Согласовано	<b>Утверждаю</b> ИП Белоусов Н.А.
	ИП Белоусов Н.А. Белоусов Н.А.
2025Γ.	" " <u>2025</u> 7.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания -ИП Белоусов Н.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предьявленным требованиям в зданиях

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период: осенне-зимний

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастии	я категория: 7-11 лет	. 1	Пище	зые вещ-	ва (г)	Энерг.цен		Витаминь	і (мг)		Мине	ральные (	вещ-ва (л	12)
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ность, ккал	Bl	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													-
П. 267, 2013г	Каша пшенная молочная жидкая крупа пшенная 30 вода 42 молоко 84 сахар 3,75 масло сливочное 3,75	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
П.493, 2013г	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b> чай 50 вода 150 сахар 15 или варенье 15 или мед 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной ИТОГО	40 510	2,64 9,1	0,48 <b>8,1</b>	13,36	69,60 <b>398,7</b>	0,07	0,00	0,00	0,56 <b>0,9</b>	14,00 152,7	63,20 <b>224,2</b>	18,80 <b>62,9</b>	1,56 <b>5,4</b>
П. 4. 2013г	ОБЕД  Салат из белокочанной капусты с морковью капуста белокочанная 63,6 морковь 7,8 масло растительное 6 сахар 3,75 лимонная кислота 0,06 вода для разведения лимонной кислоты 3	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,7	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант) горох 16.2 или горошек консерв. 30,80 картофель 66,6 морковь 10 петрушка (корень) 2,6 лук репчатый 9,6 масло сливочное 4 бульон или вода 130	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом курица 1 категории 99 масло сливочное 6,75 лук репчатый 6,98 томат-пюре 6,98 мука пшеничная 1,42 сметана 3,75 морковь 6,98 вода 34,45	90	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67.50	12,00	0.75
П. 291. 2013г	Макаронные изделия отварные макаронные изделия 51 масло сливочное 6,75 соль йодированная 2,55	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток 5 молоко 100 сахар 10 вода 120	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14.00	0,10
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	i 40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1.56
П.111, 2013г	Батон нарезной		1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
20131	ИТОГО	760	26,0	24,0	89,5	657,9	0,4	26,7	0,1	5,0	216,6	341,2	86,1	4,5
П. 574,	<u>ПОЛДНИК</u>				,-	,			Ĺ					
П. 5/4, 2013г П. 508, 2013г	Булочка школьная Компот из смеси сухофруктов 2- смесь сухофруктов 2- сахар 1-2	200	8,00 0,50	0,00	55,83 27,00	110,00	0,10	0,00	0,02	0,00	15,00 28,00	19,00	7,00	0,83
	вода 190 ИТОГО ИТОГО ЗА ДЕНЬ	300 1570	8,5 43,57	3,33 35,42	82,83 239,31	395 1451,60	0,11	0,5 40,26	0,02	1,5 7,37	43 412,25	79 644,35	18,67 167,62	2,33

