


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ежевская средняя общеобразовательная школа  
МБОУ Ежевская СОШ

427691, Удмуртская Республика, Юкаменский район, село Ежево, улица Школьная, дом 2

Тел. 8-34161-6-12-87 ezhevskaya\_sosh@mail.ru



Утверждено:

  
Н.Б. Тукмачёв  
Директора

август 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
МБОУ ЕЖЕВСКОЙ СОШ**

(осенне-зимний сезон)

Возрастная категория : 7-11 лет

день-1

№ рец.	Прим. пищи, Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углевод	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Mg		Fe
	<b>Завтрак</b>	200/10	2,20	8,20	21,00	0,04	1,38	0,02	0,18	-	0,06	188,88	10,72	142,32	30,36	0,38	172,00
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
685-2004	Чай с сахаром	75	9,20	17,10	13,60	0,10	0,99	0,07	0,15	-	1,53	177,75	39,30	111,27	15,80	0,94	242,80
169-2008	Перелечи с мясом	20	0,51	-	2,51	-	-	-	-	-	-	4,57	21,14	5,10	0,51	15,42	-
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,04	44,20
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,30	10,30	2,00	5,00	0,02	0,03	-	0,20	155,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Груши свежие	Итого:	14,21	25,85	71,16	2,22	10,27	0,15	0,39	0,00	2,48	594,49	88,44	340,31	108,30	16,0	581,42
	<b>Обед</b>	60	1,26	8,94	6,96	0,25	18,93	0,07	0,04	-	0,70	139,17	10,59	16,32	5,58	0,38	107,58
25-2008	Салат картофельный с зеленым горошком, морковью и яблоками	200	8,56	3,123	16,8	0,31	18,08	0,18	0,14	-	2,9	596,96	28,48	169,84	31,2	2,56	132,8
46-2008	суп картофельный с макаронными изделиями	100	14,3	10,5	13	0,05	1	9,1	0,21	-	3,6	312,9	28,1	214,3	25,1	3,4	197,6
75-2008	Котлета Детская	200	4,2	5,8	30,6	0	0,00	0,08	0,02	-	1,18	88	48	148	24	0,8	192
302-2004	Каша вязкая ячневая	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
153-2008	Комлот из смеси сухофруктов	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,0	88,40
	Хлеб пшеничный	Итого:	25,26	36,44	52,9	0,37	40,97	0,45	0,33	0,00	5,55	1365,2	199,19	615,07	159,19	205	892,28
	ВСЕГО:		39,47	62,29	124,06	2,59	51,24	0,6	0,72	0,00	8,03	1828,44	268,07	946,74	271,21	221,35	1761,7

Возрастная категория : 12-18 лет

день1

№ рец.	Прим. пищи, Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углевод	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Mg		Fe
	<b>Завтрак</b>	200/10	2,20	8,20	21,00	0,04	1,38	0,02	0,18	-	0,06	188,88	10,72	142,32	30,36	0,38	172,00
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
685-2004	Чай с сахаром	75	9,20	17,10	13,60	0,10	0,99	0,07	0,15	-	1,53	177,75	39,30	111,27	15,80	0,94	242,80
169-2008	Перелечи с мясом	20	0,51	-	2,51	-	-	-	-	-	-	4,57	21,14	5,10	0,51	15,42	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,0	88,40
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,30	10,30	2,00	5,00	0,02	0,03	-	0,20	155,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Груши свежие	Итого:	15,81	26,10	79,71	2,22	10,27	0,19	0,40	0,00	3,08	636,69	95,24	380,11	148,10	27,0	625,62
	<b>Обед</b>	100	2,10	14,90	11,60	0,41	31,55	0,12	0,07	-	1,17	231,95	17,65	27,20	9,30	0,64	179,30
25-2008	Салат картофельный с зеленым горошком, морковью и яблоками	250	10,7	3,9	21	0,39	22,6	0,22	0,18	-	3,63	746,2	35,6	213,3	39	3,2	166
46-2008	суп картофельный с макаронными изделиями	100	14,3	10,5	13,1	0,05	1	9,1	0,21	-	3,6	312,9	28,1	214,3	25,1	3,4	197,6
75-2008	Котлета Детская	200	4,2	5,8	30,6	0	0,00	0,08	0,02	-	1,18	88	48	148	24	0,8	192
302-2004	Каша вязкая ячневая	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
153-2008	Комлот из смеси сухофруктов	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,0	88,40
	Хлеб пшеничный	Итого:	26,33	43,8	119,3	0,62	46,44	0,57	0,37	0,00	6,27	1570,5	215,21	645,2	166,16	205,5	968,85
	ВСЕГО:		42,14	69,9	199,01	2,82	56,71	0,76	0,77	0,00	9,35	2207,1	310,45	1025,3	314,26	232,5	1943,2



Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Применение, Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углеводы*	A	с	В1	В2	В12	pp	K	Ca	P	Mg		Fe
	<b>Завтрак</b>																
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/10	2,20	8,20	21,00	0,04	1,38	0,02	0,18	-	0,06	188,88	10,72	142,32	30,36	0,38	172,00
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
169-2008	Перепечи с мясом	75	9,20	17,10	13,60	0,10	0,99	0,07	0,15	-	1,53	177,75	39,30	111,27	15,80	0,94	242,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,51	-	2,51	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	21,14	5,10	0,51	15,42
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,02	0,03	-	0,20	155,00	19,00	39,80	39,80	11,00	44,20
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	2,00	5,00	0,02	0,03	-	2,48	594,49	88,44	340,31	108,30	16,00	581,42
	Итого:		14,21	25,85	71,16	2,22	10,27	0,15	0,39	0,00	0,70	139,17	10,59	16,32	5,58	0,38	107,58
25-2008	<b>Обед</b>																
	Салат картофельный с зеленым горошком, морковью и яблоками	60	1,26	8,94	6,96	0,25	18,93	0,07	0,04	-	1,02	460,9	44,2	83,2	13,8	0,81	146,4
43-2008	рассольник со сметаной	200/10	2,3	7,6	11,5	0,01	9,45	0,08	0,07	-	1,07	382,10	54,40	230,20	1,71	179,30	206,90
88-2008	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	0,09	2,39	0,13	0,14	-	1,18	88	48	148	24	0,8	192
302-2004	Каша вязкая ячневая	200	4,2	5,8	30,6	0	0,00	0,08	0,02	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
153-2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	5,55	1365,2	199,19	615,07	159,19	205	892,28
	Итого:		25,26	36,44	52,9	0,37	40,97	0,45	0,33	0,00	8,03	1828,44	268,07	946,74	271,21	221,35	1446,34
	ВСЕГО:		39,47	62,29	124,06	2,59	51,24	0,6	0,72	0,00							

Возрастная категория : 12-18 лет

№ рец.	Применение, Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углеводы*	A	с	В1	В2	В12	pp	K	Ca	P	Mg		Fe
	<b>Завтрак</b>																
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/10	2,20	8,20	21,00	0,04	1,38	0,02	0,18	-	0,06	188,88	10,72	142,32	30,36	0,38	172,00
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
169-2008	Перепечи с мясом	75	9,20	17,10	13,60	0,10	0,99	0,07	0,15	-	1,53	177,75	39,30	111,27	15,80	0,94	242,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,51	-	2,51	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,02	0,03	-	0,20	155,00	19,00	39,80	39,80	11,00	44,20
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	2,00	5,00	0,02	0,03	-	3,08	636,69	95,24	380,11	148,10	27,00	625,62
	Итого:		15,81	26,10	79,71	2,22	10,27	0,19	0,40	0,00	1,17	231,95	17,65	27,20	9,30	0,64	179,30
25-2008	<b>Обед</b>																
	Салат картофельный с зеленым горошком, морковью и яблоками	100	2,10	14,90	11,60	0,41	31,55	0,12	0,07	-	1,27	573,4	53,6	102,45	17,05	1,01	151,25
43-2008	рассольник со сметаной	250/10	2,53	9	14,3	0,1	11,75	0,15	0,08	-	1,07	382,10	54,40	230,20	1,71	179,30	206,90
88-2008	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	0,09	2,39	0,13	0,14	-	1,18	88	48	148	24	0,8	192
302-2004	Каша вязкая ячневая	200	4,2	5,8	30,6	0	0,00	0,08	0,02	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
153-2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	6,27	1570,5	215,21	645,2	166,16	205,5	968,85
	Итого:		26,33	43,8	119,3	0,62	46,44	0,57	0,37	0,00	9,35	2207,1	310,45	1025,3	314,26	232,5	1594,5
	ВСЕГО:		42,14	69,9	199,01	2,82	56,71	0,76	0,77	0,00							

Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая		
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая
	<b>Завтрак</b>																
148-2008	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	0,02	0,65	0,02	0,12	-	1,10	73,60	64,40	55,00	7,00	0,33	153,00
123-2008	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/7	6,80	8,40	37,40	0,04	1,30	0,16	0,18		1,32	316,00	123,94	460,86	41,60	4,82	239,60
169-2008	Перелечи с мясом	75	9,20	17,10	13,60	0,10	0,99	0,07	0,15		1,53	177,75	39,30	111,27	15,80	0,94	242,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,51	2,51	2,51	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	5,10	0,51	15,42
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,29	0,47	0,00	4,55	603,55	239,01	688,07	109,30	17,60	695,02
	Итого:	20,81	28,55	84,46	0,16	2,94	0,29	0,47	0,00	0,26	211,02	16,26	19,68	8,18	0,41	72,90	
71-2004	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	0,13	8,67	0,02	0,02	-	0,20	296,82	49,40	52,20	15,74	0,75	91,40
	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,63	9,44	8,30	0,30	28,21	0,06	0,07	0,00	5,10	210,50	17,10	157,60	24,70	1,67	247,30
41-2008	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,60	0,07	-	0,10	0,13	-	1,19	528,00	51,36	79,20	23,06	0,98	100,56
81-2008	Розовое пюре	150	2,28	3,96	15,48	0,55	24,36	0,13	0,12	-	0,02	300,00	40,00	24,00	18,00	0,80	102,30
93-2008	Сок фруктовый	200	0,80	-	20,60	-	0,20	0,04	0,02	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	23,89	36,94	80,52	1,05	61,44	0,44	0,39	0,00	7,97	1624,74	195,72	449,28	178,28	27,51	729,86	
	ВСЕГО:	44,70	65,49	164,98	1,21	64,38	0,73	0,85	0,00	12,52	2228,29	434,73	1137,35	287,58	45,11	1424,88	

Возрастная категория : 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая		
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая
	<b>Завтрак</b>																
148-2008	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	0,02	0,65	0,02	0,12	-	1,10	73,60	64,40	55,00	7,00	0,33	153,00
123-2008	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/7	6,80	8,40	37,40	0,04	1,30	0,16	0,18		1,32	316,00	123,94	460,86	41,60	4,82	239,60
169-2008	Перелечи с мясом	75	9,20	17,10	13,60	0,10	0,99	0,07	0,15		1,53	177,75	39,30	111,27	15,80	0,94	242,80
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20
	Итого:	21,20	28,55	86,35	0,16	2,94	0,29	0,47	0,00	4,55	603,55	242,44	703,93	113,20	17,99	706,60	
	Обед																
71-2004	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	0,21	14,45	0,04	0,03	-	0,43	351,70	27,10	32,80	13,63	0,68	121,50
	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,30	11,30	10,30	0,37	35,25	0,08	0,08	-	0,87	368,30	59,60	63,70	19,48	0,93	109,00
41-2008	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,60	0,07	-	0,10	0,13	-	5,10	210,50	17,10	157,60	24,70	1,67	247,30
81-2008	Розовое пюре	200	3,80	6,60	25,80	0,92	40,60	0,22	0,20	-	1,98	880,00	85,60	132,00	38,44	1,64	167,60
93-2008	Сок фруктовый	200	0,80	-	20,60	-	0,20	0,04	0,02	-	0,02	300,00	40,00	24,00	18,00	0,80	102,30
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00
	Итого:	26,60	45,40	96,20	1,57	90,50	0,56	0,49	0,00	9,60	2188,90	251,00	526,70	202,85	28,62	863,10	
	ВСЕГО:	47,80	73,95	182,55	1,73	93,44	0,85	0,96	0,00	14,15	2792,45	493,44	1230,63	316,05	46,61	1569,70	

**Возрастная категория : 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)										Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>	200/10	7	9,2	33,4	0,14	1,38	0,22	0,38	-	0,72	126	128,4	45,84	179,7	6,94	24				
127-2008	каша пшениная молочная жидкая с лимоном	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00				
146-2008	Чай с лимоном	60	0,42	0,06	1,14	1,80	4,20	0,02	0,01	-	0,18	117,60	10,20	18,00	8,40	0,30	6,60				
	Нарезка из свежих огурцов	20	0,51	2,51	-	-	-	-	-	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	-	-	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00				
	Хлеб пшеничный	100	1,50	0,10	21,00	-	10,00	0,09	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Бананы свежие	100	11,33	9,61	81,8	2,02	18,48	0,37	0,42	0,00	1,59	316,5	166	162,6	280,3	22,66	462,22				
	Итого:																				
	<b>Обед</b>																				
13-2008	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	0,22	15,90	0,03	0,04	-	0,63	168,90	46,70	30,30	13,64	0,59	84,50				
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	0,48	19,44	0,11	0,07	-	1,28	254,88	38,40	327,76	24,72	3,74	92,80				
70-2008	Рулет с луком и яйцом	100	14,60	11,80	6,60	0,07	8,10	0,11	0,19	-	3,05	322,00	55,40	256,80	32,50	2,78	193,00				
120-2013	Гороховое пюре	155	13,42	6,75	34,47	25,68	0,96	0,29	0,59	-	2,33	276,05	42,21	87,24	32,47	2,51	250,92				
157-2008	Напиток апельсиновый	200	0,10	-	25,20	0,01	13,20	0,01	0,01	-	0,04	44,06	7,96	5,06	2,86	0,14	96,00				
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00				
	Итого:		35,50	28,19	109,71	26,46	57,60	0,63	0,93	0,00	8,53	1144,2	212,27	823,76	194,79	32,66	832,62				
	ВСЕГО:		46,83	37,8	191,5	28,48	76,08	1	1,35	0,00	10,12	1461	378,3	986,4	475,1	55,32	1294,8				

