

Согласовано
Начальник ТОУ ФС Роспотребнадзора по ЯО в РМР


В.М. Трифонов
« 24 » 20 14 год

Утверждаю
Директор ГУ ЯО для детей –сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
Климатинский детский дом
Е.Н. Галчёнкова
« 01 » Сентября 20 14 год


**Примерное двухнедельное меню
Государственного учреждения Ярославской области для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей, Климатинского детского дома**

(разработано на основе рекомендованного Департаментом образования ЯО и Управлением Роспотребнадзора по ЯО
примерного двухнедельного меню для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
воспитывающихся в государственных (за исключением федеральных)
и муниципальных образовательных учреждениях области)

День: понедельник

Поледия: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мq	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 242 - 1994 г ТТК	Запеканка овощная с маслом сливочным	150/5	3,9	10,5	27,1	221	58	0,4	0,20	42,0	52	39	110	1,8
	Какао с молоком сгущенным	200	4,6	4,8	28,2	176	22	0,2	0,04	0,6	160	36	136	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Итого		17,5	28,5	78,8	653	239	1,5	0,33	42,6	245	87	358	4,4
Второй завтрак														
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Бананы	150	1.4	0.5	50.3	247	0	1.2	0.16	13.0	32	55	99	3.9
	Итого		3.7	0.7	83.6	399	0	1.9	0.2	17.0	50	66	129	7
Обед														
№ 40 - 1994 г	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,8	2,2	3,2	37	0	1,4	0,05	18,4	11	14	19	0,6
№ 110 1994 г	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	250	3,5	4,3	12,5	104	28	-	0,05	20,0	60	30	123	0,8
№ 387. 553 1994 г	Печень по-строгановски	75/50	20,5	14,9	9,2	254	9059	5,1	0,35	37,4	29	23	360	7,8
№ 463 - 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	150	6,6	5,4	41,7	242	21	0,5	0,30	0	21	104	177	3,5

№ 588 1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	-	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		40,6	27,7	147,5	1021	9108	8,9	0,93	96,5	176	219	825	16,3
Полдник														
№ 164 2004 г	Зразы из творога с курагой	100	15,7	14,4	32,8	326	92	1,5	0,08	1,1	154	39	206	1,2
№ 627, 628 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		16,4	14,9	60,7	449	92	1,8	0,12	14,4	180	55	229	4,9
Ужин														
№ 76 1994 г	Икра овощная	80	1,2	1,1	6,7	43	0	0,6	0,03	6,4	27	22	40	0,9
№ 193 1997 г	Сосиски отварные	80	8,8	14,1	0,3	179	0	0,3	0,15	0	28	16	127	1,4
№ 470 1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,0	8,0	24,6	183	41	0,3	0,18	30,0	24	35	92	1,4
№ 627, 628 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
№ 645 1994 г	Паниток кисломолочный	200	10,0	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		30,3	28,9	93,4	793	81	2,5	0,59	37,7	356	138	571	7,3
Итого за день														
		100,9	108,5	100,9	432,6	3154	9520	15,8	2,05	204,2	982	548	2038	36,5

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 292, 293, 1994 г.	Вареники ленивые со сметаной	150/30	24,8	16,2	25,0	352	26	0,7	0,09	0,7	236	34	311	1,0
ГТК	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29,0	168	30	-	0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		34,3	28,7	81,8	736	115	1,5	0,22	2,9	429	64	488	1,9
	Второй завтрак													
	кондитерские изделия	30	1,3	0	15,1	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	74	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
	Апельсины	150	0,9	0,2	8,2	43	0	0,2	0,04	60,6	34	13	23	0,3
	Итого		3,2	0,4	41,5	195	0	0,9	0,08	64,6	52	24	53	3,4
Обед														
№ 62 1997	Салат из свежей капусты	80	1,2	4,1	7,5	73	0	1,8	0,02	29,2	38	1,4	26	0,6
№ 127 1994 г.	Рассольник	250	3,3	4,5	13,5	110	25	-	0,13		40	25	120	0,8
№ 309 1994	Филе рыбы тушёное с овощами	75/75	15,7	7,0	7,5	158	45	1,1	0,12	16,8 6,5	46	46	237	1,0
№ 472 1994	Картофельное пюре	150/5	3,2	8,4	22,2	179	46	0,3	0,17	26,1	49	33	100	1,2
№ 648 1994	Напиток яблочный с витамином «С»	200	0,1	0,1	26,5	108	-	0,1	0,01	22,5	5	2	3	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0

	йодированный													
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0.4	32.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		32,1	24,9	126,3	880	116	4,8	0.62	101.	210	154	611	7.1
Полдник														
№3 1997	Бутерброд с сыром	25/ 20	8.0	6.3	8.2	128	58	0.3	0,2	0.2	25 4	14	173	0.5
№ 705 1997	Кисель фруктовый с витамином «С»	200	0,1	0.1	29.2	119	0	0.1	0.01	21.8	9	3	9	0,8
	Груши	90	0,3	0,2	8.3	38	0	0,3	0,02	4.1	15	10	13	1,9
	Итого		8.6	6.8	51.3	310	58	0.9	0,07	30.0	289	33	204	4.4
Ужин														
№60 1994	Винегрет овощной	80	1.0	2.1	6.6	50	0	0.9	0,04	10.6	22	15	35	0.6
№422 1994	Тефтели с соусом	75/50	11.3	14,9	13.8	236	20	1.9	0.07	2.9	22	19	123	1,9
№273 469 1994	Вермишель отварная	150	5.6	4.4	36.0	207	21	0.8	0.09	0	20	8	48	0.8
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3.8	0,3	23.1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0.6
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	5.0	7,0	1 22	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		35.2	27.1	118.2	882	81	4.9	0.43	14.8	341	107	518	6.9
Итого за день														
	Итого за день		113.4	87.9	419.1	3003	370	13	1.42	213.4	1321	382	1874	23.7

