,5	894	11,8
Полдник														
№ 259 - 1994 г	Сырники с морковью	100	15,0	10,6	22,3	247	65	0,4	0,06	1,6	130	28	190	0,7
№ 644 - 1994 г	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	108	40	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	9,2	47	0	0,2	0,02	0	4	3	13	0,2
	Груши	150	0,5	0,4	13,9	63	0	0,5	0,03	6,8	26	16	22	3,1
	Итого		22,8	16,1	55,0	465	105	1,1	0,19	11,0	400	75	405	4,2
Ужин														
№ 310 – 1994г	Рыба (филе) запеченая	80	15,7	5,4	3,4	125	10	3,0	0,10	1,0	30	30	206	0,6
№ 472 – 1994г	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	8,4	22,2	179	46	0,3	0,17	26,1	49	33	100	1,2
Сб.р.ц. 1994 г	Огурцы солёные порционные	20	0,2	0	0,3	3	0	0	0	1,0	5	3	5	0,1
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	40	3,0	0,2	18,5	94	0	0,4	0,04	0	8	6	26	0,4
	Кондитерские изделия	30	1,3	0	14,2	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		36,9	19,4	97,3	749	96	4,9	0,50	29,4	363	133	632	5,6
	Итого за день		131,4	139,2	399,4	3215	680	18,4	1,60	138,8	1563	490	2244	25,1

День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 262 - 1994г	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/5	6,5	8,3	24,0	197	52	0,4	0,17	1,7	168	47	191	0,9
ТТК	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29,0	168	30	-	0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		16,0	20,8	80,8	581	141	1,2	0,30	3,9	361	77	368	1,8
Второй завтрак														
№ 113 - 1986г	Булочка «Веснушка»	1/60	5,2	3,7	35,8	196	19	0,8	0,08	-	14	8	49	0,7
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Апельсины	150	0,9	0,2	8,2	43	0	0,2	0,04	60,6	34	13	23	0,3
	Итого		7,1	4,1	62,2	313	19	1,2	0,14	64,6	62	29	86	3,8
Обед														
№ 43 - 1997г	Салат «Степной»	80	1,0	3,1	6,5	59	0	1,4	0,05	7,3	15	14	35	0,5
№ 193 - 1994г	Свекольник со сметаной	250	4,0	6,0	16,5	133	35	-	0,10	17,5	63	35	135	1,5
№ 330 - 1994г	Шницель рыбный натуральный	80	12,7	9,1	8,1	166	17	4,3	0,10	2,4	39	29	178	0,9
№ 477 - 1994г	Капуста припущенная с маслом сливочным	150/5	2,9	7,5	7,8	113	41	0,3	0,05	72,9	87	26	55	0,9
№ 702 - 1997г	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0,1	33,2	136	0	0,1	0,03	20,0	17	8	26	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		29,7	26,6	121,2	859	93	7,6	0,50	120,1	253	146	554	7,3
Полдник														
№ 284 - 1994 г	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,9	17,3	2,2	208	245	0,7	0,06	0,4	87	14	185	2,0
	Хлеб пшеничный или	30	2,3	0,2	13,8	71	0	0,3	0,03	0	6	4	20	0,3

	пшеничный йодированный													
№ 627, 630 – 1994 г	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,5	90	11	-	0,02	0,8	69	11	56	0,9
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		15,4	19,3	46,4	431	256	1,3	0,15	14,4	183	41	276	6,1
Ужин														
№ 29 - 1994 г	Салат из свёклы <i>с огурцами и чесночком</i>	80	1,0	2,1	5,7	46	0	1,0	0,01	6,6	26	15	29	0,9
№ 411 - 1994 г	Бифштекс натуральный рубленый	80	19,5	24,8	0	301	0	3,9	0,06	0	14	23	198	2,8
№ 463 - 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	150	6,6	5,4	41,7	242	21	0,5	0,30	0	21	104	177	3,5
№ 549 - 1994 г	Соус молочный	50	1,1	2,5	3,9	42	15	0,1	0,02	0,4	33	4	27	0,1
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	40	3,0	0,2	18,5	94	0	0,4	0,04	0	8	6	26	0,4
	Кондитерские изделия	30	1,3	0,4	15,5	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		46,0	40,8	124,0	1073	76	7,1	0,62	8,3	373	213	752	11,0
	Итого за день		114,2	111,6	496,4	3257	591	18,4	1,71	211,3	1232	506	2036	30,0

