

**Согласовано**

Директор МБОУ СОШ № 28 г. Пензы

им. В.О. Ключевского

 Ю.Г. Макеева



**Разработано**

ИП Пятаева Т.О.

 Т.О. Пятаева



## **Примерное 10-дневное меню**

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся возрастной категории 7-11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях.

МБОУ СОШ №28 г. Пензы им. В.О. Ключевского

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осень-зима

2024-2025 год

### Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации , 2004  
Издательство «Хлебпродинформ» , 2004 г. москва
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Учреждение Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН , 2011г.  
Оформление . ООО «Дели плюс» , 2011г.  
Москва 2017г.

Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: младше 7-11 лет

недельник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (г/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав								
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
															5	6	7
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>														
7	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы (Дружба)			150/7,5/7,5	4,56	8,39	32,60	225,00	271,30	151,23	100,26	27,92	117,54		0,63		
	крупа рисовая	10,50	10,50														
	крупа пшеница	14,25	14,25														
	молоко	75,00	75,00														
	вода	48,75	48,75														
	сахар	4,50	4,50														
	масло сливочное	7,50	7,50														
	сахар	7,50	7,50														
17	Сок фруктовый (ит.)			200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00		2,80		
	Сок яблочный	200,00	200,00														
17	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,35	90,54	45,11	131,71	113,20	12,60	81,00		0,12		
	кофейный напиток	4,50	4,50														
	вода	108,00	108,00														
	сахар	18,00	18,00														
	молоко	90,00	90,00														
	Хлеб ржаной			25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	4,00	26,50		0,80		
	Хлеб ржаной	25,00	25,00														
3	Батон пшеничный			25	1,14	0,42	7,71	39,30	64,20	13,80	3,00	1,80	9,60		0,18		
	батон пшеничный	15,00	15,00														
12	Яйцо отварное			40	5,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	1,00		0,02		
	яйцо отварное	40,00	40,00														
17	Сыр (поршмак)			10	2,32	2,95	0,00	36,00	81,00	8,80	88,00	3,50	50,00		0,10		
	сыр российский	10,00	10,00														
	<b>Итого за завтрак</b>				13,27	14,47	87,21	599,64	582,71	584,54	324,46	59,82	298,64		4,63		
	<b>Обед</b>																
17	Салат витаминный (2 варианта)			60	1,05	2,60	5,17	48,32	129,04	200,00	19,98	12,07	22,65		0,37		
	капуста белокочанная	18,41	14,7														
	морковь	11,05	8,82														
	лук зеленый	7,35	5,88														
	перец сладкий	14,7	8,82														
	горошек консервированный	18,11	11,76														
	сахар	3	3														
	масло растительное	4,00	4,00														
2017	Суп-лапша домашняя с курицей			200/15	2,57	2,78	15,69	109,00	586,40	360,63	29,50	23,80	57,73		1,00		
	вермишель	12,50	12,50														
	картофель	66,75	50,00														
	морковь	12,50	10,00														
	лук репчатый	12,00	10,000														
	масло растительное	2,50	2,50														
	томатное пюре	2,50	2,50														
	вода бульон	212,50	212,50														
	Птица отварная (для 1 блюда)			4,8	4,8	0,1	59,34	0,01	0,77	0,01	0,14	4,5	0,39				
	курица потрошенная	26,00	26,00														
	морковь	0,66	0,66														
	петрушка корень	0,66	0,66														
2017	Плов из птицы			200	16,95	10,47	35,73	305,33	1561,33	284,75	46,35	54,04	175,33		1,97		
	курица	141,33	96,00														
	крупа рисовая	46,67	46,67														
	лук репчатый	10,67	9,33														
	масло растительное	9,33	9,33														
	морковь	13,33	10,67														
	соль	0,00	0,001														
	томатное пюре	6,67	6,67														
2017	Напиток из яблок и апельсинов			200/7,5/7,5	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00		2,80		
	яблочки	7,5	7,5														
	яблочки	7,5	7,5														
	вода	200	200														
	сахар	15,00	15,00														
3.2.2	Батон пшеничный			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60		0,48		
	батон пшеничный	40,00	40,00														
3.2	Хлеб ржаной			20	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80		0,96		
	Хлеб ржаной	30,00	30,00														
	<b>Итого за обед</b>				25,35	17,35	106,97	697,05	2579,07	937,57	122,12	103,31	315,90		5,07		
	<b>Полдник</b>																
2017	Кефир			200	5,80	5,00	8,00	100,00	100,00	292,00	20,00	180,00		0,20			
	Кефир	200,00	200,00														
2017	Ватрушка с творогом			100	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17		0,75		
	масло сливочное	1,39	1,39														
	масло для смазки ватрушек	1,20	1,20														
	яйцо для смазки ватрушек	0,20	0,20														
2017	<b>тесто замороженное</b>	<b>46,40</b>	<b>46,40</b>														
	масло сливочное	29,74	29,74														
	сахар	1,58	1,58														
	масло сливочное	1,35	1,35														
	яйцо (мелкое)	1,58	1,58														
	соль	0,46	0,46														
	дрожжи	0,88	0,88														
2017	<b>фарш творожный</b>	<b>24,00</b>	<b>24,00</b>														
	фарш	21,96	21,74														
	яйцо	0,96	0,96														
	сахар	1,20	1,20														
	масло сливочное	0,96	0,96														
	ванилин	0,01	0,002														
	<b>Итого за полдник</b>				13,48	9,57	32,32	268,33	262,50	362,67	202,33	46,00	255,17		0,95		
	<b>ВСЕГО за день</b>				52,11	41,38	226,50	1499,03	3444,28	1884,77	728,92	209,13	869,71		10,65		