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

	ая категория: /-11 лет	1/	Пище	вые вещ	-ва (г)	Энерг.цен		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещ-ва (	мг)
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ность, ккал	<i>B1</i>	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3ABTPAK										~		1	
	Каша рисовая молочная жидкая													
П 260	крупа рисовая 23,10													
П. 268, 2013г	вода 43,50 молоко 88,50	150	4,16	6,47	24,30	172,05	0,05	1,16	0,04	0,14	107,55	113,85	23,70	0.33
2075.	caxap 3,75						}	i						
-	масло сливочное 3,75													
	Чай с сахаром, вареньем, медом											-		
l	чай 50						-	ļ						
П.493,	вода 150	•••	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11,00	3.00	1,00	0,30
2013г	caxap 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	00,0	0,00	0.00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,50
[	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0.00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	итого	500	14,6	20,9	111,8	695,7	0,2	1,2	0,1	2,0	149,4	249,2	58,2	3,4
	ОБЕД													
П. 106,	Овощи патуральные	60	0,48	0,06	1,50	8.40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2013г	огурцы свежие 63		- 7 -	-,		- 55								
	Щи из свежей капусты с картофелем	ł											]	
	капуста белокочанная 50 картофель 32	ł												
П. 142.	морковь 12,6												l i	l
2013г	лук репчатый 9,6	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
	томатное пюре 2													l
	масло растительное 4	1												
	бульон или вода 160	1									ł			
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шиицели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
	Картофельное пюре						_				-			
П. 429,	картофель 169,5	1	2					5.10	005	0.15	20.00	05.50	20.50	1.05
2013г	молоко 24	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	масло сливочное 6.75													
	Чай с лимоном	-												
П.494.	чай-заварка 50	1												
2013г	вода 150		0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14.20	4,00	2,00	0,40
	caxap 15				1									
П. 109,	лимон 8	-	-						<b></b>					
2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18.80	1,56
П.111,	F	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0.24
2013г	Батон нарезной ИТОГО													17.
	ПОЛДНИК	760	22,77	21,34	71,27	565,51	0,405	38,45	0,085	3,77	140,03	304,16	98,41	5,46
П. 542,	Пирожки печеные из сдобного теста с								<del> </del>					
2013г	повидлом	1 1110	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18.3	53,3	10,0	1,17
-	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50				- 1									
П.493,	вода 150	- 21Mi	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1.00	0,30
2013г	caxap 15	_	0,10	0,00	13,00	00,00	0,00	0,00	0,00	0.00	11,00	5.00	1,00	0.50
	или варенье 15													
	или мед 15													L
	ОТОГО	300	6,1	5,33	76	376,67	0,07	0,17	0,05	0,83	29,33	56,33	11	1,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	43,4	47,6	259,1	1637,9	0,7	39,8	0,3	6,6	318,7	609,7	167,6	10,3

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

Bospaci	ная категория: 7-11 лет	Масса	Пище	евые вещ	-ва (2)	Энерг.цен		Витамин	ы (мг)		Мин	еральные	вещ-ва (л	иг)
№ рец.		Масса : порции	Б	ж	y	ность, ккал	BI	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>3ABTPAK</u>													
	Каша "Дружба"											}		
	крупа рисовая 11,25							ļ	!!		:			
П. 260,	крупа пшенная 8,25 молоко 76,50	150	3,94	8,74	18,80	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
2013г	вода 52,50	130	3,94	0,74	16,60	109,03	0,00	0,77	0,00	0,15	7,,,5	100,00	,	
	caxap 3,75		i l											
	масло сливочное 7,50													
	Какао с молоком (1-й вариант)													
П.496,	какао-порошок 3													0.00
2013r	caxap 20	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0.04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	вода 110		1										i	
	молоко 100 Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00		19,20	13,20	10,80	2,64
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,46	11,70	30,40	0,04	12,00	0,00	0,24	15,20	.5,20		-1.5
П. 109,											-			
2013r	Xлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	итого	510	10,7	13,0	68,9	439,7	0,2	14,3	0,1	1,0	252,2	291,7	79,6	5,4
	ОБЕД													
	Салат из свежих помидоров и													
	огурцов			1										
П. 19,	помидоры свежие 34,2	(0	ا م	2.1	22	20.4	0.02	8,46	0,00	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42
2013r	огурцы свежие 26,4 лук зеленый 9	60	0,5	3,1	2,2	38,4	0,02	8,40	0,00	1,30	10.2	19,2	7.0	0,42
	или репчатый лук 8,4			i										
	масло растительное 3	1		ĺ				ĺ				_		
	Суп с макаронными изделиями													
	макароны, вермишель, лапша,							İ						1
П. 157,	фигурные изделия 16													
2013r	морковь 10	200	1,90	4,06	13,12	96,60	0,03	0,76	0,00	2,06	7,80	23,8	7.2	0,36
	лук репчатый 9,6							1						
	масло растительное 4	]												
	бульон или вода 190	1	-	<u> </u>			<u> </u>	_	—					
	Плов из отварной птицы курица 1 категории 90	4				Ì								
	масло растительное 11	4		i							ļ			
П. 406,	лук репчатый 22													
2013г	морковь 14	- 240	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
	крупа рисовая 49	]								•				
	бульон или вода 104													
	соль йодированная 1,5		<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>							
	Компот из плодов или ягод сушеных		=_											
	яблоки 15	1												
	или груши 30	-1	-											
П. 512,	или курага 20		0,30	0,00	20.1	81,0	0,00	0,80	0,00	0.00	10,00	6,00	3,00	0,60
2013r	или чернослив 25	1	0,50	0,00	20,1	61,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	0,00	3,00	0,00
	или урюк 25						İ			}				
	или изюм 20 сахар 15													
	вода 202													
П. 109,		40	2/1	0.10	12.26	(0.60	1005	0.00	0.00	0.55	14.00	62.20	10.00	1.51
2013r Π.111,	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
2013r	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0.24
	ИТОГО	760	22,9	24,1	96,9	697,0	0,2	11,3	0,0	9,9	78,8	258,2	72,2	4,5
	<u>полдник</u>													
	Какао с молоком (1-й вариант)	_												
П.496,	какао-порошок 3													
2013г	caxap 20		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	вода 110 молоко 100													
Π. 574,	молоко 100		+	_	+		$\vdash$		+	<del></del>	-			
2013r	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11.67	0.83
20151			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
20131	ИТОГО ИТОГО ЗА ДЕНЬ	300	11,60	6,63	80,83	429,00	0,14	1,30	0,04	1,50	139,00	170,00	38,67	1,63

