№ рецептуры	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)		
категория	возрастная	7-11 лет	Б	Ж	У	(ККАЛ)	В 1	С	А	Кальций	Магний	Железо
Первый день	**Завтрак 20-25%**											
567	Сосиска отварная	80	7,8	19,7	1,4	215						
688	Макароны отварные	150	5,1	9	35	214	0	0	0,2	17	73	1
	макароны	53/150										
	Соль йодированная	1,2										
	вода	165										
	Масло сливочное	8										
958	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152			0	0	0	0
	Коф. напиток «Экстра»	8										
	вода	172										
	сахар	20										
	молоко	50										
	Хлеб пшеничный/ржаной с маслом	50/10	3,5	4	25	160	0,5	0	0	10	15	0,9
	Яблоко	100	0,4	0	20,2	88	0	6,2	0	16	11	2,2
	Итого факт% 27,4		11,5	16,6	108,9	644	0,05	6,2	0,2	103	99	4,1
	Обед 30-35%											
	Огурец соленый	60	1,1	7	0,03	4,7				17	0	1,1
187	Щи со свежей капустой (с мясом)	250	2,4	5,1	10	100	0,07	20	0,06	38	14,9	3,8
	капуста	63/50										
	картофель	40/30										
	морковь	13/10										
	петрушка	3										
	Лук репчатый	20/10										
	Масло сливочное	5										
	бульон	200										

	Мясо-говядина	25	7,8	1,5	0	44						
	сметана	20	0,4	5,6	0,6	5,7						
	Соль йодированная	2										
637	Курица отварная	80/10	15	5,9	0,4	116	0,08	0	0	6,4	0	0,8
	курица	165/117										
	Лук репчатый	10/6										
	Масса вареной курицы	80										
	Масло сливочное	10										
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41	303	0,08	0	0	40	52,5	0,80
	Крупа гречневая	70										
	вода	110										
	Соль йодированная	1,5										
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58						
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	184	0,05	0	0	16	25	1,4
	Итого факт % 23,8		40,5	36,6	105,03	866,7	0,28	20	0,06	117,4	92,4	7,9
	Полдник 10%											
	СДОБА С ИЗЮМОМ	50	1,8	1,8	26	148	0	0	0	18	22	1,7
	СНЕЖОК (ДРУГОЙ НАПИТОК)	200	5,6	7	9	124	0	0	0	240	28	0,2
	Итого факт 11,57%		7,4	8,8	35	272	0	0	0	258	50	1,9
	Итого за 1 день фактически 62,77 %		59,4	62	248,93	1782,70	0,33	26,20	0,08	478,4	241,4	13,9
	День второй											
	Завтрак 20-25 %											
673	Фрикадельки в соусе	80/50	11,5	9,9	8	169						
	говядина	86/55					0,08	0	0,001	5	9,9	1,3

	хлеб	12					0,05	0	0	2,4	3,7	0,2
	Лук репчатый	7/6					0,001	0,001	0,5	1,9	0,7	0
	молоко	16					0,008	0,16	0,008	19	2,2	0
	Мука пшеничная	7					0,01	0,01	0	2	3	0,1
	Масса п/ф	94										
	Масло растительное	7										
	Масса готовых фрикаделек	80										
783	Соус сметанный с томатом	50										
	сметана	50										
	Масло сливочное	2,5										
	Мука пшеничная	2,5										
	Томатное пюре	5										
	Соль йодированная	0,6										
	Хлеб ржаной/пшеничный	40	2,6	0,3	19	92	0,02	0	0	8	12	0,7
708	Капуста тушеная (3 вар)	150	3,8	6,9	16	141						
	Капуста	215/172					0,09	0,07	0	65	20,6	1,5
	Масло растительное	5										
	морковь	4/3								1	0,5	0
	Лук репчатый	8/6								1,9	0,7	0
	Томатное пюре	9								0,9	0,8	1
	Лимонная кислота	0,1										
	Мука пшеничная	2										
	сахар	4,5										
	Лавровый лист	0,01										
	Соль йодированная	1										
959	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190						
	Какао-порошок	4										
	молоко	100								120		
	сахар	20										

