



Директор МБОУ «СОШ №3»

Е.В.Петров

01 ноября 2022г.



Директор ООО «АРГО»

А.А.Станкевич

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (РАЦИОН ПИТАНИЯ) ООО «АРГО»

в школах №2, №3, №7, №9, №14 г. Назарово, Красноярского края

по возрастным нормам питания.

г. Назарово

2022г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
334	Макароны, запечённые с сыром	240	11,9	20	40	392	0,06	0,06	0,096	1,33	191,88	156,04	18,53	1,06
г.п.	Пряник ванильный	50	2,4	2,3	18,38	100,8	0	0	0	0	5,1	20,47	3,6	0,28
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,66	0,12	3,42	17,4	0,01	0	0	0,11	2,9	15	4,95	0,39
Итого в завтрак		535	20,03	26,16	93,45	687,74	0,12	0,58	0,116	1,89	314,11	292,67	56,57	2,84
обед														
	Овоши свежие (солёные)	60	0,44	0,063	1,2	7	0,02	4,4	0,018	0,063	10,71	18,9	8,82	0,315
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62
394	Тефтели рыбные	100	8,64	7,8	10,26	145,2	0,048	0,34	0,012	0	24,16	57,84	12,58	0,046
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,48	6,52	54	316,6	0,29	0	0,04	0,06	18	197,24	118,03	3,96
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0	0	0,17	1,8	0,03	1,26	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,66	0,12	3,42	17,4	0,01	0	0	0,11	2,9	15	4,95	0,39
Итого в обед		750	25,02	19,733	123,21	712,73	0,478	19,97	0,26	2,263	163,88	395,42	208,58	6,881
полдник														
738	Пирожки с капустой	100	6	6,8	29,5	205	0,08	1,75	0,039	1,67	34,12	69,5	14,73	1
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	24,4	102	0,02	4	0,026	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
Итого в полдник		300	7,1	7	53,9	307	0,1	5,75	0,065	2,58	53,46	122,66	24,45	1,998
Итого за день		1585	52,15	52,893	270,56	1707,47	0,698	26,3	0,441	6,733	531,45	810,75	289,6	11,719
2														

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,17	8,51	32,4	232	0,1	0,22	0,061	0,28	122,84	141,8	35,14	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
	вафли	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	Итого в завтрак	505	13,53	15,77	75,76	548,08	0,156	0,325	1,604	2,085	269,69	259,37	55,81	2,32
	обед													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,6	18,9	111	0,08	6,6	0,01	0,32	13,69	56,74	20,92	0,86
487	Курица отварная	90	16,4	16,4	0,82	218,4	0,06	0,87	0,12	0,5	17,51	152,82	17,51	1,49
511	Рис отварной рассыпчатый	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,04	0	0,03	0,29	46,4	100,5	51,5	1,02
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	Итого в обед	700	25,98	24,57	101,09	730,92	0,23	9,07	0,16	1,75	93,27	343,96	105,48	5,19
	полдник													
747	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,6	-	0,09	2	9,9	44,5	6,5	0,65
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Фрукты (яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого в полдник	350	3,79	7	40,25	244	0,63	10	0,09	2,2	25,9	55,5	15,5	2,85
	Итого за день	1555	43,3	47,34	217,1	1523	1,016	19,395	1,854	6,035	388,86	658,83	176,79	10,36

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша манная молочная жидкая	236	6,9	9,4	33,7	247	0,07	0,25	0,072	0,71	144,29	121,3	21,03	0,48
97	Сыр порциями	10	2,32	2,66	0	35,83	0	0,06	0,01	0,04	70	0,7	3,3	0,08
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	яблоко	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
	Итого в завтрак	576	14,33	16,2	75,15	507,37	0,15	10,83	0,102	1,4	344,52	234,16	63,72	2,45
	обед													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,41	5,7	15,79	126	0,083	6,7	0,026	0,029	23,14	68,38	23,19	0,87
462	Тефтели из говядины с соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,066	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
332	Макароны отварные с маслом	155	5,52	5,29	35,33	211,09	0,09	0	0,03	0,99	13,09	55,28	20,68	0,74
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	Итого в обед	775	19,98	24,9	98,75	696,57	0,279	10,5	0,166	2,229	108,46	299,65	78,62	4,32
	ПОЛДНИК													
гп	пряники	100	4,8	4,6	36,76	207,6	0	0	0	0	10,2	40,94	7,2	0,55
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18
	Итого в полдник	300	10,6	11,1	45,76	323,6	0,06	1,1	0,04	0	250,2	220,94	32,9	0,73
	Итого за день	1651	44,91	52,2	219,66	1527,54	0,489	22,43	0,308	3,629	703,18	754,75	175,24	7,5

День : пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	208	10,3	16,8	34,8	335	0,06	0,05	0,08	1,15	163,34	133,53	15,93	0,92
г.п	Пряник ванильный	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого в завтрак	518	17,92	22,34	94,89	650,08	0,13	0,31	0,08	1,66	232,5	230,33	38,27	1,92
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	60	0,44	0,063	1,2	7	0,02	4,4	0,018	0,063	10,71	18,9	8,82	0,315
124	Щи из свежей капусты со сме	210	1,68	4,48	5,84	70,4	0,016	8,02	0,022	0,16	28,66	25	10,2	0,35
492	Плов из курицы	200	19,7	20	31,5	387,4	0,12	0,6	0,013	-	46,3	175,53	40,64	2
гп	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед	730	27,27	25,553	98,52	726,83	0,336	14,22	0,153	1,693	123,27	354,03	87,16	3,945
	ПОЛДНИК													
738	Пирожки с капустой	100	6	6,8	29,5	205	0,08	1,75	0,039	1,67	34,12	69,5	14,73	1
645	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого в полдник	300	11,8	11,8	37,5	311	0,16	3,15	0,079	1,67	274,12	249,5	42,73	1,2
	Итого за день	1548	56,99	59,693	230,91	1687,91	0,626	17,68	0,312	5,023	629,89	833,86	168,16	7,065

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	206	8,9	9,17	35,61	261	0,18	0,2	0,06	0,56	119,15	207,05	104,05	3,33
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
гп	пряник	50	3,75	4,9	37,2	228,2	0,05	0	0,15	1,75	64,5	147,5	10	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	521	19,93	18,95	95,91	654,3	0,316	0,305	0,253	3,36	327,15	473,05	135,8	5,28
	обед													
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,68	4,48	5,84	70,4	0,016	8,02	0,022	0,16	28,66	25	10,2	0,35
462	Тефтели из говядины	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,066	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
332	Макароны отварные с маслом	155	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0	0,017	0,84	9,31	40,56	7,31	0,74
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед	740	21,79	23,22	108,56	724,57	0,322	10,72	0,249	3,1	134,86	344,14	66,24	4
	ПОЛДНИК													
гп	мягкие вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	яблоко	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	340	3,34	8	49,6	284	0,09	10,32	0,01	1,11	82,8	90,55	23,89	1,71
	Итого за день	1601	45,06	50,17	254,07	1662,87	0,728	21,345	0,512	7,57	544,81	907,74	225,93	10,99

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
253	Запеканка рисовая с творогом, повидлом	225	9,7	5,9	57,3	322	0,03	0,12	0,014	0,54	50,84	126,67	28,57	1,07
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,04	1,43	0,02	0	136	99	15,4	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,66	0,12	3,42	17,4	0,01	0	0	0,11	2,9	15	4,95	0,39
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	500	17,68	17,07	109,82	664	0,16	1,55	0,084	1,64	203,04	286,77	65,46	2,69
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	60	0,44	0,063	1,2	7	0,02	4,4	0,018	0,063	10,71	18,9	8,82	0,315
138	Суп картофельный с крупой	200	1,8	1,73	12,87	75,33	0,06	4,7	0,007	0,19	10,53	52,53	16	0,613
498	Котлеты рубленые из птицы	90	18,675	22,41	11,52	321,3	0,081	0,675	0,059	0,99	23,91	168,68	25,5	2,14
520	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,17	139,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
	Хлеб пшеничный 1 с	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0	0	0,17	1,8	0,03	1,26	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед	760	27,785	30,063	93,48	757,43	0,421	100,215	0,304	2,783	109,51	418,38	90,04	5,078
	ПОЛДНИК													
738	Пирожки с капустой	75	4,5	5,1	22,13	153,75	0,06	1,31	0,029	1,25	25,59	52,125	11,05	0,75
	яблоко	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Итого в полдник	375	4,64	5,5	54,43	286,75	0,09	13,61	0,029	1,47	45,13	65,065	22,05	1,62
	Итого за день	1635	50,105	52,633	257,73	1708,18	0,671	115,375	0,417	5,893	357,68	770,215	177,55	9,388