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mq	P	Fe
Завтрак														
№ 22 -1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№262- 1994г.	Каша манная молоч- ная жидкая с м/слив.	150/ 5	6.2	7.2	25.3	192	47	0.4	0.09	1.7	171	23	142	0.5
№627,628- 1994 г.	Чай с сахаром	200/15	0.2	-	15.0	61	-	-	0-	0.1	5	4	8	0.8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0.3	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		11.1	15.8	68.1	469	106	1.2	0.16	1.8	189	35	191	2.0
Второй завтрак														
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9
	Итого		2.8	0.7	46.2	214	0	1.0	0.08	17.2	39	23	45	6.0
Обед														
№71 1997г.	Салат из моркови	80	0.9	3.1	5.4	54	0	1.6	0,04	3.4	19	26	38	0,5
№140-141 1994	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7.3	3.1	18.4	128	19	0.2	0.17	22.5	46	41	201	1.2
№418 1994	Зразы рубленые	80	11.0	17.1	12.1	247	42	2.8	0,07	3.0	27	18	131	2.0
№487 1994	Рагу из овощей	150	3.2	14,4	18.5	216	30	3.6	0.11	25.8	45	36	98	1.1
№ 702 1997г	Компот из чернослива с вит«С»	200	0,6	0,2	34.4	144	0	0,5	0,01	20.8	21	26	21	0,9

	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0.5	37.0	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		32,4	38.8	132.5	1064	91	10.3	0.58	75.5	192	182	620	8.6
Полдник														
№297 1994	Запеканка из творога	100	18.3	11.6	16.8	249	72	0.4	0.06	05	164	23	225	0.7
№627-630 1994	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1.7	1.3	17.5	90	11	-	0.02	0.8	69	11	56	0,9
	Персики	150	1.2	0,1	12.8	61	0	1.5	0,05	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		21.2	13.0	47.1	400	83	1.9	0,13	14.8	260	56	327	2.4
Ужин														
сб.рпс 1994	Огурцы свежие порц	35	0.3	-	0.9	5	0	-	0.01	3.5	8	5	15	0.2
сб.рпс 1994	Помидоры свеж.порц	35	0.4	0.1	1.3	8		0.2	0.02	8.8	5	7	9	0.3
№425 1994г.	Оладьи из печени	80	14.8	14.4	11.1	234	6310	4.8	0.25	25.4	15	15	251	5.4
№472 1994	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3.2	8.4	22.2	179	46	0.3	0.17	26.1	49	33	100	1.2
№627, 628 1994 г	Чай с сахаром, лимон.	200/15	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2.9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодирован.	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	60	4.6	0.4	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0.7
№645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		35.2	27.1	118.2	882	81	4.9	0.43	14.8	341	107	518	6.9

Итого за день		104.4	97	396	2986	6676	21.1	1.64	177.2	1039	423	188	29.8
----------------------	--	--------------	-----------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	------------	-------------

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мq	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 -1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8.3	0,1	75	59	0.1	0	-	1	0	2	-
№324- 1997г.	Яйцо вареное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	100	0.2	0.03	0	22	5	77	1.0
№ 479-551 1994 ГТК.	Овощи в молочном соусе	150	3.5	5.1	15.3	122	41	0.3	0.12	24.5	75	33	86	0.9
	Какао с молоком	200	5.4	4.4	27.6	174	30	-	0.06	2.0	186	40	162	1.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3.8	0.3	23.1	118	0	0.6	0,06	0	10	7	33	0.6
	Итого		17.9	22.7	66.4	552	230	1.2	0.27	26.5	294	85	360	3.5
	Второй завтрак													
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Бананы	150	1.4	0.5	50.3	247	0	1.2	0.16	13.0	32	55	99	3.9
	Итого		3.7	0.7	83.6	399	0	1.9	0.2	17.0	50	66	129	7
Обед														
№27 1994	Салат «Витаминный»	80	1.0	2.1	9.1	59	0	1.0	0,03	18,5	26	15	24	0,7
ГТК	Суп картоф.с яйцом	250	5.0	4.3	19.8	138	38	-	0.15	24,0	43	35	155	1.3
ГТК	Бефстрог. из курицы	75/50	21.0	34.0	4.7	416	106	7.0	0.11	5.0	40	27	233	2.0
№517 - 2004г.	Рис отварной с овощами	150	5.3	7.1	32.0	213	36	0.8	0.09	5.6	35	23	69	1.1
№646 1994	Напиток лимонный	200	0,1	-	24.4	101	0	-	0,01	5.6	7	2	3	0,2
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодирован.	50	3.8	0.3	23.1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6

