



Утверждаю:

Директор муниципального
предприятия Столовая «Школьная №33»
Л.В.Шипилина
2022г

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. №2,6,9,21,24,26,29,32,33,39,42,42(2),44,49,53,54,58,66,68)

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Сыр порционно | 20 | 6,96 | 8,85 | ---- | 108 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,21 | 78 | 243 | 26,4 | 264 | 30,5 | 150 | 0,3 |
| Таб.8 | Каша вязкая на молоке с м/сл | 150/5 | 4,17 | 14,65 | 36,22 | 261 | 0,6 | 0,16 | 0,65 | 77,4 | 149,3 | 133,7 | 91,7 | 24,85 | 110,34 | 0,45 | |
| | Кондитерское изделие | 1шт | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | |
| 959 | Какао с молоком | 180 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,17 | 0,17 | 0,24 | 1,6 | 24,4 | 61,44 | 216,34 | 152,2 2 | 21,34 | 124,6 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | 18,37 | 27,44 | 73,12 | 581,12 | 0,83 | 0,52 | 2,48 | 179,8 | 453,74 | 376,44 | 512,5 2 | 87,89 | 408,9 4 | 18,87 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 216 | Суп с макар.изделиями | 200 | 5 | 5,9 | 21,6 | 115,8 | 0,4 | 0,4 | 0,09 | 0,5 | ---- | 782,05 | 232,1 | 28,6 | 10,7 | 38,5 | 10,7 |
| 643 | Птица тушеная в соусе | 35/35 | 11,53 | 10,0 | 2,31 | 143 | 2,58 | 0,19 | 2,75 | 26,2 | 180,3 | 126,8 | 37,0 | 5,6 | 70,6 | 1,06 | |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 200 | 0,67 | 0,04 | ---- | ---- | 583,8 | 40,25 | 2,41 | 19 | 60,6 | 0,51 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--|
| | | | | | | | 6 7 | | | | | | | | | | |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,25 | 0,05 | 8,75 | ----- | 240 | 130 | 5 | 7,5 | 17,5 | 0,4 | |
| 1010 | Напиток из свежих плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | ----- | 0,02 | 0,9 | ----- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | ---- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | | 24,14 | 20,99 | 100,58 | 700,13 | 3,9 | 0,45 | 12,9 | 26,2 | 1798,17 | 641,55 | 98,71 | 62,04 | 240,8 | 14,77 | |
| | Итого за день: | | 42,51 | 48,43 | 173,7 | 1281,25 | 4,73 | 0,97 | 15,38 | 206 | 2251,91 | 1017,99 | 611,23 | 149,9 | 649,74 | 33,64 | |

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. Сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------|------|--------------|---------------|-------|------|-------|------|---------------------------|-------|------|-----|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Масло сливочное порционно | 15 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,02 | 0,02 | ---- | 40 | 1,5 | 3 | 2,4 | ---- | 3 | 0,02 | |
| 438 | Омлет натуральный | 105 | 9,76 | 17,38 | 1,76 | 202,8 | 0,16 | 0,43 | 0,18 | 227,2 | 450 | 139,2 | 72,16 | 11,3 | 158 | 1,85 | |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 187 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47 | 0,03 | ---- | 0,05 | 10,0 | ---- | 26 | 278,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Итого за завтрак: | | 11,95 | 25,25 | 36,35 | 424,56 | 0,21 | 0,52 | 13,01 | 267,2 | 478,7 | 441,5 | 109,36 | 29,3 | 193,8 | 4,65 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,8 | 4,95 | 6,32 | 89,75 | 0,81 | 0,10 | 15,8 | ----- | 591,6 | 383,3 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,83 | |
| 608 | Котлета мясная | 50 | 8,38 | 10,02 | 9,15 | 162 | 1,98 | 0,14 | 0,57 | 12,5 | 118,42 | 128,3 | 29,14 | 30,83 | 107,7 | 1,5 | 608 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 209 | 10,43 | 0,06 | ----- | ----- | 7,5 | 202,3 | 12 | 140,8 | 34,5 | 201,9 | |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,1 | 0,03 | 2,45 | ----- | 3,5 | 98 | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 | |
| 943 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | ---- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Итого за обед: | | 18,96 | 23,07 | 70,09 | 642,48 | 11,5 | 0,82 | 30,78 | 118,42 | 731,2 | 721,34 | 123,23 | 293,1 | 149,48 | 812,41 | |
| | Итого за день: | | 30,91 | 48,32 | 106,44 | 1067,04 | 11,71 | 1,34 | 43,79 | 385,62 | 1209,9 | 1162,84 | 232,59 | 322,4 | 343,28 | 817,06 | |