Неделя: первая. Вторник  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	С	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брут	Нет											
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком			100/10	14,60	11,06	28,00	270,00	351,61	195,44	195,59	26,56	215,16	0,64
	творог	94,00	92,00											
	крупя манная мука пшеничная	6,00	6,00											
	яйцо	2,00	2,00											
	сахар	8,00	8,00											
	сметана	4,00	4,00											
	сахар	4,00	4,00											
	масло сливочное	4,00	4,00											
	молоко сгущенное	10,00	10,00											
494/2017	Чай с сахаром и лимоном			180/7,5/7,5	0,13	0,02	15,20	62,00	1,20	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36
	сахар	7,50	7,50											
	вода	150,00	150,00											
	лимон свежий	8,00	7,50											
375/2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0,50	0,50											
	вода	54	54											
2/2004	Булебрэд с джемом 1/40			40	1,10	1,76	13,25	73,18	68,55	27,18	4,36	2,73	11,18	0,19
	джем	20,20	20,00											
	масло сливочное	5,00	5,00											
	хлеб	15,00	15,00											
338/2017	Фрукт севилья и апельсин			150	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	яблоко	150,00	150,00											
109/2013	Хлеб ржаной			25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	6,00	26,50	0,80
	хлеб ржаной	25,00	25,00											
328	Каша молочная манная			150/7,5/7,5	4,58	8,04	11,35	218,25	269,50	140,99	100,55	15,23	89,64	0,38
	крупя манная	21,14	21,14											
	молоко	68,18	68,18											
	вода	51,14	51,14											
	сахар	4,09	4,09											
	масло сливочное	7,50	7,50											
	сахар	7,50	7,50											
	<b>Итого за завтрак</b>				22,22	21,58	89,95	728,43	825,86	701,91	336,70	61,92	356,88	4,57
	<b>Обед</b>													
75/2017	Щука свекольная			60	1,90	0,08	18,30	148,24	90,08	400,00	47,38	24,12	48,74	1,36
	свекла	26,56	60,00											
	лук репчатый	16,64	14,00											
	томатное пюре	20,00	20,00											
	масло растительное	6,00	6,00											
	сахар	0,96	0,96											
88/2017	Щи со свежей капустой, картофелем и курицей			200/15	1,77	4,95	7,90	89,75	591,60	383,33	49,25	22,13	49,00	0,83
	картофель	40,00	30,00											
	капуста бок	62,50	50,00											
	морковь	12,50	10,00											
	лук репчатый	12,00	10,00											
	томатное пюре	2,50	2,50											
	масло растительное	5,00	5,00											
	вода бульон	200,00	200,00											
№212	Щица отварная (для 1 блюда)	15,00	15,00		4,8	4,8	0,1	59,34	0,01	0,77	0,01	0,14	4,5	0,4
2009г	курица потрушенная	26,00	26,00											
	морковь	0,66	0,66											
	петрушка корень	0,66	0,66											
1.4.2.2	Сметана 20%			20	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	48,25	102,00	5,65
259/2017	Жаркое по-домашнему			200	18,53	20,67	18,95	337,14	1181,14	949,14	34,86	48,55	238,14	4,41
	говядина	122,29	90,29											
	картофель	152,00	114,29											
	лук репчатый	13,71												
	томатное пюре	6,86	6,86											
	масло растительное	6,86	6,86											
348/2017	Компот из сухофруктов			200	0,66	0,09	32,01	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70
	сухофрукты	20,00	50,00											
	сахар	20,00	20,00											
	кислота лимонная	0,20	0,20											
	вода	200,00	200,00											
111/2013	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	40,00	40,00											
109/2013	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
	<b>Итого за обед</b>				17,81	29,27	112,90	902,83	2183,66	2054,37	180,37	172,51	515,72	14,38
	<b>Полдник</b>													
389/2017	Сок виноградный			200	0,60	0,10	32,60	136,40	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80
	сок виноградный	200,00	200,00											
406/2017	Наножок десертный из дрожжевого			100	4,32	1,76	41,67	199,50	186,00	85,95	14,55	17,40	42,60	1,02
	яйцо для смазки шпорок	1,50	1,50											
	мука на пудру	1,61	1,61											
	жир для смазки шпорок	0,25	0,25											
	повидло	31,56	31,56											
405/2017	место дрожжевое	53,75	53,75											
	мука пшеничная	34,02	34,02											
	сахар	2,37	2,37											
	масло сливочное	1,02	1,02											
	яйцо (меланж)	0,00	0,00											
	соль	0,54	0,54											
	вода	16,13	16,13											
	дрожжи	1,02	1,02											
	<b>Итого за полдник</b>				4,92	2,16	74,27	335,90	218,00	385,95	54,55	35,40	66,60	1,82
	<b>ВСЕГО за день</b>				54,55	52,60	267,31	1920,16	3201,52	2864,23	555,42	260,81	928,20	18,57