День: суббота Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 362 - 1994 г	Каша пшённая молочная жидкая, с маслом	150/5	7,1	7,8	29,1	215	46	0,3	0,17	1,7	166	44	188	0,9

	сливочным													
№ 644 - 1994 г	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	108	40	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		22,7	26,1	66,8	602	245	1,3	0,35	4,3	441	85	486	2,8
Второй завтрак														
№ 586, 687, 723 -1994 г	Пирожок печёный сдобный с картофелем, луком	1/60	4,0	4,0	24,5	152	20	1,0	0,08	5,6	14	12	53	0,7
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5
	Итого		6,4	4,7	61,6	312	20	1,6	0,14	18,6	35	58	92	4,0
Обед														
№ 40 - 1997 г	Салат овощной	80	0,7	2,1	3,2	35	0	1,1	0,04	4,6	15	12	26	0,6
№ 138 - 1994 г	Суп картофельный с зелёным горошком	250	7,0	2,5	19,3	133	10	-	0,25	11,8	38	40	148	2,0
№ 465, 582 - 2004 г	Тефтели из печени и риса с соусом	75/50	9,5	12,4	13,3	181	3015	2,4	0,13	14,0	25	18	172	3,1
№ 482 - 1994 г	Капуста тушёная	150	3,6	4,5	15,3	119	24	0,2	0,05	80,1	93	32	66	1,2
№ 588 - 1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	-	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		30,0	22,4	132,0	852	3049	5,6	0,65	131,2	226	150	558	10,5
Полдник														
№ 299 - 1994 г	Сырники с морковью	100	16,1	20,2	22,9	340	71	5	0,06	1,5	212	30	232	0,8
ГТК	Какао с молоком	200	5,4	4,4	27,6	174	30	-	0,06	2,0	186	40	162	1,0
	Груши	150	0,5	0,4	13,9	63	0	0,5	0,03	6,8	26	16	22	3,1
	Итого		22,0	25,0	64,4	577	101	5,5	0,15	10,3	424	86	416	4,9
Ужин														
№ 75 -	Икра морковная	80	1,4	6,1	8,0	93	0	3,0	0,06	8,5	28	30	48	0,8

1994 г														
№ 303 - 1994 г	Рыба (филе) отварная	80	15,8	0,6	0,5	70	10	0,9	0,09	1,4	32	32	210	0,6
№ 472 - 1994 г	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	8,4	22,2	179	46	0,3	0,17	26,1	49	33	100	1,2
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Кондитерские изделия	30	1,3	0,4	15,5	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		40,5	21,3	117,3	855	96	6,2	0,59	37,3	394	166	699	6,7
	Итого за день		121,6	99,5	442,1	3198	3511	20,2	1,88	201,7	1520	545	2251	28,9

День: воскресенье Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69	46	0,1	0,01	0,2	200	9	128	0,2
№ 258 - 1994 г	Каша рисовая молочная вязкая с тыквой и маслом сливочным	150/5	3,9	1,3	29,9	147	4	0,4	0,08	4,5	58	29	95	0,6
№ 594 - 1994 г	Кисель молочный	200	4,2	3,8	28,4	172	30	0	0,06	2,0	180	20	140	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		18,0	19,0	86,1	604	139	1,3	0,22	6,7	451	66	404	1,7
Второй завтрак														
№ 8 - 1997 г	Бутерброд с колбасой полукопчёной	15/20	4,5	5,1	8,4	122	0	0,3	0,04	0	9	8	51	0,8
№ 677	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8