**Возрастная категория : 12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)										Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая
			Белки	Жиры	Углевод	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>	200/10	7	9,2	33,4	0,14	1,38	0,22	0,38	-	0,72	126	128,4	45,84	179,7	6,94	240				
127-2008	каша пшениная молочная жидкая с лимоном	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00				
146-2008	Чай с лимоном	60	0,42	0,06	1,14	1,80	4,20	0,02	0,01	-	0,30	196,00	17,00	30,00	14,00	0,50	11,00				
	Нарезка из свежих огурцов	20	0,51	2,51	-	-	-	-	-	-	-	-	4,57	21,14	5,10	0,51	15,42				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20				
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	21,00	-	10,00	0,09	-	-	-	-	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00				
	Бананы свежие	100	11,61	9,65	82,56	3,22	21,28	0,38	0,43	0,00	1,71	394,9	172,8	174,6	285,9	20,46	466,62				
	Итого:																				
	<b>Обед</b>																				
13-2008	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	0,22	15,90	0,03	0,04	-	0,63	168,90	46,70	30,30	13,64	0,59	84,50				
48-2008	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	0,60	24,30	0,14	0,09	-	1,60	318,60	48,00	409,70	30,90	4,67	116,00				
70-2008	Рулет с луком и яйцом	100	14,60	11,80	6,60	0,07	8,10	0,11	0,19	-	3,05	322,00	55,40	256,80	32,50	2,78	193,00				
120-2013	Гороховое пюре	205	18,18	9,14	46,70	34,80	1,30	0,40	0,80	-	1,58	374,00	57,20	118,20	44,00	3,40	340,00				
157-2008	Напиток апельсиновый	200	0,10	-	25,20	0,01	13,20	0,01	0,01	-	0,04	44,06	7,96	5,06	2,86	0,14	96,00				
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00				
	Итого:		40,78	31,64	124,80	35,70	62,80	0,77	1,16	0,00	8,10	1305,9	236,86	936,66	212,50	34,48	944,90				
	ВСЕГО:		52,39	41,29	207,4	38,92	84,08	1,15	1,59	0,00	9,81	1701	436,7	1111	498,4	54,94	1411,5				

Возрастная категория : 7-11 лет

день 6

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции/ (г)	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)							Энергетическа		
			Белки	Жиры	Углевод	A	C	B1	B2	V12	pp	K	Sa	P	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																		
123-2008	каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/7	6,8	8,4	37,4	0,04	1,3	0,16	0,18	-	1,32	316	123,94	460,86	41,6	4,82	239,6		
149-2008	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	0,03	1,30	0,04	0,16	-	17,00	214,16	122,60	116,20	21,64	0,71	190,00		
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,36		2,28	49,98	12,00	0,02	0,02		0,30	145,80	4,80	21,00		0,30	8,40		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,51		2,51								4,57	21,14	5,10	0,51	15,42		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	11,00	44,20			
	Сыр козьемской порциями	10	2,70	2,70	-	0,02	0,30	-	0,04	-	0,02	10,00	104,00	50,00	5,00	0,12	36,00		
	Итого:		16,87	16,35	83,24	49,99	14,9	0,26	0,42	0,00	19,24	722,6	366,71	709	113,14	47,16	533,62		
	<b>Обед</b>																		
35-2008	Салат "Сахалинский"	100	0,90	6,00	3,20	0,39	9,25	0,05	0,05	-	0,34	564,50	40,70	48,20	92,50	8,41	66,70		
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,56	3,12	16,80	0,31	18,08	0,18	0,14	-	2,90	596,96	28,48	169,84	31,20	2,56	132,80		
75-2008	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	0,05	1,00	0,10	0,21	-	3,60	312,90	28,10	214,30	25,10	3,40	197,60		
297-2004	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,40	10,80	16,25	0,91	1,55	0,24		-	1,50	223,56	106,20	130,08	73,07	1,55	303,00		
648-2004	Кисель	200	0,00	0,00	7,00	-	-	-	-	-	-	0,4	0,20	-	-	0,04	52,60		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00		
	Итого:		34,66	30,67	69,30	1,66	29,88	0,61	0,42	0,00	8,94	1510,56	218,48	639,22	270,67	27,86	823,90		
	ВСЕГО:		51,33	47,02	152,54	51,65	44,78	0,87	0,84	0,00	28,18	2232,7	585,19	1348,2	383,81	75,02	1357,5		

