

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсунова Л.Ю.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
г.Нефтекамск
Байрузова Н.Л.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.
"01" марта 2022г.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Зарипова Л.Р.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Ирдуганова Н.С.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик
Давлетгареева И.Н.

Согласовано
Директор МОАУ
СОШ с.Амзя
Ялашева А.М.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ
с.Ташкиново
Бурханова Р.М.

Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
Муртазин И.Р.

МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет
на весенне-летний период**

г.Нефтекамск
01 марта 2022г.

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
291	Макаронные изделия отварные	150	5,89	6,49	37,47	232,02	0,09		32	17,5	49,6	8,8	0,91
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			17,89	18,14	94,09	618,39	0,17	4	32	41,8	96,2	23,8	4,29
Обед													
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,47	4,12	6,15	67,78	0,06	7,2	8,3	12,5	37,1	14,6	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87
259	Жаркое по-домашнему	30/150	11,53	14,08	21,11	257,65	0,18	26,55		26,1	169	41,5	2,57
503	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			32,54	131,1		0,04		0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			30,99	27,86	100,7	780,85	0,4	50,27	14,6	101,6	427,9	105,9	7,33
Итого за день			48,88	46	194,79	1399,24	0,57	54,27	46,6	143,4	524,1	129,7	11,62

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
260	Каша "Дружба" с м/сл	185/5	5,12	7,27	27,25	195,72	0,1	1,28	39,7	130	137,8	30,2	0,61
184	Плюшка московская	60	4,54	5,6	35,68	211,3	0,07		6,5	10,5	39	6,7	0,57
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			12,91	13,52	94,45	551,42	0,26	1,28	46,2	155,3	241,8	57,9	3,01
Обед													
236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	60	0,92	6,06	4,4	75,95	0,02	4,73		17,6	27,4	14,8	0,61
113	Суп-лапша домашняя (бульон из птицы)	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41
290	Птица тушеная	45/45	11,18	10,79	2,82	153,5	0,06	1,17	33,8	18,4	99,8	12,3	0,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,95	7,34	40,54	263,63	0,31			20,5	213	142,4	4,81
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			28,32	29,58	117,46	850,88	0,53	7,12	43,8	104,5	451,6	198,5	8,62
Итого за день			41,23	43,1	211,91	1402,3	0,79	8,4	90	259,8	693,4	256,4	11,63

День: среда

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
290	Птица тушеная	30/30	7,46	7,19	1,88	102,33	0,04	0,78	22,5	12,3	66,6	8,2	0,53
312	Картофельное пюре	150	3,28	4,5	26,44	149,69	0,01	0,3	24,7	36,6	24	3,7	0,09
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			15,28	12,63	79,9	488,15	0,15	15,88	47,2	81,4	137,8	30,5	3,9
Обед													
23	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,82	3,13	5,29	53,22	0,04	6,6		14,4	27,4	13,2	0,46
99	Суп из овощей со сметаной (бульон мясной)	200/5	12,72	8,86	9,35	168,97	0,1	17,47	6,2	37,5	157	30,7	2,49
370	Плов из отварной говядины	30/150	12,96	15,81	39,65	352,86	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			31,27	28,47	94,74	761,2	0,3	25,76	6,2	88,9	426,7	104,7	6,38
Итого за день			46,55	41,1	174,64	1249,35	0,45	41,64	53,4	170,3	564,5	135,2	10,28

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	19,72	14,01	26,76	315,99	0,07	0,68	66,2	221	262,5	31,5	0,68
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			24,72	14,66	81,58	565,39	0,15	4,68	66,2	245,3	309	46,5	4,06
Обед													
75	Икра морковная	60	1,08	3,07	6,11	57,5	0,04	6,37		17,4	36,8	23	0,57
95	Рассольник домашний со сметаной (на курином бульоне)	200/5	1,93	5,04	12,12	102,38	0,09	21,02	5	32,8	56,3	23,1	0,9
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,58	12,32	18,87	230,3	0,17	20,81	52,4	61,7	159,1	44,4	1,75
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед			18,99	21,05	97,21	658,99	0,4	48,62	57,4	141,4	320,3	108	4,59
Итого за день			43,71	35,71	178,79	1224,38	0,55	53,3	123,6	386,7	629,3	154,5	8,65