	Итого		39.5	48.2	129.8	1132	180	10.1	0.54	58.7	179	133	596	7.9
Полдник														
№295 1994	Сырники с морковью	100	15.0	10.6	22.3	247	65	0.4	0.06	1.6	130	28	190	0.7
№644 1994	Молоко кипячёное	200	5.8	5.0	9.6	108	40	0	0.08	2.6	240	28	180	0.2
	Хлеб пшен.или пшен.иодированный	20	1.5	0.1	9.2	47	0	0.2	0.02	0	4	3	13	0.2
	Груши	150	0.5	0.4	13.9	63	0	0.5	0.03	6.8	26	16	22	3.1
	Итого		22.8	16.1	55.0	465	105	1.1	0.19	11.0	400	75	405	4.2
Ужин														
№319- 1994г.	Рыба,запечённая с картофелем по-русс.	175	11.85	7.1	18.54	180.87	0.03	0.17	0.17	16.1	34.58	51.45	195, 2	1.25
сб рен1994	Огурцы солёные порц	20	0.2	-	0.3	3	0	0	0	1.0	5	3	5	0.1
№ 627, 628 1994 г	Чай с сахаром,	200/15	0.2	-	15.0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0.8
	Хлеб ржаной или ржаной йодирован.	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	40	3.0	0.2	18.5	94	0	0.4	0.04	0	8	6	26	0.4
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	5.0	7.0	122	40	0	0.08	1.2	244	30	192	0.2
	Итого		28.6	12.7	76	547.9	40	1.3	0.38	18.4	314.6	118.5	505	4.7

	Итого за день		112.5	100.4	410.8	3095.9	555	15.6	1.58	131.6	1237. 6	477.5	1955	27.3
--	---------------	--	-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	------------	-------	------	------

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mq	P	Fe
Завтрак														
№ 22 -1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8.3	0,1	75	59	0.1	0	-	1	0	2	-
№262-1994г.	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с м/слив.	150/5	6.5	8.3	24.0	197	52	0.4	0.17	1.7	168	47	191	0.9
ТТК.	Кофейный напиток	200	4.8	3.8	29.0	168	30	-	0.06	2.2	180	22	136	0.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0.4	27.7	141	0	0.7	0.07	0	12	8	39	0.7
	Итого		16.0	20.8	80.8	581	141	1.2	0.30	3.9	361	77	368	1.8
Второй завтрак														
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Апельсины	150	0.9	0.2	8.2	43	0	0.2	0.04	60.6	34	13	23	0.3
	Итого		3.2	0.4	41.5	195	0	0.9	0.08	64.6	52	24	53	3.4
Обед														
№43,1997г	Салат «Степной»	80	1.0	3.1	6.5	59	0	1.4	0,05	7.3	15	14	35	0,5
№193-1994	Свекольник со сметаной	250	4.0	6.0	16.5	133	35	-	0.10	17.5	63	35	135	1.5
№330,1994	Шницель рыбный натуральный	80	12.7	9.1	8.1	166	17	4.3	0.10	2.4	39	29	178	0.9
№477,1994	Капуста припущенная с маслом сливочным	150/5	2.9	7.5	7.8	113	41	0.3	0.05	72.9	87	26	55	0.9
№702,1997	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0.1	33.2	136	0	0.1	0,03	20.0	17	8	26	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодирован.	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0

	Хлеб пшеничный или пшеничный йодирован.	70	5.3	0.4	32.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		29.7	26.6	121.2	859	93	7.6	0.50	120.	253	146	554	7.3
Полдник														
№284, 1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	105\5	10.9	17.3	2.2	208	245	0.7	0.06	0.4	87	14	185	2.0
№627, 630	Чай с молоком, с сах.	200/15	1.7	1.3	17.5	90	11	0	0.02	0.8	69	11	56	0,9
	Хлеб пшен. или пшен. йодированный	30	2.3	0,2	13.8	71	0	0.3	0,03	0	6	4	20	0.3
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9
	Итого		15.4	19.3	46.4	4 31	256	1.3	0,15	14.4	183	41	276	6.1
Ужин														
№29, 1994г	Салат из свёклы	80	1.0	2.1	5.7	46	0	1.0	0.01	6.6	26	15	29	0.9
№411, 1994	Бифштекс натуральный рубленный	80	19.5	24.8	0	301	0	3.9	0.06	0	14	23	198	2.8
№463, 1994	Греча отварная рассыпчатая	150	6.6	5.4	41.7	242	21	0.5	0.30	0	21	104	177	3.5
№ 627, 628 1994 г	Чай с сахаром,	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0,8
№549, 1994	Соус молочный	50	1.1	2.5	3.9	42	15	0.1	0.02	0.4	33	4	27	0.1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	40	3.0	0.2	18.5	94	0	0,4	0,04	0	8	6	26	0.4
	Хлеб ржаной или ржаной йодиров.	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		44.7	40.4	108.5	995	76	6.6	0.60	8.3	369	210	736	10.7
Итого за день														
			109	107.5	398.4	3061	5 66	17.6	1. 63	211.3	1218	498	1987	29.3

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

№ рецензуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mq	P	Fe
Завтрак														
№ 22 -1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8.3	0,1	75	59	0.1	0	-	1	0	2	-
№262- 1994г.	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	7.1	7.8	29.1	215	46	0.3	0.17	1.7	166	44	188	0.9
№124,1997	Яйцо вареное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	100	0.2	0.03	0	22	5	77	1.0
№644-1994	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	108	40	0	0.08	2.6	240	28	180	0.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	60	4.6	0.4	27.7	141	0	0.7	0,07	0	12	8	39	0.7
	Итого		22.7	26.1	66.8	602	245	1.3	0.35	4.3	441	85	486	2.8
Второй завтрак														
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Бананы	150	1.4	0.5	50.3	247	0	1.2	0.16	13.0	32	55	99	3.9
	Итого		3.7	0.7	83.6	399	0	1.9	0.2	17.0	50	66	129	7
Обед														
№40,1997г.	Салат овощной	80	0.7	2.1	3.2	35	0	1.1	0,04	4.6	15	12	26	0,6
№138-1994	Суп картофельный с зеленым горошком	250	7.0	2.5	19.3	133	10	-	0.25	11.8	38	40	148	2.0
№465,582- 2004 г.	Тефтели из печени и риса в соусе	75/50	9.5	12.4	13.3	181	3015	2.4	0.13	14.	25	18	172	3.1
№482,1994	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	15.3	119	24	0.2	0.05	80.1	93	32	66	1.2
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0.1	31.8	132	0	0.4	0,01	20.7	23	14	21	0,8

