



Утверждаю: Директор
МАОУ «Школа – интернат №53»

[Handwritten Signature] / Е.В.Титов /

« 01 » 03 2024г

***Примерное весенне-летнее
2-х недельное меню
для детей
7-11 лет
2024г.***

МАОУ « Школа – интернат № 53»

1 День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	завтрак														
002/2004	Бутерброд с джемом	20/5/20	1,35	3,5	20,6	132									
114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	2,50	1,28	10,00	135,20	0,04	0,84	0,05	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14	
	Батон порционно	20	0,50	0,32	10,40	50,58	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,40	23,62	0,52	
693/2004	Какао с молоком свежим	200	3,26	5,36	25,00	146,00	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3	
Пром.произ	Печенье порционно	50	1,40	5,03	24,00	114,00	0,02	0,38	0,03	0,01	120,00	90,00	14,00	0,12	
	итого:		8,51	15,17	79,60	527,20	0,02	0,20	3,50	0,02	14,98	60,90	10,74	0,90	
	обед						0,15	1,72	3,61	0,50	212,60	284,70	60,94	2,68	
30/2004	Редис с огурцом и яйцом	100	1,40	10,08	15,40	133,00									
72/2008	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	7,90	28,00	184,00	0,01	1,85	0,05	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14	
178/2008	Голубцы "Особые"	70/30	1,08	15,20	7,84	172,00	0,16	11,78	0,21	1,55	56,30	236,00	41,83	1,90	
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,00	3,21	18,00	131,10	0,02	8,46	1,14	4,70	30,55	0,07	10,94	0,71	
280/2008	Компот из кураги	200	0,00	0,00	21,00	116,40	0,26	0,00	0,48	0,73	17,61	193,00	141,30	4,75	
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43,8	221	0,01	4,80	0,05	0,17	11,49	0,00	7,44	0,36	
	итого:		18,50	37,59	134,04	957,50	0,13	0,28	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5	
	Полдник						0,59	27,17	2,03	13,04	182,75	573,38	241,28	10,36	
ТТК	Кисель витаминный	200	0,68	0,00	16,07	64,00									
Пром.произ	Булочка "Венская" с яб.повидлом	80	9,01	16,80	28,90	508,65	0,00	30,00	0,05	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	
	итого:		9,69	16,80	44,97	572,65	0,14	0,38	27,36	0,05	116,72	83,22	12,92	0,09	
	Ужин 1						0,14	30,38	27,41	3,05	119,72	83,22	12,92	0,09	
139/2008	Зеленый горошек	30	8,00	78,00	62,00	185,00									
213/2008	Птица тушеная	100/50	5,60	10,00	10,88	197,00	0,06	2,95	2,95	0,05	0,29	2,10	176,00	20,49	
28/2003	Картофельное пюре с морковью	150	2,10	2,62	16,00	254,50	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06	
686/2004	Чай с лимоном	200/15	6,00	6,40	9,40	119,20	0,16	0,00	6,48	1,82	0,56	53,76	120,60	57,68	
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	4,48	1,04	34,2	140,40	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,08	
	итого:		26,18	98,06	132,48	896,10	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2	
	Ужин 2						0,41	8,17	9,60	8,03	79,69	344,88	345,88	82,51	
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	2,80	5,38	8,18	112,70									
	Батон порционно	50	4,30	0,48	15,60	75,87	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20	
	итого:		7,10	5,86	23,78	188,57	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60	
	итого за день :		69,98	173,48	414,87	3142,02	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80	
							1,41	68,88	42,69	25,12	860,67	1485,37	695,52	96,44	

