

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Средняя школа № 9»

_____ «29» августа 2022

М.П.

**Типовое меню основного (организованного) питания
для обучающихся общеобразовательных организаций
Петропавловск-Камчатского городского округа**

возрастная группа 7-11 лет

2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя школа № 9»

«29» августа 2022

М.П.

Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 182/М/ССЖ | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10 | 220 | 7,93 | 8,66 | 41,38 | 276,34 | 0,22 | 2,8 | 45,3 | 0,69 | 146,67 | 224,68 | 26,44 | 1,64 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 20,39 | 25,77 | 82,17 | 648,63 | 0,35 | 15,81 | 243 | 1,84 | 336,35 | 435,06 | 63,98 | 6,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 69/М/ССЖ | Винегрет с сельдью | 60 | 3,32 | 6,65 | 3,8 | 88,66 | 0,03 | 4,75 | 127,97 | 2,08 | 21,5 | 55,51 | 20,25 | 0,59 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225 | 3,42 | 8,25 | 8,84 | 123,94 | 0,26 | 16,88 | 180,48 | 1,08 | 32,25 | 79,37 | 21,24 | 0,92 |
| 245/М/ССЖ | Бефстроганов из говядины | 90 | 14,01 | 14,06 | 5,25 | 204,01 | 0,47 | 4,19 | 18 | 2,38 | 30,88 | 155,51 | 21,41 | 2,12 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,96 | 4,72 | 31,46 | 195,84 | 0,24 | | 19,1 | 0,48 | 12,7 | 165,25 | 110,06 | 3,7 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,37 | 0,02 | 21,01 | 86,9 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 19,2 | 13,09 | 5,1 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,3 | 10,30 | 47,0 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16,0 | 12,0 | 2,30 |
| Итого за Обед | | 895 | 33,36 | 34,80 | 110,14 | 892,35 | 1,14 | 31,16 | 348,06 | 7,55 | 154,63 | 577,13 | 220,16 | 13,03 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 398/М | Блинчики с молоком сгущенным | 100 | 8,41 | 9,29 | 41,03 | 281,94 | 0,11 | 1,26 | 45,86 | 2,36 | 182,2 | 166,44 | 25,51 | 0,71 |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Полдник | | 400 | 14,81 | 14,59 | 59,73 | 430,94 | 0,17 | 6,26 | 47,86 | 2,76 | 449,2 | 366,44 | 65,51 | 3,21 |
| Итого за день | | 1 920 | 68,56 | 75,16 | 252,04 | 1971,92 | 1,7 | 53,23 | 638,92 | 12,15 | 940,18 | 1378,63 | 349,65 | 23,0 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 219/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30 | 180 | 23,75 | 13,88 | 30,83 | 3459,33 | 0,09 | 4,36 | 87,7 | 0,62 | 215,58 | 293,0 | 38,84 | 0,98 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 |
| 428/М/ССЖ | Булочка с маком | 50 | 4,52 | 4,93 | 27,89 | 173,9 | 0,11 | 0,07 | 5,2 | 1,01 | 124,26 | 94,52 | 36,08 | 1,14 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 33,97 | 24,96 | 82,76 | 700,48 | 0,25 | 10,37 | 150,92 | 2,17 | 563,32 | 537,16 | 104,41 | 5,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/М/ССЖ | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 60 | 1 | 5,08 | 2,2 | 59,53 | 0,03 | 28,1 | 97,34 | 2,51 | 30,48 | 24,01 | 13,79 | 0,62 |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10 | 210 | 3,86 | 7,78 | 13,73 | 135,89 | 0,20 | 14,04 | 182,4 | 2,37 | 19,34 | 85,92 | 25,23 | 1,25 |
| 284/М/ССЖ | Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 240/30 | 270 | 24,15 | 17,38 | 42,78 | 425,95 | 0,58 | 76,64 | 8814,85 | 4,45 | 46,58 | 471,43 | 69,73 | 9,47 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед | | 910 | 35,29 | 31,64 | 118,19 | 906,37 | 0,98 | 132,78 | 9099,59 | 10,69 | 145,5 | 698,76 | 155,85 | 18,69 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/М/ССЖ | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 9,78 | 7,63 | 25,18 | 208,34 | 0,26 | 1,04 | 32,3 | 1,01 | 14,86 | 100,94 | 14,14 | 1,39 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 338/М | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,02 | 180 | 15 | 0,3 | 40 | 34 | 25 | 0,8 |
| Итого за Полдник | | 375 | 10,84 | 8,06 | 44,54 | 303,13 | 0,28 | 183,94 | 47,8 | 1,32 | 62,94 | 144,72 | 44,38 | 3,09 |
| Итого за день | | 1 830 | 80,10 | 64,66 | 245,49 | 1909,98 | 1,51 | 327,09 | 9298,31 | 14,18 | 771,76 | 1380,64 | 304,64 | 27,26 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: среда
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 234/М/ССЖ | Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 13 | 8,7 | 13,48 | 186,57 | 0,14 | 1,18 | 18,9 | 3,08 | 32,94 | 159,96 | 33,56 | 1,10 |
| 125/М/ССЖ | Картофель отварной | 150 | 3,14 | 6,05 | 25,2 | 168,16 | 0,19 | 30,8 | 38,37 | 0,23 | 17,2 | 91,57 | 35,46 | 1,4 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 20,50 | 22,89 | 80,43 | 615,76 | 0,42 | 72,08 | 132,28 | 4,24 | 84,82 | 309,08 | 96,18 | 6,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/М/ССЖ | Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза) | 60 | 0,82 | 5,18 | 2,71 | 60,91 | 0,02 | 14,92 | 20,68 | 2,33 | 16,14 | 17,86 | 9,12 | 0,35 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225 | 3,57 | 10,19 | 10,31 | 147,93 | 0,25 | 16,63 | 180,39 | 2,00 | 39,52 | 80,81 | 24,09 | 1,20 |
