

Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоотовочные).
 Возрастная категория 7-11 лет, завтрак, обед, полдник, 24 дня

День: 1 Понедельник
 Неделя: 1-я Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1054 | Колбаса п-к для школьного питания | 20 | 3,460 | 0,000 | 3,460 | 7,800 | 0,066 | 84,304 | 0,000 | 14,400 | 0,000 | 0,008 | 0,000 | 3,900 | 0,000 | 0,000 | 0,460 | 0,000 | |
| 4035 | Каша жидкая на молоке (пшеничная) | 200 | 4,840 | 3,000 | 7,840 | 10,940 | 30,640 | 252,380 | 0,140 | 2,280 | 0,040 | 0,213 | 0,520 | 224,240 | 294,007 | 7,007 | 0,567 | 0,038 | |
| 10052 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 2,800 | 0,240 | 3,040 | 4,040 | 20,800 | 130,920 | 0,040 | 1,400 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 132,000 | 175,800 | 12,221 | 0,120 | 0,000 | |
| 11001 | Яблоко свежее | 120 | 0,000 | 0,480 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,023 | 12,000 | 0,000 | 0,019 | 0,355 | 26,672 | 20,745 | 8,006 | 0,001 | 0,000 | |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 | |
| | Итого: | | 11,100 | 5,272 | 16,372 | 23,790 | 73,716 | 578,604 | 0,249 | 30,080 | 0,060 | 0,440 | 1,175 | 416,432 | 490,552 | 30,433 | 1,628 | 0,038 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1006 | Салат витаминный с маслом растительным | 60 | 0,000 | 0,642 | 0,642 | 9,096 | 6,240 | 109,392 | 0,018 | 14,790 | 0,000 | 0,018 | 2,650 | 100,520 | 46,160 | 8,460 | 0,576 | 0,007 | |
| 2085.1 | Суп с горохом на мясном бульоне | 250 | 15,013 | 5,738 | 20,750 | 6,600 | 17,500 | 217,400 | 0,082 | 3,550 | 0,050 | 0,060 | 0,250 | 68,950 | 266,200 | 52,750 | 2,625 | 0,015 | |
| 7014 | Гуляш из мяса отварного | 80 | 14,100 | 0,540 | 14,640 | 11,104 | 3,200 | 171,600 | 0,042 | 2,472 | 0,032 | 0,156 | 0,152 | 23,408 | 184,240 | 21,800 | 1,480 | 0,015 | |
| 8001 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,760 | 2,025 | 7,785 | 7,725 | 38,250 | 257,625 | 0,315 | 0,000 | 0,045 | 0,120 | 0,570 | 14,400 | 184,605 | 123,105 | 4,065 | 0,006 | |
| 10008-10010 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,000 | 1,020 | 1,020 | 0,000 | 21,000 | 88,000 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,040 | 1,120 | 34,000 | 29,780 | 11,400 | 0,400 | 0,000 | |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 | |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40 | 0,000 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 | |
| | Итого: | | 34,873 | 13,861 | 48,733 | 35,431 | 114,616 | 974,217 | 0,626 | 21,624 | 0,127 | 0,514 | 5,722 | 281,058 | 753,197 | 235,315 | 10,606 | 0,043 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6003 | Суфле творожное запеченное | 100 | 13,580 | 0,700 | 14,280 | 9,830 | 13,120 | 198,070 | 0,030 | 0,650 | 0,060 | 0,025 | 0,350 | 347,300 | 299,700 | 13,200 | 0,510 | 0,015 | |
| 14007 | Джем(повидло, варенье) | 20 | 0,000 | 0,100 | 0,100 | 0,000 | 14,300 | 55,200 | 0,095 | 0,413 | 0,000 | 0,089 | 2,400 | 0,000 | 0,000 | 0,092 | 0,000 | 0,000 | |
| 10015 | Чай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 0,100 | 0,580 | 0,000 | |
| 14008-14009 | Сахар | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 39,900 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,395 | 0,000 | 0,000 | 0,022 | 0,000 | |
| | Итого: | | 13,580 | 0,940 | 14,520 | 9,870 | 37,430 | 294,210 | 0,125 | 1,103 | 0,060 | 0,114 | 2,750 | 347,855 | 299,900 | 13,392 | 1,112 | 0,015 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 59,553 | 20,073 | 79,625 | 69,091 | 225,762 | 1847,031 | 1,000 | 52,807 | 0,247 | 1,068 | 9,647 | 1045,345 | 1543,649 | 279,140 | 13,346 | 0,096 | |