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическа я ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
366/2008	Бутерброд с маслом	20.окт	8,90	7,18	14,00	178,00	0,03	0,36	0,08	0,35	228,00	81,50	6,63	0,31
318/1989	Суфле творожное с молоком сгущенным	150/20	2,30	7,40	38,00	267,00	0,09	0,50	0,50	0,08	0,58	285,00	427,00	24,18
	Батон порционно	20	0,50	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
685/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80
	итого:		13,32	14,78	82,04	606,44	0,22	7,59	0,63	0,63	504,58	569,50	471,03	27,50
	обед													
577/2004	Овощи натуральные отварные	60	1,40	5,01	8,90	124,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	139,50	18,03	0,75
45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200/15	6,20	3,80	7,70	116,25	0,06	0,05	0,99	0,53	24,01	83,00	17,81	1,31
403-1996	Плов из свинины	240	4,40	9,00	12,50	221,10	0,03	4,60	0,22	1,18	25,32	222,40	14,59	0,72
279/2008	Компот из смородины	200	0,12	0,00	11,08	85,07	0,02	5,60	0,00	0,11	28,74	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43,8	221	0,13	0,28	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5
	итого:		17,52	19,01	83,98	767,42	0,28	15,87	1,51	7,76	162,90	559,84	77,27	5,56
	Полдник													
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,00	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
311/2008	Булочка Ванильная	100	7,11	9,20	45,60	536,00	0,00	0,00	0,01	0,00	18,00	42,50	8,20	0,78
	итого:		13,11	15,60	55,00	655,00	0,08	2,73	0,06	0,00	270,00	231,50	37,60	0,99
	Ужин 1													
16/2008	Салат из свежих огурцов	60	12,25	6,14	14,93	79,00	0,03	4,42	0,05	4,54	232,43	65,80	11,18	0,81
609/2010	Котлета "Особая"	90	2,3	5,20	8,10	187,20	0,09	1,67	0,09	0,64	38,39	82,00	18,24	1,47
527/1989	Соус молочный	30	1,68	11,84	3,36	126,72	0,02	0,10	0,06	0,21	45,06	33,4	4,91	0,14
228/2008	Макаронные изделия отварные	150	3,18	5,40	9,10	114,00	0,14	5,46	0,48	1,28	31,90	154,60	35,52	1,86
286/2008	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,20	18,00	116,00	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	4,48	1,04	34,2	140,40	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		25,73	20,98	76,23	763,32	0,38	12,42	0,71	7,63	394,85	438,38	93,38	5,54
	Ужин 2													
ТТК	Йогурт питьевой	200	2,50	3,60	12,80	130,00	0,04	0,75	0,04	0,00	136,30	106,30	16,30	0,10
	Батон порционно	50	0,50	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		3,00	4,08	28,40	205,87	0,08	0,79	0,04	0,50	162,20	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		72,68	74,45	325,65	2998,05	1,04	39,40	2,95	16,52	1494,53	1924,70	702,08	40,29

3 День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	5,06	4,64	20,00	140,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150/4	6,33	5,21	47,00	137,50	0,19	1,39	0,05	0,56	118,00	202,23	49,76	1,30
268/2004	Чай с лимоном	200/15/7	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,40	0,00	0,00	0,06
	Батон порционно	20	0,50	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
574/1989	Фрукт (банан)	200	5,20	0,00	18,60	268,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		11,42	9,85	82,20	656,08	0,22	1,75	0,13	5,41	238,60	283,73	56,39	1,67
	обед													
477/1989	Салат свекла тушенная в сметане	75	4,96	5,08	18,31	78,90	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
197/2010	Суп Рассольник Петербургский	200/15/8	4,00	8,00	19,00	198,00	0,13	12,10	0,23	0,35	25,77	238,00	38,32	1,45
212/2008	Птица отварная	100	5,60	9,50	1,38	129,00	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	110,00	19,45	1,65
241/2008	Картофельное пюре	150	2,12	4,90	13,00	137,25	0,18	6,80	0,12	0,26	48,49	107,23	36,45	1,29
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	56	1,6	0,31
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43	221	0,13	0,28	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5
	итого:		20,64	23,78	102,70	811,02	0,45	151,80	1,43	4,43	227,88	643,90	103,10	6,56
	Полдник													
330/2008	Ватрушка с повидлом	60	3,30	29,00	67,00	415,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	14,83	48,00	0,01	6,40	0,00	0,21	6,90	78,00	1,92	0,17
	итого:		3,44	29,02	81,83	463,00	0,07	26,40	0,00	0,62	88,90	89,00	19,92	4,57
	Ужин 1													
14/2008	Салат из редиса	60	0,08	9,80	10,60	119,00	0,01	22,75	0,03	4,49	35,49	40,24	11,83	0,91
401/1996	Гуляш из свинины	75/75	6,30	8,75	38,50	384,00	0,08	0,13	0,09	0,30	102,00	198,00	24,12	0,80
440/1989	Каша перловая рассыпчатая	150	5,18	9,80	19,10	114,00	0,14	5,46	0,48	1,28	31,90	154,60	35,52	1,86
290/2008	Напиток клюквенный	200	0,11	0,02	21,07	84,00	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	4,48	1,04	34,2	140,40	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		16,15	29,41	123,47	841,40	0,33	31,56	0,68	7,39	201,53	482,06	91,91	4,95
	Ужин 2													
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,60	6,40	12,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10
	Батон порционно	50	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	27,60	177,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		56,69	98,94	417,80	2949,37	1,11	211,55	2,24	18,35	908,81	1624,17	294,12	18,45