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № Рец. Сб. 2010 г | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|---|---|--------------|---------------|---|---|---|----|---------------------------|----|----|---|----|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|
| 608 | Котлета из птицы | 50 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 | 2,72 | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40,0 | 1,81 | |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 209 | 10,43 | 0,06 | ----- | ----- | 7,5 | 202,3 | 12 | 140,8 | 34,5 | 201,9 | |
| 958 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | | | | | | | - | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | - | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | - | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | - | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 1шт | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | | 17,79 | 16,48 | 65,62 | 492,28 | 13,17 | 0,17 | 0,47 | 26,9 | 1186,8 | 305,52 | 51,09 | 169,7 | 115,9 | 221,55 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 2,01 | 5,09 | 12,0 | 82,3 | 0,99 | 0,15 | 8,4 | ---- | 753,4 | 476,5 | 279,5 | 242 | 56,73 | 0,92 | |
| 601 | Плов | 150 | 13,91 | 8,05 | 27,34 | 237 | 5 | 5 | 0,23 | 4,85 | 39 | 1193,9 | 213,47 | 37,47 | 40,45 | 149,1 | 1,64 |
| Таб. 32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,25 | 0,05 | 8,75 | ---- | 240 | 130 | 5 | 7,5 | 17,5 | 0,4 | |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 187 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | --- | 0,04 | ---- | ---- | ---- | --- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | | 19,86 | 13,79 | 66,61 | 508,03 | 6,27 | 0,49 | 24,83 | 39 | 2188,5 | 841,27 | 347,67 | 306,45 | 276,93 | 4,47 | |
| | Итого за день: | | 37,65 | 30,27 | 132,23 | 1000,31 | 19,44 | 0,66 | 25,3 | 65,9 | 3375,3 | 1146,79 | 3987,7 | 476,15 | 392,83 | 226,02 | |

День: четверг. Неделя:1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № реп. сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------|---|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Сыр порционно | 15 | 6,96 | 8,85 | ---- | 108 | 0,06 | 0,1 | 0,21 | 78 | 243 | 26,4 | 264 | 30,5 | 150 | 0,3 | |
| 1044 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 85 | 14,6 | 11,06 | 28 | 270 | 0,34 | 0,25 | 0,33 | ---- | 246,13 | 136,8 | 136, 9 | 18,6 | 150,6 | 0,45 | |
| 943 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | ---- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Итого за завтрак: | | 24,71 | 20,17 | 64,02 | 536,76 | 0,46 | 0,4 | 0,77 | 123,5 | 515,43 | 247,8 | 480 | 63,9 | 364,0 8 | 1,29 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 26,2 | 0,06 | 10,7 | ---- | 606,1 | 385,3 | 49,7 3 | 26,1 3 | 54,6 | 14,9 | |
| 510 | Котлета рыбная | 50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105 | 0,13 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 732,57 | 325,57 | 39,0 7 | 48,5 3 | 162,2 | 0,89 | |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,1 | 0,03 | 2,45 | ---- | 3,5 | 98 | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 | |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 1 , 3 6 | 1,36 | 0,25 | 18,16 | ---- | 586,2 | 648,5 | 36,9 | 27,8 | 86,6 | 1,01 |
| 859 | Компот из с/ф | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | - - - - | 0,1 | 0,02 | 0,9 | ---- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 | 0,95 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | ---- | 0,04 | ---- | ---- | ---- | ---- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Итого за обед: | | 18,41 | 15,39 | 74,97 | 577,03 | 27,89 | 0,47 | 35,94 | 5,82 | 1940,39 | 1569,77 | 159,9 | 128,7 | 372 | 19,15 | |
| | Итого за день: | | 43,12 | 35,56 | 138,99 | 1113,79 | 28,35 | 0,87 | 36,71 | 129,32 | 2455,82 | 1817,57 | 639,9 | 192,6 | 736,0 8 | 20,44 | |