День: 2 Вторник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1004 | Сыр полутвердый | 20 | 5,200 | 0,000 | 5,200 | 5,360 | 0,000 | 69,040 | 0,006 | 0,560 | 0,042 | 0,076 | 0,100 | 208,000 | 174,667 | 10,000 | 0,240 | 0,000 |
| 4005 | Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком | 250 | 1,150 | 7,650 | 8,800 | 8,400 | 45,900 | 295,000 | 0,625 | 2,600 | 0,040 | 0,533 | 5,000 | 290,000 | 250,000 | 11,333 | 3,450 | 0,000 |
| 14004 | Печенье | 20 | 0,400 | 0,800 | 1,200 | 3,400 | 13,800 | 90,600 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 10015 | Фиточай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 0,100 | 0,580 | 0,000 |
| 14008-14009 | Сахар | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 39,900 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,395 | 0,000 | 0,000 | 0,022 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 6,750 | 10,142 | 16,892 | 17,730 | 80,360 | 550,180 | 0,677 | 3,200 | 0,082 | 0,649 | 5,400 | 557,795 | 424,867 | 27,833 | 5,252 | 0,000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1030 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,444 | 0,444 | 7,260 | 1,428 | 72,828 | 0,012 | 6,280 | 0,000 | 0,018 | 3,222 | 27,372 | 67,840 | 12,516 | 0,360 | 0,007 |
| 2004 | Щи из шпината со сметаной | 250 | 0,225 | 2,525 | 2,750 | 4,000 | 8,250 | 81,250 | 0,075 | 18,650 | 0,000 | 0,125 | 1,200 | 126,766 | 80,750 | 38,500 | 2,275 | 0,015 |
| 5003 | Яйцо куриное диетическое, сваренное | 26(1/2шт) | 3,299 | 0,000 | 3,299 | 3,000 | 0,179 | 40,919 | 0,010 | 0,000 | 0,010 | 0,059 | 0,000 | 27,201 | 50,001 | 3,890 | 0,051 | 0,014 |
| 7069-7070 | Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства | 100 | 15,180 | 1,390 | 16,570 | 18,670 | 10,200 | 288,920 | 0,070 | 0,330 | 0,010 | 0,190 | 0,550 | 48,120 | 187,270 | 23,860 | 1,310 | 0,025 |
| 8002 | Рис отварной | 150 | 0,030 | 3,675 | 3,705 | 6,675 | 37,560 | 225,135 | 0,045 | 0,000 | 0,045 | 0,021 | 0,075 | 6,450 | 230,250 | 26,400 | 0,450 | 0,015 |
| 10134 | Компот из лимонов | 200 | 0,000 | 0,180 | 0,180 | 0,020 | 32,440 | 114,520 | 0,026 | 15,500 | 0,100 | 0,026 | 2,040 | 16,460 | 4,400 | 4,100 | 0,200 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40 | 0,000 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 18,734 | 12,110 | 30,844 | 40,531 | 118,483 | 953,772 | 0,387 | 40,772 | 0,165 | 0,559 | 8,067 | 292,149 | 662,723 | 127,066 | 6,106 | 0,076 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13008 | Булочка сдобная из дрожжевого теста собственного производства | 100 | 1,510 | 6,190 | 7,700 | 7,600 | 55,840 | 322,560 | 0,130 | 0,400 | 0,040 | 0,090 | 0,960 | 50,800 | 89,300 | 14,400 | 0,475 | 0,001 |
| 10060 | Кефир | 200 | 5,800 | 0,000 | 5,800 | 6,400 | 8,000 | 118,000 | 0,060 | 1,400 | 0,040 | 0,034 | 0,000 | 240,000 | 190,000 | 28,000 | 0,200 | 0,000 |
| 14008-14009 | Сахар | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 39,900 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,395 | 0,000 | 0,000 | 0,022 | 0,000 | |
| | Итого: | | 7,310 | 6,190 | 13,500 | 14,000 | 73,820 | 480,460 | 0,190 | 1,800 | 0,080 | 0,124 | 0,960 | 291,195 | 279,300 | 42,400 | 0,697 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 32,794 | 28,442 | 61,236 | 72,261 | 272,663 | 1984,412 | 1,254 | 45,772 | 0,327 | 1,332 | 14,427 | 1141,139 | 1366,889 | 197,299 | 12,055 | 0,077 |