| 392/М/ССЖ | Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5 | 245 | 25,64 | 20,13 | 50,11 | 483,83 | 0,71 | 2,34 | 51,2 | 1,4 | 39,03 | 264,87 | 37,89 | 3,57 |
| 342/М/ССЖ | Компот из черной смородины, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,08 | 12,44 | 52,69 | 0,01 | 40 | 3,4 | 0,14 | 7,53 | 6,6 | 6,2 | 0,29 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Обед | | 900 | 35,51 | 36,68 | 115,35 | 938,36 | 1,13 | 78,89 | 257,67 | 7,23 | 140,32 | 478,54 | 119,4 | 10,06 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг творожный | 75 | 12,89 | 9,43 | 12,3 | 188,27 | 0,04 | 0,32 | 65,05 | 0,34 | 110,49 | 157,52 | 17,66 | 0,54 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 8,2 | 3 | 11,8 | 114 | 0,06 | 1,2 | 20 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 338/М | Виноград | 100 | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 6 | 5 | 0,4 | 30 | 22 | 17 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 21,69 | 13,03 | 39,50 | 374,27 | 0,15 | 7,52 | 90,05 | 0,74 | 388,49 | 369,52 | 64,66 | 1,34 |
| Итого за день | | 1 895 | 77,70 | 72,60 | 235,28 | 1928,39 | 1,70 | 158,49 | 480 | 12,21 | 613,63 | 1157,14 | 280,24 | 17,86 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 210/М | Омлет натуральный | 50 | 4,84 | 5,8 | 0,9 | 75,19 | 0,03 | 0,17 | 102,86 | 0,24 | 36,25 | 79,69 | 6,09 | 0,9 |
| 172/М | Хлопья кукурузные с молоком | 200 | 6,45 | 4,59 | 22,76 | 160,02 | 0,3 | 2,38 | 170,14 | 0,23 | 220,11 | 173,54 | 28,34 | 3,46 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18,67 | 22,80 | 64,67 | 544,7 | 0,42 | 10,56 | 363,7 | 1,58 | 427,04 | 391,81 | 70,17 | 8,53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,76 | 3,1 | 2,73 | 42,7 | 0,03 | 11,79 | 40,77 | 1,58 | 19,02 | 28,83 | 13,30 | 0,60 |
| 98/М/ССЖ | Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10 | 220 | 3,90 | 9,20 | 12,03 | 141,95 | 0,16 | 16,64 | 191,32 | 2,36 | 30,8 | 77,64 | 21,84 | 1,00 |
| 322/К/ССЖ | Куриное филе в сырном соусе | 90 | 16,14 | 13,43 | 0,72 | 186,71 | 0,07 | 0,17 | 67,24 | 0,57 | 139,44 | 191,7 | 19,06 | 0,68 |
| 202/М/ССЖ | Макаронь отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед | | 890 | 32,45 | 27,86 | 110,84 | 832,84 | 0,51 | 198,6 | 435,05 | 7,08 | 246,2 | 450,78 | 104,61 | 8,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 592/К/ССЖ | Пита с сыром | 75 | 10,31 | 9,15 | 24,19 | 221,96 | 0,07 | 0,23 | 65,33 | 1,08 | 182,56 | 148,75 | 15,47 | 0,65 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 12,81 | 9,85 | 65,39 | 409,96 | 0,13 | 14,23 | 65,33 | 1,68 | 204,56 | 190,75 | 65,47 | 4,05 |
| Итого за день | | 1 880 | 63,93 | 60,51 | 240,90 | 1787,50 | 1,06 | 223,39 | 864,08 | 10,34 | 877,8 | 1033,34 | 240,25 | 20,78 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 394/М/ССЖ | Биточки из курицы | 90 | 14,3 | 6,86 | 9,58 | 154,72 | 0,09 | 0,5 | 9,9 | 0,7 | 12,62 | 135,03 | 19,8 | 0,96 |
| 142/М/ССЖ | Рагу овощное | 150 | 3,07 | 8,42 | 17,94 | 160,95 | 0,13 | 38,75 | 703,39 | 3,85 | 43,53 | 85,09 | 40,81 | 1,37 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 125,45 | 116,2 | 31 | 1,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 24,88 | 26,43 | 72,96 | 632,22 | 0,35 | 50,55 | 785,41 | 5,48 | 209,2 | 385,12 | 113,86 | 6,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 64/К/ССЖ | Салат из морской капусты и моркови с яйцом | 60 | 1,26 | 7,30 | 3,79 | 86,20 | 0,03 | 1,89 | 553,68 | 2,13 | 21,94 | 39,61 | 56,8 | 4,6 |
| 104/М/ССЖ | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 | 220 | 3,05 | 7,49 | 17,44 | 149,67 | 0,25 | 18,04 | 166,56 | 2,35 | 23,52 | 101,33 | 28,51 | 1,54 |
| 259/М/ССЖ | Жаркое по-домашнему (с мясом говядины) | 240 | 25,20 | 16,2 | 29,11 | 363,39 | 1,0 | 39,26 | 304,80 | 2,52 | 38,78 | 327,1 | 73,50 | 4,88 |
| 342/М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0,14 | 0,1 | 12,62 | 53,09 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5,33 | 3,2 | 1,4 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Обед | | 890 | 34,93 | 32,16 | 102,74 | 845,4 | 1,38 | 67,19 | 1028,64 | 8,56 | 127,67 | 579,64 | 202,34 | 15,82 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с творогом | 75 | 7,66 | 11,22 | 32,29 | 261,29 | 0,08 | 0,15 | 43,35 | 2,85 | 47,74 | 86,03 | 11,45 | 0,69 |
| | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0,06 | 90 | 12 | 0,3 | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