628 – 1994 г															
	Персики	150	1,2	0,1	12,8	61	0	1,5	0,05	13,5	27	22	46	0,8	
	Итого		5,9	5,2	36,2	244	0	1,8	0,09	13,6	41	34	105	2,4	
Обед															
№ 58 – 1997 г	Салат картофельный с сельдью	70/30	6,3	5,5	9,9	114	6	1,6	0,09	11,4	33	25	117	0,9	
№ 120 – 1994 г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,5	4,8	9,5	98	28	-	0,08	31,3	60	25	120	0,5	
№ 376 – 1994 г	Мясо тушеное с черносливом	75	21,9	32,0	3,5	391	0	7,0	0,10	2,0	23	32	219	3,5	
№ 463 – 1994 г	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	6,7	12,7	41,8	308	61	0,6	0,30	0	23	104	180	3,5	
№ 651 – 1994 г	Папйоток из кураги с витамином «С»	200	0,8	-	31,7	131	0	0,8	0,02	20,6	25	16	22	0,6	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8	
	Итого		47,8	55,8	145,5	1294	95	11,5	0,49	65,3	196	236	783	11,8	
Полдник															
	Кондитерское изделие	60	1,9	0	23,2	104	0	0,6	0,03	0	5	4	21	0,4	
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8	
	Виноград	150	0,9	0,9	22,2	104	0	0,6	0,07	8,6	43	24	32	0,9	
	Итого		3,8	1,1	63,6	282	0	1,4	0,12	12,6	62	36	67	4,1	
Ужин															
Сб.рец. 1994 г	Огурцы свежие порционные	35	0,3	-	0,9	5	0	-	0,01	3,5	8	5	15	0,2	
Сб.рец. 1994 г	Помидоры свежие порционные	35	0,4	0,1	1,3	8	0	0,2	0,02	8,8	5	7	9	0,3	
ГТК	Голубцы ленивые с соусом	150/50	14,2	18,7	14,2	300	33	2,6	0,11	40,5	64	43	197	2,6	
№ 627, 628, 629 -1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6	
№ 645 – 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2	
	Итого		32,3	24,5	78,4	703	73	4,1	0,37	56,9	357	121	535	6,7	
	Итого за день		107,8	105,6	409,8	3127	307	20,1	1,29	155,1	1107	493	1894	26,7	

	Итого за неделю	815,7	730,0	2986,0	22331	21679	128,6	11,86	1304,5	8807	3415	14395	203,1
	Среднее в день за первую неделю	116,5	104,3	426,6	3190	3097	18,4	1,69	186,3	1258	488	2056	29,0

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
			0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 324-1997 г	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 287 - 1997 г	Пудинг овощной с маслом сливочным	150/10	5,5	16,8	25,2	276	108	0,4	0,14	33,5	85	41	126	1,7
ТТК	Какао с молоком	200	4,6	4,8	28,2	176	22	0,2	0,04	0,6	160	36	136	1,0
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	20	1,3	0,2	6,7	35	0	0,3	0,04	0	7	9	32	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		21,2	35,2	88,2	766	289	1,9	0,32	34,1	287	99	412	5,2
Второй завтрак														
			5,0	1,1	29,0	146	4	0,7	0,09	0,3	34	9	55	0,5
№ 120 -1986г	Булочка молочная	1/50	5,0	1,1	29,0	146	4	0,7	0,09	0,3	34	9	55	0,5
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,4	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		5,9	1,8	60,1	282	4	1,2	0,15	17,5	69	29	84	6,2
Обед														
			1,0	2,1	5,7	46	0	1,0	0,01	6,6	26	15	29	0,9
№ 29 -1994г	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,0	2,1	5,7	46	0	1,0	0,01	6,6	26	15	29	0,9
№ 131 -1994 г	Суп картофельный с рыбой	250/25	8,6	2,7	19,8	141	3	0,3	0,18	24,3	46	44	198	1,2
№ 118 -1994 г	Зразы рубленые	80	11,0	17,1	12,1	247	42	2,8	0,07	3,0	27	18	131	2,0
№ 119 -1997 г	Макаронны отварные с овощами с маслом сливочным	150	5,3	10,7	32,1	246	56	0,9	0,09	5,6	36	23	71	1,1
№ 102	Компот из кураги с	200	1,0	0,1	30,2	126	0	1,1	0,02	20,8	33	21	29	0,7