4-й День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
384/2008	Бутерброд пикантный горячий	40	5,06	4,64	20,00	240,00								
284/1996	Омлет паровой	160	10,17	8,7	3,8	201	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
286/2008	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,20	18,00	116,00	0,21	1,48	0,17	1,29	144,44	140,5	83,88	4,01
51/2010	Салат дальневосточный из мор.капусты	15	25,20	0,00	18,60	94,00	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
	Батон порционно	20	0,50	0,32	10,40	50,58	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
574/1989	Фрукт (яблоко)	160	25,20	0,00	18,60	165,00	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
	итого:		43,95	16,54	60,40	651,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	Обед													
229/2008	Кукуруза консервированная	60	1,55	0,01	23,15	98,58	0,05	6,05	1,22	4,70	40,31	6,20	54,00	1,28
111/2004	Борщ "Сибирский"	200/15/8	3,04	12,00	18,00	216,30	0,08	8,75	0,26	1,65	45,93	105,81	29,40	1,76
225/2008	Рис припущенный	150	6,40	7,26	40,36	139,50	0,03	0,00	0,02	0,18	3,82	106,20	17,27	0,35
167/2008	Рыба в сметанном соусе	100	4,96	5,08	18,31	78,98	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	84,00	364,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43,8	221	0,13	0,28	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5
	итого:		21,35	25,55	227,62	1118,36	0,33	53,53	3,02	13,05	269,67	458,11	144,40	6,54
	Полдник													
738/2004	Пирожок печеный с мясом и рисом	75	33,00	48,00	44,70	341,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
296/2008	Чай с молоком	200	2,42	2,48	27,96	58,00	0,02	0,28	10,16	0,10	86,16	58,08	9,52	0,09
	итого:		35,42	50,48	72,66	399,00	0,08	20,28	10,16	0,51	168,16	69,08	27,52	4,49
	Ужин													
22/2008	Салат из свежих помидор	60	1,00	5,16	4,60	97,00	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,33
63/2003	Фрикадельки из курицы	90	5,60	9,50	1,38	119,00	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	110,00	19,45	1,65
666/2002	Картофель отварной в молоке	150	2,09	4,69	8,80	102,00	0,40	27,72	1,00	0,28	19,98	106,00	38,76	1,15
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	4,48	1,04	34,2	140,40	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		14,17	15,43	62,38	474,20	0,59	32,91	1,21	2,16	92,17	317,02	83,65	6,80
	Ужин 2													
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	2,80	5,38	8,18	112,70	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	Батон порционно	50	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		4,24	5,86	23,78	188,57	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		119,13	113,86	446,84	2831,13	1,44	130,65	14,69	18,32	1205,94	1325,36	409,58	27,55