	вода	110										
	банан	100	0,3	0	8,6	40						
	Итого факт 26,89		23,1	22,1	84,1	632	0,279	0,241	0,529	270,1	59,1	4,8
	Обед 30-35 %											
	Огурец свежий	60	0,4	0	0,1	5	0,1	1,7	0	8	5	0,4
197	Рассольник петербургский(говядина)	250/30	3	4,5	20	135						2,8
	морковь	11/8										
	картофель	83/62										
	крупа	4										
	Лук репчатый	5/4										
	Огурец соленый	14/12										
	бульон	160										
	мясо	25	7,8	1,5	0	44						
	сметана	15	0,3	4,6	0,5	47						
	Соль йодированная	2										
486	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,6	5,4	5,6	115	0,1	0	0	44	19	0,5
	рыба	67/61/50										
	вода	19										
	морковь	23/18										
	петрушка	4/3										
	Лук репчатый	10/8										
	Томатное пюре	10										
	Масло растительное	5										
	Лимонная кислота	0,15										
	сахар	2										
	Лавровый лист	0,015										
	Соль йодированная	1,5										
	Масса тушеной рыбы	50										
	Масса готовой рыбы с тушеными овощами и	100										

	соусом											
694	Картофельное пюре (2 вар)	150	2	5	15	164						
	картофель	167/125								100		
	молоко	24/22								29		
	Масло сливочное	9										
	Соль йодированная	1,5										
944	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15	60	0	14	0	14	4,2	0,2
	Чай заварка	1										
	Сахар	15										
	лимон	8/7										
	вода	200										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	220	0,04	0	0	16	25	1,4
	Итого факт 33,62		29,6	21,7	94,2	790	0,15	15,7	0	211	53,2	5,3
	Полдник 10%											
	Сок абрикосовый	200	0,8	0	23,4	100	0,06	12,4		24		0,6
	Сдоба (корж),фрукт	100	1,8	1,8	26	148	0	0	0	18	22	1,7
	Итого факт10,55%		2,6	1,8	49,4	248	0,06	12,4	0	42	22	2,3
	Итого за 2 день 71,06 %		55,30	45,6	227,7	1670,00	0,49	28,34	0,53	523,10	134,30	12,40
	третий день											
	Завтрак 20-25%											
	Каша пшенная с маслом (рисовая)	200	5,8	9,2	32	240	0	0	0,3	15	44	0,4
	Крупа пшено	50										
	Вода/молоко	160										
	Соль йодированная	1,6										
	Масло сливочное	10										
	сахар	5										
958	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152			0	0	0	0
	Коф.напиток «Экстра»	8										
	вода	17										

	сахар	20										
	молоко	50										
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/10/15	3,5	11	25	160	0,05	0	0	20	31	1,8
	яблоко	100	0,4	0	20,2	88	0	6,2	0	16	11	2,2
	Итого факт 27,23		12,2	23,8	105,9	640	0,05	6,2	0,3	111	86	4,4
	Обед 30-35%											
88	Закуска свекольная с орехами	60	3,2	8,5	4,3	10						
	Свекла вареная	55/43					0,009	3,4	0	9,5	9,5	0,5
	Орехи грецкие	14/7										
	сахар	0,3										
	Кислота лимонная	0,02										
	Укроп или петрушка	0,6/0,5										
	Масло растительное	10										
206	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,6	22	166						
	картофель	70/53										
	горох	20										
	Лук репчатый	11/10										
	морковь	13/10										
	Масло растительное	5										
	бульон	190										
	зелень	1										
	Соль йодированная	2										
	Мясо-говядина	25										
	сметана	10										
236	Печень,тушеная в соусе	80/50	27,6	17,8	6	298	0,2	0	7	2,5	8,5	4
	Печень говядина	138/114										
	Мука пшеничная	29/24										
	Масса п/фабриката	86										
	Масло сливочное	8										

	Соль йодированная	1,6										
	Соус№600	50										
	сметана	50										
	Масло сливочное	2,5										
	Мука пшеничная	2,5										
	Соль йодированная	0,5										
688	Макароны отварные	150	5,1	9	35	244	0	0	0,2	17	73	1
	макароны	53/150										
	Соль йодированная	1,2										
	вода	165										
	Масло сливочное	8										
867	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0	300	0	0	0	
	Плоды шиповника сушеные	20										
	сахар	20										
	вода	200										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	184	0,04	0	0	16	25	1,4
	Итого факт 42,38		47,6	41,6	128,9	996	0,249	303,4	7,02	49,1	116	6,9
	Полдник 10%											
	ряженка	200	5,6	7	9	124	0	0	0	240	28	0,2
	Сдоба с повидлом	50	1,8	1,8	26	148	0	0	0	18	22	1,7
	яблоко	100	0,4	0	20,2	88	0	6,2	0	16	11	2,2
	Итого факт 15,32 %		7,8	8,8	55,2	360	0	6,2	0	274	61	4,1
	Итого за 3 день 84,93 %		67,6	74,2	290,00	1996,00	0,30	315,80	7,32	434,10	263,00	15,40
	Четвертый день											
	Завтрак 20-25%											
395	Пудинг из творога(запеканка)	200	26	22	41	472	0,6	0	0,1	240	20	1
	творог	152/150										