-1997 г	витамином «С»														
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	37,0	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9	
	Итого		36,3	33,9	153,6	1081	101	7,7	0,55	60,3	202	156	589	8,8	
Полдник															
№ 294 -1994 г	Сырники из творога	100	18,0	10,8	21,8	260	65	0,4	0,06	0,5	156	23	217	0,7	
№ 627, 630 -1994 г	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,5	90	11	-	0,02	0,8	69	11	56	0,9	
	Груши	150	0,5	0,4	13,9	63	0	0,5	0,03	6,8	26	16	22	3,1	
	Итого		20,2	12,5	53,2	413	76	0,9	0,11	8,1	251	50	295	4,7	
Ужин															
№ 36 -1997 г	Салат из свежих огурцов	80	0,6	2,1	2,2	30	0	1,0	0,02	7,4	18	10	31	0,5	
ТТК	Филе рыбы в яйце	80	14,2	19,3	5,8	252	66	7,9	0,09	0,6	36	24	189	1,0	
№ 470 -1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,1	11,7	24,6	216	61	0,3	0,18	30,0	25	35	93	1,4	
№ 627, 628 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8	
	Кондитерские изделия	30	0,2	0	11,1	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2,0	0,4	10,0	52	0	0,4	0,05	0	11	14	47	1,2	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6	
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2	
	Итого		29,7	38,9	98,8	929	167	10,7	0,50	39,3	353	127	609	6,0	
	Итого за день		113,3	122,3	453,9	3471	637	22,4	1,63	159,3	1162	461	1989	30,9	

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак															
№ 12	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-	

1997 г														
№ 29 - 1997 г	Ветчина порционная	20	4,4	1,4	0	38	0	0,1	0,10	0	8	8	60	0,4
№ 261 -1994 г	Каша молочная пшеничная	150	6,3	9,0	30,2	225	51	0,3	0,15	1,7	149	44	173	2,1
ТТК	Кофейный напиток	200	4,8	2,8	29,0	168	30	-	0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого:		20,3	22,0	87,0	647	140	1,2	0,38	3,9	350	82	410	3,4
Завтрак 2														
№ 364 - 2004 г	Зразы из творога с изюмом	100	15,7	14,4	32,8	326	92	1,5	0,08	1,1	154	39	206	1,2
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,4	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Апельсины	140	0,8	0,2	7,6	40	0	0,2	0,04	56,4	32	12	22	0,3
	Итого		16,9	14,8	58,6	440	92	1,9	0,14	61,5	200	59	242	4,3
Обед														
№ 27 -1994 г	Салат «Витаминный»	80	1,0	2,1	9,1	59	0	1,0	0,03	18,5	26	15	24	0,7
№ 167 -1994 г	Суп-пюре из разных овощей	250	4,3	5,5	14,0	118	28	-	0,10	18,8	88	25	148	0,3
ТТК	Котлета «Мозаика»	80	11,5	21,9	9,8	283	35	4,6	0,09	4,2	27	26	140	2,0
№ 463 - 1994 г	Рис отварной рассыпчатый	120	3,0	3,5	31,1	168	17	0,1	0,04	0	10	22	66	0,5
Сб.реп. 1994 г	Горошек зеленый консервированный (прогретый)	30	0,9	0,1	2,0	12	0	0,1	0,03	3,0	6	6	19	0,2
№ 648 -1994 г	Напиток из груш с витамином «С»	200	0,1	0,1	26,6	108	0	0,1	0,01	20,1	6	3	4	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		28,7	34,3	137,0	976	80	7,3	0,46	64,6	193	129	519	7,1
Полдник														
№ 234 1994 г	Ватрушка с творогом	100	5,6	9,6	18,7	186	76	0,4	0,12	15,3	109	24	133	1,2
№ 644 1994 г	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	40	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	13,8	71	0	0,5	0,03	0	6	4	20	0,3
	Персики	120	1,0	0,1	10,3	49	0	1,2	0,04	10,8	22	17	37	0,6
	Итого		14,7	14,9	52,4	414	116	2,1	0,27	28,7	377	73	370	2,3