5 День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
003/2004	Батон с сыром	20/30	5,06	4,64	20,00	198,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
35/2003	Каша "Дружба"	200/5	3,54	3,21	11,00	169,50	0,21	1,31	0,05	0,17	166,00	185,42	47,34	1,21
693/2004	Какао с молоком свежим	200	3,26	5,36	25,00	146,00	0,02	0,38	0,03	0,01	120,00	90,00	14,00	0,12
	Батон порционно	20	0,50	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
574/1989	Фрукт (апельсин)	100	25,20	0,00	18,60	180,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		37,56	13,53	85,00	744,08	0,36	23,35	0,19	0,94	503,38	384,32	92,57	6,34
	Обед													
246/2008	Огурец порционно	30	1,00	5,16	4,60	114,00	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,33
53/2008	Суп молочный с макар.изделиями	250	6,98	7,65	211,00	268,00	0,10	1,09	0,07	0,31	215,68	181,45	24,63	0,46
394/1996	Жаркое по домашнему	240	14,40	19,00	31,20	343,00	0,03	4,60	0,22	1,18	25,32	222,40	14,59	0,72
65/2003	Напиток "Здоровье"	200	0,50	0,00	16,00	78,00	0,30	20,00	0,12	0,00	27,00	56,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43,8	221	0,13	0,28	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5
	итого:		28,28	33,01	306,60	1024,00	0,62	48,72	0,63	7,93	316,67	592,49	79,22	3,01
	Полдник													
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	63,00	1,13	0,20
Пром.произ	Пирожное"Березка"	80	23,30	29,00	67,00	515,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		23,50	29,00	82,00	573,00	0,06	20,00	0,00	0,41	84,59	74,00	19,13	4,60
	Ужин 1													
577/2004	Овощи натуральные отварные	60	1,40	5,01	8,90	124,00	0,02	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75
177/2008	Суфле из кур	100	21,85	14,40	0,21	217,84	0,11	0,70	0,04	1,41	54,80	218,80	37,05	2,90
235/2008	Капуста тушеная	150	2,96	4,52	10,80	198,75	0,06	32,80	0,20	1,64	241,00	195,30	39,20	1,48
ТТК	Кисель "Витюшка"	200	0,00	0,00	18,40	75,00	0,30	20,00	0,12	0,00	12,00	13,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	4,48	1,04	34,2	140,40	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		5,88	6,05	43,10	538,15	0,12	5,56	0,28	5,66	77,64	126,93	35,47	1,95
	Ужин 2													
ТТК	Йогурт питьевой	200	2,50	3,60	12,80	130,00	0,04	0,75	0,04	0,00	136,30	106,30	16,30	0,10
	Батон порционно	50	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		3,94	4,08	28,40	205,87	0,08	0,79	0,04	0,50	162,20	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		99,16	85,67	545,10	3085,10	1,24	98,42	1,14	15,44	1144,48	1303,22	249,19	16,60

8 День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
завтрак														
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	5,06	4,64	20,00	140,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
107/2008	Каша манная молочная жидкая	150/4	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
693/2004	Какао с молоком свежим	200	3,26	5,36	25,00	146,00	0,02	0,38	0,03	0,01	120,00	90,00	14,00	0,12
	Батон порционно	20	0,50	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80
	итого:		15,00	13,05	73,13	498,97	0,27	6,09	0,13	0,84	313,15	317,90	93,28	5,23
обед														
139/2008	Яйцо вареное	40	8,00	78,00	62,00	85,00	0,06	2,95	2,95	0,05	0,29	2,10	176,00	20,49
51/2010	Салат дальневосточный из мор.капусты	30	25,20	0,00	18,60	186,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
171/1996	Суп шоре из печени с гречками	200/20	6,04	42,00	68,00	216,80	0,08	8,75	0,26	1,65	45,93	105,81	29,40	1,76
438/2004	Азу из говядины	200	6,30	8,75	18,50	307,20	0,08	0,13	0,09	0,30	102,00	198,00	24,12	0,80
290/2008	Напиток клюквенный	200	0,11	0,02	21,07	84,00	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43,8	221	0,13	0,28	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5
	итого:		43,05	51,97	169,97	1015,00	0,35	32,16	0,45	3,96	269,26	425,79	96,32	8,64
Полдник														
ТТК	Кисель витаминный	200	0,68	0,00	16,07	64,00	0,00	30,00	0,05	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00
330/2008	Ватрушка с курагой и изюмом	100	9,01	17,80	30,30	409,00	0,09	0,00	0,02	0,71	21,74	48,70	8,66	0,70
	итого:		9,69	17,80	46,37	473,00	0,09	30,00	0,07	3,71	24,74	48,70	8,66	0,70
Ужин														
54/1989	Рыба под маринадом	100	4,96	5,08	18,31	78,98	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
177/2008	Биточек припущенные из кур	90	21,85	14,40	0,21	198,20	0,11	0,70	0,04	1,41	54,80	218,80	37,05	2,90
225/2008	Рис припущенный	150	6,40	7,26	20,36	139,50	0,03	0,00	0,02	0,18	3,82	106,20	17,27	0,35
296/2008	Чай с молоком	200	2,42	2,48	27,96	58,00	0,02	0,28	10,16	0,10	86,16	58,08	9,52	0,09
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	4,48	1,04	34,2	140,04	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		40,11	30,26	101,04	614,72	0,30	9,65	11,22	4,93	314,20	601,22	103,21	6,19
Ужин 2														
	Батон порционно	50	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	2,80	5,38	8,18	112,70	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	итого:		4,24	5,86	23,78	188,57	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		112,09	118,94	414,29	2790,26	1,13	79,34	11,91	13,94	1187,26	1592,80	335,97	21,56