| Итого за Полдник | | 425 | 14,41 | 16,52 | 66,04 | 483,79 | 0,2 | 91,95 | 95,35 | 3,15 | 340,74 | 308,53 | 60,95 | 1,34 |
| Итого за день | | 1905 | 74,22 | 75,11 | 241,74 | 1961,36 | 1,93 | 209,69 | 1909,40 | 17,19 | 677,6 | 1273,29 | 377,15 | 23,52 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5 | 210 | 6,11 | 6,89 | 38,84 | 242,54 | 0,13 | 1,3 | 45,07 | 0,26 | 127,78 | 156,77 | 36,8 | 0,8 |
| 377/М/ССЖ | Чай ягодный, 200/11 | 200 | 0,25 | 0,06 | 11,62 | 48,63 | | 1,15 | 1,06 | 0,07 | 7,03 | 9,36 | 4,89 | 0,88 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18,56 | 23,93 | 80,49 | 615,67 | 0,25 | 7,56 | 240,33 | 1,67 | 319,41 | 371,73 | 76,99 | 5,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89/М/ССЖ | Салат картофельный с кальмаром | 60 | 3,7 | 3,47 | 5,87 | 69,81 | 0,08 | 7,38 | 107,81 | 1,73 | 14,89 | 64,72 | 25,15 | 0,58 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15 | 215 | 6,6 | 7,98 | 15,42 | 160,09 | 0,4 | 9,6 | 170,32 | 1,56 | 28,54 | 104,19 | 31,77 | 1,91 |
| 268/М/ССЖ | Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 15,9 | 14,91 | 13,99 | 254,41 | 0,53 | 2,98 | 8 | 1,02 | 24,98 | 178,16 | 30,76 | 2,53 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,96 | 4,72 | 31,46 | 195,84 | 0,24 | | 19,1 | 0,48 | 12,7 | 165,25 | 110,06 | 3,7 |
| 348/М/ССЖ | Компот из кураги, 200/11 | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 | 0,02 | 0,6 | 87,45 | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед | | 915 | 39,20 | 32,33 | 124,65 | 951,84 | 1,42 | 30,6 | 397,68 | 6,78 | 140,54 | 637,62 | 252,59 | 13,78 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 412/М/ССЖ | Пицца Школьная | 80 | 9,49 | 12,99 | 22,26 | 237,9 | 0,14 | 2,36 | 45,8 | 1,65 | 146,9 | 148,2 | 18,56 | 1 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | 380 | 10,15 | 13,42 | 43,32 | 332,69 | 0,17 | 15,26 | 51,3 | 1,86 | 170,98 | 168,98 | 32,8 | 4,1 |
| Итого за день | | 1910 | 67,91 | 69,68 | 248,46 | 1900,2 | 1,84 | 53,42 | 689,31 | 10,31 | 630,93 | 1178,33 | 362,38 | 23,83 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 219/М/ССЖ | Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30 | 180 | 26,80 | 14,48 | 28,16 | 355,27 | 0,1 | 0,75 | 78,5 | 1,57 | 230,84 | 320,70 | 35,70 | 0,93 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 |
| | Булочка с изюмом | 50 | 4,77 | 2,78 | 30,39 | 165,15 | 0,08 | 0,15 | 7,08 | 1,28 | 23,26 | 51,14 | 9,02 | 0,64 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 33,87 | 26,33 | 82,22 | 709,17 | 0,24 | 11,73 | 148,36 | 3,21 | 344,98 | 444,48 | 66,01 | 4,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 60 | 0,7 | 4,09 | 2,28 | 49,64 | 0,03 | 39,10 | 106,19 | 2,18 | 14,3 | 13,73 | 9,51 | 0,47 |
| 106/М/ССЖ | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20 | 220 | 6,14 | 6,76 | 14,74 | 144,69 | 0,15 | 18,14 | 171 | 2,65 | 19,69 | 100,55 | 29,71 | 1,04 |
| 291/М/ССЖ | Плов с отварной птицей, 90/150 | 240 | 23,98 | 16,36 | 40,69 | 402,06 | 0,16 | 3,2 | 775,4 | 3,46 | 28,19 | 283,11 | 61,13 | 1,66 |
| 388/М/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,49 | 0,16 | 21,67 | 93,99 | 0,02 | 84,59 | 69,46 | 0,36 | 12,16 | 12,32 | 4,98 | 0,54 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Обед | | 890 | 36,56 | 28,47 | 119,16 | 883,38 | 0,50 | 150,0 | 1124,05 | 10,01 | 112,40 | 518,11 | 147,43 | 8,36 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 398/М/ССЖ | Блинчики с джемом | 100 | 6,61 | 7,17 | 44,16 | 267,92 | 0,09 | 1,01 | 35,36 | 2,36 | 105,51 | 111,69 | 17,01 | 0,66 |
| | Варенец | 200 | 6,4 | 5 | 8 | 102 | 0,06 | 1,6 | 44 | | 236 | 192 | 32 | 0,2 |
| 338/М | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,02 | 180 | 15 | 0,3 | 40 | 34 | 25 | 0,8 |
| Итого за Полдник | | 400 | 13,81 | 12,57 | 60,26 | 416,92 | 0,17 | 182,61 | 94,36 | 2,66 | 381,51 | 337,69 | 74,01 | 1,66 |
| Итого за день | | 1 830 | 84,24 | 67,37 | 261,64 | 2009,5 | 0,91 | 344,37 | 1366,77 | 15,88 | 838,89 | 1300,28 | 287,45 | 14,72 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 268/М/ССЖ | Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 12,94 | 10,50 | 13,35 | 200,69 | 0,12 | 6,88 | 1238 | 2,50 | 23,1 | 152,15 | 24,58 | 2,11 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,96 | 4,72 | 31,46 | 195,84 | 0,24 | | 19,1 | 0,48 | 12,7 | 165,25 | 110,06 | 3,7 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 23,84 | 23,23 | 87,06 | 657,56 | 0,44 | 41,98 | 1329,11 | 4,11 | 73,48 | 379,95 | 164,8 | 9,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/М/ССЖ | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 60 | 1,00 | 5,08 | 2,20 | 59,53 | 0,03 | 28,1 | 97,3 | 2,51 | 30,48 | 24,01 | 13,79 | 0,62 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10 | 200 | 4,3 | 8,83 | 16,78 | 159,22 | 0,20 | 13,8 | 181,8 | 2,88 | 15,34 | 82,28 | 23,58 | 1,3 |