Неделя: первая. Среда  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Химический состав						
		3	4		(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	F
					Б	Ж	У								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
210/2017	<b>Омлет натуральный</b>			75	7,43	13,24	1,40	308,96	248,40	137,60	68,72	10,76	150,52	1,76	
	яйцо	110,35	110,35												
	молоко	41,37	41,37												
	масло сливочное	19,31	19,31												
	соль	0,03	0,03												
173/2017	<b>Каша овсяная</b>			100/7,5/7,5	3,6	6,39	28,5	182,7	275,02	196,46	110,30	33,25	165,98	1,78	
	крупа пшено	25,00	25,00												
	молоко	50,00	50,00												
	вода	30,00	30,00												
	сахар	7,50	7,50												
	масло сливочное	7,50	7,50												
338/2017	<b>Брусок селенного значения</b>			150	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	яблоко	150,00	150,00												
14/2017	<b>Масло сливочное</b>			15	0,08	7,25	0,12	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	
6.1.3.2.2	<b>Батон парезной</b>			30	2,28	0,84	15,42	78,60	128,40	27,60	6,00	3,60	19,20	0,36	
	батон парезной	9,00	9,00												
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	0,00	26,50	0,80	
	хлеб ржаной	25,00	25,00												
376/2017	<b>Чай с сахаром 180/7,5</b>			180/7,5	0,07	0,02	15,00	60,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	
	сахар	7,50	7,50												
	вода	150,00	150,00												
375/2017	<b>чай-марка</b>			50											
	чай	0,50	0,50												
	вода	54	54												
	<b>Итого за завтрак</b>				21,41	38,24	55,51	654,56	594,60	497,60	198,22	34,76	263,02	5,52	
	<b>Обед</b>														
67/2017	<b>Винегрет овощной</b>			60	1,26	9,04	6,86	112,59	429,48	254,70	28,01	17,58	38,94	0,75	
	картофель	17,00	14,35												
	свекла	11,23	8,82												
	морковь	7,41	6,88												
	огурцы соленые	11,05	8,82												
	капуста квашеная	12,59	8,82												
	лук репчатый	10,53	8,82												
	масло растительное	5,00	5,00												
96/2017	<b>Рассольник "Ленинградский"</b>			200	2,09	5,09	12,69	114,50	756,15	544,78	39,75	28,08	65,53	1,08	
	картофель	100,00	75,00												
	лук репчатый	12,00	10,00												
	крупа перловая	5,00	5,00												
	огурцы соленые	16,25	15,00												
	масло растительное	5,00	5,00												
	вода/бульон	187,50	187,50												
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	48,25	102,00	5,65	
279/2017	<b>Горюхи (2 варианта)</b>			90	14,85	21,78	12,89	309,60	129,02	177,23	38,83	50,20	169,92	2,52	
	говядина	90,00	66,00												
	крупа рисовая	5,00	5,00												
	хлеб пшеничный	77,40	66,60												
	вода	16,20	16,20												
	сахар	9,00	9,00												
	масло растительное	9,00	9,00												
309/2017	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
	макаронные изделия	142,86	142,86												
	масло сливочное	7,14	7,14												
388/2017	<b>Пудинг из яблок шиповника</b>			200	0,68	0,28	20,76	88,20	2,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63	
	Плоды шиповника сушеные	20,00	20,00												
	сахар	20,00	20												
	вода	200,00	200												
6.1.3.2.2	<b>Батон парезной</b>			50	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48	
	батон парезной	40,00	40,00												
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96	
	хлеб ржаной	30,00	30,00												
	<b>Соус красный основной</b>			30											
	томатная паста	7,00	7,00												
	мука	3,00	3,00												
	вода	25,00	25,00												
	масло сливочное	3,00	3,00												
	соль	1,00	1,00												
	сахар	1,00	1,00												
	<b>Итого за обед</b>				28,90	36,56	119,34	934,83	1471,54	1035,25	147,46	174,42	471,78	12,98	
	<b>Пудинг</b>														
385/2017	<b>Молочко кипяченное</b>			200	5,80	5,00	9,60	107,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	
	молоко	211,00	200,00												
422/2017	<b>Булочка ванильная</b>			100	3,95	4,06	22,24	141,50	157,40	55,10	11,20	14,20	38,30	0,70	
	мука пшеничная	28,03	28,03												
	мука на подпыл	0,86	0,86												
	сахар	5,74	5,74												
	масло сливочное	3,59	3,59												
	яйцо	0,54	0,54												
	маргарин для смазки	0,27	0,27												
	соль	0,46	0,46												
	дрожжи	0,17	0,17												
	ванилин	0,01	0,01												
	<b>Итого за пудинг</b>				9,75	9,06	31,84	248,50	257,40	347,10	251,20	42,20	218,30	0,90	
	<b>ВСЕГО за день</b>				57,74	80,91	206,69	1801,89	2242,54	1871,15	508,88	247,37	793,10	19,30	

Неделя: первая . Четверг  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	M	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182//2017	<b>Завтрак</b> Каша рисовая жидкая молочная, с	<b>Брутто</b>	<b>Чисто</b>	150/7,5/7,5	4,00	2,77	34,51	179,46	287,61	140,21	102,09	24,02	107,79	0,38
	крупа рисовая	23,25	23,25											
	вода	56,25	56,25											
	молоко	75,00	75,00											
	соль	0,01	0,01											
	сахар	7,50	7,50											
382//2017	<b>Какао с молоком</b>			180	3,67	3,19	15,82	106,74	55,30	194,71	137,00	19,21	112,10	0,43
	какао-порошок	3,60	3,60											
	молоко	90,00	90,00											
	вода	99,00	99,00											
	сахар	18,00	18,00											
3//2017	<b>Пухлячок с сыром</b>			30/15	5,22	7,47	13,35	141,30	244,71	38,34	125,28	8,51	86,40	0,44
	сыр российский	14,40	13,50											
	масло сливочное	4,50	4,50											
	хлеб	27,00	27,00											
389//2017	<b>Сок фруктовый (мл.)</b>			200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Сок яблочный	200,00	200,00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			25	0,84	0,18	7,41	34,80	65,40	23,40	3,60	3,60	15,90	0,48
	хлеб ржаной	15,00	15,00											
453//2017	<b>Кандитерское изделие(вафель)</b>			50	1,10	1,76	13,25	73,18	68,55	27,18	4,36	2,73	11,18	0,12
	ИТОГО за завтрак				15,89	20,81	104,64	669,78	734,70	666,09	388,13	66,07	349,62	4,74
	<b>Обед</b>													
59//2017	<b>Салат из моркови с яблоками</b>			60	0,97	6,27	7,17	89,12	375,60	238,24	14,82	12,17	33,68	0,55
	морковь	55,17	46,87											
	яблоки свежие	21,00	15,62											
	сахар	1,00	1,00											
102//2017	<b>Суп картофельный с горохом и курицей</b>			200/15	5,49	5,27	3,34	148,25	591,58	472,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	картофель	66,75	50,00											
	горох душистый	20,25	20,00											
	морковь	12,50	10,00											
	лук репчатый	12,00	10,00											
	масло растительное	5,00	5,00											
	вода	175,00	175,00											
№212 2009г	<b>Птица огуздная (для 1 блюда)</b>	15,00	15,00		4,8	4,8	0,1	59,34	0,01	0,77	0,01	0,14	4,5	0,39
	курица потрушенная	26,00	26,00											
	морковь	0,66	0,66											
	петрушка корень	0,66	0,66											
234//2017	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>			90	11,14	6,34	2,57	111,60	428,78	232,80	54,52	31,31	137,29	0,64
	минтай	147,60	95,60											
	хлеб пшеничный	15,00	15,00											
	молоко	15,00	13,00											
	сахар	6,00	6,00											
	масло растительное	6,00	6,00											
128//2017	<b>Картофельное пюре</b>			150	3,79	9,50	17,21	174,55	166,46	615,75	43,15	26,85	94,85	1,13
	картофель	159,55	159,55											
	молоко	21,82	20,15											
	масло сливочное	4,09	4,09											
	яйцо	6,82	6,82											
	масло растительное	6,82	6,82											
	масло сливочное	6,82	6,82											
	соль	0,014	0,014											
342//2017	<b>Компот из свежих яблок</b>			200	0,16	0,16	27,88	114,60	12,02	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95
	яблоки свежие	45,40	40,00											
	вода	162,00	162,00											
	сахар	24,00	24,00											
	квасцов лимонная	0,20	0,20											
6.1.3.2.2	<b>Батон пшеничный</b>			50	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон пшеничный	40,00	40,00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				26,27	29,02	93,55	812,52	1876,44	1755,66	184,54	123,04	415,72	6,76
	<b>Полдник</b>													
1.2.2.2	<b>Панхрт 1,5%</b>			200	8,00	3,00	28,60	180,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20
	панхрт	200,00	200,00											
410//2017	<b>Ватрушка с творогом</b>			100	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,25
	мука пшеничная	1,39	1,39											
	масло для смазки ватрушек	1,20	1,20											
	жир для смазки ватрушек	0,20	0,20											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	46,40	46,40											
	мука пшеничная	29,74	29,74											
	сахар	1,58	1,58											
	масло сливочное	1,35	1,35											
	яйцо (мелкое)	1,58	1,58											
	соль	0,46	0,46											
	дрожжи	0,88	0,88											
408//2017	<b>фарш творожный</b>	24,00	24,00											
	творог	21,96	21,74											
	яйцо	0,96	0,96											
	сахар	1,20	1,20											
	мука пшеничная	0,96	0,96											
	ванилин	0,01	0,002											
	<b>Итого за полдник</b>				15,68	7,57	52,92	348,33	252,50	344,67	266,33	44,00	247,17	0,95
	<b>ВСЕГО за день</b>				56,74	55,63	237,85	1757,46	2795,08	2739,22	834,64	230,36	###	12,26