9 День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe	
	завтрак														
366/2008	Бутерброд с маслом	20.окт	8,90	7,18	14,00	178,00	0,03	0,36	0,08	0,35	228,00	81,50	6,63	0,31	
141/2008	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,30	36,00	143,00	308,00	0,10	0,70	0,08	0,61	352,00	307,13	39,61	1,89	
268/2004	Чай с лимоном	200/15/7	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,40	0,00	0,00	0,06	
	Батон порционно	20	0,50	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3	
574/1989	Фрукт (яблоко)	160	25,20	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40	
	итого:		27,73	43,50	182,60	596,58	0,17	2,36	0,19	5,46	595,58	405,03	52,84	2,56	
	обед														
44/2008	Суп из овощей с цыпленком	200/15/8	8,18	8,58	20,88	401,00	4,00	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36	
213/2008	Птица тушеная	100	9,88	6,00	24,50	197,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06	
31/2008	Салат картофельный с зелен.горошком	60	3,04	7	9,78	137,40	0,01	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96	
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	4,30	48,02	174,80	0,26	0,00	0,48	0,73	17,61	193,00	141,30	4,75	
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	84,00	225,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43,8	221	0,13	0,28	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5	
	итого:		22,62	21,08	206,48	1356,20	4,40	46,62	1,19	9,86	291,52	551,48	215,62	7,57	
	Полдник														
769/2004	Булочка домашняя	100	3,20	11,20	7,09	422,58	0,10	0,00	0,07	0,03	28,57	50,50	2,90	1,03	
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21	
	итого:		6,00	6,40	9,40	541,78	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21	
	Ужин														
574/1989	Салат из свежих огурцов	60	25,20	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40	
286/1989	Макароны с сыром	150	6,40	7,26	40,36	139,50	0,03	0,00	0,02	0,18	3,82	106,20	17,27	0,35	
422/1996	Тефтели в соусе	60/30	2,42	9,80	11,00	24,60	0,02	1,95	0,02	0,13	15,90	16,30	0,83	0,50	
685/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21	
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	4,48	1,04	34,2	140,40	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2	
	итого:		29,80	1,04	64,84	422,54	0,24	22,95	0,13	1,53	362,74	287,02	64,84	5,81	
	Ужин 2														
ТТК	Йогурт питьевой	200	2,50	3,60	12,80	130,00	0,04	0,75	0,04	0,00	136,30	106,30	16,30	0,10	
	Батон порционно	50	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60	
	итого:		3,94	4,08	28,40	205,87	0,08	0,79	0,04	0,50	162,20	125,48	22,80	0,70	
	итого за день :		90,09	76,10	491,72	3122,97	4,97	75,45	1,60	17,35	1664,04	1558,01	385,50	16,85	