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 1

Возраст: младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
463	Маринад овощной с томатом	40	0,68	4,04	4,81	59,02	0,03	4,65		10,9	22,2	11,8	0,36
411	Плов из отварной птицы	40/170	14,1	22,22	46,05	441,04	0,11	3,03	20,5	27	188	46,9	1,52
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			18,03	26,91	82,38	644,46	0,23	7,68	20,50	52,70	275,20	79,70	3,71
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
75	Суп куллама по-деревенски (бульон из птицы)	200	2,68	2,8	15,57	98,36	0,07	7,58	8,3	15,6	45,9	14,4	0,68
349	Рыба запеченая с картофелем по-русски	50/130	12,05	5,56	18,2	171,42	0,19	18,65	7,7	45,8	204,6	56,6	1,49
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			20,36	12,08	79,24	506,84	0,35	31,93	16	98,1	333,6	99,6	4,34
Итого за день			38,39	38,99	161,62	1151,30	0,58	39,61	36,50	150,80	608,80	179,30	8,05

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07
389	Тефтели из говядины п/ф	60	13,4	10,8	11,5	196,97		1,5	3	1,8	84,6	14	0,7
453	Соус томатный	30	0,35	1,33	2,45	23,36	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак			26,2	19,55	85,65	623,23	0,16	2,92	51,2	135,3	230,6	37,4	2,38
Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон из птицы)	200/5	1,61	4,91	7,48	81,4	0,05	24,53	5	38,7	41,7	17,9	0,68
411	Плов из отварной птицы	40/170	14,1	22,22	46,05	441,04	0,11	3,03	20,5	27	188	46,9	1,52
503	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			32,54	131,1		0,04		0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед			21,31	30,75	124,85	864,38	0,24	33,12	25,5	96,3	291	84,1	3,85
Итого за день			47,51	50,3	210,5	1487,61	0,4	36,04	76,7	231,6	521,6	121,5	6,23

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
567	Булочка " Российская"	60	4,41	4,64	36,77	206,41	0,06	0,07	29,8	17,1	43,1	6,8	0,57
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	185/5	5,68	6,87	30,14	205,97	0,08	1,2	38,5	124,7	110,5	18,5	0,46
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			13,4	12,17	103,63	579,11	0,23	4,07	68,3	159,6	220,1	47,1	2,92
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
113	Суп лапша домашняя (бульон мясной)	200	16,3	9,61	11,52	198,28	0,07	1,37	11,5	26,7	168,2	20,5	2,69
43	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	12,27	13,71	10,26	215,73	0,1	80,18		98,3	156,3	45,3	2,58
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			34,08	24,1	81,84	684,72	0,3	87,97	11,5	170,6	434	98,7	7,62
Итого за день			47,48	36,27	185,47	1263,83	0,53	92,04	79,8	330,2	654,1	145,8	10,54

День: среда

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
290	Птица тушеная	30/30	7,46	7,19	1,88	102,33	0,04	0,78	22,5	12,3	66,6	8,2	0,53
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	8,95	7,34	40,54	263,63	0,31			21,6	213,2	142,4	4,82
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак			20,57	15	77,54	526,16	0,42	2,78	22,5	48,8	320,7	160,4	6,05
Обед													
23	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,82	3,13	5,29	53,22	0,04	6,6		14,4	27,4	13,2	0,46
131	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	200/5	13,7	9,12	14,09	194,1	0,1	14,25	6,3	48,2	175,8	38,3	3,17
259	Жаркое по-домашнему	30/150	11,53	14,08	21,11	257,65	0,18	26,55		26,1	169	41,5	2,57
507	Компот из яблок витаминизированный	200	0,16	0,16	18,89	78,66	0,01	4,42		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			30,78	27,11	89,81	729,88	0,41	51,82	6,3	110,9	435,1	112,7	8,47
Итого за день			51,35	42,11	167,35	1256,04	0,83	54,6	28,8	159,7	755,8	273,1	14,52