| 232/М/ССЖ | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 16,26 | 7,05 | 6,13 | 153,71 | 0,12 | 0,53 | 32,64 | 1,77 | 80,35 | 247,77 | 53,38 | 0,9 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 2,99 | 5,27 | 16,39 | 129,8 | 0,08 | 10,2 | 23,6 | 0,13 | 33,14 | 69,31 | 27,07 | 0,96 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,37 | 0,02 | 21,01 | 86,9 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 19,2 | 13,09 | 5,1 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
| Итого за Обед | | 880 | 30,51 | 26,89 | 107,43 | 796,39 | 0,7 | 78,67 | 348,69 | 8,69 | 223,91 | 567,4 | 167,75 | 9,57 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/М/ССЖ | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 9,78 | 7,63 | 25,18 | 208,34 | 0,26 | 1,04 | 32,3 | 1,01 | 14,86 | 100,94 | 14,14 | 1,39 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Полдник | | 375 | 11,18 | 8,13 | 55,68 | 347,34 | 0,3 | 10,04 | 34,3 | 1,61 | 47,86 | 130,94 | 34,14 | 6,49 |
| Итого за день | | 1 875 | 65,53 | 58,25 | 250,17 | 1801,29 | 1,40 | 130,69 | 1712,10 | 14,4 | 345,25 | 1078,26 | 366,69 | 25,93 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 174/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5 | 210 | 5,74 | 6,53 | 45,44 | 264,14 | 0,07 | 1,3 | 44,5 | 0,31 | 126,57 | 151,88 | 34,14 | 0,56 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18,20 | 23,64 | 86,23 | 636,43 | 0,2 | 14,31 | 242,2 | 1,46 | 316,25 | 362,26 | 71,68 | 5,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/М/ССЖ | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1 | 5,11 | 4,94 | 69,95 | 0,03 | 5,9 | 8,65 | 2,29 | 17,89 | 25,48 | 11,23 | 0,8 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225 | 3,57 | 10,19 | 10,31 | 147,93 | 0,25 | 16,63 | 180,39 | 2,00 | 39,52 | 80,81 | 24,09 | 1,20 |
| 266/М/ССЖ | Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 17,88 | 17,15 | 3,19 | 238,86 | 0,63 | 3,5 | 8 | 0,75 | 23,4 | 197,24 | 28,38 | 2,6 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 13,1 | 54,29 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,73 | 6 | 5,2 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Обед | | 925 | 33,72 | 34,28 | 108,69 | 883,17 | 1,15 | 34,06 | 199,04 | 7,26 | 138,55 | 464,42 | 119,59 | 10,23 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг творожный | 75 | 12,89 | 9,43 | 12,3 | 188,27 | 0,04 | 0,32 | 65,05 | 0,34 | 110,49 | 157,52 | 17,66 | 0,54 |
| | Ацидофилин | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | | 236 | 192 | 32 | 0,2 |
| 338/М | Виноград | 100 | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 6 | 5 | 0,4 | 30 | 22 | 17 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 19,29 | 15,03 | 35,90 | 366,27 | 0,15 | 7,92 | 110,05 | 0,74 | 376,49 | 371,52 | 66,66 | 1,34 |
| Итого за день | | 1915 | 71,21 | 72,95 | 230,82 | 1885,87 | 1,5 | 56,29 | 551,29 | 9,46 | 831,29 | 1198,2 | 257,93 | 17,2 |

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 243/М | Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5 | 95 | 8,50 | 17,09 | 0,73 | 206,52 | 0,16 | 0 | 22,5 | 0,27 | 13,87 | 110,34 | 14,12 | 0,95 |
| 147/М/ССЖ | Картофель запеченный по-деревенски | 150 | 4,5 | 3,9 | 36,68 | 200,22 | 0,27 | 45 | 6,75 | 1,55 | 24,34 | 130,94 | 51,86 | 2,04 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 125,45 | 116,2 | 31 | 1,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | 585 | 20,43 | 24,79 | 83,22 | 657,19 | 0,55 | 51,3 | 53,37 | 2,85 | 191,86 | 408,28 | 122,18 | 7,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/ССЖ | Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/ | 60 | 1,26 | 5,11 | 3,76 | 66,19 | 0,04 | 16,1 | 169,9 | 2,31 | 25,09 | 28,03 | 12,4 | 0,42 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10 | 200 | 4,41 | 8,0 | 17,40 | 155,47 | 0,25 | 9,8 | 181,2 | 2,39 | 38,40 | 141,02 | 34,33 | 1,90 |
| 289/М/ССЖ | Рагу из овощей с курицей, 240 | 240 | 22,18 | 19,4 | 20,53 | 347,62 | 1,06 | 51,03 | 323,29 | 1,96 | 42,21 | 246,28 | 53,47 | 2,92 |
| 342/М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0,14 | 0,1 | 12,62 | 53,09 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5,33 | 3,2 | 1,4 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед | | 880 | 33,27 | 33,78 | 93,59 | 815,37 | 1,5 | 89,93 | 680,99 | 8,02 | 146,13 | 521,93 | 140,7 | 9,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/М | Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой | 55 | 8,77 | 10,53 | 11,52 | 175,93 | 0,08 | | 85,65 | 1,54 | 118,05 | 82,5 | 14,45 | 2,4 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Полдник | | 355 | 9,47 | 10,89 | 34,32 | 276,86 | 0,1 | 35,1 | 112,66 | 2,05 | 144,13 | 107,25 | 31,36 | 5,64 |