	Хлеб ржаной или ржаной йодирован.	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодирован.	70	5.3	0.4	32.4	165	0	0.8	0.08	0	14	10	46	0.8
	Итого		30.0	22.4	132.0	852	3049	5.6	0.65	131.2	226	150	558	10.5

Полдник

№229 - 1994г.	Творожник «Пряженный»	100	16.1	20.2	22.9	340	71	5.0	0.06	1.5	212	30	232	0.8
ГПК	Какао с молоком	200	5.4	4.4	27.6	174	30	0	0.06	2.0	186	40	162	1.0
	Груши	150	0.5	0.4	13.9	63	0	0.5	0.03	6.8	26	16	22	3.1
	Итого		22.0	25.0	64.4	577	101	5.5	0,15	10.3	424	86	416	4.9

Ужин

№75, 1994г.	Икра морковная	80	1.4	6.1	8.0	93	0	3.0	0.06	8.5	28	30	48	0.8
№103, 1994г.	Рыба(филе)отварная	80	15.8	0.6	0.5	70	10	0.9	0.09	1.4	32	32	210	0.6
№472, 1994	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3.2	8.4	22.2	179	46	0.3	0.17	26.1	49	33	100	1.2
№ 627, 628 1994 г.	Чай с сахаром,	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	70	5.3	0.4	32.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0.8
	Хлеб ржаной или ржаной йодиров.	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
№ 645 - 1994 г.	Напиток кисломолочный	200	10.0	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		39.2	20.9	101.8	777	96	5.7	0.57	37.3	390	163	683	6.4

	Итого за день		117.6	95.1	448.6	3207	3491	20	1.92	200.1	1531	550	2272	31.6
--	----------------------	--	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-----------	-------------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------

День: воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

№ реценсуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мq	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 -1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8.3	0,1	75	59	0.1	0	-	1	0	2	-
№258- 1994г	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	3.9	1.3	29.9	147	4	0.4	0.08	4.5	58	29	95	0.6
№23,1997	Сыр порционный	20	5.2	5.2	0	69	46	0.1	0.01	0.2	200	9	128	0.2
№594,1994	Кисель молочный	200	4.2	3.8	28.4	172	30	0	0.06	2.0	180	20	140	0.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	60	4.6	0.4	27.7	141	0	0.7	0,07	0	12	8	39	0.7
	Итого		18.0	19.0	86.1	604	139	1.3	0.22	6.7	451	66	404	1.7
Второй завтрак														
	кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Персики	150	1.2	0.1	12.8	61	0	1.5	0.05	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		3.5	0.3	46.1	213	0	2.2	0.09	17.5	45	33	76	3.9
Обед														
№58,1997г	Салат картофельный с сельдью	70/30	6.3	5.5	9.9	114	6	1.6	0,09	11.4	33	25	117	0,9
№120-1994	Щи из свежей капус- ты с картофелем	250	3.5	4.8	9.5	98	28	-	0.08	31.3	60	25	120	0.5
№401,1994	Гуляш	125	15.84	14.84	5.35	217	0	3.57	0.07	1.5	12.5	20	160	2.3
№463,1994	Греча отварная рас- сыпч. с м/сливочным	150/10	6.7	12.7	41.8	308	61	0.6	0.30	0	23	104	180	3.5
№651-1994	Напиток из кураги с витамином «С»	200	0,8	0	31.7	131	0	0.8	0,02	20.6	25	16	22	0,6
	Хлеб ржаной или	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0

	ржаной йодирован.													
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодирован.	70	5.3	0.4	32.4	165	0	0.8	0.08	0	14	10	46	0.8
	Итого		41.7	38.6	147.4	1120	95	8.1	0.73	64.8	186	224	724	10.6

Полдник

№123,1986	Булочка Молочная	100	9.4	2.1	48.1	272	0.12	0.1	8	1.3	57	86	16	0.7
	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	8	14	2.8
	Виноград	150	0.9	0.9	22.2	104	0	0.6	0.07	8.6	43	24	32	0.9
	Итого		11.3	3.2	88.5	450	0.12	0.9	8.09	13.9	114	118	62	4.4

Ужин

Сб.реп. 1994 г	Огурцы свежие порционные	35	0.3	-	0.9	5	0	-	0.01	3.5	8	5	15	0.2
Сб.репент. 1994	Помидоры свежие порционные	35	0.4	0.1	1.3	8	0	0.2	0.02	8.8	5	7	9	0.3
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	150/50	14.2	18.7	14.2	300	33	2.6	0.11	40.5	64	43	197	2.6
№ 627, 628 1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/ 7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2.9	8	5	10	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодиров.	50	3.8	0.3	23.1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0.6
	Хлеб ржаной или ржаной йодиров.	50	3.3	0.4	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10.0	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		32.3	24.5	78.4	703	73	4.1	0.37	56.9	357	121	535	6.7

	Итого за день		106.8	85.6	446.5	3090	307.1	16.6	9.5	159.8	1153	562	1801	27.3
--	----------------------	--	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	------------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------