	Крупа манная	16										
	сахар	16										
	яйца	10										
	изюм	24/20										
	Масло сливочное	6										
	ванилин	0,01										
	сухари	6										
	сметана	6										
	соль	1,6										
	Соус-молоко сгущенное	50										
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58						
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	Хлеб с маслом, сыром	50/10/15	3,5	4	25	160	0,1	0	0	20	31	1,8
	банан	100	0,3	0	8,6	40						
	Итого факт 31,06		30	26	89,6	730	0,7	0	0,1	260	51	2,8
	Обед 30-35%											
	Овощная нарезка(помидор)	60	0,2	0	2	9	0,02	13	0	4	3	0,4
170	Борщ (говядина)	250	2,6	6,4	19,4	145						
	свекла	50/40										
	капуста	25/20										
	картофель	27/20										
	морковь	13/10										
	петрушка	3										
	Лук репчатый	12/10										
	Томатное пюре	8										
	Масло сливочное	5										
	сахар	3										
	Лимонная кислота	0,1										
	Соль йодированная	2										

	бульон	200										
	Мясо-говядина	25	7,8	1,5	0	44						
	Сметана прокипяченная	15	0,3	4,6	0,5	47						
645	плов	150	12,9	6,3	32	243						
	говядина	107/79					0,06	0	0,008	7	14	1,8
	рис	34					0	0	0	9,9	12,6	0,4
	Масло растительное	5										
	Лук репчатый	10,6					0,001	0,5	0	1,9	0,7	0,4
	морковь	10/8					0,004	0,6	0	2,7	1,4	0,04
	Томатное пюре	8										
	Соль йодированная	2										
883	Кисель из концентратов	200	0	0	30,6	118	0,1	19,6	0	0	0	0
	Кисель-экстракт	20										
	сахар	15										
	Кислота лимонная	0,2										
	вода	190										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	184	0,04	0	0	16	25	1,4
	Итого факт 33,62		29	19,5	122,5	790	0,225	33,4	0,008	41,5	56,7	4,08
	Полдник 10%											
	пряники	100	9,8	4,2	36,2	196	0	0	0	37	43	3,5
	Молоко/какао	200	5,6	7	9	124				240		
	банан	100	0,3	0	8,6	40						
	Итого факт 15,32		15,7	11,2	53,8	360	0	0	0	277	43	3,5
	Итого за 4 день 80,00 %		74,7	56,7	265,9	1880,00	0,93	33,40	0,11	578,5	150,7	10,38
	Пятый день											
	Завтрак 20-25%											
438	Омлет натуральный	100	10	16,7	2	200	0,1	0	0,5	67	12	1,6
	яйца	2 шт/80										
	молоко	30										
	Масло сливочное	2,5										
	Соль йодированная	1										

637	Птица жареная (запеченная)или сосиска	80	15,4	9,7	0,6	150						
	голень						0,08	0	0,06	6,4	0	0,8
	сметана	2										
	Масло растительное	3										
	Соль йодированная	1										
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58						
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	Хлеб пшеничный/ржаной с маслом	50/10	3,5	4	25	160	0,05	0	0	10	15	0,9
	Итого факт 24,17 %		29,1	30,4	42,6	568	0,23	0	0,56	119,4	27	3,3
	Обед 30-35%											
	сыр	20										
181	Уха с перловой крупой	250	14	0,3	0,3	10	0,08	7	0	39	31	1,6
	Консерва «Сайра»	30	3,7	5	0	60						
	Лук репчатый	24/20										
	картофель	70/50										
	Крупа перловая	8										
	вода	200										
	Соль йодированная	2										
586	Говядина тушенная с капустой	150/50	30,6	11,6	19	308						
	говядина	108/80					0,04	0	0,01	7,2	14	1,8
	Лук репчатый	24/20/10										
	Масло сливочное	25										
	Помидоры свежие	24/20										
	Перец стручковый сладкий	27/20										