		Ужин													
ТТК	Морковь натуральная тертая с сахаром	80	1,0	0,1	5,5	28	0	0,3	0,05	4,0	22	30	44	0,6	
№ 303 -1994 г	Филе рыбы припущенной	80	15,8	0,6	0,5	70	10	0,9	0,09	1,4	32	32	210	0,6	
№ 470 -1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,1	11,7	24,6	216	61	0,3	0,18	30,0	25	35	93	1,4	
Сб.реп. 1994 г	Огурцы соленные порционные	30	0,2	-	0,5	4	0	-	0,01	1,5	7	4	7	0,2	
№ 627, 628, 629 -1994 г	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8	
	Хлеб/булоч. Изделие	30	0,2	0,4	12,3	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6	
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2	
	Итого		33,3	18,8	105,4	786	111	3,3	0,58	41,0	370	170	684	6,7	
	Итого за день		113,9	104,8	440,4	3263	539	15,8	1,83	199,7	1490	513	2225	23,8	

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 296 1994 г	Пудинг из творога со сметаной	150/25	23,6	19,3	35,9	418	140	0,7	0,10	0,7	237	38	315	1,5
ТТК	Какао с молоком	200	5,4	4,4	27,6	174	30	-	0,06	2,0	186	40	162	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		38,8	37,1	91,6	871	329	1,7	0,26	2,7	458	91	595	4,2
Второй завтрак														
№ 685.	Пирожок печеный сдобный с	1/60	4,0	4,0	24,5	152	20	1,0	0,08	5,6	14	12	53	0,7

687,723 -1994 г	картофелем, луком														
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,4	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8	
	Сливы	130	0,9	0,4	11,2	57	0	0,7	0,07	11,7	23	11	23	0,6	
	Итого		5,3	4,6	53,9	283	20	1,9	0,17	21,3	51	31	90	4,1	
Обед															
№ 40 -1997 г	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,7	2,1	2,9	34	0	1,2	0,03	13,8	14	13	24	0,6	
№ 138 - 1994 г	Суп картофельный с бобовыми	250	7,0	2,5	19,3	133	10	-	0,25	11,8	38	40	148	2,0	
№ 439 -1994 г	Курица отварная	80	20,3	20,5	0,4	266	78	0,6	0,08	2,5	25	21	187	1,8	
№ 477 - 1994 г	Овощи, припущенные с маслом сливочным	150	2,9	3,9	7,7	80	21	0,2	0,05	72,9	86	26	53	0,9	
№ 702 - 1997 г	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0,1	33,2	136	0	0,1	0,03	20,0	17	8	26	0,7	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7	
	Итого		39,3	30,2	107,9	877	109	3,5	0,60	121,0	210	140	556	8,7	
Полдник															
№ 274 -2004 г	Слойка	100	3,4	5,7	13,5	121	49	0,5	0,07	6,2	55	30	79	1,5	
№ 703 -1997 г	Кисель клюквенный	200	0,1	-	27,7	114	-	0,2	-	3,0	8	3	9	0,2	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	13,8	71	0	0,3	0,03	0	6	4	20	0,3	
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5	
	Итого		7,2	6,4	73,9	392	49	1,4	0,14	18,2	76	75	133	2,5	
Ужин															
№ 27 - 1994 г	Салат «Витаминный»	80	1,0	2,1	9,1	59	0	1,0	0,03	18,5	26	15	24	0,7	
№ 408 - 1994 г	Печень, тушенная в соусе	75/50	20,4	13,9	12,9	259	8694	4,5	0,34	36,9	31	24	356	7,6	
№ 463 - 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	150	6,6	5,4	41,7	242	21	0,5	0,30	0	21	104	177	3,5	
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8	
	Кондитерские изделия	30	0,2	0,4	10,2	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3	
	Хлеб ржаной или ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0	

	йодированный													
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		41,1	27,8	135,7	1026	8755	7,8	0,92	56,7	359	211	885	15,7
	Итого за день		131,7	106,1	463,0	3449	9262	16,3	2,09	219,9	1154	548	2259	35,2