	Итого за неделю		772.2	674.4	2952	21597	21485	119.7	19.74	1297.6	8482	3440	13845	206
	Среднее за 1 день		110.3	96.3	421.7	3085	3069	17.1	2.82	185	1212	491.5	1578	29.3

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Поделя: вторая														
Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№287- 1994 г	Пудинг овощной с маслом сливочным	150/10	5.5	16.8	25.2	276	108	0,4	0,14	33.5	85	41	126	1,7
ГТК	Какао с молоком сгущенным	200	4,6	4,8	28,2	176	22	0,2	0,04	0,6	160	36	136	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		19.9	35	81.5	731	289	1.6	0.28	34.1	280	90	380	4,4
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9
	Итого		2.8	0.7	46.2	214	0	1.0	0.08	17.2	39	23	45	6
Обед														
№ 29 - 1994 г	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1.0	2.1	5.7	46	0	1,0	0,01	6.6	26	15	29	0,9
№ 131 - 1994 г	Суп картофельный с рыбой	250/25	8.6	2.7	19.8	141	3	0.3	0.18	24.3	46	44	198	1.2
№418, 1994г.	Зразы рубленые	80	11.0	17.1	12.1	247	42	2.8	0.07	3.0	27	18	131	2.0
№319, 534- 1997г.	Макароны отварные с овощами с маслом сливочным	150	5.3	10.7	32.1	246	56	0.9	0.09	5.6	36	23	71	1.1

№ 702 - 1997 г	Компот из кураги с витамином «С»	200	1.0	0.1	30.2	126	0	1.1	0.02	20,8	33	21	29	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0,6	37.0	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		36.3	33.9	153.6	1081	101	7.7	0.55	60.3	202	156	589	8.8
Полдник														
№ 294 - 1994 г	Сырники из творога	100	18.0	10.8	21.8	260	65	0.4	0,06	0.5	156	23	217	0.7
№ 627, 630 - 1994 г	Чай с сахаром, с молоком	200/15	1.7	1.3	17.5	90	11	-	0.02	0,8	69	11	56	0.9
	Груши	150	0,5	0,4	13,9	63	0	0,5	0,03	6.8	26	16	122	3.1
	Итого		20.2	12.5	53.2	413	76	0.9	0,11	8.1	251	50	295	4,7
Ужин														
№ 36 - 1997 г	Салат из свежих огурцов	80	0.6	2.1	2.2	30	0	1.0	0.02	7.4	18	10	31	0,5
ГТК	Филе рыбы в яйце	80	14.2	19.3	5.8	252	66	7.9	0,09	0.6	36	24	189	1,0
№ 470 - 1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,1	11.7	24,6	216	61	0,3	0,18	30,0	25	35	93	1,4
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2.0	0,4	10.0	52	0	0,4	0,05	0	11	14	47	1.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.6	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		29.5	38.9	87.7	851	167	10.2	0,48	39.3	349	124	593	5.7
	Итого за день		108.7	121	422.2	3247	633	21.4	1.5	159	1121	443	1902	29.6

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mq	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8.3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№29 - 1997 г	Ветчина порционная	30	4.4	1.4	0	38	0	0,1	0,10	0	8	8	60	0.4
№261, 1994г.	Каша молочная «Янтарная»	150	6.3	9.0	30.2	225	51	0,3	0.15	1.7	149	44	173	2.1
ГТК	Кофейный напиток	200	4.8	2.8	29.0	168	30	-	0.06	2.2	180	22	136	0.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		20.3	22.0	87.0	647	140	1.2	0.38	3.9	350	82	410	3.4

Второй завтрак

	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Апельсины	150	0.9	0.2	8.2	43	0	0.2	0.04	60.6	34	13	23	0.3
	Итого		3.2	0.4	41.5	195	0	0.9	0.08	64.6	52	24	53	3.4

Обед

№ 27 - 1994 г	Салат «Витаминный»	80	1.0	2.1	9.1	59	0	1,0	0,03	18.5	26	15	24	0.7
№ 167- 1994 г	Суп –пюре из разных овощей	250	4.3	5.5	14.0	118	28	-	0.10	18.8	88	25	148	0.3
ГТК	Котлета «Мозаика»	80	11.5	21.9	9.8	283	35	4.6	0.9	4.2	27	26	140	2.0
№463- 1994г.	Рис отварной рассыпчат. с маслом сливочным	120/5	3.0	3.5	31.1	168	17	0.1	0.04	0	10	22	66	0.5
Сб.реп.	Горошек зеленый консерв.(прогретый)	30	0.9	0.1	2.0	12	0	0.1	0.03	3.0	6	6	19	0.2
№ 648 -	Напиток из груш с	200	0.1	0.1	26.6	108	0	0.1	0.01	20,1	6	3	4	0,7

1994 г	витамином «С»													
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	0.7	0,09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0,5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		28.7	34.3	137.0	976	80	7.3	0.46	64.6	193	129	519	7.1
Полдник														
№ 109 - 1986 г	Булочка «Домашняя»	100	7.3	12.6	51.3	371	0.09	0	8	4.2	15	55	11	0.7
№ 644, 1994г.	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	108	40	0	0.08	2.6	240	28	180	0.2
	Персики	150	1.2	0,1	12.8	61	0	1.5	0,04	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		14.3	17.7	73.7	540	40.09	1.5	8.12	20.3	282	105	237	1,7
Ужин														
Сб.рпц.	Морковь нат.тертая	80	1.0	0.1	5.5	28	0	0.3	0.05	4.0	22	30	44	0,6
№ 303, 1994г.	Рыба(филе)отварная	80	15.8	0.6	0.5	70	10	0.9	0,09	1.4	32	32	210	0.6
№ 470 - 1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,1	11.7	24.6	216	61	0,3	0,18	30.0	25	35	93	1,4
	Огурцы соленые порц.	30	0.2	-	0.5	4	0	-	0.01	1.5	7	4	7	0.2
Сб.рпц. № 627, 628 -	Чай с сахаром,с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2.9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0,6	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3.8	0,4	23.1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.6	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		33.1	18.4	93.1	708	111	2.8	0,56	41.0	366	167	668	6.4
	Итого за день		99.6	92.8	432.3	3066	371	13.7	9.6	194.4	1243	507	1887	22