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возраст	ная категория: 7-11 лет		Пише	вые вещ	-8a (z)	Энерг.це		Витами	 ны (мг)		Mı	инеральные	вещ-ва (мг	)
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	нность, ккал	ВІ	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
	ЗАВТРАК	ļ							_					
L	Каша манная молочная жидкая													
-	крупа манная 23,10	4 I												
П. 262,	молоко 79,50	1 150 1	4,65	5,60	23,15	161,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
2013г	вода 52,50	4 1												
-	сахар 3,75 масло сливочное 3,75							:						
T 105	масло сливочное 3,75 Масло сливочное								_					
П.105, 2013г	масло сладко-сливочное несоленое 10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
П. 109.	масло сладко-сливочное несоленое то						0.05	0.00	0.00	0.56	14.00	61.20	18,80	1,56
2013г	Хлеб ржаной		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	10,00	1.50
	Кофейный напиток с молоком													
П.501,	кофейный напиток 5	-					=							0.10
2013г	молоко 100	4 1	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,00	14,00	0,10
	caxap 10	4												
	вода 120													_
П. 579, 2013г	Сочинк молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
20131	ИТОГО	500	17,37	29,19	118	783,28	0,23	2,34	0,2	1,8	259,55	292,25	55,45	2,63
	ОБЕД	500	17,57	27,17	110	705,20	0,25	2,54	0,2	1,0			,	
	Салат из сырых овощей (1-й вариант)													
	помидоры 17,6	-1												
П 25, 2013г	огурцы 22,1	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,024	8,10	0,00	1,74	15,60	20,40	11,40	0,36
20131	капуста белокочанная 26,3		,,,,,	,,,,,	′					,				
	масло растительное 3,6													
	Борщ с капустой и картофелем	j												
	свекла 40	]							1					
	капуста свежая 20						1				i i			
	или квашеная 17,2													
П. 128,	картофель 21,4		1											
2013г	морковь 12,6		1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
	лук репчатый 9,6	-												1
	масло растительное 4	4											ļ	İ
	caxap 2	<b>⊣</b>		ļ										
}	томатное пюре 6	<b>⊣</b>		ŀ			1			ł				
<del></del>	вода или бульон 160	+	-		ļ			<u> </u>	-		-			1
П. 525,	Пельмени мясные отварные пельмени п/ф 186	¬	21.2	16.6	20.1	201.0	0.15	0.60	0,1	1,30	22,0	195,0	27.0	2.50
2013r	масло сливочное 5	-	21,3	16,6	39,1	391,0	0,15	0,60	0,1	1.30	22,0	193,0	27,0	2.30
	Какао с молоком (1-й вариант		1		-			<del>                                     </del>	<u> </u>		-		-	_
	какао-порошок 3	4		ì			1							
П.496,	caxap 20	-	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
2013r	вода 110		3,00	),50	25,00	144,00	0,04	1,50	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,00
	молоко 100									ì				
П. 109,					<u> </u>									
2013г	Хлеб ржаной	i 40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1.56
П.Н1,			1.50	0.50	10.20	52.40	0.02	0.00	0.00	0.24	2.00	12.00	2,60	0,24
2013г	Батон нарезной		1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00		ļ
	ИТОГО	725	31,2	28,6	98,5	772,0	0,3	18,2	0,1	5,9	207,0	444,0	107,8	6,4
<del></del>	полдник		<u> </u>		ļ								_	-
	Кофейный напиток с молоком													
П.501,	кофейный напиток 3	4	1									00.00	1	0.10
2013r	молоко 100	⊣	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	caxap 10	_												
П. 579,	вода 120	1					<del> </del>				-			-
2013r	Коржик молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	итого	300	10,03	14,86	81,41	477,33	0,10	1,30	0,10	0,75	144,75	136,25	21,50	0,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 525	58,6	72,7	297,9	2 032,6	0,7	21,9	0,4	8,4	611,3	872,5	184,8	9,8
-		1 323	1 30,0	1 /4,/	1 49/,9	1 4 034,0	υ,/	21,9	0,4	0,4	1 011,3	0/2,5	104,8	7,8