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 262 - 1994 г	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	6,3	7,5	28,5	206	46	0,1	0,12	1,7	168	36	170	0,8
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		11,2	16,3	73,1	483	105	0,9	0,19	1,8	186	48	219	2,3
Второй завтрак														
№ 3 - 1997 г	Бутерброд с сыром	15/30	8,1	7,4	1,8	157	58	0,6	0,04	0,2	256	15	180	0,7
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,4	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Персики	140	1,1	0,1	12,0	57	0	1,4	0,05	12,6	25	20	43	0,8
	Итого		9,6	7,7	44,0	288	58	2,2	0,11	16,8	295	43	237	4,3
Обед														
№ 40 - 1994 г	Салат овощной	80	0,7	2,1	3,2	35	0	1,1	0,04	4,6	15	12	26	0,6
№ 129 - 1994 г	Рассольник ленинградский	250	3,3	2,5	17,5	108	10	-	0,13	16,8	35	30	125	0,8
№ 330 - 1994 г	Шницель рыбный натуральный	80	12,7	9,1	8,1	166	17	4,3	0,10	2,4	39	29	178	0,9
№ 172	Рагу из овощей	120	2,5	3,8	17,6	116	20	0,1	0,13	20,9	38	26	79	1,0

-1994 г														
Сб. рец. 1994 г	Горошек зеленый консервированный (прогретый)	30	0,9	0,1	2,0	12	0	0,1	0,03	3,0	6	6	19	0,2
№ 702 - -1997 г	Компот из чернослива с витамином «С»	200	0,6	0,2	34,4	144	0	0,5	0,01	20,8	21	26	21	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	37,0	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		30,1	19,0	136,5	856	47	7,7	0,62	68,5	188	164	579	7,3
Полдник														
№ 681, 682 -1994 г	Оладьи запеченные в Параконвектомате с варсьем	100	8,6	7,5	44,7	281	19	3,1	0,14	0,7	85	18	115	1,0
№ 644 - 1994 г	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	40	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		14,9	13,0	67,2	451	59	3,4	0,26	16,5	346	58	310	4,1
Ужин														
№ 62 -1997 г	Салат из свежей капусты	80	1,2	4,1	7,5	73	0	1,8	0,02	29,2	38	14	26	0,6
№ 430 -1994 г	Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	230/5	19,1	25,5	40,8	472	43	2,6	0,32	46,0	52	71	292	4,6
№ 627, 628, 629 -1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8
	Кондитерские изделия	30	0,2	0,3	12,2	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		34,3	36,0	127,1	1036	83	6,3	0,60	79,3	376	155	654	9,2
	Итого за день		100,1	92,0	446,1	3114	352	20,5	1,78	182,9	1391	468	1999	27,2

День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe

Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№324 - 1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 273 - 1994 г	Вермишель отварная с молоке с маслом сливочным	200/5	6,8	6,4	36,3	231	38	0,7	0,10	1,2	126	18	118	0,8
ТТК	Кофейный напиток	200	4,8	2,8	29,0	168	30	-	0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		21,4	22,6	93,4	678	227	1,7	0,26	3,4	341	53	372	2,7
Второй завтрак														
№ 8 -1997 г	Бутерброд с колбасой полукопчёной	20/30	5,6	7,4	13,3	183	0	0,7	0,05	0	14	11	76	1,1
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,4	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5
	Итого		7,4	8,1	50,4	343	0	1,3	0,11	13,0	35	57	115	4,4
Обед														
№ 71- 1997 г	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,5	2,2	5,5	47	0	1,1	0,06	5,4	19	23	44	0,6
№ 163 - 1994 г	Суп молочный с овощами	250	5,5	5,3	17,8	140	35	-	0,13	21,5	173	40	160	0,8
ТТК	Ёжики из говядины с соусом	150/50	20,7	18,0	21,5	330	30	0,6	0,10	3,6	40	41	240	3,5
Сб.реп. 1994 г	Помидоры свежие порционные	50	0,6	0,1	1,9	12	0	0,4	0,03	12,5	7	10	13	0,5
№ 648 - 1994 г	Напиток яблочный с витамином «С»	200	0,1	0,1	26,5	108	0	0,1	0,01	22,5	5	2	3	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Итого		35,5	26,7	113,0	842	65	3,5	0,48	65,5	272	147	572	8,7
Полдник														
№ 297 , 550 -1994 г	Запеканка из творога, соус молочный	100/30	18,9	13,1	20,8	281	81	0,5	0,07	0,7	183	25	240	0,7
№ 706 - 1997 г	Кисель из кураги с витамином «С»	200	0,5	-	18,7	77	-	0,6	0,01	20,4	18	11	18	0,3
	Груши	120	0,4	0,3	11,1	51	0	0,4	0,02	5,4	21	13	17	2,5
	Итого		19,8	13,4	50,6	409	81	1,5	0,10	26,5	222	49	275	3,5
Ужин														
№ 29 -	Салат из свеклы с огурцами	80	1,0	2,1	5,7	46	0	1,0	0,01	6,6	26	15	29	0,9