10 День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
286/2008	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,20	18,00	116,00	0,02	0,01	0,05	63,39	78,00	11,00	0,20	
35/2003	Каша "Дружба"	150/4	6,20	6,67	18,18	183,75	0,09	0,05	0,52	60,00	123,25	46,80	0,44	0,93
Пром.произ	Йогурт фруктовый	125	1,40	5,03	48,00	227,00	0,02	3,50	0,02	14,98	60,90	10,74	0,90	
	Батон порционно	20	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60	0,60
139/2008	Яйцо вареное	40	8,00	8,08	62,00	185,00	0,06	2,95	0,05	0,29	2,10	176,00	20,49	
	итого:		21,04	23,25	122,58	630,75	0,31	3,39	27,98	123,73	320,07	317,02	34,05	1,02
	обед													
18/2008	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,00	5,16	4,60	68,40	0,06	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,33	1,90
37/2008	Суп "Борщ" с капустой	200/15/8	6,04	2,00	8,00	216,80	0,08	0,26	1,65	45,93	105,81	29,40	1,76	1,90
416/1996	Котлета из свинины	90	6,32	10,20	11,00	175,00	0,09	0,09	0,64	38,39	82,00	18,24	1,47	3,58
445/1989	Рис, припущенный с томатом	150	6,40	7,26	4,40	139,50	0,03	0,02	0,18	3,82	106,20	17,27	0,35	1,52
263/2008	Соус сметанный	25	1,52	0,76	12,09	165,70	0,08	73,40	0,40	43,20	136,00	24,06	0,38	
280/2008	Компот из кураги	200	0,00	0,00	21,00	116,40	0,01	0,05	0,17	11,49	0,00	7,44	0,36	0,29
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43,8	221	0,13	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5	0,85
	итого:		25,16	26,58	92,80	937,10	0,40	0,64	9,08	148,30	426,65	112,35	5,77	10,04
	Полдник													
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,08	0,05	0,00	6,05	56	1,6	0,31	0,21
пром.произ	Сдоба слойка	80	16,90	10,05	38,00	567,00	0,09	0,50	0,08	0,58	321,00	427,00	24,18	0,76
	итого:		17,58	10,05	59,01	613,87	0,17	0,55	0,08	6,63	377,00	428,60	24,49	0,97
	Ужин													
751/2010	Огурец маринованный	30	25,20	0,00	18,60	94,00	0,06	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40	1,14
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,63	9,70	19,57	198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,60	213,00	16,14	0,00
198/1989	Картофель, в сметанном соусе	150	15,00	11,00	11,00	241,50	0,06	0,07	0,99	5,98	55,30	7,86	0,78	1,87
ТТК	Напиток витаминный	200	0,68	0,00	16,07	64,00	0,00	0,05	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	1,28
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	4,48	1,04	34,2	140,40	0,1	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2	0,64
	итого:		45,36	12,04	79,87	539,90	0,22	0,20	5,52	119,72	153,32	43,30	6,38	4,93
	Ужин 2													
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,60	6,40	12,00	102,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10	0,20
	Батон порционно	50	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60	0,60
	итого:		5,04	6,88	27,60	177,87	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70	0,80
	итого за день :		109,14	78,80	381,86	2899,49	1,14	4,78	43,16	550,28	1402,52	924,07	71,39	17,76

11 День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
завтрак														
384/2008	Бутерброд пикантный горячий	40	5,06	4,64	20,00	240,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
112/2008	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,54	5,21	11,00	169,50	0,21	1,31	0,05	0,17	166,00	185,42	47,34	1,21
268/2004	Чай с лимоном	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Батон порционно	20	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
Пром. произ	Печенье порционно	50	1,40	5,03	48,00	227,00	0,02	0,20	3,50	0,02	14,98	60,90	10,74	0,90
	итого:		18,00	21,28	88,40	755,70	0,34	4,60	3,68	0,54	553,18	516,82	94,11	2,63
обед														
197/2010	Суп Рассольник домашний	200/15/8	78,00	56,00	79,00	118,40	0,13	12,10	0,23	0,35	25,77	238,00	38,32	1,45
235/2008	Гарнир сложный	100/50	2,96	4,52	10,80	112,00	0,06	32,80	0,20	1,64	241,00	195,30	39,20	1,48
574/1989	Фрукт (апельсин)	200	5,20	0,00	8,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
401/1996	Гуляш из свинины	75/75	6,30	8,75	38,50	245,00	0,08	0,13	0,09	0,30	102,00	198,00	24,12	0,80
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43,8	221	0,13	0,28	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5
	итого:		91,70	66,15	179,30	809,20	0,36	16,51	0,42	2,25	187,70	558,78	92,24	6,55
Полдник														
315/2008	Ватрушка "Лакомка"	105	7,08	4,80	65,30	536,00	0,09	1,20	0,32	0,76	26,75	287,50	59,34	3,88
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,00	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	итого:		6,00	6,40	9,40	655,00	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Ужин														
577/2004	Овощи натуральные отварные	100	1,40	5,01	8,90	124,00	0,02	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75
211/2008	Плов из мяса птицы	240	3,5	2,90	0,21	186,00	0,11	0,70	0,04	1,41	54,80	218,80	37,05	2,90
685/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	4,48	1,04	34,2	140,40	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		9,78	17,36	49,81	499,04	0,31	3,75	0,23	2,74	380,60	528,22	88,80	4,45
Ужин 2														
698/2004	Кефир с сахаром	200	3,80	6,40	13,20	137,00	0,75	0,75	0,00	0,01	136,00	16,30	0,10	0,21
	Батон порционно	50	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,24	6,88	28,80	212,87	0,79	0,79	0,00	0,51	161,90	35,48	6,60	0,81
	итого за день :		130,72	118,07	355,71	2931,81	1,88	28,38	4,38	6,04	1535,38	1828,30	311,15	14,65