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
345	Биточки рыбные	60	9,21	2,08	6,04	79,97	0,07	0,35	20,3	41,2	138,9	30	0,67
312	Картофельное пюре	150	3,28	4,5	26,44	149,69	0,01	0,3	24,7	36,6	24	3,7	0,09
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			17,03	7,52	84,06	465,79	0,18	15,45	45	110,3	210,1	52,3	4,04
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми (бульон из птицы)	200	4,72	4,44	15,58	121,44	0,2	9,35		30,8	71,1	28,4	1,67
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,58	12,32	18,87	230,3	0,17	20,81	52,4	61,7	159,1	44,4	1,75
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			20,93	20,48	79,92	588,8	0,46	35,86	52,4	129,2	313,3	101,4	5,59
Итого за день			37,96	28	163,98	1054,59	0,64	51,31	97,4	239,5	523,4	153,7	9,63

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 2

Возраст: младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей	200/5/20	6,36	8,96	10,7	148,31	0,05	13,31	15,2	40,6	76,1	21,5	1,14
550	Шанежка наливная	75	5,82	4,92	38,28	222,09	0,01	0,11	29,5	24,1	19,3	2,5	0,13
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			15,49	14,54	85,7	537,13	0,15	16,22	44,7	82,5	161,9	45,8	3,16
Обед													
463	Маринад овощной с томатом	60	1,02	6,06	7,22	88,6	0,04	6,98		16,2	33,2	17,7	0,55
271	Суп "Любительский"	200	3,79	4,89	21,08	143,66	0,16	11,52		23,4	101,6	57,1	2,01
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
304	Рис отварной	150	3,83	4,89	40,04	219,48	0,04		24	16,8	85,1	27,7	0,64
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			23,99	22,47	131,28	826,39	0,44	18,99	30,2	130	473,9	174,3	5,93
Итого за день			24,06	22,45	131,65	828,34	0,44	22,44	30,20	129,70	473,70	172,20	6,04

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			17,3	16,24	85,26	561,27	0,19	12	20	50,2	94,9	26,8	4,15
Обед													
236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	60	0,92	6,06	4,4	75,95	0,02	4,73		17,6	27,4	14,8	0,61
95	Рассольник домашний (на мясном бульоне)	200/5	12,29	8,68	12,4	178,12	0,12	21,44	6,1	40,5	160,3	34,9	2,58
370	Плов из отварной говядины	30/150	12,96	15,81	39,65	352,86	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06
503	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			32,54	131,1		0,04		0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			30,74	31,17	119,42	884,28	0,3	27,9	6,1	95,1	430	110,5	6,62
Итого за день			48,04	47,41	204,68	1445,55	0,49	39,9	26,1	145,3	524,9	137,3	10,77

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	185/5	4,73	6,87	31,14	206,07	0,06	1,2	38,5	121,3	129,2	27,7	0,46
565	Булочка дорожная	60	4,33	8,38	34,65	231,13	0,07		36,8	11	37	6,4	0,52
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			12,37	15,91	102,51	603,93	0,22	4	75,3	150,1	232,7	55,9	2,87
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Суп-лапша домашняя (бульон из птицы)	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41
290	Птица тушеная	45/45	11,18	10,79	2,82	153,5	0,06	1,17	33,8	18,4	99,8	12,3	0,8
148	Капуста тушеная	150	3,62	4,05	15,27	114,24	0,07	79,73	21,2	95	65,5	32	1,29
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			22,93	23,28	92,81	676,45	0,28	87,82	65	182,5	301,3	85,8	5,29
Итого за день			35,3	39,19	195,32	1280,38	0,5	91,82	140,3	332,6	534	141,7	8,16