1994 г	солёными														
№ 317 - 1994 г	Поджарка из рыбы	75/30	15,6	15,5	9,2	239	45	4,7	0,12	6,9	48	35	229	1,1	
№ 472 - 1994 г	Картофель отварной	150	3,2	4,8	22,1	146	26	0,2	0,17	26,1	48	33	99	1,2	
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8	
	Кондитерские изделия	30	0,2	0	11,6	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7	
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2	
	Итого		33,7	28,5	115,0	920	111	7,8	0,56	40,9	405	152	691	7,2	
	Итого за день		117,8	99,3	422,4	3192	484	15,8	1,51	149,3	1275	458	2025	26,5	

День: суббота Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецен- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	30	7,0	7,8	0	83	69	0,2	0,01	0,2	300	14	192	0,3
№ 262 - 1994 г	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	7,2	27,4	183	47	0,3	0,08	1,7	168	30	157	0,5
ТТК	Какао с молоком	200	5,4	4,4	27,6	174	30	-	0,06	2,0	186	40	162	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		22,7	28,2	82,8	656	205	1,3	0,22	3,9	667	92	552	2,5
Второй завтрак														
№ 685, 695, 734 - 1994 г	Ватрушка с творогом	1/60	8,0	3,8	25,7	171	26	0,5	0,06	0,1	45	10	88	0,6
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,4	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		8,9	4,5	56,8	307	26	1,0	0,12	17,3	80	30	117	6,3

Обед

№ 36 -1997 г	Салат из свежих огурцов	80	0,6	2,1	2,2	30	0	1,0	0,02	7,4	18	10	31	0,5
№ 132 - 1994г	Суп из овощей	250	3,3	2,5	11,3	78	10	-	0,08	21,3	43	28	115	0,5
№ 465, 582 - 2004 г	Тефтели из печени и риса в соусе	75/50	9,5	12,4	13,3	181	3015	2,4	0,13	14,0	25	18	172	3,1
№ 470-1994 г	Картофельное пюре	150	3,0	4,4	24,5	150	21	0,2	0,18	30,0	23	35	90	1,4
№ 588 - 1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	-	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	37,0	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		26,4	22,7	136,8	846	3046	5,6	0,60	93,4	166	140	560	9,2

Полдник

№ 679 - 1994г	Слойка	70	6,0	4,2	25,9	166	29	1,1	0,08	1,0	98	16	102	0,6
№ 627, 630 - 1994 г	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,5	90	11	-	0,02	0,8	69	11	56	0,9
	Абрикосы	150	1,2	0,1	11,6	57	0	1,4	0,04	12,9	36	10	34	0,9
	Итого		8,9	5,6	55,0	313	40	2,5	0,14	14,7	203	37	192	2,4

Ужин

№ 60 - 1994г	Винегрет овощной	80	1,0	2,1	6,6	50	0	0,9	0,04	10,6	22	15	35	0,6
№ 393 - 1997 г	Сосиски отварные	1 шт	8,8	14,1	0,3	181	0	0,3	0,15	0	28	16	127	1,4
№ 482 - 1994 г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	15,3	119	24	0,2	0,05	80,1	93	32	66	1,2
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Кондитерские изделия	30	0,2	0,2	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		27,3	27,0	101,	839	64	3,3	0,50	92,0	426	132	562	7,2