День: 3 Среда
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------|---|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6001 | Запеканка из творога | 120 | 19,248 | 0,492 | 19,740 | 14,184 | 19,728 | 291,828 | 0,060 | 0,576 | 0,060 | 0,021 | 0,420 | 392,720 | 468,800 | 20,000 | 0,648 | 0,015 |
| 9004 | Молоко сгущенное с сахаром | 40 | 2,880 | 0,000 | 2,880 | 3,400 | 22,400 | 128,800 | 0,024 | 0,400 | 0,016 | 0,152 | 0,080 | 122,800 | 147,600 | 13,600 | 0,080 | 0,000 |
| 10053 | Какао с молоком | 200 | 2,900 | 0,380 | 3,280 | 3,440 | 14,840 | 104,520 | 0,180 | 10,000 | 0,020 | 0,160 | 0,000 | 127,300 | 157,900 | 21,900 | 0,480 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 25,028 | 2,424 | 27,452 | 21,554 | 67,618 | 579,748 | 0,310 | 10,976 | 0,096 | 0,373 | 0,800 | 672,440 | 774,300 | 58,700 | 1,688 | 0,015 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1040-1040.1 | Икра овощная | 60 | 0,000 | 0,720 | 0,720 | 2,820 | 4,620 | 46,800 | 0,018 | 5,760 | 0,000 | 0,018 | 0,000 | 19,200 | 18,000 | 7,800 | 0,480 | 0,006 |
| 2001 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 0,145 | 1,530 | 1,625 | 4,400 | 10,750 | 90,000 | 0,050 | 8,500 | 0,075 | 0,050 | 0,275 | 37,125 | 46,250 | 21,000 | 1,000 | 0,015 |
| 7017 | Печень, тушенная в соусе | 75 | 10,553 | 0,323 | 10,875 | 7,650 | 3,000 | 125,430 | 0,150 | 2,920 | 2,755 | 0,645 | 0,668 | 32,625 | 295,540 | 22,350 | 1,975 | 0,015 |
| 8005 | Пюре картофельное | 150 | 0,638 | 2,550 | 3,180 | 7,380 | 21,360 | 164,580 | 0,150 | 10,020 | 0,045 | 0,135 | 0,195 | 43,110 | 154,230 | 31,815 | 1,110 | 0,015 |
| 10011-14001-14002 | Кисель п/я | 200 | 0,000 | 1,050 | 1,050 | 0,000 | 14,400 | 61,800 | 0,060 | 3,000 | 0,050 | 0,600 | 3,500 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,100 | 0,000 |
| 14002 | Зефир(Пастила) | 20 | 0,400 | 0,000 | 0,400 | 0,010 | 17,300 | 71,000 | 0,000 | 3,000 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 20,000 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40 | 0,000 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,735 | 10,069 | 21,746 | 23,166 | 99,856 | 689,810 | 0,578 | 33,212 | 2,925 | 1,608 | 5,618 | 192,840 | 556,232 | 100,765 | 6,725 | 0,051 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12009-10002-10004 | Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожевом тесте собственного производства | 100 | 6,975 | 4,025 | 11,000 | 16,600 | 31,000 | 317,400 | 0,180 | 0,200 | 0,041 | 0,170 | 0,600 | 49,450 | 149,000 | 20,000 | 1,590 | 0,001 |
| 10002-10004 | Компот из плодов быстрозамороженных | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,100 | 15,480 | 63,380 | 0,000 | 2,800 | 0,000 | 0,000 | 0,060 | 7,200 | 5,600 | 4,800 | 0,080 | 0,000 |
| | Итого: | | 6,975 | 4,165 | 11,140 | 16,700 | 46,480 | 380,780 | 0,180 | 3,000 | 0,041 | 0,170 | 0,660 | 56,650 | 154,600 | 24,800 | 1,670 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 43,738 | 16,658 | 60,338 | 61,420 | 213,954 | 1650,338 | 1,067 | 47,188 | 3,062 | 2,151 | 7,078 | 921,930 | 1485,132 | 184,265 | 10,083 | 0,066 |

День: 4 Четверг
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Ca | P | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1005 | Ветчина вареная для детского питания | 20 | 4,520 | 0,000 | 4,520 | 4,180 | 0,000 | 55,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,400 | 53,600 | 7,000 | 0,520 | 0,000 |