День 6

Возрастная категория : 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)							Энергетическа		
			Белки	Жиры	Углевод	A	C	B1	B2	V12	pp	K	Sa	P	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																		
123-2008	каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/7	6,8	8,4	37,4	0,04	1,3	0,16	0,18	-	1,32	316	123,94	460,86	41,6	4,82	239,6		
149-2008	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	0,03	1,30	0,04	0,16	-	17,00	214,16	122,60	116,20	21,64	0,71	190,00		
	Нарезка из свежих помидоров	100	0,60		3,80	83,30	20,00	0,04	0,03		0,50	243,00	8,00	35,00		0,50	14,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90		4,40	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	0,02	0,30	-	0,04	-	10,00	104,00	50,00	5,00	0,12	36,00		
	Сыр козьемской порциями	10	2,70	2,70	-	0,02	0,30	-	0,04	-	0,02	10,00	104,00	50,00	5,00	0,12	36,00		
	Итого:		19,1	16,6	95,2	83,39	22,9	0,32	0,44	0,00	20,04	671,56	473,2	778,66	156,84	29,05	595		
	<b>Обед</b>																		
35-2008	Салат "Сахалинский"	100	0,90	6,00	3,20	0,39	9,25	0,05	0,05	-	0,34	564,50	40,70	48,20	92,50	8,41	66,70		
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,70	3,90	21,00	0,39	22,60	0,22	0,18	-	3,63	746,2	35,60	212,30	39,00	3,20	166,00		
75-2008	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	0,05	1,00	0,10	0,21	-	3,60	312,90	28,10	214,30	25,10	3,40	197,60		
297-2004	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,08	12,96	19,50	0,11	1,87	0,29		-	1,80	268,28	127,44	156,10	87,69	1,86	363,60		
648-2004	Кисель	200	0,00	0,00	7,00	-	-	-	-	-	-	0,4	0,20	-	-	0,04	52,60		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00		
	Итого:		38,48	33,61	76,75	0,94	34,72	0,70	0,46	0,00	9,97	913,60	246,84	707,70	293,09	28,81	917,70		
	ВСЕГО:		57,58	50,21	171,95	84,33	57,62	1,02	0,9	0,00	30,01	1585,2	720,04	1486,4	449,93	57,86	1512,7		

Возрастная категория : 7-11 лет

День 7

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Маасса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)												Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углевод	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Мg	Fe							
121-2008	Завтрак каша гречневая на молоке вязкая	200	6	9,4	31	0,04	1,71	0,22	0,28	1,8	346,34	16,78	238,9	98,62	2,7	240							
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00							
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	1,80	4,20	0,02	0,01	0,18	117,60	10,20	18,00	8,40	0,30	6,60							
	Яблоки свежие	100	1,10	0,00	12,30	0,03	16,00	0,03	-	-	-	16,00	11,00	9,00	0,60	52,00							
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00							
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20							
	Итого:		10,32	9,71	72,59	1,95	24,81	0,31	0,32	0,00	2,67	536,76	65,85	354,6	161	164,1	429,6						
	Обед																						
34-2008	Салат "Дальневосточный"	60	0,96	6,06	7,32	0,02	7,02	0,05	0,04	-	0,55	104,28	10,74	29,52	20,28	1,37	84,54						
47-2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	0,28	14,48	0,25	0,11	-	2,39	519,12	41,52	146,88	27,28	2,16	133,60						
63-2008	Гуляш	80	11,12	5,20	3,20	0,28	4,96	0,18	0,21	-	6,22	544,72	22,80	270,32	32,32	3,99	105,60						
97-2008.	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	0,11	-	0,11	0,60	-	0,66	69,15	13,65	50,25	8,48	0,87	220,50						
153-2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00						
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40						
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00							
	Итого:		26,99	22,39	116,51	0,70	27,21	0,68	1,02	0,00	11,39	130,71	634,32	202,46	32,10	783,64							
	ВСЕГО:		37,31	32,1	189,1	2,65	52,02	0,99	1,52	0,00	14,06	2069,03	196,6	988,9	363,5	48,51	1213,24						

День 7

Возрастная категория : 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Маасса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)												Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углевод	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Мg	Fe							
121-2008	Завтрак каша гречневая на молоке вязкая	200	6	9,4	31,00	0,04	1,72	0,22	0,28	-	1,8	346,34	16,78	238,9	98,62	2,7	240						
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00						
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,70	0,10	1,90	3,00	7,00	0,03	0,02	0,30	196,00	17,00	30,00	14,00	0,50	11,00							
	Яблоки свежие	100	1,10	0,00	12,30	0,03	16,00	0,03	-	-	-	16,00	11,00	9,00	0,60	52,00							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,51	-	2,51	-	-	-	-	-	-	4,57	21,14	5,10	0,51	15,42							
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20							
	Итого:		10,21	9,75	71,46	3,15	27,62	0,32	0,33	0,00	2,79	615,2	69,22	350,7	171,7	16,22	422,62						
	Обед																						
34-2008	Салат "Дальневосточный"	100	1,60	10,10	12,20	0,03	11,70	0,08	0,06	-	0,91	173,80	17,90	49,20	33,80	2,28	140,90						
47-2008	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	0,35	18,10	0,31	0,14	-	2,99	648,90	51,90	183,60	34,10	2,70	167,00						
63-2008	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	0,35	6,20	0,23	0,26	-	7,77	680,90	28,50	337,90	40,40	4,99	132,00						
97-2008	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	0,126	-	-	-	0,792	82,98	16,38	60,3	10,17	1,044	264,6							
153-2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00						
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40						
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00							
	Итого:		32,70	30,08	133,70	0,88	36,75	0,84	1,24	0,00	14,04	1881,58	156,68	768,35	232,57	34,72	943,90						
	ВСЕГО:		42,91	39,83	205,16	4,03	64,37	1,16	1,57	0,00	16,83	2496,78	225,9	1119	404,3	50,94	1366,52						