				5										
	Итого за день		94,2	88,0	432,9	2961	3381	13,7	1,58	221,3	1542	431	1983	27,6

День: воскресенье Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	4,6	5,2	0	69	46	0,1	0,01	0,2	200	9	128	0,2
№ 29 - 1997 г	Колбаса полукопченая порционная	20	3,3	7,4	0,1	96	0	0,2	0,02	0	8	7	56	0,8
№ 231 - 1994 г	Блины из капусты с маслом сливочным запеченные в пароконвектомате	150/5	7,2	21,0	16,6	285	92	5,2	0,09	66,2	150	33	136	1,7
№ 705 - 1997 г	Кисель яблочный с витамином «С»	200	0,1	0,1	29,2	119	0	0,1	0,01	23,0	9	3	9	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Итого		19,0	34,1	69,0	687	138	6,2	0,19	89,4	377	59	362	4,1
Второй завтрак														
№ 25 - 1997 г	Филе семги соленой с маслом сливочным	20/10	7,8	11,5	0,1	134	66	0,7	0,07	-	15	10	47	0,2
№ 627, 628, 629 - 1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	20	1,3	0,2	6,7	35	0	0,3	0,04	0	7	9	32	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,2	47	0	0,2	0,02	0	4	3	13	0,2
	Виноград	120	0,7	0,7	17,7	83	0	0,5	0,06	6,9	35	20	25	0,7
	Итого		11,6	12,6	48,9	362	66	1,7	0,19	9,8	69	47	127	2,7
Обед														
№ 39 - 1997 г	Салат из свежих помидоров	80	0,8	2,2	3,2	37	0	1,4	0,05	18,4	11	14	19	0,6
№ 148 - 1994 г	Суп с макаронными изделиями, с курицей	250/30	18,7	17,5	15,5	293	68	0,7	0,11	3,2	13	27	238	1,6
№ 375 - 1994 г	Бефстроганов	75/50	23,5	32,9	5,0	406	46	4,0	0,10	2,9	42	32	256	3,6
№ 463 -	Греча отварная рассыпчатая	150	6,6	5,4	41,7	242	21	0,5	0,30	0	21	104	177	3,5

1994 г														
№ 646 - 1994 г	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,4	101	0	-	0,01	5,6	7	2	3	0,2
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		58,3	59,2	138,9	1331	135	8,1	0,74	30,1	126	213	818	12,3
Полдник														
	Кондитерские изделия	60	0,4	0	24,1	156	0	1,0	0,04	0	8	6	32	0,6
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,4	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Апельсины	150	0,9	0,2	8,2	43	0	0,2	0,04	60,6	34	13	23	0,3
	Итого		1,7	0,4	50,5	273	0	1,4	0,10	64,6	56	27	69	3,7
Ужин														
№ 76- 1994г	Икра кабачковая	80	4,7	3,3	5,8	73	2	1,6	0,06	7,2	16	17	76	0,6
№ 416 - 1994 г	Биточки из говядины	80	13,0	14,4	12,6	232	0	2,6	0,06	0	16	19	131	2,0
№ 479, 551 - 1994 г	Овощи в молочном соусе	150	3,5	5,1	15,3	122	41	0,3	0,12	24,5	75	33	86	0,9
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2,0	0,4	10,0	52	0	0,4	0,05	0	11	14	47	1,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		33,6	28,7	93,4	803	83	5,6	0,44	33,0	379	125	579	6,4
	Итого за день		124,2	135,0	400,7	3456	422	23,0	1,66	226,9	1007	471	1955	29,2
	Итого за неделю		795,2	747,5	3059,4	22906	15077	127,5	12,08	1359,3	9021	3350	14435	200,4
	Среднее в день за вторую неделю		113,6	106,8	437,1	3272	2154	18,2	1,73	194,2	1289	479	2062	28,6

Примечание:

- меню разработано во исполнение санитарных правил 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», введенных в действие с 01.10.2008 года;
- объемы блюд определены с учетом возрастной категории воспитанников в соответствии с СП 2.4.990-00 «Гигиенические требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».