	Капуста тушеная	150	3,3	6,8	12	125						
	Масло сливочное	5					0	24	0	62	21	0,3
	Соль йодированная	1,6										
	морковь	4/3										
	Лук репчатый	7/6										
	Томатное пюре	9										
	Лимонная кислота	0,01										
	Мука пшеничная	0,2										
	сахар	4										
	Лавровый лист	0,02										
	Масса тушеного мяса	50										
	Масса соуса и овощей	150										
868	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,06	12,4	0	166	90	22
	Смесь сухофруктов	20/50										
	сахар	20										
	Лимонная кислота	0,2										
	вода	200										
	Итого факт 36,04%		57,4	24,4	100,7	847	0,22	43,4	0,01	290,2	181	27,1
	Полдник 10%											
	Сдоба «майская»	100	9,8	4,2	36,2	196	0	0	0	37	43	3,5
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58						
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	Итого факт 10,81		10	4,2	51,2	254	0	0	0	37	43	3,5
	Итого за 5 день 71,02 %		96,50	59,00	194,50	1669,00	0,45	43,40	0,57	446,60	251,00	33,90
	Шестой день											
	Завтрак 20-25%											
488	Рыба жареная (запеченная)	100	20	6,8	4,2	160						
	Горбуша(филе)	138/120										
	Мука пшеничная	22/20										

	Масло растительное	3/2										
	Соль йодированная	0,2										
	Масса жареной рыбы	100										
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41	303	0,08	0	0	40	52,5	0,8
	Крупа гречневая	70										
	вода	110										
	Соль йодированная	1,5										
	Масло сливочное	5										
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58						
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	Хлеб пшеничный/ржаной с маслом	50/10	3,5	11	25	160	0,05	0	0	10	15	0,9
	Итого факт 28,98		32,1	28,6	85,2	681	0,13	0	0	50	67,5	1,7
	Обед 30-35%											
88	Салат из свеклы с сыром	60	3,2	8,5	4,3	107	0,01	5	0	13	13	0,7
	свекла	55/43										
	сыр	11/10										
	Сметана прокипяченная	9										
	Соль/чеснок	0,3										
197	Рассольник ленинградский (говядина)	250/25	3	4,5	20	135						2,8
	морковь	11/8										
	картофель	83/62										
	крупа	4										
	Лук репчатый	5/4										
	Огурец соленый	14/12										

	Масло сливочное	4										
	бульон	160										
	мясо	25	7,8	1,5	0	44						
	сметана	15	0,3	4,6	0,5	47						
	Соль йодированная	2										
590	Жаркое по-домашнему	250	27	15	33	374	0,2	9,1	0	27,5	49	4,4
	Мясо говядина	107/63										
	картофель	214/160										
	Лук репчатый	24/20										
	Масло сливочное	8										
	Томатное пюре	10										
	Лавровый лист	0,0015										
	Соль йодированная	2										
	Перец душистый	0,001										
	Масса готовых овощей	200										
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58						
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	184	0,04	0	0	16	25	1,4
	Итого факт 40,38 %		46,7	34,8	110,8	949	0,25	14,1	0	56,5	87	9,3
	Полдник 10%											
	Сухари сливочные	50	1,8	1,8	26	148	0	0	0	18	22	1,7
	Молоко топленое или какао	200	5,6	7	9	124	0,1	2	0,1	240	28	0,2
	банан	100	0,3	0	9,5	40						
	Итого факт 13,28%		7,7	8,8	44,5	312	0,1	2	0,1	258	50	1,9
	Итого за 6 день 82,64%		86,50	72,20	240,50	1942,00	0,48	16,10	0,10	364,50	204,50	12,90
	Седьмой день											
	Завтрак 20-25%											

626	Запеканка картофельная с мясом(рулет) (замена на пюре и котлету)	200	8	25	40	424						
	мясо	86/64										
	Масло растительное	3,4										
	Масса готового мяса	250/192										
	картофель	180										
	Масса картофельная	177										
	Лук репчатый	17/15										
	Масло растительное	3										
	Сухари или мука	4										
	Масса п/фабриката	230										
	Масса запеченного блюда	195										
	Масло сливочное	5										
945	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0	0	0	0	0	0
	Чай в/с	1										
	вода	150										
	сахар	15										
	молоко	50										
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/10/15	7,2	2	53	256	0,3	0	0	25	47	2
	Итого факт 32,64		16,8	28,6	110,3	767	0,3	0	0	85	47	2
	Обед 30-35%											
	Помидор свежий	60	0,24	0	2	9	0,05	20,4	0	6	5,4	6,7
187	Щи со свежей капустой (с мясом)	250	2,4	5,1	10	100	0,07	20	0,06	38	14,9	3,8
	капуста	63/50										
	картофель	40/30										
	морковь	13/10										
	петрушка	3										