| 4002 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 4,380 | 3,360 | 7,740 | 11,020 | 28,720 | 245,020 | 0,150 | 2,200 | 0,060 | 0,260 | 0,060 | 205,800 | 313,133 | 14,673 | 0,589 | 0,030 |
| 10033 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,400 | 0,140 | 1,540 | 1,620 | 12,420 | 70,420 | 0,020 | 1,200 | 0,010 | 0,060 | 0,000 | 63,600 | 50,760 | 10,080 | 0,440 | 0,000 |
| 11001 | Апельсин свежий | 120 | 0,000 | 1,080 | 1,080 | 0,240 | 9,720 | 51,600 | 0,048 | 23,900 | 0,000 | 0,036 | 0,240 | 40,800 | 27,600 | 15,600 | 0,000 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| | Итого: | | 10,300 | 6,132 | 16,432 | 17,590 | 61,510 | 477,440 | 0,264 | 27,300 | 0,070 | 0,396 | 0,600 | 344,220 | 445,093 | 50,553 | 2,029 | 0,030 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1081 | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 60 | 0,000 | 0,516 | 0,516 | 4,434 | 4,788 | 62,706 | 0,024 | 1,956 | 0,000 | 0,024 | 1,440 | 9,984 | 33,394 | 12,204 | 0,504 | 0,007 |
| 2007 | Рассольник ленинградский | 250 | 0,153 | 1,860 | 2,013 | 4,575 | 13,375 | 104,900 | 0,100 | 15,375 | 0,030 | 0,093 | 0,250 | 22,825 | 62,325 | 22,500 | 0,925 | 0,004 |
| 7020 | Биточки мясные рубленые паровые собственного производства | 75 | 10,500 | 1,050 | 11,550 | 12,750 | 6,225 | 187,500 | 0,083 | 0,000 | 0,000 | 0,060 | 0,000 | 11,700 | 108,600 | 20,865 | 1,725 | 0,019 |
| 8004 | Изделия макаронные группы А отварные | 150 | 0,045 | 5,190 | 5,235 | 6,705 | 34,800 | 220,500 | 0,090 | 0,000 | 0,045 | 0,015 | 0,075 | 15,900 | 166,000 | 7,950 | 0,840 | 0,015 |
| 10005-10007 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,140 | 15,400 | 63,420 | 0,000 | 5,600 | 0,000 | 0,000 | 2,080 | 5,600 | 3,740 | 3,060 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40 | 0,000 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| 14003 | Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином | 20 | 1,040 | 0,000 | 1,040 | 0,640 | 17,140 | 78,400 | 0,000 | 1,400 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 2,000 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,738 | 12,652 | 24,390 | 30,150 | 120,154 | 847,626 | 0,446 | 24,343 | 0,075 | 0,312 | 4,825 | 105,789 | 416,271 | 84,379 | 7,854 | 0,045 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6005 | Сырники из творога собственного производства | 75 | 11,633 | 1,118 | 12,750 | 7,800 | 15,975 | 185,100 | 0,045 | 0,338 | 0,045 | 0,030 | 0,338 | 115,875 | 167,775 | 20,550 | 0,450 | 0,004 |
| 12006 | Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства | 100 | 0,687 | 5,883 | 6,570 | 3,260 | 47,500 | 245,620 | 0,120 | 3,460 | 0,019 | 0,080 | 0,850 | 45,130 | 79,700 | 15,540 | 0,470 | 0,001 |
| 10058 | Отвар шиповника | 200 | 0,000 | 0,600 | 0,600 | 0,000 | 19,400 | 78,240 | 0,000 | 17,610 | 0,000 | 0,100 | 0,280 | 9,920 | 2,800 | 2,800 | 0,969 | 0,000 |
| | Итого: | | 12,320 | 7,601 | 19,920 | 11,060 | 82,875 | 508,960 | 0,165 | 21,408 | 0,064 | 0,210 | 1,468 | 170,925 | 250,275 | 38,890 | 1,889 | 0,005 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34,357 | 26,385 | 60,742 | 58,800 | 264,539 | 1834,026 | 0,875 | 73,051 | 0,209 | 0,918 | 6,893 | 620,934 | 1111,640 | 173,822 | 11,772 | 0,080 |

День: 5 Пятница
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------|--|--------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б (жив.) | Б (раст.) | Б (итог.) | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Е | Са | Р | Mg | Fe | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7023-7024 | Изделия колбасные вареные отварные для детского питания | 50 (1шт) | 5,700 | 0,000 | 5,700 | 9,100 | 0,000 | 104,700 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,045 | 0,000 | 13,000 | 65,500 | 8,000 | 0,900 | 0,000 |