День: среда

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	30/150	11,53	13,72	25,19	261,25	0,04	2,55		17,8	100,1	14,2	1,52
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			16,53	14,37	80,01	510,65	0,12	6,55		42,1	146,6	29,2	4,9
Обед													
75	Икра морковная	60	1,08	3,07	6,11	57,5	0,04	6,37		17,4	36,8	23	0,57
99	Суп из овощей со сметаной (бульон мясной)	200/5	12,72	8,86	9,35	168,97	0,1	17,47	6,2	37,5	157	30,7	2,49
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
304	Рис отварной	150	3,83	4,89	40,04	219,48	0,04		24	16,8	85,1	27,7	0,64
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			32,85	23,39	105,9	768,77	0,35	30,16	36,4	131,8	508,4	143,5	5,98
Итого за день			49,38	37,76	185,91	1279,42	0,47	36,71	36,4	173,9	655	172,7	10,88

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
210	Омлет натуральный с м/сл	145/5	15,12	22,51	2,76	274,36	0,09	0,53	301,7	115,4	249,5	19,2	2,82
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
	Йогурт фруктовый	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1
Итого за Завтрак			23,43	26,67	47,98	536,09	0,18	3,93	323,6	263,2	407	55	4,81
Обед													
23	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,82	3,13	5,29	53,22	0,04	6,6		14,4	27,4	13,2	0,46
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/140/5	15,01	19,18	33,53	366,77	0,12	1,21	47,1	30,2	150,4	21,9	2,42
507	Компот из яблок витаминизированный	200	0,16	0,16	18,89	78,66	0,01	4,42		6,9	4,4	3,6	0,93
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед			34,35	32,03	100,16	829,47	0,32	28,71	53,4	111,9	387,8	81,5	7,4
Итого за день			57,78	58,7	148,14	1365,56	0,5	32,64	377	375,1	794,8	136,5	12,21

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 3

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
463	Маринад овощной с томатом	40	0,68	4,04	4,81	59,02	0,03	4,65		10,9	22,2	11,8	0,36
411	Плов из отварной птицы	40/170	14,1	22,22	46,05	441,04	0,11	3,03	20,5	27	188	46,9	1,52
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак			18,78	26,71	85,48	657,46	0,2	7,68	20,5	48,2	242,7	65,7	2,46
Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9
75	Суп куллама по-деревенски (бульон из птицы)	200	2,68	2,8	15,57	98,36	0,07	7,58	8,3	15,6	45,9	14,4	0,68
345	Биточки рыбные	60	9,21	2,08	6,04	79,97	0,07	0,35	20,3	41,2	138,9	30	0,67
453	Соус томатный	30	0,35	1,33	2,45	23,36	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
426	Картофель отварной	150	3,12	2,8	25,3	139,18	0,19	31	12	23,6	92,3	36,1	1,46
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			21,05	12,83	114,72	661,27	0,46	46,22	47,8	132	384,8	117,1	5,8
Итого за день			39,83	39,54	200,2	1318,73	0,66	53,9	68,3	180,2	627,5	182,8	8,26

День: понедельник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07
389	Тефтели из говядины п/ф	60	13,4	10,8	11,5	196,97		1,5	3	1,8	84,6	14	0,7
453	Соус Томатный	30	0,35	1,33	2,45	23,36	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак			26,2	19,55	85,65	623,23	0,16	2,92	51,2	135,3	230,6	37,4	2,38
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,45	9,07	7,8	167,96	0,09	25,01	6,3	47,5	160,5	31,3	2,6
364	Азу	30/150	12,12	15,18	23,95	281,69	0,19	28,2		41,1	180,6	46,1	2,84
503	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			32,54	131,1		0,04		0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			30,62	24,93	96,22	735,4	0,38	59,25	6,3	118	424,8	101,9	7,17
Итого за день			56,82	44,48	181,87	1358,63	0,54	62,17	57,5	253,3	655,4	139,3	9,55