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № реп. сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса Порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 637 | Птица отварная | 50 | 11,74 | 12,91 | 0,24 | 164 | | | | | | | | | | | |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 200 | 0,67 | 0,04 | ----- | ----- | 583,8 | 40,25 | 2,41 | 19 | 60,6 | 0,51 | |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 187 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | |
| Табл. 32 | Овощи конс. порц. | 20 | 0,23 | 0,53 | 0,44 | 7,38 | 0,05 | 0,01 | 0,97 | 2,8 | 126,6 | 25,2 | 8,08 | 2,51 | 5,68 | 0,16 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Итого за завтрак: | | 17,32 | 17,96 | 62,24 | 480,14 | 3,85 | 0,17 | 4,98 | 51,9 | 869,7 | 174,85 | 57,29 | 40,65 | 171,58 | 2,15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,49 | 52,7 | 16,5 | 148,3 | 1,15 | 0,07 | 58,3 | ---- | 2366,3 | 1891,3 | 170,7 | 142,3 | 352,4 | 8,2 | |
| 618 | Тефтели мясные с соусом | 45/37,5 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 | 1,13 | 0,26 | 0,92 | 16,22 | 113,13 | 169,0 | 21,62 | 17,32 | 85,51 | 79 | |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 9,55 | 59,86 | 280 | 0,33 | ----- | 40,0 | 569,8 | 267,5 | 26,4 | 140,5 | 210,4 | 4,73 | 679 | |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,25 | 0,05 | 8,75 | ---- | 240 | 130 | 5 | 7,5 | 17,5 | 0,4 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------------|--------------------|---------------|---------------|--|
| | | | | | | | 0 , 3 6 | | | | | | | | | | |
| 883 | Кисель из концентр | 180 | 0,09 | 0,04 | 22,1 | 103 | 0,05 | 0,6 | 2,7 | ----- | 258 | 32,32 | 12,6 | 3,24 | 0,48 | 0,09 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | ----- | 0,04 | ---- | --- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ----- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | | 25,2 | 79,03 | 122,14 | 881,03 | 2,91 | 1,04 | 110,67 | 586,02 | 3244,93 | 2249,02 | 361,9 2 | 394,8 6 | 509,82 | 767,84 | |
| | Итого за день: | | 42,52 | 96,99 | 184,38 | 1361,1 7 | 6,76 | 1,21 | 115,65 | 637,92 | 4114,63 | 2423,87 | 419,2 1 | 435,5 1 | 681,4 | 769,99 | |

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № реп. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Таб. 8 | Каша вязкая молочная с м/сл | 150/5 | 4,42 | 15,24 | 24,03 | 84,6 | 0,41 | 0,18 | 0,7 | 50,6 | 258,9 | 144,9 | 96,2 | 26,6 | 112,8 | 0,62 |
| 424 | Яйцо вареное | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,08 | | 0,21 | --- | 100 | 53,6 | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 |
| 958 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | --- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 |
| | Кондитерское изделие | 1шт | 1,2 | 0,5 | 8,22 | 54,2 | ----- | ---- | ----- | 0,02 | ----- | ---- | ----- | ---- | 4,6 | 6,6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | 13,86 | 20,74 | 51,85 | 295,32 | 0,49 | 0,22 | 0,91 | 50,62 | 358,9 | 198,5 | 156,8 | 59,8 | 146,2 | 101,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из св.капуст. с картофелем | 200 | 1,8 | 4,95 | 6,32 | 89,75 | 0,81 | 0,1 | 15,8 | ----- | 591,6 | 383,3 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,83 |
| 591 | Гуляш из говядины | 25/37,5 | 14,55 | 16,8 | 2,9 | 221 | 3,6 | 0,13 | 0,92 | ----- | 1117 | 311,5 | 21,81 | ----- | 154,15 | ----- |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 209 | 10,43 | 0,06 | ----- | ----- | 7,5 | 202,3 | 12 | 140,8 | 34,5 | 201,9 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,1 | 0,03 | 2,45 | ----- | 3,5 | 98 | 8,5 | 7 | 15 | 0,71 |
| 943 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | | 0,02 | ---- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | | 25,13 | 29,85 | 63,9 | 701,48 | 14,94 | 0,4 | 19,17 | 0,03 | 1719,6 | 995,4 | 111,71 | 195,1 | 303,25 | 204,85 |
| | Итого за день: | | 38,99 | 50,59 | 115,75 | 996,8 | 15,43 | 0,62 | 20,08 | 50,65 | 2078,5 | 1193,9 | 268,51 | 254,9 | 449,45 | 306,47 |