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

Bospac ma	я категория: 7-11 лет		Пище	вые вещ	-ва (г)	Энерг.цен		Витами	ны (мг)		Мине	еральные в	ещ-ва (мг	?)
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	ж	y	ность, ккал	В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe 15
1	2 2 A D T D A I C	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК	I										-		
	Каша рисовая молочная жидкая													
	крупа рисовая 23,10													
П. 268, 2013г	вода 43,50 молоко 88,50	150	4,16	6.47	24,30	172,05	0,05	1,16	0,04	0,14	107,55	113,85	23,70	0,33
20151	caxap 3,75													
}	масло сливочное 3.75													
	Чай с сахаром, вареньем, медом									-				
ŀ	чай 50													
	вода 150								0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0,30
П.493, 2013т	caxap 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	. 0,30   
	или варенье 15													
	или мед 15													
71. 109,	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
7. 565. 2013	Булочка дорожная	100	7,0	13.8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	500	14,6	20,9	111,8	695,7	0,2	1,2	0,1	2,0	149,4	249,2	58,2	3,4
·	<u>ОБЕД</u>												,	
П. 106,	Овощи патуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0.42	8,40	15.60	12,00	0,54
2013г	помидоры свежие 64,2	00	0,00	0,12	2,20	1 1,10	0,01	15,00	0,00					
	Рассольник ленинградский		l l									'		
	картофель 80													
	крупа рисовая, овсяная, пшенная 4							1						
П.134,	морковь 10	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0.74
2013r	лук репчатый 4,8			,	,		1							
	огурцы соленые 13,4					1								
	масло растительное 4							]			_			
	бульон или вода 150 Рагу из птицы (70/170)								-					
	курица I категории потрошенная 113,4	1	İ											
	масло растительное 2.8													
	картофель 143,81	1												
П.407,	морковь 28,22	240	18,92	19,75	21,80	340.12	0.17	14,23	0.02	4,25	34,28	190.63	53.48	2,47
2013г	томатное пюре 8,06	1	****	17,70			","	,=-		,,			1	
	лук репчатый 16,13	i												
	масло растительное 5,38	1			1									
	мука пшеничная 1,44													
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	1												
П.493,	вода 150	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3.00	1.00	0,30
2013г	caxap 15	] 200	0,10	0,00	13,00	00,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,50
	или варенье 15	-1					ļ							
	или мед 15	1 1	ļ						<u> </u>		<u> </u>		-	<b>↓</b>
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1.56
П.111,	Asico pianon		<del>                                     </del>								<del>  _</del>	12.00	2.60	0.24
2013r	Батон нарезпой	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	760	25,46	25,13	75,72	633,52	0,37	35,37	0,02	7,45	83,88	335,83	108,88	5,85
	полдник							1					-	<del></del>
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с	1 100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10.0	1,17
20151	повидлом Чай с сахаром, вареньем, медом		<u> </u>		-			+	-			+	+	+-
	чай с сахаром, вареньем, медом	4												
П.493,	вода 150	-								1				
2013r	caxap 15	- 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0.00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	или варенье 15	-												
	или варенве 13	4												
	итого	300	6,1	5,33	76	376,67	0,07	0,17	0,05	0,83	29,33	56,33	11	1,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	46,1	51,4	263,6	1705,9	0,7	36,7	0,03	10,3	262,6	641,3	178,1	10,7
	Всего за пять дней	7785	236,8	250,7	1306,5		3,3	165,5	1,1	45,1	2074,8	3487,8	888,5	54,6
	Среднее значение за пять дней	1557	47,36							<del></del>	414,966			10,93