| 8001 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,760 | 2,025 | 7,785 | 7,725 | 38,250 | 257,625 | 0,315 | 0,000 | 0,045 | 0,120 | 0,570 | 14,400 | 184,605 | 123,105 | 4,065 | 0,006 |
| 10015-14008-14009 | Чай | 200 | 0,000 | 0,140 | 0,140 | 0,040 | 0,030 | 1,040 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,160 | 0,200 | 0,100 | 0,580 | 0,000 |
| 14009 | Сахар | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 39,900 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,395 | 0,000 | 0,000 | 0,022 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 | 0,000 |
| 11001 | Яблоко свежее | 120 | 0,000 | 0,480 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,023 | 12,000 | 0,000 | 0,019 | 0,355 | 26,672 | 20,745 | 8,006 | 0,001 | 0,000 |
| | Итого: | | 11,460 | 4,197 | 15,657 | 17,875 | 70,670 | 514,265 | 0,404 | 12,040 | 0,045 | 0,224 | 1,225 | 84,247 | 271,050 | 142,411 | 6,048 | 0,006 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1064 | Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 0,000 | 0,822 | 0,822 | 6,054 | 4,992 | 78,348 | 0,012 | 4,428 | 0,000 | 0,024 | 1,886 | 22,938 | 46,794 | 11,448 | 0,738 | 0,007 |
| 2017 | Суп рыбный | 250 | 5,000 | 2,250 | 7,250 | 3,750 | 16,750 | 130,750 | 0,125 | 14,250 | 0,000 | 0,100 | 0,725 | 59,300 | 233,500 | 14,350 | 2,075 | 0,015 |
| 7021 | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 100 | 5,940 | 1,760 | 7,700 | 14,100 | 11,900 | 205,300 | 0,050 | 3,360 | 0,050 | 0,060 | 0,270 | 31,630 | 92,600 | 20,870 | 1,200 | 0,020 |
| 8007 | Капуста тушеная | 150 | 0,045 | 3,510 | 3,555 | 6,390 | 14,670 | 130,410 | 0,060 | 6,980 | 0,044 | 0,075 | 0,405 | 82,500 | 69,300 | 8,550 | 1,245 | 0,015 |
| 10008-10010 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,000 | 1,020 | 1,020 | 0,000 | 21,000 | 88,000 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,040 | 1,120 | 34,000 | 29,780 | 11,400 | 0,400 | 0,000 |
| 13002.1 | Хлеб белый из пшеничной муки 1с | 20 | 0,000 | 1,552 | 1,552 | 0,530 | 10,650 | 54,600 | 0,046 | 0,000 | 0,000 | 0,040 | 0,300 | 29,620 | 0,000 | 3,200 | 0,480 | 0,000 |
| 13003.1 | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | 40 | 0,000 | 2,344 | 2,344 | 0,376 | 17,776 | 75,600 | 0,104 | 0,012 | 0,000 | 0,080 | 0,680 | 10,160 | 42,212 | 14,600 | 0,980 | 0,000 |
| | Итого: | | 10,985 | 13,258 | 24,243 | 31,200 | 97,738 | 763,008 | 0,417 | 29,830 | 0,094 | 0,419 | 5,386 | 270,148 | 514,186 | 84,418 | 7,118 | 0,057 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13005 | Булочка "Любимая" собственного производства | 100 | 8,850 | 0,000 | 8,850 | 7,380 | 51,260 | 307,000 | 0,109 | 1,038 | 0,005 | 0,031 | 0,000 | 17,309 | 87,712 | 7,969 | 0,475 | 0,001 |
| 10035 | Молоко питьевое | 200 | 5,800 | 0,000 | 5,800 | 6,400 | 9,400 | 116,000 | 0,080 | 2,600 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 230,000 | 318,726 | 0,000 | 0,200 | 0,000 |
| | Итого: | | 14,650 | 0,000 | 14,650 | 13,780 | 60,660 | 423,000 | 0,189 | 3,638 | 0,005 | 0,061 | 0,000 | 247,309 | 406,438 | 7,969 | 0,675 | 0,001 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 37,095 | 17,455 | 54,550 | 62,855 | 229,068 | 1700,273 | 1,009 | 45,507 | 0,145 | 0,703 | 6,611 | 601,704 | 1191,675 | 234,798 | 13,841 | 0,064 |