Неделя: первая. Пятица  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: младше 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (г/мл)		Масса порции	Пищевые				Энергетическая	Химический состав						
		3	4		г					9	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					б	ж	з	с								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>		<b>Брутто</b>	<b>Чисто</b>													
204//2017	Макаронные изделия запеченные с сыром 200/10/5			200/10/5	16,58	72,50	41,79	409,64	665,22	85,65	361,62	24,09	247,55	1,51		
	макаронны отварные	144,00	144,00													
	масло сливочное	5,00	5,00													
	сыр	12,00	10,00													
	соль	0,002	0,002													
14//2017	Масло сливочное			10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02		
6.1.3.2.2	Батон паровой			50	1,52	0,56	10,28	52,40	85,60	19,40	1,00	2,40	12,80	0,24		
	батон паровой	20,00	20,00													
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,35	90,54	45,11	131,71	113,20	12,60	81,00	0,12		
	кофейный напиток	4,50	4,50													
	вода	108,00	108,00													
	сахар	18,00	18,00													
	молоко	90,00	90,00													
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	0,84	0,18	7,41	34,80	65,40	23,40	1,60	3,60	15,90	0,48		
	хлеб ржаной	15,00	15,00													
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
	яблоко	150,00	150,00													
	<b>Итого за завтрак</b>				22,27	18,30	83,76	700,38	888,83	540,16	500,82	52,49	371,25	4,57		
<b>Обед</b>																
59//2017	Салат "Степной" из овощей			60	0,60	4,81	1,88	53,28	67,21	105,90	17,80	19,55	31,67	0,46		
	картофель	17,00	15,00													
	морковь	15,00	13,00													
	огурцы соленые	12,00	10,00													
	лук репчатый	10,00	8,00													
	горошек зеленый	9,00	8,00													
	масло растительное	6,00	6,00													
106//2017	Суп картофельный с рыбой			200	2,20	2,78	15,39	106,00	7,75	16,70	117,40	284,40	4,40	0,00		
	картофель	106,60	80,00													
	морковь	10,00	8,00													
	лук репчатый	9,60	8,00													
	томатное пюре	2,00	2,00													
	масло растительное	2,00	2,00													
	бульон вода	140,00	140,00													
107//2017	<i>фрикадельки рыбные</i>	50,00	50,00													
	минтай	94,00	47,00													
	яйца	2,50	2,50													
	лук репчатый	11,90	10,00													
	бульон	4,50	4,50													
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	48,25	102,00	5,65		
294//2017	Коржыты рубленные и птицы			90	14,27	13,71	13,32	234,00	1929,76	169,91	48,91	19,16	65,45	2,96		
	куриная грудка	138,60	66,60													
	хлеб	16,20	16,20													
	молоко	23,40	23,40													
	соль	0,002	0,002													
	масло подсолнечн	5,40	5,40													
	масло сливочное	9,00	9,00													
	сахари панировочные	9,00	9,00													
331//2017	Сauc сметанный			30	0,88	2,50	3,51	40,05	79,15	52,21	14,62	4,90	14,69	0,20		
	сметана	12,50	12,50													
	мука пшеничная	3,75	3,75													
	вода	37,50	37,50													
	томатное пюре	5,00	5,00													
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			150/7,5	8,60	6,09	38,64	243,75	583,46	259,62	11,82	135,83	203,93	4,56		
	масло сливочное	7,50	7,50													
171//2017	<i>каша гречневая</i>	145,50	145,50													
	крупа гречневая	64,57	64,57													
	масло сливочное	9,09	9,09													
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0,66	0,09	32,01	132,80	7,84	45,96	32,48	17,46	23,44	0,70		
	сухофрукты	20,00	50,00													
	сахар	20,00	20,00													
	квасцов лимонная	0,20	0,20													
	вода	200,00	200,00													
6.1.3.2.2	Батон паровой			50	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,90	8,00	4,80	25,60	0,48		
	батон паровой	40,00	40,00													
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96		
	хлеб ржаной	30,00	30,00													
	<b>Итого за обед</b>				31,93	21,46	140,14	984,28	2977,16	842,89	261,29	483,29	400,98	10,32		
<b>Полдник</b>																
389//2017	Сок виноградный			200	0,60	0,40	32,60	136,40	32,00	300,00	40,00	18,80	24,00	0,11		
	сок виноградный	200,00	200,00													
406//2017	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем			100	10,88	7,09	22,92	198,75	258,80	167,56	16,90	33,71	96,08	1,11		
	мука пшеничная	1,61	1,61													
	масло растительное	0,25	0,25													
	яйцо для смазки пирожков	1,50	1,50													
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	53,75	53,75													
	мука пшеничная	34,45	34,45													
	сахар	1,83	1,83													
	масло сливочное	1,56	1,56													
	яйцо (меланж)	1,83	1,83													
	соль	0,54	0,54													
	дрожжи	1,02	1,02													
457//2017	<i>фарш мясной</i>	31,25	31,25													
	говядина	53,41	39,31													
	масло растительное	1,25	1,25													
	лук репчатый	3,75	3,13													
	мука пшеничная	0,31	0,31													
	соль	0,31	0,31													
	зелень	0,28	0,22													
	<b>Итого за полдник</b>				11,48	7,49	55,52	335,15	290,80	167,56	56,90	41,71	120,08	1,22		
	<b>ВСЕГО за день</b>				65,67	87,25	279,42	2019,81	4156,80	1820,61	819,01	577,49	892,30	16,11		