	Лук репчатый	20/10										
	Масло сливочное	5										
	бульон	200										
	Мясо говядина	25										
	сметана	20										
	Соль йодированная	2										
688	Макароны отварные	200	6,8	12	46	326	0	0	0,02	23	97	1,3
	макароны	70/200										
	Соль йодированная	1,6										
	вода	230										
	Масло сливочное	5										
567	Сарделька отварная	100	11,5	18,3	1,5	216	0	0	0	7	15	2
868	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,06	12,4	0	166	90	22
	Смесь сухофруктов	20/50										
	сахар	20										
	Лимонная кислота	0,2										
	вода	200										
	Хлеб ржаной/пшеничный	40	2,6	0,3	19	92	0,02	0	0	8	12	0,7
	Итого факт 36,89		24,14	35,7	109,9	867	0,2	52,8	0,08	241	234,3	30,5
	Полдник 10%											
	пряники	50	5	2	19	98	0	0	0	19	21	1,8
	ряженка	200	5,6	7	9	124	0,1	2	0,1	240	28	0,2
	груша	100	0,6	0	19	80	0,04	3,6	0	17	1	2,1
	Итого факт 12,85%		11,2	9	47	302	0,14	5,6	0,1	276	50	4,1
	Итого за 7 день 82,38%		52,14	73,30	267,20	1936,00	0,64	58,40	0,18	602,00	331,3	36,60
	Восьмой день											
	Завтрак 20-25%											
235	Суп молочный с макаронами	250										
	Молоко	125										
	вода	105										

	лапша	20										
	Масло сливочное	2										
	соль	2										
	сахар	2										
945	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0	0	0	0	0	0
	Чай в/с	1										
	вода	150										
	сахар	15										
	молоко	50								60		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/10/15	7,2	2	5,3	256	0,3	0	0	25	47	2
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0	0,24	17,2	4	0,84
	Итого факт 22,43%		16,4	13,5	86,2	527	0,36	0	0,24	227,2	51	2,84
	Обед 30-35%											
	Огурцы консервированные	60	0,4	0	0,7	4	0	0	0	13	0	0,7
208	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	2,5	2,1	120	0	0		15,6	19,5	1
	картофель	100/75										
	вермишель	10										
	морковь	13/10										
	Лук репчатый	12/10										
	Масло сливочное	7										
	бульон	190										
	мясо	25	7,8	1,5	0	44						
	сметана	15	0,3	4,6	0,5	47						
	Соль йодированная	2										
673	Фрикадельки в соусе	80/50	11,5	9,9	8	169						
	говядина	86/55					0,08	0	0,001	5	9,9	1,3
	Хлеб пшеничный	12					0,05	0	0	2,4	3,7	0,2
	молоко	16					0,008	0,16	0,008	19	2,2	0

	Лук репчатый	7/6					0,001	0,001	0,5	1,9	0,7	0
	Мука пшеничная	7					0,01	0,01	0	2	3	0,1
	Масса п/фабриката	94										
	Масло растительное	7										
	Масса готовых фрикаделек	80										
708	Капуста тушеная (3 вар)	150	3,8	6,9	16	141						
	капуста	215/172					0,09	0,07	41,3	65	20,6	1,5
	Масло растительное	5										
	морковь	4/3										
	Лук репчатый	8/6										
	Томатное пюре	9										
	мука	2										
	сахар	4,5										
	Лавровый лист	0,01										
	Соль йодированная	1										
783	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,03	9,8	0,01	13,2	9,1	0,8
	бульон	45										
	Масло сливочное	3										
	Мука пшеничная	2,5										
	Лук репчатый	1,2/1										
	морковь	4/3										
	Томатное пюре	12										
	сахар	0,2										
	Соль йодированная	0,5										
883	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0,1	19,6	0	0	0	0
	Кисель-концентрат	20										
	сахар	15										
	Кислота лимонная	0,2										
	вода	190										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	184	0,04	0	0	16	25	1,4