12 День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
завтрак														
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	5,06	4,64	20,00	140,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
284/1996	Омлет паровой	160	20,17	18,7	56	201,1	0,21	1,48	0,17	1,29	144,44	140,5	83,88	4,01
693/2004	Какао с молоком свежим	200	3,26	5,36	6,00	146,00	0,02	0,38	0,03	0,01	120,00	90,00	14,00	0,12
	Батон порционно	20	1,44	0,48	6,00	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
574/1989	Фрукт (мандарин)	100	25,20	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		53,69	28,70	106,60	581,10	0,32	22,22	0,28	2,06	466,64	323,00	122,51	8,84
обед														
17/2003	Салат из свеклы с сыром	100	3,04	7	9,78	129,00	0,01	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96
50/2008	Суп картофельный со св.рыбой	250	2,10	22,00	46,00	360,00	0,09	21,03	0,71	0,29	23,38	69,50	23,82	1,24
235/2008	Капуста тушеная	150	2,96	4,52	10,80	198,75	0,06	32,80	0,20	1,64	241,00	195,30	39,20	1,48
64/2003	Колбаски "Витаминные"	90	1,88	6,00	24,50	177,30	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,00	16,00	78,00	0,30	20,00	0,12	0,00	27,00	56,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,40	1,2	43,8	221	0,13	0,28	0,10	1,40	35,93	108,78	21,8	1,5
	итого:		12,92	36,20	140,08	1086,05	0,62	58,71	1,08	6,86	156,21	501,48	95,88	6,76
Полдник														
685/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Пром. произ	Булочка "Венская" с вишней	105	31,00	14,31	78,00	454,00	0,09	0,26	0,21	74,62	138,07	160,20	0,95	0,76
	итого:		31,12	14,31	90,04	502,64	0,17	2,99	0,26	74,62	390,07	349,20	30,35	0,97
Ужин														
707/2010	Морковь тушеная с изюмом	100	3,04	7	9,78	129,00	0,01	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96
241/2008	Картофельное пюре	150	4,12	7,90	23,00	137,25	0,18	6,80	0,12	0,26	48,49	107,23	36,45	1,29
212/2008	Птица отварная	100	5,60	9,50	1,38	129,00	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	110,00	19,45	1,65
296/2008	Чай с молоком	200	2,42	2,48	27,96	58,00	0,02	0,28	10,16	0,10	86,16	58,08	9,52	0,09
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	4,48	1,04	34,2	140,40	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		14,06	18,42	94,94	464,65	0,31	22,50	10,42	6,11	186,29	317,53	82,67	3,54
Ужин 2														
698/2004	Йогурт питьевой	200/10	2,80	5,38	8,18	112,70	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	Батон порционно	50	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		4,24	5,86	23,78	188,57	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		116,03	103,49	455,44	2823,01	1,54	107,86	12,08	90,15	1465,12	1690,4	365,91	20,91