| Итого за день | | 1 820 | 63,17 | 69,46 | 211,13 | 1749,42 | 2,15 | 176,33 | 847,02 | 12,92 | 482,12 | 1037,46 | 294,24 | 22,64 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10 | 220 | 5,9 | 4,53 | 46,59 | 251,44 | 0,16 | 1,63 | 25,5 | 1,01 | 37,87 | 150,48 | 32,24 | 2,46 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 18,36 | 21,64 | 87,38 | 623,73 | 0,29 | 14,64 | 223,2 | 2,16 | 227,55 | 360,86 | 69,78 | 7,53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 77/М | Сельдь с картофелем | 60 | 3,45 | 6,73 | 6,85 | 101,9 | 0,05 | 8,4 | 5,76 | 2,06 | 15 | 58,94 | 20,31 | 0,59 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225 | 3,57 | 10,19 | 10,31 | 147,93 | 0,25 | 16,63 | 180,39 | 2,00 | 39,52 | 80,81 | 24,09 | 1,20 |
| 260/М/ССЖ | Гуляш из говядины | 90 | 13,39 | 11,32 | 3,41 | 169,24 | 0,46 | 4,17 | | 2,31 | 11,43 | 138,17 | 19,31 | 2,04 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,96 | 4,72 | 31,46 | 195,84 | 0,24 | | 19,1 | 0,48 | 12,7 | 165,25 | 110,06 | 3,7 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,37 | 0,02 | 21,01 | 86,9 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 19,2 | 13,09 | 5,1 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Обед | | 895 | 33,02 | 34,08 | 112,82 | 894,81 | 1,14 | 34,54 | 207,76 | 8,38 | 135,95 | 564,66 | 220,97 | 13,23 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 398/М/ССЖ | Блинчики с молоком сгущенным | 100 | 8,41 | 9,29 | 41,03 | 281,94 | 0,11 | 1,26 | 45,86 | 2,36 | 182,2 | 166,44 | 25,51 | 0,71 |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0,06 | 90 | 12 | 0,3 | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
| Итого за Полдник | | 450 | 15,76 | 14,59 | 61,58 | 448,44 | 0,21 | 91,26 | 57,86 | 2,66 | 481,2 | 384,94 | 73,01 | 1,36 |
| Итого за день | | 1970 | 67,14 | 70,31 | 261,78 | 1966,98 | 1,64 | 140,44 | 488,82 | 13,2 | 844,7 | 1310,46 | 363,76 | 22,12 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: вторник
 Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 222/М/ССЖ | Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30 | 180 | 24,0 | 13,49 | 29,08 | 338,91 | 0,09 | 4,48 | 91,3 | 0,61 | 219,04 | 301,81 | 40,0 | 1,10 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 |
| 428/М/ССЖ | Булочка с маком | 50 | 4,52 | 4,93 | 27,89 | 173,9 | 0,11 | 0,07 | 5,2 | 1,01 | 124,26 | 94,52 | 36,08 | 1,14 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 34,22 | 24,57 | 81,01 | 690,06 | 0,25 | 10,49 | 154,52 | 2,16 | 566,78 | 545,97 | 105,57 | 5,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 69/М | Винегрет с морской капустой | 60 | 0,78 | 4,29 | 4,9 | 61,67 | 0,03 | 5,19 | 141,36 | 1,5 | 16,96 | 28,46 | 30,47 | 2,34 |
| 96/М/ССЖ | Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10 | 220 | 3,90 | 9,20 | 12,03 | 141,95 | 0,16 | 16,64 | 191,32 | 2,36 | 30,8 | 77,64 | 21,84 | 1,00 |
| 293/М/ССЖ | Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5 | 95 | 18,13 | 15,67 | 0,07 | 209,23 | 0,09 | 0 | 38,32 | 0,93 | 10,98 | 185,88 | 20,41 | 0,82 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 144,03 | 0,16 | 25,9 | 31,4 | 0,2 | 43,44 | 96,82 | 32,8 | 1,2 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед | | 895 | 32,36 | 35,27 | 98,51 | 841,88 | 0,61 | 61,73 | 407,4 | 6,35 | 151,26 | 506,2 | 152,62 | 12,71 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/М/ССЖ | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 9,78 | 7,63 | 25,18 | 208,34 | 0,26 | 1,04 | 32,3 | 1,01 | 14,86 | 100,94 | 14,14 | 1,39 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 338/М | Виноград | 100 | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 6 | 5 | 0,4 | 30 | 22 | 17 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 10,64 | 8,26 | 51,84 | 328,13 | 0,31 | 9,94 | 37,8 | 1,42 | 52,94 | 132,72 | 36,38 | 2,89 |
| Итого за день | | 1 815 | 77,22 | 68,10 | 231,36 | 1860,07 | 1,17 | 82,16 | 599,72 | 9,93 | 770,98 | 1184,89 | 294,57 | 21,2 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 294/М/ССЖ | Биточки из курицы | 90 | 14,3 | 6,86 | 9,58 | 154,72 | 0,09 | 0,5 | 9,9 | 0,7 | 12,62 | 135,03 | 19,8 | 0,96 |
| 142/М/ССЖ | Рагу овощное | 150 | 3,07 | 8,42 | 17,94 | 160,95 | 0,13 | 38,75 | 703,39 | 3,85 | 43,53 | 85,09 | 40,81 | 1,37 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 21,31 | 23,39 | 69,27 | 576,7 | 0,31 | 79,35 | 788,3 | 5,48 | 90,83 | 277,67 | 87,77 | 6,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,76 | 3,12 | 2,73 | 42,71 | 0,03 | 11,79 | 40,77 | 1,58 | 19,02 | 28,83 | 13,3 | 0,6 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10 | 200 | 4,3 | 8,83 | 16,78 | 159,22 | 0,20 | 13,8 | 181,8 | 2,88 | 15,34 | 82,28 | 23,58 | 1,3 |