	Итого факт 37,06%		32,8	28,5	100,1	871	0,409	29,641	41,819	156,9	95,7	8
	Полдник 10%											
	Молоко топленое	200	5,6	7	9	124	0,1	2	0,1	240	28	0,2
	печенье	50	5	2	19	98	0	0	0	19	21	1,8
	Итого факт 9,45%		10,6	9	28	222	0,1	2	0,1	259	49	2
	Итого за 8 день 68,94%		59,8	51	214,3	1620,00	0,87	31,64	42,16	643,10	195,7	12,84
	Девятый день											
	Завтрак 20-25%											
	Каша «Дружба»	200/10	3	16	32	218	0	0	0,2	228	70	0,6
	Крупа рисовая	24										
	Крупа пшенная	20										
	молоко	163										
	сахар	5										
	соль	1										
	Масло сливочное	10										
959	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190						
	Какао-порошок	4										
	молоко	100										
	сахар	20										
	вода	110										
	Хлеб пшеничный/ржаной с маслом	50/10	3,5	4	25	160	0,05	0	0	10	15	0,9
	Итого факт 24,17%		11,4	25	89,5	568	0,05	0	0,2	358	85	1,5
	Обед 30-35%											
	сыр	20										
216	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,4	2	17	100						
	макароны	13										
	морковь	13/10										
	Лук репчатый	13/10										
	Масло растительное	4										

	Томатное пюре	3										
	бульон	220										
	Соль йодированная	2										
	Мясо курицы	25	5	2	0,1	36						
467	Пудинг из творога (запеканка)	200	26	22	41	472	0,6	0	0,1	240	20	1
	творог	152/150										
	Крупа манная	16										
	сахар	16										
	яйца	10										
	изюм	24/20										
	Масло сливочное	6										
	ванилин	0,01										
	Сухари	6										
	сметана	6										
	соль	1,6										
	Соус-молоко сгущенное	50										
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58						
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	Хлеб ржаной/пшеничный	40	2,6	0,3	19	92	0, 02	0	0	8	12	0,7
	Итого факт 36,17%		38,8	26,7	111,1	850	0,64	0	0,3	268,6	45	2,4
	Полдник 10%											
	груша	100	0,3	0	9,5	40						
	Хлеб с повидлом	30/30	2,6	0,3	19	92	0,02	0	0	8	12	0,7
	Молоко цельное	200	5,6	7	9	124	0,1	2	0,1	246	28	0,2
	Итого факт 10,89%		8,5	7,3	37,5	256	0,12	2	0,1	248	40	0,9
	Итого за 9 день 71,23%		58,7	59	238,1	1674,00	0,81	2,00	0,40	8974,6	170,00	4,80
	Десятый день											

	Завтрак 20-25%											
562	поджарка	100	25,4	13,4	4,5	240	0,1	8	0,1	26	29	3,2
	говядина	164/121										
	Масса жареного мяса	80										
	Лук репчатый	37/30										
	Масло растительное	11										
	Масса пассерованного лука	23										
	Томатное пюре	15										
694	Картофельное пюре (2 вар)	150	2	5	15	124						
	картофель	167/125								100		
	молоко	24/22								29		
	Масло сливочное	9										
	Соль йодированная	1,5										
958	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152			0	0	0	0
	Коф.напиток «экстра»	8										
	вода	17										
	сахар	20										
	молоко	50										
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	50/10/15	3,5	4	25	160	0,1	0	0	20	31	1,8
	Итого факт 28,77%		33,4	26	73,2	676	0,2	8	0,1	235	60	5
	Обед 30-35 %											
	Огурец свежий	60	0,4	0	0,1	5	0,01	1,7	0	8	5	0,4
170	Борщ (говядина)	250	2,6	6,4	19,4	145						
	свекла	50/40										
	капуста	25/20										
	картофель	27/20										
	морковь	13/10										
	петрушка	3										