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

·	ая категория: 7-11 лет	Масса	Пищ	евые вен	ц-ва (г)	Энерг.це		Витам	ины (мг	)	Мин	еральны	е вещ-ва	(мг)
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	порции	Б	Ж	$oldsymbol{y}$	нность, ккал	<i>B1</i>	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	. 4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Каша манная молочная жидкая	_ = -												
	крупа манная 23,10													
П. 262,	молоко 79,50	150	4,65	5,60	23,15	161,55	0,06	1.04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
2013г	вода 52,50	100	,,00	2,00	23,13	101,00	0,00	1,5		,,,,,,				
	caxap 3,75													
	масло сливочное 3,75													
П. 300,	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63.00	0,03	0.00	0.10	0,20	22,00	77,00	5,00	1.00
2013г	яйца 1 шт		-,	.,	-,	1	-,				<u> </u>			-
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87.00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П.111,	Алео ржанов	30	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
2013г	Батон парезпой	60								2,31	164,5	285,9	51,45	6,8
	итого	500	18,55	12,74	71,19	560,75	0,25	5,04	0,14	2,31	104,5	205,9	31,43	0,0
	ОБЕД					L		]	L	L	·	L	L	L
П. 106,	Овощи натуральные									Ι.			4	
2013r	огурцы свежие 63	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0.54
	Суп с макаронными изделиями													
	макароны, вермишель, лапша, фигурные											ŀ		
	изделия 16													
П. 157, 2013г	морковь 10		1,90	4,06	13,12	96,60	0,03	0,76	0,00	2,06	7,80	23,8	7,2	0,36
20131	лук репчатый 9,6	1		,	<u> </u>					'			ļ	
	масло растительное 4	]												
	бульон или вода 190	]								-				<u></u>
	Гуляш из говядины (2-й вариант)													l
	говядина 109,3													
	морковь 14,67										İ	1		
П. 368,	лук репчатый 12,67	100	14,7	16,1	3,7	218.7	0,05	1,07	0.04	0,53	15.3	158,7	24,7	2,20
2013r	петрушка (корень) 2	100	14,7	10,1	3,7	210,7	0,03	1,07	0,04	0,55	13,3	156,7	27,7	2,20
	масло сливочное 6,67	]					ŀ							
	мука пшеничная 2,67			ŀ			1				ł			
	томатное пюре 6													
	Макаронные изделия отварные									l				
П. 291.	макаронные изделия 51	150	5,66	0.68	29,04	144,90	0.06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0.78
2013г	масло сливочное 6,75	] 130	3,00	0,00	27,04	144,70	0,00	0,02	0,00	0,00	3,70	33,70	0,1	0.70
	соль йодированная 2,55									<u> </u>				
	Чай с сахаром, вареньем, медом												İ	
	чай 50			1									i	
П.493, 2013г	вода 150	J 7000	0,10	0.00	15.00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3.00	1,00	0,30
20151	caxap 15		, .	-,	,	1	1,			-,	,		,	
	или варенье 15									1				Ì
П. 109,	или мед 15	-											-	
2013r	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	770	27,0	22,0	86,0	650,6	0,3	16,8	0,0	4,7	66,0	313,0	74,4	6,0
	ПОЛДНИК			<u> </u>		1	- 1-		-,-	-,-		,	,	<u> </u>
П. 542,	Пирожки печеные из сдобного теста с			<u> </u>		<u> </u>		-	-	ļ				
2013r	повидлом	1 14141	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 508,	Компот из смеси сухофруктов	1												
2013r	смесь сухофруктов 25		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	caxap 15													
	вода 190													
	ИТОГО	300	7	5	88	427	0	1	0	1	46	72	17	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 570	52,00	40,06	245,16	1 637,99	0,60	22,56	0,23	7,85	276,86	671,20	142,82	15,45