| 392/М/ССЖ | Пельмени рыбные лососевые с маслом, 240/5 | 245 | 19,19 | 22,45 | 59,52 | 516,19 | 0,3 | 2,89 | 157,3 | 2,58 | 54,11 | 268,3 | 40,1 | 2,00 |
| 342/М/ССЖ | Компот из черной смородины, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,08 | 12,44 | 52,69 | 0,01 | 40 | 3,4 | 0,14 | 7,53 | 6,6 | 6,2 | 0,29 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Обед | | 885 | 29,76 | 35,58 | 131,25 | 963,81 | 0,68 | 73,48 | 385,27 | 8,54 | 134,1 | 494,41 | 125,31 | 8,79 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг творожный | 75 | 12,89 | 9,43 | 12,3 | 188,27 | 0,04 | 0,32 | 65,05 | 0,34 | 110,49 | 157,52 | 17,66 | 0,54 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 8,2 | 3 | 11,8 | 114 | 0,06 | 1,2 | 20 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 338/М | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,02 | 180 | 15 | 0,3 | 40 | 34 | 25 | 0,8 |
| Итого за Полдник | | 375 | 21,89 | 12,83 | 32,20 | 349,27 | 0,12 | 181,52 | 100,05 | 0,64 | 398,49 | 381,52 | 72,66 | 1,54 |
| Итого за день | | 1 850 | 72,96 | 71,80 | 232,72 | 1889,78 | 1,11 | 334,35 | 1273,62 | 14,66 | 623,42 | 1153,6 | 285,74 | 16,62 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 210/М | Омлет натуральный | 50 | 4,84 | 5,8 | 0,9 | 75,19 | 0,03 | 0,17 | 102,86 | 0,24 | 36,25 | 79,69 | 6,09 | 0,9 |
| 172/М | Хлопья кукурузные с молоком | 200 | 5,98 | 5,6 | 34,33 | 188,82 | 0,41 | 2,38 | 231,26 | 0,25 | 220,35 | 177,7 | 29,62 | 5,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,3 | 10,30 | 47,0 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16,0 | 12,0 | 2,30 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18,67 | 22,80 | 64,67 | 545 | 0,42 | 10,56 | 363,70 | 1,6 | 427,04 | 391,81 | 70,17 | 8,53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/М/ССЖ | Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови | 60 | 1 | 6,27 | 5,3 | 81,27 | 0,03 | 4,9 | 221,05 | 2,72 | 9,90 | 26,21 | 11,51 | 0,36 |
| 89/М/ССЖ | Щи зеленые с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225 | 4,47 | 11,82 | 8,84 | 161,07 | 0,35 | 31,08 | 280,0 | 3,62 | 49,69 | 123,22 | 63,05 | 1,92 |
| 265/М/ССЖ | Плов с говядиной | 240 | 23,64 | 14,08 | 41,06 | 385,87 | 0,75 | 6,66 | 700 | 2,17 | 30,45 | 300,16 | 65,42 | 3,73 |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед | | 895 | 34,83 | 33,59 | 113,18 | 910,5 | 1,29 | 212,61 | 1336,77 | 10,28 | 135,07 | 555,71 | 181,80 | 11,07 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Круассан с сыром | 75 | 13,38 | 22,34 | 30,59 | 367,94 | 0,09 | 0,11 | 145 | 5,57 | 150,59 | 134,31 | 13,74 | 0,93 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Полдник | | 375 | 14,78 | 22,84 | 61,09 | 506,94 | 0,13 | 9,11 | 147 | 6,17 | 183,59 | 164,31 | 33,74 | 6,03 |
| Итого за день | | 1 885 | 68,28 | 79,23 | 238,94 | 1962,18 | 1,84 | 232,28 | 1847,47 | 18,03 | 745,70 | 1111,83 | 285,71 | 25,63 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 256/М/ССЖ | Соус болоньезе | 90 | 13,07 | 10,19 | 2,45 | 154,15 | 0,46 | 5,14 | 120 | 1,87 | 13,69 | 137,49 | 21,74 | 2,06 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 125,45 | 116,2 | 31 | 1,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 26,41 | 22,03 | 85,26 | 649,84 | 0,68 | 16,44 | 192,12 | 3,6 | 178,65 | 348,98 | 83,58 | 6,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,51 | 5,06 | 1,94 | 55,36 | 0,02 | 5,7 | 4,8 | 2,27 | 12,05 | 19,95 | 8,05 | 0,32 |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10 | 210 | 3,86 | 7,78 | 13,73 | 135,89 | 0,20 | 14,04 | 182,4 | 2,37 | 19,34 | 85,92 | 25,23 | 1,3 |
| 245/М/ССЖ | Бефстроганов из куриного филе | 90 | 14,12 | 14,22 | 5,43 | 203,99 | 0,08 | 2,29 | 32,94 | 2,37 | 34,56 | 146,29 | 18,64 | 0,78 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,96 | 4,72 | 31,46 | 195,84 | 0,24 | | 19,1 | 0,48 | 12,7 | 165,25 | 110,06 | 3,7 |
| 342/М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0,14 | 0,1 | 12,62 | 53,09 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5,33 | 3,2 | 1,4 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Обед | | 880 | 30,87 | 32,98 | 104,96 | 837,17 | 0,68 | 30,03 | 242,84 | 9,05 | 122,08 | 529,01 | 205,48 | 10,81 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с творогом | 75 | 7,66 | 11,22 | 32,29 | 261,29 | 0,08 | 0,15 | 43,35 | 2,85 | 47,74 | 86,03 | 11,45 | 0,69 |
| | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 14,56 | 16,72 | 74,89 | 515,29 | 0,18 | 11,95 | 83,35 | 3,25 | 297,74 | 302,03 | 83,45 | 1,49 |
| Итого за день | | 1 845 | 71,84 | 71,73 | 265,11 | 2002,3 | 1,54 | 58,42 | 518,31 | 15,9 | 598,47 | 1180,02 | 372,51 | 19,25 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 174/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5 | 210 | 5,74 | 6,53 | 45,44 | 264,14 | 0,07 | 1,3 | 44,5 | 0,31 | 126,57 | 151,88 | 34,14 | 0,56 |