Неделя: вторая. Понедельник  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (г/мл)		Масса порции	Пшеничные (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав						
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	С	Mg	P	Fe	
								10							11
1	Завтрак	Брутто	Нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
173//2017	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром			200/10/10	6,48	8,30	40,73	264,00	275,02	196,46	110,30	33,25	165,98	1,78	
	крупы пшеничная	37,50	37,50												
	молоко	75,00	75,00												
	вода	15,00	15,00												
	сахар	4,50	4,50												
	масло сливочное	10,00	10,00												
	сахар	10,00	10,00												
376//2017	Чай с сахаром 180/7,5			180/7,5	0,07	0,02	14,63	58,50	0,29	8,39	10,82	1,37	2,73	0,27	
	сахар	7,50	7,50												
	вода	135,00	135,00												
375//2017	чай-тварка	45	45												
	чай	0,15	0,15												
	вода	49	49												
389//2017	Сок фруктовый (цит.)		200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
	сок яблочный	200,00	200,00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	6,00	26,50	0,80	
	хлеб ржаной	25,00	25,00												
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5,22	7,47	13,35	141,30	244,71	38,31	125,28	8,51	86,40	0,44	
	сыр российский	14,40	13,50												
	масло сливочное	4,50	4,50												
453//2017	Кондитерское изделие(вафли)			50	1,10	1,76	13,25	73,18	68,55	27,18	4,36	2,73	11,18	0,19	
	Итого за завтрак				14,17	16,09	101,26	606,60	641,02	522,19	266,40	57,13	295,61	6,09	
	Обед														
59//2017	Салат из моркови с яблоками			60	0,96	0,15	7,67	35,91	19,80	195,21	21,59	27,35	40,08	0,96	
	морковь	55,17	46,87												
	яблоки свежие	21,00	15,62												
	сахар	1,00	1,00												
96//2017	Рассольник "Ленинградский" с капустой			200/15	2,09	5,09	12,69	114,50	756,15	544,78	39,75	28,08	55	1,08	
	картофель	100,00	75,00												
	лук репчатый	12,00	10,00												
	крупя перловая	5,00	5,00												
	огурцы соленые	16,75	15,00												
	масло растительное	5,00	5,00												
	вода бульон	187,50	187,50												
№212 Пермь 2009г	Птица отварная (для 1 блюда)		15,00	15,00		4,8	4,8	0,1	59,34	0,01	0,77	0,01	0,14	4,5	0,39
	курица потрошенная	26,00	26,00												
	морковь	0,66	0,66												
	петрушка корень	0,66	0,66												
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	48,25	102,00	5,65	
229//2017	Рыба тушеная в томате с овощами			90	11,14	6,34	2,57	111,60	428,78	232,80	54,52	31,31	137,29	0,64	
	минтай	147,60	75,60												
	лук репчатый	21,60	18,00												
	томатное пюре	6,67	6,67												
	масло растительное	6,00	6,00												
	морковь	13,33	10,67												
	лавровый лист	0,01	0,01												
	сахар	2,00	2,00												
304//2017	Рис отварной			150											
	крупя рисовая	51,43	51,43												
	масло сливочное	6,50	6,50												
377//2017	Чай с сахаром и лимоном			200/7,5/7,5	0,13	0,02	15,20	62,00	1,20	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36	
	сахар	7,50	7,50												
	вода	150,00	150,00												
	лимон свежий	8,00	7,50												
375//2017	чай-яварка	50	50												
	чай	0,50	0,50												
	вода	54	54												
6.1.3.2.2	Батон парезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48	
	батон парезной	40,00	40,00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96	
	хлеб ржаной	30,00	30,00												
	Итого за обед				25,44	14,95	111,44	695,80	2471,63	1066,28	126,54	123,07	344,79	5,86	
	Подливки														
1.2.2.7	Сметанка			200	5,40	5,00	21,60	158,00	100,00	272,00	252,00	30,00	180,00	0,20	
	кефир	207,00	200,00												
410//2017	Ватрушка с творогом			100	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,75	
	мука на подпыл	1,39	1,39												
	медяк для смазки ватрушек	1,20	1,20												
	жир для смазки ватрушек	0,20	0,20												
405//2017	тесто оржеженое	46,40	46,40												
	мука пшеничная	29,74	29,74												
	сахар	1,58	1,58												
	масло сливочное	1,35	1,35												
	яйцо (медяк)	1,58	1,58												
	соль	0,46	0,46												
	дрожжи	0,88	0,88												
465//2017	фарш творожный	24,00	24,00												
	творог	21,96	21,74												
	яйцо	0,96	0,96												
	сахар	1,20	1,20												
	мука пшеничная	0,96	0,96												
	ванилин	0,01	0,002												
	Итого за подливки				13,08	9,57	45,92	326,33	262,50	342,67	294,33	48,00	263,17	0,95	
	ВСЕГО за день				52,70	40,61	258,60	1628,83	3375,15	1931,13	687,28	228,18	903,56	12,90	