День: вторник

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
267	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	7,4	8,22	34,43	242,26	0,2	1,37	41	144,8	184,9	46,3	1,2
563	Булочка ванильная	60	4,87	4,57	35,39	201,99	0,07		29	13,6	43,8	7,1	0,63
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			16,06	13,93	118,3	667,38	0,4	16,17	70	195,4	308,4	86	6,36
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Суп-лапша домашняя (бульон из птицы)	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41
411	Плов из отварной птицы	40/170	14,1	22,22	46,05	441,04	0,11	3,03	20,5	27	188	46,9	1,52
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			22,23	30,66	120,77	849,75	0,26	9,95	30,5	96,1	324	88,4	4,72
Итого за день			38,29	44,59	239,07	1517,13	0,66	26,12	100,5	291,5	632,4	174,4	11,08

День: среда

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
312	Картофельное пюре	170	3,7	4,6	29,91	164,89	0,01	0,34	25,2	39,8	26,4	4,1	0,09
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак			14,86	16,07	66,83	462,06	0,08	2,34	25,2	54,7	67,4	13,9	0,79
Обед													
75	Икра морковная	60	1,08	3,07	6,11	57,5	0,04	6,37		17,4	36,8	23	0,57
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87
217	Кулеш с мясом	30/150	17,77	16,65	39,6	378,83	0,33	0,25		26,3	300,1	149,5	6,01
507	Компот из яблок витаминизированный	200	0,16	0,16	18,89	78,66	0,01	4,42		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			37	29,54	105,5	839,31	0,54	27,52	6,3	113,3	563,1	225,9	11,72
Итого за день			51,86	45,61	172,33	1301,37	0,62	29,86	31,5	168	630,5	239,8	12,51

День: четверг

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: младшие

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	200/25	1,28	2,87	6,39	56,84	0,01	1,2	5,8	14	15,2	4,9	0,24
542	Пирожки печеные с повидлом	50	3,12	3,28	31,81	166,71	0,05	0,1	19	10,7	30,1	5,7	0,66
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,23		2,8		3,3	1,5	0,8	0,09
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			7,71	6,81	74,92	390,28	0,15	4,1	24,8	42,5	111,8	32,4	2,79
Обед													
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,47	4,12	6,15	67,78	0,06	7,2	8,3	12,5	37,1	14,6	0,52
154	Суп крестьянский с пшенной крупой	200/5	14,22	9,43	8,78	177,91	0,09	16,53	6,4	40,4	168,3	31,1	2,66
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	40/170	14,29	24,77	29,96	401,64	0,26	32,81	33	61,2	219,3	67,8	2,59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед			35,12	38,89	86,89	839,98	0,48	56,54	47,7	127,4	467	122,6	6,52
Итого за день			42,83	45,7	161,81	1230,26	0,63	60,64	72,5	169,9	578,8	155	9,31

День: пятница

Сезон: весенне-летнее

Неделя: 4

Возраст: младшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
368	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,45	7,47	42,83	275,95	0,32			22,4	225,1	150,4	5,08
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	39,9				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
609	Кондитерское изделие	22	1,69	2	15,6	87,12	0,03			4,8	18,7	7	0,35
Итого за Завтрак			24,57	21,7	95,46	673,87	0,45	1,64		53,7	378,9	180	7,53
Обед													
75	Икра свекольная	60	1,19	3,07	7,08	61,13	0,02	8,86		22,5	31,4	15,5	0,92
271	Суп "Любительский" (бульон мясной)	200	17,11	9,57	21,44	241,04	0,19	12,06	1,4	33,3	235,3	72,2	4,17
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/140/5	15,01	19,18	33,53	366,77	0,12	1,21	47,1	30,2	150,4	21,9	2,42
512	Компот из изюма витаминизированный	200	0,46	0,1	28,13	116,06	0,03	0,42		16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			38,34	32,54	120,61	931,25	0,44	22,55	48,5	117,8	501,4	134,1	9,5
Итого за день			62,91	54,24	216,07	1605,12	0,89	24,19	48,5	171,5	880,3	314,1	17,03
Итого за период			928,18	853,53	3802,28	26666,25	11,91	922,6	1675,9	4547,3	12632,3	3557,6	210,28
Итого за период			46,41	42,68	190,11	1333,31	0,6	46,13	83,8	227,4	631,6	177,9	10,51