День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,3	0,03	0,14	122,4	141,23	23,62	0,52
685	Чай с лимоном с сахаром	207	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	сыр порциями	10	2,32	2,66	0	35,83	0	0,06	0,01	0,04	70	75	3,3	0,08
	пряник ванильный	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0,05	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого в завтрак	532	14,99	14,93	79,38	511,02	0,18	0,36	0,04	0,64	208,36	273,88	43,17	1,52
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,52	4,4	9,6	84	0,032	6,36	0,021	0,21	29,63	38,48	16,78	0,78
443	Плов с мясом говядины	200	16,93	16,8	33,53	355,33	0,033	0,77	0	0	9,69	73,32	27,89	0,69
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	45	3,01	0,34	19,3	89,27	0,07	0	0	0,63	9,6	24,93	11,76	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед	700	26,33	22,18	120,13	729,63	0,295	7,93	0,021	2,93	135,65	291,94	109,11	3,9
	ПОЛДНИК													
806	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого в полдник	300	6,5	4	45,9	327	0,06	4,06	0,011	1,07	16	52,1	8,7	1,01
	Итого за день	1532	47,82	41,11	245,41	1567,65	0,535	12,35	0,072	4,64	360,01	617,92	160,98	6,43

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом	155	16,12	24,98	4,21	306,44	0,11	0,9	0,36	0,82	147,31	279,14	0,52	2,88
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
гп	Пряник	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
гп	Хлеб пшеничный 1 с	35	1,7	0,16	10,3	49,63	0,023	0	0	0,39	4,2	0,08	2,94	0,24
гп	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
Итого в завтрак		500	23,18	29,05	64,76	612,95	0,153	0,9	0,36	1,43	177,47	349,97	25,11	5,14
обед														
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,19	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
451	Биточки из говядины	90	10,5	8,64	9,22	156,96	0,045	0,036	0,002	2,25	25,038	100,89	19,89	1,03
511	Рис отварной с маслом	150	3,45	4,43	35,3	184,5	0,04	0,84	0,03	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
Итого в обед		700	24,06	17,24	101,3	725,69	0,455	10,556	0,046	4,06	120,38	399,39	119,38	4,75
ПОЛДНИК														
747	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,39	197,5	0,06	0	0,009	2	9,9	44,5	6,5	0,65
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,03	0	240	180	25,7	0,18
	Фрукты (яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого в полдник		350	9,59	13,5	49,19	360,5	0,15	11,1	0,039	2,2	265,9	235,5	41,2	3,03
Итого за день		1550	56,83	59,79	215,25	1699,14	0,758	22,556	0,445	7,69	563,75	984,86	185,69	12,92

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
311	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	8,17	30,26	214,78	0,052	0,22	0,063	0,17	122	122,72	27,15	0,42
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,04	1,43	0,02	0	136	99	15,4	0,21
	пряник	60	2,88	2,75	22,06	124,6	0	0	0	0	6,12	24,56	4,31	0,33
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак	500	14,41	13,96	99,14	575,78	0,136	1,65	0,083	0,84	272,12	272,28	57,36	1,44
обед														
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	1,92	4,56	12,56	100,8	0,064	5,37	0,02	0,232	18,512	54,7	18,55	0,7
536	Жаркое по - домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед	755	25,49	23,05	95,66	691,33	0,414	11,98	0,02	5,782	77,862	408,03	95,01	6,14
ПОЛДНИК														
гп	мягкие вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	яблоко	110	0,06	0,5	10	50	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	350	3,36	8,1	49,8	287	0,09	10,32	0,01	1,11	82,8	90,55	23,89	1,71
	Итого за день	1605	43,26	45,11	244,6	1554,11	0,64	23,95	0,113	7,732	432,78	770,86	176,26	9,29

День : понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	235	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	0,071	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
	вафли	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак	515	15,89	17,42	75,35	565,3	0,23	0,345	1,614	2,23	286,15	295,99	66,43	2,09
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,52	4,4	9,6	84	0,032	6,36	0,021	0,21	29,63	38,48	16,78	0,78
437	Котлеты рыбные	90	13,41	10,26	11,61	193,5	0,09	0,14	0,008	4,5	37,52	135,12	25,46	0,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,77	28,65	198	0,15	0,84	0,03	0,97	53	186,05	131	4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	Итого в обед	710	27,24	20,91	106,95	671,84	0,352	8,14	0,059	7,92	200,48	453,23	231,34	6,14
	ПОЛДНИК													
гп	пряники	100	4,8	4,6	36,76	207,6	0	0	0	0	10,2	40,94	7,2	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого в полдник	300	5	4,6	50,76	263,6	0	0	0	0	22,2	48,94	13,2	1,35
	Итого за день	1525	48,13	42,93	233,06	1500,74	0,582	8,485	1,673	10,15	508,83	798,16	310,97	9,58

День : вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Геркулесовая" жидкая с	236	8	9,67	33,74	254,8	0,2	1,6	0,05	0,62	171,02	230	62,8	1,4
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак	501	14,79	22,14	68,76	529,5	0,25	1,705	0,143	1,37	324,82	341,6	84,59	2,85
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	60	0,44	0,063	1,2	7	0,02	4,4	0,018	0,063	10,71	18,9	8,82	0,315
139	Суп картофельный с	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,19	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
492	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,17	274,81	0,09	5,42	0,018	0,45	41,71	158,4	48,64	1,79
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед	715	25,8	13,653	90,15	666,04	0,48	19,5	0,05	1,633	101,36	375,3	105,45	4,805
	полдник													
738	Пирожки с капустой	100	6	6,8	29,5	205	0,08	1,75	0,039	1,67	34,12	69,5	14,73	1
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	24,4	102	0,02	4	0,026	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
	Итого в полдник	300	7,1	7	53,9	307	0,1	5,75	0,065	2,58	53,46	122,66	24,45	1,998
	Итого за день	1516	47,69	42,793	212,81	1502,54	0,83	26,955	0,258	5,583	479,64	839,56	214,49	9,653

День : среда

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	208	10,3	16,8	34,8	335	0,06	0,05	0,08	1,15	163,34	133,53	15,93	0,92
г.п	Пряник ванильный	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого в завтрак	518	20,02	24,34	101,89	704,08	0,15	0,57	0,1	1,72	289,93	292,27	59,15	2,74
	обед													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	1,92	4,56	12,56	100,8	0,064	5,37	0,02	0,23	18,5	54,7	18,55	0,7
437	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0	0,41	7,6	128,94	17,51	1,91
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,2	4,4	26,9	167,3	0,05	0,85	0,03	1,02	58,2	166	45,9	1,3
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед	735	24,67	23,17	95,94	691,13	0,324	8,85	0,05	2,55	111,44	468,18	100,56	4,88
	ПОЛДНИК													
747	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,6	-	0,09	2	9,9	44,5	6,5	0,65
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Фрукты (яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого в полдник	350	3,99	7	54,25	300	0,63	10	0,09	2,2	37,9	63,5	21,5	3,65
	Итого за день	1603	48,68	54,51	252,08	1695,21	1,104	19,42	0,24	6,47	439,27	823,95	181,21	11,27

День : четверг
 Неделя: третья
 Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
492	Плов из курицы	150	14,75	15	21,25	290,55	0,09	0,45	0,01	-	34,75	131,65	30,48	1,48
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Фрукты (яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	500	18,79	15,85	68,15	504,05	0,2	10,45	0,01	1,18	74,25	194,15	61,98	5,48
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,52	4,4	9,6	84	0,032	6,36	0,021	0,21	29,63	38,48	16,78	0,78
451	Котлета из говядины	100	13,05	10,8	11,52	196,2	0,054	0,045	0,003	2,8	31,29	126,1	24,9	1,3
520	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,17	139,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
705	шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед	735	22,99	21,26	99,47	680,73	0,396	96,845	0,244	4,84	131,28	367,72	90,64	4,46
	полдник													
806	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18
	Итого в полдник	300	12,3	10,5	44,9	324	0,12	1,16	0,051	1,07	255,8	232,1	34,4	0,89
	Итого за день	1535	54,08	47,61	212,52	1508,78	0,716	108,455	0,305	7,09	461,33	793,97	187,02	10,83

День : пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
253	Запеканка рисовая с творогом, повидлом	230	9,7	5,9	57,3	322	0,03	0,12	0,014	0,54	50,84	126,67	28,57	1,07
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
гп	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,54	0,28	7,98	40,6	0,02	0	0	0,22	6,8	35	11,55	0,78
гп	вафли	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
	Итого в завтрак	500	13,78	18,03	96,81	650	0,07	0,38	1,564	1,99	114,64	213,92	47,75	2,1
	обед													
498	Суп из овощей со сметаной	210	1,28	4	7,32	76,2	0,06	8,32	0	1,86	27,88	39,44	16,6	0,62
332	Котлеты рубленые из птицы	90	16,16	19,92	10,24	285,6	0,072	0,6	0,052	0,88	21,25	149,94	22,67	1,9
639	Макароны отварные с маслом	155	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0	0,017	0,84	9,31	40,56	7,31	0,74
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	Итого в обед	715	28,94	28,73	113,98	779,6	0,312	9,72	0,069	5,94	142,97	348,35	112,66	5,96
	ПОЛДНИК													
гп	мягкие вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Фрукты (апельсин)	110	0,94	0,12	9,35	47	0,09	11	1	0,18	18,1	14	10	0,1
	Итого в полдник	350	2,94	6,12	47,35	259	0,14	11,06	1,01	1,04	43,7	62,4	23,9	1,75
	Итого за день	1565	45,66	52,88	258,14	1688,6	0,522	21,16	2,643	8,97	301,31	624,67	184,31	9,81

сводная таблица пищевой ценности
возрастная категория с 7 до 10 лет

дни	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	52,15	52,893	270,56	1707,47	0,698	26,3	0,441	6,733	531,45	810,75	289,6	11,719
2	43,3	47,34	217,1	1523	1,016	19,395	1,854	6,035	388,86	658,83	176,79	10,36
3	49,4	61,18	208,81	1523,3	0,54	33,985	0,646	9,34	388,41	743,574	172,99	12,93
4	44,91	52,2	219,66	1527,54	0,489	22,43	0,308	3,629	703,18	754,75	175,24	7,5
5	56,99	59,693	230,91	1687,91	0,626	17,68	0,312	5,023	629,89	833,86	168,16	7,065
6	45,06	50,17	254,07	1662,87	0,728	21,345	0,512	7,57	544,81	907,74	225,93	10,99
7	50,105	52,633	257,73	1708,18	0,671	115,375	0,417	5,893	357,68	770,215	177,55	9,388
8	47,82	41,11	245,41	1567,65	0,535	12,35	0,072	4,64	360,01	617,92	160,98	6,43
9	56,83	59,79	215,25	1699,14	0,758	22,556	0,445	7,69	563,748	984,86	185,69	12,92
10	43,26	45,11	244,6	1554,11	0,64	23,95	0,113	7,732	432,782	770,86	176,26	9,29
11	48,13	42,93	233,06	1500,74	0,582	8,485	1,673	10,15	508,83	798,16	310,97	9,58
12	47,69	42,793	212,81	1502,54	0,83	26,955	0,258	5,583	479,64	839,56	214,49	9,653
13	48,68	54,51	252,08	1695,21	1,104	19,42	0,24	6,47	439,27	823,95	181,21	11,27
14	54,08	47,61	212,52	1508,78	0,716	108,455	0,305	7,09	461,33	793,97	187,02	10,83
15	45,66	52,88	258,14	1688,6	0,522	21,16	2,643	8,97	301,31	624,67	184,31	9,81
итого	734,065	762,842	3532,71	24057,04	10,455	499,841	10,239	102,548	7091,2	11733,67	2987,19	149,735
среднее	48,93767	50,85613	235,514	1603,803	0,697	33,32273	0,6826	6,836533	472,7467	782,2446	199,146	9,982333

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с г.п Пряник ванильный	260	13	21,1	43,5	421	0,07	0,06	0,1	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Итого в завтрак	600	23,23	28,75	111,4	799,42	0,14	0,58	0,12	2,11	338,96	334,74	65,41	0,78
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	7	0,14	0,7	14	26	20	0,09
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
394	Тефтели рыбные	100	8,64	7,8	10,26	145,2	0,048	0,34	0,012	0	24,16	57,84	12,58	0,046
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	0,039	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0	0	0,17	1,8	0,03	1,26	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,66	0,12	3,42	17,4	0,01	0	0	0,11	2,9	15	4,95	0,39
	Итого в обед	890	24,82	22,22	111,64	688,7	0,438	27,31	0,431	4,18	228,68	464,07	280,71	8,146
	ПОЛДНИК													
738	Пирожки с капустой	150	10,2	10,6	52,1	348	0,12	2,62	0,059	2,5	51,18	104,26	22,1	1,5
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	24,4	102	0,02	4	0,026	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
	Итого в полдник	350	11,3	10,8	76,5	450	0,14	6,62	0,085	3,41	70,52	157,42	31,82	2,498
	Итого за день	1840	59,35	61,77	299,54	1938,12	0,718	34,51	0,636	9,7	638,16	956,23	377,94	14,124