Неделя: вторая. Вторник  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (г/мл)		Масса порции	Пищевые				Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		3	4		() (г)			Na		K	Ca	Mg	P	Fe	
					Б	Ж	У								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями			200	4,38	3,80	14,36	120,00	283,16	175,06	130,40	21,34	109,50	0,52	
	молоко	100,00	100,00												
	вода	84,00	84,00												
	макаронные изделия	16,00	16,00												
	масло сливочное	1,60	1,60												
	сахар	1,20	1,20												
209//2017	Яйца отварные			40	5,08	7,25	0,13		1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	
	яйцо отварное	40,00	40,00												
382//2017	Каша с молоком			180	3,67	3,19	15,82	106,74	55,30	194,71	137,00	19,21	112,10	0,43	
	какао-порошок	1,60	3,60												
	молоко	20,00	90,00												
	вода	99,00	99,00												
	сахар	18,00	18,00												
338//2017	Фрукт сезонного назначения			150	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	яблоко		150,00												
14//2017	Масло сливочное			15	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	1,52	0,56	10,28	52,40	85,60	18,40	4,00	2,40	12,80	0,24	
	батон нарезной	20,00	20,00												
6.2.2.1	Хлеб ржаной			30	0,84	0,18	7,41	34,80	65,40	23,40	3,60	3,60	15,90	0,48	
	хлеб ржаной	15,00	15,00												
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				10,89	15,38	57,80	426,94	516,96	692,57	293,40	55,55	264,30	3,89	
	<b>Обед</b>														
67//2017	Винегрет овощной			60	1,05	2,60	5,17	48,32	129,04	200,00	19,98	12,07	22,65	0,37	
	картофель	17,00	14,35												
	свекла	11,23	8,82												
	морковь	7,41	6,88												
	огурцы соленые	11,05	8,82												
	капуста квашеная	12,59	8,82												
	лук репчатый	10,53	8,82												
	масло растительное	5,00	5,00												
82//2017	Борщ с картофелем, капустой и морковью			200/15	1,80	4,92	10,93	103,75	606,13	385,30	49,73	26,13	54,60	1,23	
	свекла	50	40												
	капуста свежая	25	20												
	картофель	27	20												
	морковь	13	10												
	петрушка (зелень)	3	3												
	лук репчатый	12	10												
	томатное пюре	8	8												
	масло растительное	5	5												
	сахар	3	3												
	бульон вода	200	200												
№212	Итальянская (для 1 блюда)	15,00	15,00		4,8	4,8	0,1	59,34	0,01	0,77	0,01	0,14	4,5	0,39	
Пермь															
2009	картофель	26,00	26,00												
	морковь	0,00	0,00												
	петрушка (зелень)	0,00	0,00												
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0,30	2,40	0,42	24,60	13,20	10,20	1,20	57,00	122,40	6,78	
268	Выпечка из соевых			90	14,85	21,78	12,89	309,60	129,02	177,23	38,83	50,28	169,92	2,52	
2017															
	говядина	90,00	66,00												
	хлеб пшеничный	77,40	66,60												
	вода	16,20	16,20												
	сметана	9,00	9,00												
	масло растительное	9,00	9,00												
128//2017	Картофельное пюре			150	3,79	9,50	17,21	174,55	166,46	615,75	43,15	26,85	94,85	1,13	
	картофель	150,55	120,00												
	молоко	21,82	20,45												
	масло сливочное	4,09	4,09												
	яйцо	6,82	6,82												
	масло растительное	6,82	6,82												
	масло сливочное	6,82	6,82												
	соль	0,014	0,014												
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0,66	0,09	6,40	132,80	7,84	229,80	32,48	3,49	23,44	0,70	
	сухофрукты	20,00	50,00												
	сахар	20,00	20,00												
	ванилин лимонная	0,20	0,20												
	вода	200,00	200,00												
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	1,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48	
	батон нарезной	40,00	40,00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96	
	хлеб ржаной	30,00	30,00												
	<b>ИТОГО за обед</b>				26,97	40,31	90,05	951,62	1242,25	1675,40	109,78	200,88	558,23	14,65	
	<b>Полдник</b>														
389//2017	Сок яблочный			200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
	сок яблочный	200,00	200,00												
406//2017	Нирожок печеный из слоеного теста			100	4,64	3,27	24,45	157,50	243,87	98,05	21,22	18,07	49,79	0,92	
	яйцо для смазки нирожков	1,25	1,25												
	мака на полдник	1,44	1,44												
	жир для смазки листов	0,21	0,21												
405//2017	тесто дрожжевое	53,75	53,75												
	мука пшеничная	34,02	34,02												
	сахар	2,37	2,37												
	масло сливочное	1,02	1,02												
	яйцо (меланж)	0,00	0,00												
	соль	0,54	0,54												
	вода	16,13	16,13												
	дрожжи	1,02	1,02												
461//2017	Фарш из свежей капусты	31,25	31,25												
	капуста б.к. свежая	46,88	37,50												
	масло растительное	2,19	2,19												
	яйца	3,11	3,11												
	масло растительное	0,94	0,94												
	зелень (петрушка)	0,44	0,44												
	соль	0,31	0,31												
	<b>Итого за полдник</b>				9,64	3,27	44,65	242,30	255,87	338,05	35,22	26,07	63,79	3,72	
	<b>ВСЕГО за день</b>				46,52	57,26	194,91	1576,72	3300,04	2911,82	464,64	248,70	854,08	72,85	