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8.3	0,1	75	59	0,1	0	5	1	0	2	-
№324 - 1997 г	Яйцо вареное	1шт.	5.1	4.6	0.3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1.0
№296, 1994г.	Пудинг из творога со сметаной	150/25	23.6	19.3	35.9	418	140	0,7	0.10	0.7	237	38	315	1.5
ГТК	Какао с молоком	200	5.4	4.4	27.6	174	30	-	0.06	2.0	186	40	162	1.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		38.8	37.1	91.6	871	329	1.7	0.26	2.7	458	91	595	4.2
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Апельсины	150	0.9	0.2	8.2	43	0	0.2	0.04	60.6	34	13	23	0.3
	Итого		3.2	0.4	41.5	195	0	0.9	0.08	64.6	52	24	53	3.4
Обед														
№ 40 - 1994г.	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0.7	2.1	2.9	34	0	1,2	0,03	13.8	14	13	24	0.6
№ 138 1994 г	Суп картофельный с бобовыми	250	7.0	2.5	19.3	133	10	-	0.25	11.8	38	40	148	2.0
№439, 1994г.	Курица отварная	80	20.3	20.5	0.4	266	78	0.6	0.08	2.5	25	21	187	1.8
№477 1994г.	Овощи припущенные с маслом сливочным	150	2.9	3.9	7.7	80	21	0.2	0.05	72.9	86	26	53	0.9
														0.2
№702	Компот из изюма с	200	0.5	0.1	33.2	136	0	0.1	0.03	20,0	17	8	26	0,7

1997 г	витамином «С»													
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	0.7	0,09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0,5	27.7	141	0	0.7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		39.3	30.2	107.9	877	109	3.5	0.60	121.0	210	140	556	8.7
Полдник														
№ 274 - 2004 г	Суфле морковно-яблочное	100	3.4	5.7	13.5	121	49	0.5	0.07	6.2	55	30	79	1.5
№ 703, 1997г.	Кисель клюквенный	200	0.1	-	27.7	114	-	0.2	-	3.0	8	3	9	0.2
	Бананы	150	1.4	0.5	18.9	86	0	0.4	0.04	9.0	7	38	25	0.5
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2.3	0,2	13.8	71	0	0.3	0,03	0	6	4	20	0.3
	Итого		7.2	6.4	73.9	392	49	1.4	0.14	18.2	76	75	133	2.5
Ужин														
№ 27, 1994	Салат «Витаминный»	80	1.0	2.1	9.1	59	0	1.0	0.03	18.5	26	15	24	0,7
№ 408, 1994г.	Печень тушеная в соусе	75/50	20.4	13.9	12.9	259	8694	4.5	0,34	36.9	31	24	356	7.6
№ 463, 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	150	6.6	5.4	41.7	242	21	0,5	0,30	0	21	104	177	3.5
№ 627, 628, 1994г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0,6	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3.8	0,4	23.1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.6	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		40.9	27.4	125.5	948	8755	7.3	0,9	56.7	355	208	869	15.4
	Итого за день		129.4	101.5	440.4	3283	9242	14.8	1.98	263.2	1151	538	2206	34.2

день: четверг

Неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая														
возрастная категория: 7-11 лет														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8.3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 262, 1994 г.	Каша «Дружба» молочная жидкая с м/сливочным	150/5	6.3	7.5	28.5	206	46	0,1	0.12	1.7	168	36	170	0.8
№ 627, 628 1994 г.	Чай с сахаром	200 /15	0.2	-	15.0	61	-	-	-	0.1	5	4	8	0.8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		11.2	16.3	73.1	483	105	0.9	0.19	1.8	186	48	219	2.3
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.1	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Персики	150	1.2	0.1	12.8	61	0	1.5	0.05	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		3.5	0.3	46.1	213	0	2.2	0.09	17.5	45	33	76	3.9
Обед														
№ 40 - 1994 г	Салат овощной	180	0.7	2.1	3.2	35	0	1,1	0,04	4.6	15	12	26	0.6
№ 129 1994 г	Рассольник «Ленинградский»	250	3.3	2.5	17.5	108	10	-	0.13	16.8	35	30	125	0.8
№ 330, 1994 г.	Шницель рыбный натуральный	80	12.7	9.1	8.1	166	17	4.3	0.10	2.4	39	29	178	0.9
№ 472 1994 г.	Картофельное пюре	120	2.5	3.8	17.6	116	20	0.1	0.13	20.9	38	26	79	1.0
С 6 реп.	Горошек зеленый консерв. (прогретый)	30	0.9	0.1	2.0	12	0	0.1	0.03	3.0	6	6	19	0.2