	Лук репчатый	12/10										
	Томатное пюре	8										
	Масло сливочное	5										
	сахар	3										
	Лимонная кислота	0,1										
	Соль йодированная	2										
	бульон	200										
	Мясо говядина	25	7,8	1,5	0	44						
	Сметана прокипяченная	15	0,3	4,6	0,5	47						
645	Плов	150	12,9	0,3	32	243						
	говядина	107/79					0,06	0	0,008	7	14	1,6
	рис	34					0	0	0	9,9	12,6	0,4
	Масло растительное	5										
	Лук репчатый	10/6					0,001	0,5	0	1,9	0,7	0,04
	морковь	10/8					0,004	0,3	0	2,7	1,4	0,04
	Томатное пюре	8										
	Соль йодированная	1,6										
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,06	12,4	0	166	90	22
	Смесь сухофруктов	20/50										
	сахар	20										
	Лимонная кислота	0,2										
	вода	200										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	184	0,04	0	0	16	25	1,4
	Итого факт 33,7%		29,8	19,5	121,4	792	0,175	14,9	0,008	211,5	148,7	26,08
	Полдник 10%											
	Сдоба с маком	100	8,1	3,1	52,6	275	0	0	0	0	0	0
	снежок	200	5,6	7	9	124	0,1	2	0,1	240	28	0,2
	Итого факт 16,98%		13,7	10,1	61,6	399	0,1	2	0,1	240	28	0,2
	Итого за 10 день 79,45 %		76,9	55,6	256,2	1867,00	0,48	24,9	0,21	686,5	236,7	31,28

Примерное десятидневное меню горячих школьных завтраков для организации питания на учебный год

№ рецептуры	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)		
категория	Возрастная категория: с 12 лет и старше платные, многодетные		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В 1	С	А	Кальций	Магний	Железо
1 день	**Завтрак -25%**											
	сыр	30	7,6	7,6	9,7	120	0,03	0	0,06	210	0	0
	Каша рисовая молочная с маслом	300/10	3,3	12,3	32	258	0,1	23	0,03	276	45	0,8
	рис	66										
	молоко	255								245		
	соль	1,6										
	сахар	10										
	Масло сливочное	10	0,04	7,8	0,06	74						
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0	0
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	Хлеб пшеничный/ржаной с маслом	90/10	6,5	8,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт:26,43 %		17,64	36,2	97,76	717	0,33	23	0,09	749	74	2,5
2 день	**Завтрак 25%**											
	Помидор свежий (нарезка)	60	0,24	0	2	9	0,03	20,4	0	6	5,4	0,7
694	Картофельное пюре(2 вариант)	150	2	5	15	124						
	картофель	167/125										
	молоко	24/22										
	Масло сливочное	9										
	Соль йодированная	1,5										

488	Рыба (запеченная)	100 /	20	6,8	4,2	160						
	Горбуша(филе)	138/120										
	мука	22/20										
	Масло растительное	3/2										
	Соль йодированная	2										
	Масса рыбы	100										
958	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148						
	Коф напиток	8										
	сахар	20										
	молоко	50								60		
	вода	172										
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт 35,90%		31,14	16,9	90,1	648	0,23	20,4	0	84	34,4	2,4
3 день	**Завтрак 25%**											
424	Яйцо вареное	1 шт	3,6	3,9	0,12	51	0,06	0	0,24	17,2	4	0,84
235	Суп с вермишелью	250	14	15,8	50	282	0,1	1	0,1	158	24	0,4
	молоко	230							240			
	вермишель	20										
	Масло сливочное	10										
	сахар	5										
	соль	2										
958	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148	0	0	0	0	0	0
	Коф.напиток	8										
	сахар	20										
	молоко	50										
	вода	172										
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт. 36,23 %		30,1	28,4	174,62	983	0,36	1	240	193,2	99	2,94
4 день	**Завтрак 25%**											
378	Каша гречневая	200	5	5	28	202	0,1	0	0	53	111	1,7

	Крупа гречневая	96										
	вода	144										
	соль	2										
608	Колета из говядины	100	13,8	16,4	13,2	129	0	1,3	0	115	11	1
	говядина	7,4										
	хлеб	1,8										
	Сухари панировочные	1,0										
	масло	0,6										
783	Соус сметанный с томатом	50	1,3	2,4	4,2	44						
	сметана	50										
	Масло сливочное	2,5										
	Мука пшеничная	2,5										
	Томатное пюре	5										
944	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0	0
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	лимон	8/7										
	Хлеб пшеничный\сыр	90/15	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт.23,59%											
5 день	**Завтрак 25%**											
424	Яйцо вареное	1 шт	3,6	3,9	0,2	51	0,06	0	0,24	17,2	4	0,84
	Каша пшенная с маслом	250	7,5	11	40	300	0	0	0,16	5	0,06	0
	Крупа пшено	63										
	Вода (молоко)	200										
	соль	2,5										
	Масло сливочное	10										
883	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0,1	19,6	0	0	0	0
	кисель	20										
	сахар	15										