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № реп. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------|--|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 9,55 | 59,86 | 280 | 2,54 | 0,33 | ----- | 40,0 | 569,8 | 267,5 | 26,4 | 140,5 | 210,4 | 4,73 |
| 608 | Котлета из птицы | 50 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 | ---- | 2,72 | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40,0 |
| 943 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | --- | 0,03 | ----- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47 | 0,3 | ---- | 0,05 | 10 | ----- | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 |
| | Итого за завтрак: | | 18,85 | 18,55 | 102,26 | 576,76 | 2,86 | 3,07 | 0,17 | 50,45 | 597 | 1481,4 | 423,32 | 194,39 | 248,18 | 56,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,7 | 2,84 | 17,5 | 118,25 | 1,2 | 0,18 | 8,25 | ----- | 587,3 | 481,43 | 29,2 | 27,3 | 67,6 | 5,5 |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 200 | 0,67 | 0,67 | 0,04 | ----- | ----- | 583,8 | 40,25 | 2,41 | 19 | 60,6 |
| 511 | Шницель рыбный | 50 | 11,62 | 6,46 | 10,63 | 156 | 1,66 | 0,13 | 3,79 | 0,08 | 1006,85 | 539,98 | 48,84 | 31,06 | 135,37 | 1,32 |
| | Икра кабачковая | 20 | 2,73 | 7,2 | 14,5 | 133,8 | 0,62 | 0,08 | 4,7 | ----- | 406,6 | 365,2 | 90,9 | 18,1 | 55,8 | 0,75 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 187 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Итого за обед: | | 24,08 | 21,35 | 104,76 | 785,78 | 4,15 | 1,15 | 16,78 | 2,91 | 2000,75 | 1971,61 | 241,99 | 107,17 | 329,37 | 73,72 |
| | Итого за день: | | 42,93 | 39,9 | 207,02 | 1362,54 | 7,01 | 4,22 | 16,95 | 53,36 | 3302,24 | 2475,87 | 665,31 | 301,56 | 577,55 | 129,95 |

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------|------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 643 | Птица тушеная в соусе | 35/35 | 11,53 | 10,0 | 2,31 | 143 | 2,58 | 0,19 | 2,75 | 26,2 | 180,3 | 126,8 | 37 | 5,6 | 70,6 | 1,06 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 209 | 10,43 | 0,06 | ----- | ----- | 7,5 | 202,3 | 12 | 140,8 | 34,5 | 201,9 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 187 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | ---- | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
| | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 | ---- | ---- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Итого за завтрак | | 19,14 | 18,12 | 63,77 | 499,76 | 13,01 | 0,3 | 2,75 | 29,03 | 187,8 | 330,3 | 74,9 | 167,2 | 124,9 | 207,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,49 | 52,7 | 16,5 | 148,3 | 1,15 | 0,07 | 58,3 | ----- | 2366,3 | 1891,3 | 170,7 | 142,3 | 352,4 | 8,2 |
| 592 | Печень тушеная в соусе | 30/30 | 12,66 | 8,76 | 3,81 | 159 | 6,07 | 1,59 | 28,86 | 5541 | 1159 | 200,3 | 25,62 | 14,8 | 223,29 | 4,72 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 1,36 | 1,36 | 0,25 | 18,16 | ---- | 586,2 | 648,5 | 36,9 | 27,8 | 86,6 |
| 1010 | Напиток из свежих плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | ----- | 0,1 | 0,02 | 0,9 | ----- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,22 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Итого за обед: | | 24,63 | 66,95 | 78,84 | 674,93 | 8,58 | 3,18 | 87,43 | 5560,06 | 3525,3 | 2689,82 | 968,72 | 222,3 | 657,83 | 104,36 |
| | Итого за день: | | 43,77 | 85,07 | 142,61 | 1174,69 | 21,59 | 3,48 | 90,18 | 5589,09 | 3713,1 | 3020,12 | 1043,62 | 389,5 | 782,73 | 311,94 |