| 377/М/ССЖ | Чай ягодный, 200/11 | 200 | 0,25 | 0,06 | 11,62 | 48,63 | | 1,15 | 1,06 | 0,07 | 7,03 | 9,36 | 4,89 | 0,88 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18,19 | 23,57 | 87,09 | 637,27 | 0,19 | 7,56 | 239,76 | 1,72 | 318,2 | 366,84 | 74,33 | 5,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 60 | 0,67 | 4,09 | 2,28 | 49,64 | 0,03 | 39,1 | 106,19 | 2,18 | 14,26 | 13,73 | 9,51 | 0,47 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225 | 3,42 | 8,25 | 8,84 | 123,94 | 0,26 | 16,88 | 180,48 | 1,08 | 32,3 | 79,37 | 21,24 | 0,92 |
| 251/М/ССЖ | Поджарка из говядины | 90 | 20,07 | 11,46 | 4,2 | 200,94 | 0,7 | 10,18 | | 1,06 | 21,38 | 215,31 | 32,99 | 3,25 |
| 147/М/ССЖ | Картофель запеченный по-деревенски | 150 | 4,5 | 3,9 | 36,68 | 200,22 | 0,27 | 45 | 6,75 | 1,55 | 24,34 | 130,94 | 51,86 | 2,04 |
| 348/М/ССЖ | Компот из кураги, 200/11 | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 | 0,02 | 0,6 | 87,45 | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед | | 895 | 34,72 | 28,95 | 109,91 | 846,43 | 1,43 | 121,76 | 385,87 | 7,86 | 151,66 | 564,65 | 170,45 | 11,74 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 412/М/ССЖ | Пицца Школьная | 80 | 9,49 | 12,99 | 22,26 | 237,9 | 0,14 | 2,36 | 45,8 | 1,65 | 146,9 | 148,2 | 18,56 | 1 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 338/М | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,02 | 180 | 15 | 0,3 | 40 | 34 | 25 | 0,8 |
| Итого за Полдник | | 380 | 10,55 | 13,42 | 41,62 | 332,69 | 0,16 | 185,26 | 61,3 | 1,96 | 194,98 | 191,98 | 48,8 | 2,7 |
| Итого за день | | 1 890 | 63,46 | 65,94 | 238,62 | 1816,39 | 1,78 | 314,58 | 686,93 | 11,54 | 664,84 | 1123,47 | 293,58 | 20,15 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 394/М/ССЖ | Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30 | 230 | 24,44 | 11,27 | 53,06 | 415,01 | 0,15 | 0,50 | 79,95 | 1,2 | 176,10 | 276,67 | 32,7 | 1,35 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 |
| 428/М/ССЖ | Булочка с кунжутом | 50 | 4,17 | 4,9 | 27,72 | 171,5 | 0,1 | | 0,09 | 1,88 | 51,5 | 53,41 | 21,9 | 0,92 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 30,91 | 25,24 | 104,45 | 775,26 | 0,3 | 11,33 | 142,86 | 3,39 | 318,48 | 402,72 | 75,93 | 5,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 69/М/ССЖ | Винегрет с кальмаром | 60 | 4,62 | 3,57 | 4,5 | 69,03 | 0,07 | 5,28 | 143,26 | 1,88 | 20,96 | 76,86 | 29,87 | 0,66 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10 | 210 | 4,41 | 8,0 | 17,40 | 155,47 | 0,25 | 9,8 | 181,2 | 2,39 | 38,40 | 141,02 | 34,33 | 1,90 |
| 459/М/ССЖ | Рагу из овощей с курицей | 240 | 22,18 | 19,4 | 20,53 | 347,62 | 1,06 | 51,03 | 323,29 | 1,96 | 42,21 | 246,28 | 53,47 | 2,92 |
| 388/М/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,49 | 0,16 | 21,67 | 93,99 | 0,02 | 84,59 | 69,46 | 0,36 | 12,16 | 12,32 | 4,98 | 0,54 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Обед | | 880 | 36,98 | 32,20 | 103,88 | 859,11 | 1,54 | 155,7 | 719,21 | 7,95 | 151,83 | 584,88 | 164,75 | 10,67 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 398/М/ССЖ | Блинчики с джемом | 100 | 6,61 | 7,17 | 44,16 | 267,92 | 0,09 | 1,01 | 35,36 | 2,36 | 105,51 | 111,69 | 17,01 | 0,66 |
| | Варенец | 200 | 6,4 | 5 | 8 | 102 | 0,06 | 1,6 | 44 | | 236 | 192 | 32 | 0,2 |
| 338/М | Виноград | 100 | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 6 | 5 | 0,4 | 30 | 22 | 17 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 400 | 13,61 | 12,77 | 67,56 | 441,92 | 0,2 | 8,61 | 84,36 | 2,76 | 371,51 | 325,69 | 66,01 | 1,46 |
| Итого за день | | 1 870 | 81,50 | 70,21 | 275,89 | 2076,29 | 2,04 | 175,64 | 946,43 | 14,1 | 841,82 | 1313,29 | 306,69 | 17,53 |

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 291/М/ССЖ | Плов с отварной птицей, 90/150 | 240 | 26,68 | 17,56 | 40,69 | 423,06 | 0,17 | 3,2 | 777,5 | 3,46 | 29,39 | 307,56 | 63,83 | 1,77 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | 595 | 34,02 | 22,75 | 82,81 | 672,59 | 0,26 | 38,41 | 847,71 | 4,57 | 196,67 | 442,11 | 99,19 | 5,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,76 | 3,12 | 2,73 | 42,71 | 0,03 | 11,79 | 40,77 | 1,58 | 19,02 | 28,83 | 13,3 | 0,6 |
| 104/М/ССЖ | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 | 220 | 3,05 | 7,49 | 17,44 | 149,67 | 0,25 | 18,04 | 166,56 | 2,35 | 23,52 | 101,33 | 28,51 | 1,54 |