														2
№702 - 1997 г	Компот из чернослива с витамином «С»	200	0.6	0.2	34.4	144	0	0.5	0.01	20,8	21	26	21	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	0.7	0,09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0,6	39.4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		30.1	19.0	136.5	856	47	7.7	0.62	68.5	188	164	579	7.3
Полдник														
№ 120 - 1986 г	Булочка «Розовая»	100	8.2	2.2	46.3	264	0.09	0.1	13	1.2	19	63	11	0.9
№ 644, 1994г.	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	108	40	0	0.08	2.6	240	28	180	0.2
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9
	Итого		14.5	7.7	68.8	434	40	0.4	13.1	17	280	103	206	4
Ужин														
№62, 1997	Салат из свежей капусты	80	1.2	4.1	7.5	73	0	1.8	0.02	29.2	38	14	26	0.6
№430, 1994г.	Запеканка картофельная с мясом,маслом/слив.	230/5	19.1	25.5	40.8	472	43	2.6	0,32	46.0	52	71	292	4.6
№ 627, 628, 1994г	Чай с сахаром,с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2.9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0,6	16.7	87	0	0.7	0.09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0,5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.6	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		34.1	35.7	114.9	958	83	5.8	0.58	79.3	372	152	638	8.9
	Итого за день		93.4	79	439.4	2944	275	17	14.58	184.1	1071	500	1718	26.4

День: **пятница**Неделя: **вторая**Возрастная категория: **7-11 лет**

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mq	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 324 -1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 273 -1994 г	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочн	200/5	6.8	6.4	36.3	231	38	0,7	0,10	1.2	126	18	118	0.8
ГТК	Кофейный напиток	200	4.8	2.8	29.0	168	30	-	0,06	2.2	180	22	136	0.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0,5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	Итого		21.4	22.6	93.4	678	227	1,7	0,26	3.4	341	53	372	2.7
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.5	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Бананы	150	1.4	0.5	50.3	247	0	1.2	0.16	13.0	32	55	99	3.9
	Итого		3.7	0.7	83.6	399	0	1.9	0.2	17.0	50	66	129	7
Обед														
№ 71 - 1997 г	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1.5	2,2	5.5	47	0	1,1	0,06	5.4	19	23	44	0,6
№ 163 -1994 г	Суп молочный с овощами	250	5.5	5.3	17.8	140	35	-	0,13	21.5	173	40	160	0,8
ГТК	Ёжики из говядины с соусом	150/50	20,7	18.8	21.5	330	30	0.6	0.10	3.6	40	41	240	3.5
Сб.реп. 1994г.	Помидоры свежие порционные	50	0.6	0.1	1.9	12	0	0,4	0,03	12.5	7	10	13	0.5
№ 648 -1994 г	Напиток яблочный витамином «С»	200	0,1	0,1	26.5	108	0	0,1	0,01	22.5	5	2	3	0,7

	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3.8	0,4	23.1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Итого		35.5	26.7	113.0	842	65	3.5	0.48	65.5	272	147	572	8.7
Полдник														
№ 297,550 -1994 г	Запеканка из творога, соус молочный	100/30	18.9	13.1	20.8	281	81	0.5	0,07	0.7	183	25	240	0.7
№706, 1997 г	Кисель из кураги с витамином «С»	200	0,5	-	18.7	77	-	0.6	0.01	20.4	18	11	18	0,3
	Груши	120	0,4	0,3	11.1	51	0	0,4	0,02	5.4	21	13	17	2,5
	Итого		19.8	13.4	50.6	409	81	1,5	0,10	26.5	222	49	275	3.5
Ужин														
№ 29 - 1994 г	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,0	2.1	5.7	46	0	1.0	0,01	6,6	26	15	29	0,9
№324 - 1994 г	Котлеты или биточки рыбные	75/5	10.24	10.7	12.01	187	0.04	0,32	0,09	1.13	25.8	32.13	0.57	1,4
№ 472 -1994 г	Картофельное пюре	150	3,2	4.8	22.1	146	26	0,2	0,17	26.1	48	33	99	1,2
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0,5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
№ 645 -1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.6	5,0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		28.1	23.7	106.2	790	66	1.9	0.51	35.1	378.8	146	592.3	6.4
	Итого за день		108.5	87.1	446.8	3118	439	10.5	1.55	147.5	1263.8	461	2312.3	28.3

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7 – 11 лет														
№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8.3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	30	7.0	7.8	0	83	69	0,2	0,01	0.2	300	14	192	0.3
№ 262- 1994 г	Каша рисовая молочная жидкая с мас.сливочным	150/5	5.6	7.2	27.4	183	47	0,3	0,08	1.7	168	30	157	0.5
ТТК	Какао с молоком	200	5.4	4.4	27.6	174	30	-	0,06	2.0	186	40	162	1.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0,5	27.7	141	0	0.7	0,07	0	12	8	39	0.7
	Итого		27.7	28.2	82.8	656	205	1,3	0,22	3.9	667	92	522	2.5
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.5	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Яблоки	150	0.5	0.5	12.9	62	0	0.3	0.04	13.2	21	12	15	2.9
	Итого		2.8	0.7	46.2	214	0	1.0	0.08	17.2	39	23	45	6
Обед														
№ 36 - 1997 г	Салат из свежих огурцов	80	0.6	2.1	2.2	30	0	1,0	0,02	7.4	18	10	31	0,5
№ 132- 1994 г	Суп из овощей	250	3.3	2.5	11.3	78	10	-	0,08	22.3	43	28	115	0,5
465,582 2004г.	Тефтели из печени и риса в соусе	75/50	9.5	12.4	13.3	181	3015	2.4	0.13	14.0	25	18	172	3.1
№470, 1994г.	Картофель отварной	150	3.0	4.4	24.5	150	21	0,2	0,18	30.0	23	35	90	1.4
№ 648 -1994 г	Компот из смеси сухо- фруктов с витамином С	200	0,6	0,1	31.8	132	-	0,4	0,01	20.7	23	14	21	0,8