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № реп. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------|--|------------------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,01 | 0,02 | ---- | 40 | 1,5 | 3 | 2,4 | ---- | 3 | 0,02 |
| 469 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 85 | 14,6 | 11,06 | 28 | 270 | 0,34 | 0,25 | 0,33 | 45,5 | 246,13 | 136,8 | 136,9 | 18,6 | 150,6 | 0,45 |
| | | 10 | 1,5 | 0,04 | 11,36 | 52 | 0,04 | 0,03 | 0,2 | ----- | 26,0 | 76,0 | 63,4 | 6,8 | 45,8 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | ----- | 0,03 | ----- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Итого за завтрак | | 17,83 | 18,57 | 64,15 | 494,76 | 0,41 | 0,32 | 0,56 | 85,5 | 273,93 | 224,4 | 218,4 | 33,4 | 217,08 | 1,01 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 216 | Суп с макар.изделиями | 200 | 5 | 5,9 | 21,6 | 115,8 | 0,4 | 0,4 | 0,09 | 0,5 | ---- | 782,05 | 232,1 | 28,6 | 10,7 | 38,5 |
| 601 | Плов | 150 | 13,91 | 8,05 | 27,34 | 237 | 5 | 0,23 | 4,85 | 39 | 1193,9 | 213,47 | 37,47 | 40,45 | 149,1 | 1,64 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,1 | 0,03 | 2,45 | ----- | 3,5 | 98 | 8,5 | 7 | 15 | 0,42 |
| 1009 | Напиток из с/м ягод | 180 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | | 0,04 | 0,03 | 0,6 | ---- | 4,18 | 258 | 32,32 | 17,52 | 21,9 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,22 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Итого за обед: | | 23,3 | 14,58 | 87,75 | 589,33 | 5,5 | 0,76 | 7,42 | 40,1 | 1197,4 | 1097,7 | 547,57 | 122,47 | 241,52 | 62,9 |
| | Итого за день: | | 41,13 | 33,15 | 151,9 | 1084,09 | 5,91 | 1,08 | 7,98 | 125,6 | 1471,33 | 1322,1 | 765,97 | 155,87 | 458,6 | 63,91 |

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № ре- сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Блины п/ф | 100 | 4,17 | 14,65 | 36,22 | 261 | 0,6 | ---- | 0,16 | 0,65 | 77,4 | 149,3 | 133,7 | 91,7 | 24,85 | 110,34 |
| | Йогурт | 150 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,8 | 0,2 | 0,7 | 20 | 50 | 146 | 120 | 14 | 90 | 0,1 |
| | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 22,5 | 98 | 0,20 | 0,09 | 38 | ----- | 12 | 156 | 36 | 11 | 17 | 10 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | 7,87 | 17,35 | 62,72 | 409 | 1,6 | 0,29 | 38,86 | 20,65 | 139,4 | 451,3 | 289,7 | 116,7 | 131,85 | 120,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный | 200 | 5,5 | 4,75 | 179,6 | 150 | 0,51 | 0,27 | 0,82 | 33 | 353,9 | 218,8 | 163 | 26,7 | 136,9 | 14,9 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 9,55 | 59,86 | 280 | 2,54 | 0,33 | ----- | 40,0 | 569,8 | 267,5 | 26,4 | 140,5 | 210,4 | 4,73 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц. | 20 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,25 | 0,05 | 8,75 | ----- | 240 | 130 | 5 | 7,5 | 17,5 | 0,4 |
| 608 | Биточек из птицы | 50 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 | 2,72 | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40 | 1,81 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 187 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | ---- | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | | 26,24 | 23,33 | 274,93 | 761,73 | 6,02 | 0,83 | 10,02 | 102,73 | 2343 | 720,72 | 257,09 | 214,1 | 456,4 | 27,39 |
| | Итого за день: | | 34,11 | 40,68 | 337,65 | 1170,73 | 7,62 | 1,12 | 48,88 | 123,38 | 2482,4 | 1172,02 | 546,79 | 330,8 | 588,25 | 147,83 |