Неделя: вторая, Среда  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Химический состав					
		3	4		в 100 г				ккал/100г	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	6						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223//2017	<b>Завтрак</b> Запеканка из творога с сушеным	<b>Брутто</b>	<b>Чисто</b>	100/15	14,63	11,06	28,00	270,00	351,61	195,44	195,59	26,56	215,16	0,64
	творог	94,00	92,00											
	крупа манная/мука пшеничная	6,00	6,00											
	яйцо	2,00	2,00											
	сахар	8,00	8,00											
	сметана	4,00	4,00											
	сахари	4,00	4,00											
	масло сливочное	4,00	4,00											
	молоко сгущенное	15,00	15,00											
173//2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром			150/7,5/7,5	6,23	9,84	35,71	256,50	275,24	218,88	112,44	53,11	176,24	1,32
	хлопья овсяные "Геркулес"	33,00	33,00											
	молоко	75,00	75,00											
	вода	45,00	45,00											
	сахар	4,50	4,50											
	масло сливочное	7,50	7,50											
	сахар	7,50	7,50											
376//2017	Чай с сахаром 180/7,5			180/7,5	0,07	0,02	14,63	58,50	0,29	8,39	10,82	1,37	2,73	0,27
	сахар	7,50	7,50											
	вода	135,00	135,00											
375//2017	чай-пшеника	45	45											
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
3//2017	Булочка с сыром			15/30	5,22	7,47	13,35	141,30	244,71	38,34	125,24	8,51	86,40	0,44
	сыр российский	14,40	13,50											
	масло сливочное	4,50	4,50											
	яйцо	27,00	27,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной	15,00	15,00	15	0,84	0,18	7,41	34,80	65,40	23,40	3,60	3,60	15,90	0,48
339//2017	Фрукты сезонного значения			150	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	яблоко		150,00											
	<b>Итого за завтрак</b>				23,85	32,86	119,28	777,78	773,69	713,29	340,81	95,28	435,21	5,70
	<b>Обед</b>													
45//2017	Салат из белокачанной капусты			60	1,19	6,27	7,46	91,12	335,60	273,44	20,35	12,61	35,33	0,55
	капуста белокачанная свежая	58,00	46,41											
	морковь	11,04	8,80											
	масло растительное	4,00	4,00											
	сахар	3,00	3,00											
	кислота лимонная	0,01	0,01											
	вода кипяченая	3,00	3,00											
106//2017	Суп картофельный с рыбными			200	2,20	2,78	15,39	106,00	7,75	95,70	117,40	284,40	4,40	0,00
	картофель	106,60	80,00											
	морковь	10,00	8,00											
	лук репчатый	9,60	8,00											
	томатное пюре	2,00	2,00											
	масло растительное	2,00	2,00											
	бульон вода	140,00	140,00											
107//2017	фрикадельки рыбные	50,00	50,00											
	минтай	94,00	47,00											
	яйца	2,50	2,50											
	лук репчатый	11,90	10,00											
	бульон	4,50	4,50											
1.4.3.2	Сметана 20%			20	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	48,35	102,00	5,65
291//2017	Плов из птицы			200	16,95	10,47	35,73	305,33	1561,33	284,75	46,35	54,04	175,33	1,97
	курица	141,33	96,00											
	крупа рисовая	46,67	46,67											
	лук репчатый	10,67	9,33											
	масло растительное	9,33	9,33											
	морковь	13,33	10,67											
	соль	0,00	0,001											
	томатное пюре	6,67	6,67											
388//2017	Напиток из плодов шиповника			200	0,68	0,28	20,76	98,20	2,34	18,34	21,34	3,44	3,44	0,63
	Плоды шиповника сушеные	20,00	20,00											
	сахар	20,00	20											
	вода	200,00	200											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			30	3,04	1,12	30,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	20,00	20,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			40	1,68	0,36	14,02	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	Хлеб ржаной	30,00	30,00											
	<b>Итого за обед</b>				27,47	27,39	120,79	852,87	1801,35	877,74	216,40	462,85	375,50	7,81
	<b>Полдник</b>													
389//2017	Сок виноградный			200	0,60	0,40	32,60	136,40	32,00	300,00	40,00	19,00	24,00	0,80
	сок виноградный	200,00	200,00											
424//2017	Булочка дрожжевая			100	3,64	6,26	21,96	150,00	105,40	57,60	9,90	13,70	35,00	0,65
	мука пшеничная	41,45	41,45											
	мука пшеничная на выстой	1,32	1,32											
	сахар	9,22	9,22											
	маргарин	9,71	9,71											
	маргарин для смазки	1,29	1,29											
	соль	0,45	0,45											
	дрожжи	0,29	0,29											
	<b>Итого за полдник</b>				4,24	6,66	54,56	295,40	137,40	352,60	49,90	31,70	59,00	1,45
	<b>ВСЕГО за день</b>				54,97	56,91	274,34	1841,25	2699,84	1703,63	593,13	581,91	855,70	12,17