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная	я категория: 7-11 лет		Пише	вые вен	ı-ва (г)	Энерг.це	E	 Витами	ны (мг)	-	Мине	гральные	вещ-ва (	(мг)
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	<i>y</i>	нность, ккал	B1	С	A	E	Са	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
-	Каша пшенная молочная жидкая													
П. 267,	крупа пшенная 30 вода 42									İ				
11. 207, 2013Γ	молоко 84	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
<u> </u>	caxap 3,75													
	масло сливочное 3,75													
	Кофейный напиток с молоком													
П.501,	кофейный напиток 5								0.02	0.00	126.00	00.00	14,00	0,10
2013г	молоко 100	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0.10
-	сахар 10 вода 120		]											
П. 588,	вода 120					270.0	0.02	0.00	0.00	0.70	16.00	26.00	10,00	1,5
2013r	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,3
П. 109,			3,30	0,60	16,70	87,00	0.09	0,00	0,00	0,70	17,50	79.00	23,50	1,95
2013r	Хлеб ржаной	50												4.45
	ИТОГО	500	15,15	13,70	136,75	728,70	0,30	2,40	0,06	1,52	267,95	349,75	79,75	4,45
	ОБЕД													
	ОБЕД Салат из белокочанной капусты с													
	морковью													
	капуста белокочанная 63,6													
П. 4, 2013г	морковь 7,8	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,7	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36
11. 1, 2015.	масло растительное 6	00	0,70	0,00	3,70	01,00	0,02	10,7	0,00	_,,,		,,,,,,,		-
-	caxap 3,75													
-	лимонная кислота 0,06 вода для разведения лимонной кислоты 3													
	Щи из свежей капусты с картофелем										_			
	капуста белокочанная 50													
i [	картофель 32													
П. 142,	морковь 12,6	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
2013г	лук репчатый 9,6	200	1,40	3,76	0,22	00,40	0,03	14,78	0,00	1,50	27,20	30,00	17,00	0,01
	томатное пюре 2													
<u> </u>	масло растительное 4 бульон или вода 160				ĺ									
II. 389.	оульон или вода 100							-						1.00
2013г	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7.83	183,60	0,05	2,25	0,02	0,45	17,10	137,7	18,9	1,98
	Соус томатный		=_ =						<u> </u>					
D 463	вода или отвар овощной 15												}	
П. 453, 2013г	томат-пюре 4,5	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	масло сливочное 1,5 caxap 0,54		1									i		
	мука пшеничная 1.5													
	Пюре из гороха					-								
П. 417,	горох 75,8	150	14,61	1,44	29,06	174,60	0,32	0,00	0,00	0,00	83,70	234,45	78,60	4,95
2013г	вода 153.8	150	14,01	1,44	27,00	174,00	0,32	0,00	0,00	0,00	05,70	251,.5	70,00	1,70
	соль 3		<del></del>				<u> </u>	-						
}	Компот из свежих плодов или ягод яблоки свежие 45,4													
П. 507,	вода 172	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
2013г	caxap 15		,,,,	,,2		, ,,,	0,02	1,50	0,00	,_,		, .		
	кислота лимонная 0,2													
П. 109, 2013г	V-6 v	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111,	Хлеб ржаной		+	-				-	<u> </u>					-
2013r	Батоп нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	790	34,35	25,29	97,69	743,88	0,554	38,48	0,029	6,213	195,55	526,17	163,15	10,941
	HOHEN													
-	<u>ПОЛДНИК</u> Компот из смеси сухофруктов		-	-	-					ļ <u>-</u>				<del> </del>
П. 508,	компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов 25	1												
2013r	caxap 15	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1.50
	вода 190													
П. 542,	Пирожки печеные из сдобного теста с	100	6,0	5.7	61,0	316.7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
2013г	повидлом		1	5,3										
	ИТОГО ЗА ЛЕНИ	300	6,5	5,33	88	426,67	0,08	0,67	0,05	0,83	46,33	72,33	17	2,67
Ц	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	56	44,32	322,44	1899,25	0,934	41,55	0,139	8,563	509,83	948,25	259,9	18,061