Возрастная категория : 7-11 лет

День 9

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая				
			Белки	Жиры	Углево	A	C	B1	B2	B12	PP	K		Ca	P	Mg	Fe
121-2008	Завтрак каша гречневая на молоке вязкая	200	6,0	9,4	31	0,04	1,72	0,22	0,28	-	1,8	346,3	16,78	238,9	98,62	2,7	240
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
75-2008	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	0,05	1,00	0,10	0,21	-	3,60	312,90	28,10	214,30	25,10	3,40	197,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,51	-	2,51	-	-	-	-	-	-	-	4,57	21,14	5,10	0,51	15,42
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20
	Итого:		22,71	20,15	70,36	0,17	5,62	0,36	0,52	0,00	6,09	732,1	64,3	523,9	173,9	18,52	557,22
	Обед																
24-2008	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,00	12,42	0,01	4,92	0,02	0,02	-	0,13	193,44	22,86	28,92	13,32	0,88	72,24
56-2008	Суп из овощей	200	6,24	7,52	10,32	0,83	20,64	0,10	0,08	-	1,40	353,76	33,52	73,28	18,88	1,03	127,36
84-2008	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/80	19,84	13,28	4,88	0,80	13,44	0,18	0,16	-	2,08	402,00	43,12	175,28	25,94	1,04	242,16
92-2008, 214-2004	Сложный гарнир № 1 (картофельное пюре, капуста)	200	9,20	9,20	25,40	0,18	60,40	0,18	0,24	-	3,10	735,00	107,40	134,60	41,20	1,66	203,00
153-2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00
	Итого:		39,22	33,25	97,37	1,84	100,15	0,53	0,54	0,00	7,69	1937,00	242,10	509,63	173,64	17,32	839,96
	ВСЕГО:		61,93	53,5	167,7	2,01	105,8	0,89	1,06	0,00	13,78	2669	306,4	1034	347,5	35,84	1397,2

возрастная категория: 12-18 лет

день 9

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая				
			Белки	Жиры	Углево	A	C	B1	B2	B12	PP	K		Ca	P	Mg	Fe
121-2008	Завтрак каша гречневая на молоке вязкая	200	6,0	9,4	31	0,04	1,72	0,22	0,28	-	1,8	346,3	16,78	238,9	98,62	2,7	240
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
75-2008	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	0,05	1,00	0,10	0,21	-	3,60	312,90	28,10	214,30	25,10	3,40	197,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,51	-	2,51	-	-	-	-	-	-	-	4,57	21,14	5,10	0,51	15,42
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20
	Итого:		22,71	20,15	70,36	0,17	5,62	0,36	0,52	0,00	6,09	732,1	64,3	523,9	173,9	18,52	557,22
	Обед																
24-2008	Салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	0,01	8,20	0,03	0,04	-	0,21	322,40	38,10	48,20	22,20	1,47	120,40
56-2008	Суп из овощей	250	7,8	9,4	12,9	1,04	25,8	0,12	0,1	-	1,75	442,2	41,9	91,6	23,6	1,29	159,2
84-2008	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	24,8	16,6	6,1	1	16,8	0,23	0,2	-	2,6	502,50	53,90	219,10	32,42	1,30	302,70
92-2008, 214-2004	Сложный гарнир № 1 (картофельное пюре, капуста)	200	9,20	9,20	25,40	0,18	60,44	0,18	0,24	-	3,10	735,00	107,40	134,60	41,20	1,66	203,00
153-2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	0,04	0,02	-	0,60	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00
	Итого:		46,30	40,45	109,45	2,25	111,95	0,61	0,63	0,00	8,64	2254,9	276,50	591,05	193,72	18,43	980,50
	ВСЕГО:		69,01	60,6	179,8	2,42	117,6	0,97	1,15	0,00	14,73	2987	340,8	1115	367,6	36,95	1537,7



## Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углевы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																		
127-2008	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/10	7,00	9,20	33,40	0,04	1,30	0,16	0,20	0,66	146,02	120,10	194,40	14,00	17,68	240,00			
149-2008	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	0,03	1,30	0,04	0,16	-	214,16	122,60	116,20	21,64	0,71	190,00			
	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	0,01	60,00	0,04	0,03	0,30	197,00	34,00	23,00	13,00	0,30	43,00			
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	0,10	0,00	0,03	0,18	0,10	56,00	22,00	77,00	5,00	1,00	63,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,51	2,51	2,51	-	-	-	-	-	4,57	21,14	5,10	0,51	15,42				
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	-	-	-	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20			
	Сыр коостромской порциями	10	2,70	2,70	-	0,02	0,30	-	0,04	0,02	10,00	104,00	50,00	5,00	0,12	36,00			
	Итого:		22,71	21,95	85,36	0,20	62,90	0,31	0,63	0,00	659,38	414,07	521,54	103,54	31,32	631,62			
	<b>Обед</b>																		
14-2008	Салат из свежих овощей	100	1,20	10,10	8,60	0,23	26,80	0,03	0,03	0,44	148,30	37,30	32,40	12,40	0,47	130,10			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,90	6,16	10,78	0,32	19,97	0,09	0,42	12,48	378,02	47,38	82,20	20,10	1,33	95,80			
39-2008	Биточки "Диетические"	100	13,90	10,40	3,10	0,31	16,60	16,70	0,17	3,90	340,60	37,00	178,30	23,50	2,65	157,40			
67-2008	Рис припущенный	200	4,50	7,40	46,80	0,08	-	0,24	0,08	2,66	219,30	29,76	229,00	80,06	1,46	301,08			
648-2004	Кисель	200	0,00	0,00	7,00	-	-	-	-	-	0,4	0,20	-	-	0,04	52,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,51	2,51	2,51	-	-	-	-	-	4,57	21,14	5,10	0,51	15,42				
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-*	-	0,08	0,03	1,20	78,40	13,60	79,60	22,00	88,40				
	Итого:		25,21	34,56	95,89	0,94	63,37	17,14	0,73	0,00	1164,63	169,81	622,64	220,76	28,46	840,80			
	<b>ВСЕГО:</b>		47,92	56,51	181,25	1,14	126,27	17,45	1,35	0,00	1824,04	583,88	1144,1	324,30	59,78	1472,42			

## Возрастная категория : 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углевы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																		
127-2008	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/10	7,00	9,20	33,40	0,14	1,38	0,22	0,38	0,72	126,00	128,40	45,84	179,74	6,94	240,00			
149-2008	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	0,03	1,30	0,04	0,16	17,00	214,16	122,60	116,20	21,64	0,71	190,00			
	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	0,01	60,00	0,04	0,03	0,30	197,00	34,00	23,00	13,00	0,30	43,00			
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	0,10	0,00	0,03	0,18	0,10	56,00	22,00	77,00	5,00	1,00	63,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	4,40	4,40	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00				
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,25	8,55	-	-	-	-	-	36,20	6,80	39,80	39,80	11,00	44,20			
	Сыр коостромской порциями	10	2,70	2,70	-	0,02	0,30	-	0,04	0,02	10,00	104,00	50,00	5,00	0,12	36,00			
	Итого:		23,10	21,95	87,25	0,30	62,98	0,37	0,81	0,00	639,36	425,80	388,84	273,18	20,97	643,20			
	<b>Обед</b>																		
14-2008	Салат из свежих овощей	100	1,20	10,10	8,60	0,23	26,80	0,03	0,03	0,44	148,30	37,30	32,40	12,40	0,47	130,10			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,30	7,20	13,40	0,40	24,95	0,10	0,53	15,60	469,80	56,80	101,20	24,93	1,66	127,00			
39-2008	Биточки "Диетические"	100	13,90	10,40	3,10	0,31	16,60	16,70	0,17	3,90	340,60	37,00	178,30	23,50	2,65	157,40			
67-2008	Рис припущенный	200	4,50	7,40	46,80	0,08	-	0,24	0,08	2,66	219,30	29,76	229,00	80,06	1,46	301,08			
648-2004	Кисель	200	0,00	0,00	7,00	-	-	-	-	-	0,4	0,20	-	-	0,04	52,60			
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	-	-	-	78,40	13,60	79,60	22,00	88,40				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	4,40	4,40	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00				
	Итого:		26,00	35,60	100,40	1,02	68,35	17,15	0,84	0,00	1256,44	182,66	657,50	229,49	29,18	883,58			
	<b>ВСЕГО:</b>		49,10	57,55	187,65	1,32	131,33	17,52	1,65	0,00	1895,74	608,46	1046,3	502,67	50,15	1526,78			