	Кислота лимонная	0,2										
	вода	190										
	Хлеб пшеничный/ржаной с маслом	90/10	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт.24,92%		17,6	16,4	111,8	676	0,36	19,6	0,4	40,2	33,06	2,54
6 день	**Завтрак 25%**											
	Огурец соленый	100	0,6	0	1,1	7				22	0	1,1
688	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0	0	0,02	24	23,2	1
	макароны	70										
	соль	2										
	вода	220										
	Масло сливочное	10								0,02		
637	Курица отварная	80/10	15	5,9	0,4	116	0,08	0	0	6,4	0	0,8
	курица	165/117										
	Лук репчатый	10/6										
	Масса варенной курицы	80										
	Масло сливочное	10										
959	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	4										
	сахар	20										
	молоко	100										
	вода	110										
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт.37,63 %		47,6	38,3	120,1	1021	0,3	0	0,14	176	52,2	4,1
7 день	**Завтрак 25 %**											
	Помидор свежий	60	0,24	0	2	9	0,03	20,4	0	6	5,4	0,7
636	Голубцы с мясом рисом	216	26	20,1	20	345				13,5	22,5	2,8
	капуста	163										
	говядина	110										
	Крупа рисовая	11										

	Лук репчатый	21/18										
	Масло сливочное	5										
883	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0,1	19,6	0	0	0	0
	кисель	20										
	сахар	15										
	Кислота лимонная	0,2										
	вода	190										
	Хлеб пшеничный/ржаной с маслом	90/10	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт.25,03%		32,74	21,6	93,6	679	0,33	40	0	37,5	56,9	5,2
8 день	**Завтрак 25%**											
567	Сарделька отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	0	0	0	0	12	1,2
443	Омлет натуральный	150	15	24	3	300	0,1	0	69	100	18	2,4
	яйца	110										
	молоко	83										
	Масло сливочное	7,5										
	соль	2										
	Масло сливочное	5										
	Сдоба с изюмом	100	9,8	4,2	36,2	196	0	0	0	37	43	3,5
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт:35,72		42,4	53,6	81,8	969	0,3	0	69	161	102	7,6
9 день	**Завтрак 25%**											
236	Суп молочный	250	7,4	83	238	300						
	молоко	125								150		
	крупа	20										
	Масло сливочное	2										
	сахар	3										
	соль	2										
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,1	12	0	166	90	22
	Смесь сухоф.	20(50)										
	сахар	20										

	Кислота лимонная	0,2										
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Сдоба с повидлом	100	3,6	3,6	55,6	296		0	0	0	42	0
	Итого фак.30,45%.		18,1	13,4	151,8	826	0,3	12	0	340	161	23,7
10 день	**Завтрак 25%**											
467	Пудинг из творога (запеканка)	200/	26	22	41	472	0,6	0	0,1	240	20	1
	творог	152/150										
	Крупа манная	16										
	сахар	16										
	яйца	10										
	изюм	24/20										
	Масло сливочное	6										
	ванилин	0,01										
	Сухари панировочные	6										
	сметана	6										
	соль	1,6										
	Молоко сгущенное	50										
	Йогурт	200/	5,5	0,2	12,5	73,8						
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт 35,98%		38,0	23,7	94,5	752,8	0,8	0	0,1	258	49	2,7
			Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	Са	Md	Fe
	1 день	26,43	17,64	36,2	97,76	717	0,33	23	0,09	749	74	2,5
	2 день	35,90	34,14	16,9	90,1	648	0,23	20,4	0	84	34,4	2,4
	3 день	36,23	30,1	28,4	174,62	983	0,36	1	240,4	193,2	99	2,94
	4 день	23,59	26,8	25,3	101,4	640	0,3	1,3	0	186	151	4,4

	5 день	24,92	17,6	25,3	104,4	640	0,3	1,3	0	186	151	4,4
	6 день	37,63	47,6	38,3	120,1	1021	0,3	0	0,14	176	52,2	4,1
	7 день	25,03	32,74	21,6	93,6	679	0,33	40	0	37,5	56,9	5,2
	8 день	35,72	42,4	53,6	81,8	967	0,3	0	69	161	102	7,6
	9 день	30,45	18,1	13,4	151,8	826	0,3	12	0	340	161	23,7
	10 день	35,98	38,0	23,7	94,5	752,8	0,8	0	0,1	258	49	2,7
	Итого факт. на завтрак:	31,19	30,51	28,27	111,008	787,38	0,36	99	30,97	237,07	93,05	5,99
	Итого по норме на завтрак:	25%	22,5	23	95,6	678	0,35	18	0,22	300	75	4