| 234/М/ССЖ | Котлета рыбная из лосося с маслом, 90/5 | 95 | 15,19 | 16,84 | 18,60 | 286,96 | 0,18 | 0,53 | 40,2 | 5,41 | 23,11 | 153,74 | 30,62 | 1,22 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 2,99 | 5,27 | 16,39 | 129,8 | 0,08 | 10,2 | 23,6 | 0,13 | 33,14 | 69,31 | 27,07 | 0,96 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,37 | 0,02 | 21,01 | 86,9 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 19,2 | 13,09 | 5,1 | 1,05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед | | 895 | 27,64 | 33,94 | 115,45 | 889,04 | 0,69 | 50,9 | 276,64 | 10,8 | 153,09 | 469,7 | 143,7 | 9,92 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/М/ССЖ | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 9,78 | 7,63 | 25,18 | 208,34 | 0,26 | 1,04 | 32,3 | 1,01 | 14,86 | 100,94 | 14,14 | 1,39 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0,06 | 90 | 12 | 0,3 | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
| Итого за Полдник | | 425 | 12,13 | 8,13 | 57,53 | 364,84 | 0,34 | 95,04 | 44,3 | 1,51 | 79,86 | 149,44 | 41,64 | 4,64 |
| Итого за день | | 1 915 | 73,79 | 64,82 | 255,79 | 1926,47 | 1,29 | 184,35 | 1168,65 | 16,88 | 429,62 | 1061,25 | 284,53 | 20,52 |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: четверг
 Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5 | 210 | 8,61 | 7,61 | 41,54 | 269,54 | 0,23 | 1,3 | 45,4 | 0,51 | 132,37 | 225,98 | 104,14 | 3,17 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 21,07 | 24,72 | 82,33 | 641,83 | 0,36 | 14,31 | 243,1 | 1,66 | 322,05 | 436,36 | 141,68 | 8,24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/М/ССЖ | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 60 | 1 | 5,08 | 2,2 | 59,53 | 0,03 | 28,1 | 97,34 | 2,51 | 30,48 | 24,01 | 13,79 | 0,62 |
| 84/М/ССЖ | Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10 | 220 | 5,45 | 9,28 | 13,20 | 154,50 | 0,20 | 12,54 | 191,24 | 2,45 | 45,50 | 116,67 | 32,95 | 1,86 |
| 322/К/ССЖ | Куриное филе в сырном соусе | 90 | 16,14 | 13,43 | 0,72 | 186,71 | 0,07 | 0,17 | 67,24 | 0,57 | 139,44 | 191,7 | 19,06 | 0,68 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 13,1 | 54,29 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,73 | 6 | 5,2 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Обед | | 890 | 33,86 | 29,62 | 106,37 | 827,17 | 0,54 | 48,81 | 357,82 | 7,75 | 273,16 | 493,27 | 121,69 | 8,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг творожный | 75 | 12,89 | 9,43 | 12,3 | 188,27 | 0,04 | 0,32 | 65,05 | 0,34 | 110,49 | 157,52 | 17,66 | 0,54 |
| | Ацидофилин | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | | 236 | 192 | 32 | 0,2 |
| 338/М | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,02 | 180 | 15 | 0,3 | 40 | 34 | 25 | 0,8 |
| Итого за Полдник | | 375 | 19,49 | 14,83 | 28,60 | 341,27 | 0,12 | 181,92 | 120,05 | 0,64 | 386,49 | 383,52 | 74,66 | 1,54 |
| Итого за день | | 1 880 | 74,42 | 69,17 | 217,30 | 1810,27 | 1,02 | 245,04 | 720,97 | 10,05 | 981,7 | 1313,15 | 338,03 | 18,58 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 243/М | Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5 | 95 | 8,50 | 17,09 | 0,73 | 206,52 | 0,16 | 0 | 22,5 | 0,27 | 13,87 | 110,34 | 14,12 | 0,95 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 125,45 | 116,2 | 31 | 1,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Завтрак | | 585 | 21,76 | 21,58 | 83,91 | 636,11 | 0,37 | 6,3 | 46,62 | 2,1 | 179,43 | 323,83 | 78,91 | 5,92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/ССЖ | Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/ | 60 | 1,26 | 5,11 | 3,76 | 66,19 | 0,04 | 16,1 | 169,90 | 2,31 | 25,09 | 28,03 | 12,40 | 0,42 |
| 106/М/ССЖ | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20 | 220 | 6,14 | 6,76 | 14,74 | 144,69 | 0,15 | 18,14 | 171 | 2,65 | 19,69 | 100,55 | 29,71 | 1,04 |
| 263/М/ССЖ | Рагу из овощей с говядиной | 240 | 24,8 | 15,90 | 18,32 | 317,03 | 0,90 | 51,26 | 283,5 | 2,54 | 38,19 | 297,3 | 59,9 | 4,66 |
| 342/М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0,14 | 0,1 | 12,62 | 53,09 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5,33 | 3,2 | 1,4 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,82 | 99 | 0,09 | | | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед | | 890 | 37,57 | 29,07 | 88,72 | 774,00 | 1,24 | 98,5 | 631,04 | 8,9 | 123,40 | 532,48 | 142,55 | 10,78 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/М | Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой | 55 | 8,77 | 10,53 | 11,52 | 175,93 | 0,08 | | 85,65 | 1,54 | 118,05 | 82,5 | 14,45 | 2,4 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 2 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Полдник | | 355 | 9,47 | 10,89 | 34,32 | 276,86 | 0,1 | 35,1 | 112,66 | 2,05 | 144,13 | 107,25 | 31,36 | 5,64 |
| Итого за день | | 1 830 | 68,80 | 61,54 | 206,95 | 1686,97 | 1,71 | 139,9 | 790,32 | 13,01 | 446,96 | 963,56 | 252,82 | 22,34 |