Возрастная категория : 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)						Энергетическа		
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe			
121-2008	Завтрак Каша гречневая на молоке вязкая	200	6,00	9,40	31,00	0,04	1,72	0,22	0,28					346,34	16,78	238,90	98,62	2,70	240,00
146-2008	Чай с лимоном	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	-	-	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,36	2,28	49,98	12,00	0,02	0,02	0,30	0,30	145,80	4,80	21,00	10,00	104,00	50,00	5,00	0,12	36,00
	Сыр козломолочный порциями	10	2,70	2,70	-	0,02	0,30	-	0,04	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	0,90	27,00
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	-	-	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40
	Бананы свежие	100	1,50	0,10	21,00	-	10,00	0,09	-	-	-	-	-	8,00	28,00	42,00	0,60	0,60	96,00
	Итого:		14,96	12,70	90,98	50,12	26,92	0,41	0,38	0,00	3,41	-	-	617,20	163,23	464,28	239,46	27,53	555,80
25-2008	Обед Салат картофельный с зеленым горошком, морковью и яблоками	60	1,26	8,94	6,96	0,25	18,93	0,07	0,04		0,70			139,17	10,59	16,32	5,58	0,38	107,58
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	0,48	19,44	0,11	0,07	-	1,28	-	-	254,88	38,40	327,76	24,72	3,74	92,80
73-2008	Зразы из говядины с яйцом	100	21,30	23,10	5,70	0,04	1,40	0,10	0,25	4,50	409,90	25,70	31,60	5,56	211,70	31,60	5,56	0,50	196,20
92-2008	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	11,68	0,13	30,78	0,22	0,18	-	2,03	-	-	905,76	157,68	114,93	38,75	1,40	96,00
157-2008	Напиток апельсиновый	200	0,10	-	25,20	0,01	13,20	0,01	0,01	-	0,04	-	-	44,06	7,96	5,06	2,86	0,14	96,00
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	-	-	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27,00
	Итого:		32,62	44,88	82,48	0,91	83,75	0,59	0,58	0,00	9,75	-	-	1832,17	261,93	809,85	192,11	34,12	819,68
	ВСЕГО:		47,58	57,58	173,46	51,03	110,67	1,00	0,96	0,00	13,16	-	-	2449,37	425,16	1274,13	431,57	61,65	1375,48

Возрастная категория : 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)						Энергетическа		
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe			
121-2008	Завтрак Каша гречневая на молоке вязкая	200	6,00	9,40	31,00	0,04	1,72	0,22	0,28					346,34	16,78	238,90	98,62	2,70	240,00
146-2008	Чай с лимоном	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	-	-	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
	Нарезка из свежих помидоров	100	0,60	3,80	83,30	20,00	0,04	0,03	0,50	0,50	243,00	8,00	35,00	10,00	104,00	50,00	5,00	0,12	36,00
	Сыр козломолочный порциями	10	2,70	2,70	-	0,02	0,30	-	0,04	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	0,90	27,00
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	4,40	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	-	-	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	10,00	0,09	-	-	-	-	-	8,00	28,00	42,00	0,60	0,60	96,00
	Бананы свежие	100	1,50	0,10	21,00	-	83,44	0,43	0,39	0,00	3,61	-	-	714,40	166,43	478,28	239,46	27,73	561,40
	Итого:		15,20	12,70	92,50	83,44	34,92	0,43	0,39	0,00	3,61	-	-	231,95	17,65	27,20	9,30	0,64	179,30
25-2008	Обед Салат картофельный с зеленым горошком, морковью и яблоками	100	2,10	14,90	11,60	0,41	31,55	0,12	0,07		1,17			318,60	48,00	409,70	30,90	4,67	116,00
48-2008	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	0,60	24,30	0,14	0,09	-	1,60	-	-	491,88	30,84	275,016	37,92	6,672	254,04
73-2008	Зразы из говядины с яйцом	120	25,56	27,72	6,84	0,048	1,68	0,12	0,3	5,4	1006,40	175,20	43,06	1,56	218,00	43,06	1,56	0,14	218,00
92-2008	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	12,98	0,14	34,20	0,24	0,20	-	2,26	-	-	44,06	7,96	5,06	2,86	0,14	96,00
157-2008	Напиток апельсиновый	200	0,10	-	25,20	0,01	13,20	0,01	0,01	-	0,04	-	-	78,40	13,60	79,60	79,60	22,00	88,40
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	17,10	-	-	0,08	0,03	-	1,20	-	-	-	-	-	-	-	27,00
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27,00
	Итого:		38,66	57,42	92,42	1,21	104,93	0,71	0,70	0,00	11,67	-	-	2171,29	301,25	961,28	212,64	36,58	978,74
	ВСЕГО:		53,86	70,12	184,92	84,65	139,85	1,14	1,09	0,00	15,28	-	-	2885,69	467,68	1439,56	452,10	64,31	1540,14