Цели: вторич. Четверг  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: младше 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищевого наименования блюда	Масса продукта (г/мл)		Масса порции	Пошаговые			Энергетический	Химический состав						
		Брутто	Нетто		(г)				ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
183//2017	<b>Запеканка</b> Каша жидкая молочная гречневая			250/10	8,33	8,99	46,91	301,18	536,35	252,08	25,12	132,25	197,98	4,48	
	крупы гречневая	40,00	40,00												
	молоко	140,00	140,00												
	вода	30,00	30,00												
	масло сливочное	10,00	10,00												
	сахар	10,00	10,00												
	соль	0,001	0,001												
379//2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b> кофейный напиток			180	2,85	2,41	14,25	98,54	45,11	131,71	113,20	12,60	81,00	0,12	
	вода	108,00	108,00												
	сахар	18,00	18,00												
	молоко	90,00	90,00												
210//2017	<b>Омлет натуральный</b> яйцо			75	6,97	12,41	1,32	144,82	248,40	132,60	68,72	10,76	150,52	1,76	
	молоко	19,39	19,39												
	масло сливочное	9,05	9,05												
	соль	0,02	0,02												
2//2004	<b>Бутерброд с джемом</b> джем			40	1,10	1,76	13,25	73,18	68,55	27,19	4,36	2,73	11,18	0,19	
	масло сливочное	5,00	5,00												
	хлеб	15,00	15,00												
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			40	2,24	0,48	19,76	92,80	174,40	62,40	9,60	9,60	12,40	1,28	
389//2017	<b>Сок фруктовый (мл.)</b> сок черешневый			200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
	<b>Итого за завтрак</b>				26,61	31,76	115,99	855,44	1260,97	857,13	355,92	181,72	572,30	10,98	
	<b>Обед</b>														
75//2017	<b>Щи суповый</b> свекла			60	0,88	1,89	3,65	62,18	63,64	196,98	14,19	13,96	24,08	0,61	
	лук репчатый	16,64	14,00												
	томатное пюре	20,00	20,00												
	масло растительное	6,00	6,00												
	сахар	0,96	0,96												
99//2017	<b>Салат овощной с курицей</b> капуста б/к			200/15	1,59	4,99	9,15	95,25	597,25	384,10	34,85	20,75	49,20	0,78	
	капуста белая	66,75	50,00												
	морковь	12,50	10,00												
	лук репчатый	12,00	10,00												
	селедочка консервированная	11,50	7,50												
	масло растительное	5,00	5,00												
	вода кипяченая	187,50	187,50												
№212 Пермь 2009г	<b>Птица отварная (для 1 блюда)</b> курица потрошенная				4,8	4,8	0,1	59,34	0,01	0,77	0,01	0,14	4,5	0,39	
	морковь	0,66	0,66												
	петрушка корень	0,66	0,66												
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	46,25	102,00	5,65	
294//2017	<b>Котлеты рубленные из птицы</b> курица грудка			90	14,27	15,71	13,32	234,00	1929,76	168,91	48,91	18,16	65,45	2,96	
	хлеб	16,20	16,20												
	молоко	23,40	23,40												
	соль	0,002	0,002												
	масло растительное	5,40	5,40												
	масло сливочное	9,00	9,00												
	сахар панировочный	9,00	9,00												
203//2017	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> макаронные изделия			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
	масло сливочное	7,14	7,14												
389//2017	<b>Напиток из яблок и апельсинов</b> апельсин			200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
	яблоко	7,5	7,5												
	вода	200	200												
	сахар	15,00	15,00												
6.1.3.2.2	<b>Батон маршбромный</b> батон маршбромный			50	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48	
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b> хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96	
	<b>Итого за обед</b>				26,16	32,85	112,51	866,82	3169,08	1119,29	140,29	129,27	349,78	15,95	
	<b>Напиток</b>														
№212 Пермь 2009г	<b>Чай зеленый</b>			200	5,80	5,00	9,60	107,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81	
№212 Пермь 2009г	<b>Батон маршбромный (пшеничный)</b>			100	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10</						

Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет  
 День: пятница

№ реп.	Пример меню, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Чисто		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
17/2004	Булочки с маслом сливочным	10	10	10/15	2,07	6,55	13,03	119,00	132,30	27,04	7,35	3,68	19,69	0,31
182/2017	Крем-сырная жидкая молочная, с сахаром	23,25	23,25	250/10/10	4,00	2,77	34,51	179,46	287,61	140,21	102,09	24,02	107,79	0,38
15/2017	Сыр (голландский)	56,25	56,25	10	2,32	2,95	0,00	36,00	81,00	8,80	88,00	3,50	50,00	0,10
338/2017	Фрукты сезонного назначения яблоко	10,00	10,00	150	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
382/2017	Какао с молоком	3,60	3,60	180	3,67	3,19	15,82	106,74	55,30	194,74	137,00	19,21	112,10	0,43
6.2.2.2	Хлеб ржаной	18,00	18,00	40	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	6,00	26,50	0,80
	<b>Итого за завтрак</b>	25,00	25,00		13,92	21,50	86,11	595,70	680,34	567,01	361,24	65,41	334,33	4,34
<b>Обед</b>														
47/2017	Салат из квашеной капусты	72,34	50,62	60	0,60	4,81	1,88	67,24	105,90	7,36	10,56	31,67	0,46	
102/2017	Суп картофельный с горохом и курицей	66,75	50,00	200/15	5,49	5,27	3,34	148,25	591,58	472,83	42,68	35,58	88,10	2,05
№212 Пермь 2009г	Птица отварная (для 1 блюда)	15,00	15,00		4,8	4,8	0,1	59,34	0,01	0,77	0,01	0,14	4,5	0,39
438/2004	Агу из говядины	122,29	80,20	200	18,51	20,67	18,95	337,14	1181,14	949,14	34,86	48,55	235,14	4,41
342/2017	Компот из свежих яблок	45,40	40,00	200	0,16	0,16	27,88	114,60	12,02	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95
6.1.3.2.2	Батон паровой	162,00	162,00	40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,45
6.2.2.2	Хлеб ржаной	24,00	24,00	30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	<b>Итого за обед</b>	30,00	30,00		26,97	40,31	90,05	951,62	1242,25	1675,40	199,78	200,88	558,23	14,65
<b>Полдник</b>														
389/2017	Сок апельсиновый	200,00	200,00	200	1,00	0,00	25,40	105,60	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40
410/2017	Ватрушка с творогом	1,39	1,39	100	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	25,17	0,25
405/2017	Молоко (стерилизованное)	29,74	29,74	46,40	1,58	1,58								
468/2017	Ватрушка творожный	21,96	21,96	24,00	0,96	0,96								
	<b>Итого за полдник</b>	0,01	0,01		8,65	4,57	49,72	273,93	166,50	560,67	82,33	38,00	111,17	1,15
	<b>Итого за день</b>				47,26	63,42	225,88	1785,26	2088,08	3794,27	555,35	303,78	953,73	20,83