	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	0.7	0,09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6.1	0,6	37.0	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		26.4	22.7	136.8	846	3046	5.6	0.60	93.4	166	140	560	9.2
Полдник														
№786 2004г.	Булочка «Творожная»	100	12.8	6.2	44.4	306	0.11	0.1	52	1.2	72	123	78	1.0
627,630 1994г.	Чай с молоком,с сахаром	200/15	1.7	1.3	17.5	90	11	-	0.02	0.8	69	11	56	0,9
	Абрикосы	150	1.2	0,1	11.6	57	0	1,4	0,04	12.9	36	10	34	0.9
	Итого		15.7	7.6	73.5	453	11.1	1,5	52	14.9	177	144	108	2.8
Ужин														
№ 60 – 1994 г	Винегрет овощной	80	1,0	2.1	6.6	50	0	0.9	0,04	10.6	22	15	35	0.6
№393 - 1997г	Сосиски отварные	80	8.8	14.1	0.3	181	0	0.3	0,15	0	28	16	127	1.4
№ 482 -1994 г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	15.3	119	24	0,2	0,05	80.1	93	32	66	1,2
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0,6	16.7	87	0	0.7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0,5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
№ 645 -1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.6	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		27.1	26.8	78.8	761	64	2.8	0.48	92.0	422	129	546	6.9
	Итого за день		94.7	86	418.1	2930	3326	12.2	53.38	221.4	1471	528	1813	27.4

День: воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

1

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мq	Р	Fe
Завтрак														
№ 29 - 1997 г	Колбаса полукопченая порционная	30	3.3	7.4	0,1	96	0	0,2	0.02	0	8	7	56	0.8
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	4.6	5.2	0	69	46	0,1	0,01	0.2	200	9	128	0.2
№ 262- 1994 г	Каша манная молочная жидкая с мас.сливочным	150/5	4.86	5.5	22.7	162.2	0.02	0,58	0,05	0.79	109	20	92	0.73
№705- 1997г.	Кисель яблочный с витамином «С»	200	0.1	0.1	29.2	119	0	0.1	0,01	23.0	9	3	9	0.8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50	3.8	0,4	23.1	118	0	0.6	0,06	0	10	7	33	0.6
	Итого		16.6	18.6	75.1	564.2	46	1,58	0,15	24.0	336	46	318	3.13
Второй завтрак														
	Кондитерские изделия	30	1.3	0	15.5	78	0	0.5	0.02	0	4	3	16	0.3
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1.0	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4	14	8	14	2.8
	Персики	150	1.2	0.1	12.8	61	0	1.5	0.05	13.5	27	22	46	0.8
	Итого		3.5	0.3	46.1	213	0	2.2	0.09	17.5	45	33	76	3.9
Обед														
№ 39 - 1997 г	Салат из свежих помидоров	80	0.8	2.2	3.2	37	0	1,4	0,05	18.4	11	14	19	0,6
№ 148- 1994 г	Суп с макаронными изделиями, с курицей	250/30	18.7	17.5	15.5	293	68	0.7	0,11	3.2	13	27	238	1.6
№375, 1994г.	Бефстроганов	75/50	23.5	32.9	5.0	4.6	46	4.0	0.10	2.9	42	32	256	3.6
№463, 1994г.	Греча отварная рассыпчатая	150	6.6	5.4	41.7	242	21	0,5	0,30	0	21	104	177	3.5
№ 646,	Напиток лимонный	200	0,1	-	24.4	101	0	-	0,01	5.6	7	2	3	0,2

-1994 г														
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	0.7	0,09	0	18	24	79	2.0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5.3	0,6	32.4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		58.3	59.2	138.9	1331	135	8.1	0.74	30.1	126	213	818	12.3
Полдник														
№284 1994г.	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10.9	17.3	2.2	208	245	0.7	0.06	0.4	87	14	185	2.0
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0.4	0.2	18.2	74	0	0.2	0.02	4.0	14	8	14	2.8
	Апельсины	150	0.9	0,2	8.2	43	0	0.2	0,04	60.6	34	13	23	0.3
	Итого		12.2	17.7	28.6	325	245	1.1	0.12	10.46	135	35	222	5.1
Ужин														
№ 76 – 1994 г	Салат рыбный	80	4.7	3.3	5.8	73	2	1.6	0,06	7.2	16	17	76	0.6
№416 - 1994г	Биточки из говядины	80	13.0	14.4	12.6	232	0	2.6	0,06	0	16	19	131	2.0
479,551 1994г.	Овощи в молочном соусе	150	3.5	5.1	15.3	122	41	0,3	0,12	24.5	75	33	86	0.9
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2.0	0,4	10.0	52	0	0.4	0,05	0	11	14	47	1.2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4.6	0,5	27.7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
№ 645 -1994 г	Напиток кисломолочный	200	5.6	5.0	7,0	122	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		33.6	28.7	93.4	803	83	5.6	0.44	33.0	379	125	579	6.4
			124.2	124.5	382.1	3236.2	509	18.58	1.54	115.0	1021	452	2013	30.83
	Итого за день													
	Итого за неделю		758.5	691.9	2981.3	21824.2	14795	108.18	84.13	1284.66	8341.8	3429	13851.3	198.73
	Среднее за день		108.4	98.8	425.9	3117.7	2136.6	15.45	12.0	183.57	1191.7	489.88	1978.8	28.39