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

	я категория: 7-11 лет	.,	Пище	вые вещ-	ва (г)	Энерг.це	В	Витамин	ы (мг)		Мин	еральные	вещ-ва (м	2)
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	нность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 296, 2013г	Макаронные изделия, запеченные с сыром макаронные изделия 55,08 сыр "Российский" 4,95	150	6,90	5,40	29,25	193,50	0,05	0,02	0,03	0,90	48,75	64,50	10,50	0,83
	масло сливочное 2,25													
L	Чай с сахаром, вареньем, медом													
П.493, 2013г	чай 50 вода 150 сахар 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	00,0	00,0	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0.30
-	или варенье 15 или мед 15						-				_			
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 588, 2013г	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
	итого	500	13	9,3	123,25	630,5	0,17	0,02	0,03	2,3	82,25	179,5	44	4,28
	OFFR													
H 104	ОБЕД				-			-	-			-	-	
П. 106, 2013г	Овощи натуральные помидоры свежие 64.2	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
+	Суп картофельный с бобовыми (1							-	-					$\vdash$
	Суп картофельный с оооовыми (т вариант)													
	горох 16,2	1						ļ						
	или горошек консерв 30,80	1												
П. 144,	картофель 66,6	200	1.04	2 40	12.10	96.40	0.16	6.04	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
2013г	морковь 10	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,16	13,20	32,00	20,40	0.74
	петрушка (корень) 2,6					!	!							
<u> </u>	лук репчатый 9,6		1											
-	масло сливочное 4											[4]		
<del></del>	бульон или вода 130	<del></del>	-					1						
	Рыба, тушенная в томате с овощами	1		ļ										
-	(60/40) минтай 74,57	-						1						
-	вода или бульон 14,29	-						1						
П. 343,	морковь 18,29	1						1					27.04	0.55
2013r	петрушка (корень) 2,86		9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	лук репчатый 9,71							1						
	томат-пюре 5,14								ļ					
	масло растительное 4,29											1		ļ
<b>—</b>	caxap 1,43								<u> </u>					<u> </u>
-	Картофельное пюре													
П. 429, 2013г	картофель 169,5		3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
-0,31	молоко 24 масло сливочное 6,75	· F				İ							Ì	
<del></del>	масло сливочное о, 73 Чай с лимоном		<del> </del>	1	<del> </del>	<del> </del> -	<del></del>	_	-					
	чай-заварка 50		1		İ									ļ
П.494. — 2013г —	вода 150	-1	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
-3.5,	caxap 15													
	лимон 8													
П. 109. 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г			1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0.00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
20131	Батон нарезной ИТОГО							ľ						
<del></del>	MIOIO	770	19,4	16,3	74,1	523,9	0,5	33,2	0,1	4,7	119,6	378,9	112,2	5,1
	полдник			-	<u> </u>			-	+					-
	Кофейный папиток с молоком			<u> </u>				+	-					
TI SO:	кофейный напиток 5	_												
П.501, 2013г	молоко 100	- 1	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0.10
-3.5.	caxap 10					,								
$\vdash$	вода 120													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	итого	300	11,20	6,03	71,73	364,00	0,14	1,30	0,04	1,50	141,00	150,00	25,67	0,93
	HTOPO C. Trees													
$\Box$	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	43,6	31,7	269,1	1518,4	0,8	34,5	0,2	8,5	342,9	708,4	181,8	10,3

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осение-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

. [	ная категория. 7-11 лет	Macca	Пищев	вые вещ-	ва (г)	Энерг.цен		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещ-ва (м	2)
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	порции	Б	ж	y	ность, ккал	B1	c	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>3ABTPAK</u>											_		
L	Каша пшенная молочная жидкая													
-	крупа пшенная 30													
П. 267. 2013г	вода 42	150	5,85	7,10	26,85	212,70	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
20131	молоко 84													
-	сахар 3,75 масло сливочное 3,75			ł										
	Кофейный напиток с молоком												-	
	кофейный напиток 5			ĺ										
П.501, 2013г	молоко 100	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0.02	0,00	126,00	90,00	14.00	0,10
	сахар 10			į				i						
	вода 120													
<b>!</b>	Бутерброд с маслом (2-й вариант) масло сливочное 15	=												
П. 94,	или шоколадное 15	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
2013r -	или фруктовое 15	30	1,20	12,50	1,50	117,00	0,02	, ,,,,	-,	- ,-	,		7	
l	хлеб пшеничный 15													
П. 112,	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
2013r	ИТОГО	500	10,7	22,8	62,0	495,1	0,2	14,4	0,2	0,7	258,7	261,0	59,1	3,8
		200	10,/	22,0	04,0	475,1	0,2	2-1,7		31,		5-,5	- ,-	
	ОБЕД		L		1									
	Салат из сырых овощей (1-й													
[_	вариант)													
П., 25, 2013г	помидоры 17,6	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,024	8,10	0,00	1,74	15,60	20,40	11,40	0,36
20131	огурцы 22,1 капуста белокочанная 26,3	-												
	масло растительное 3,6	1												
	Борщ с капустой и картофелем													
	свекла 40	]							1					
1 1	капуста свежая 20	-												
	или квашеная 17,2	4						l						
П. 128,	картофель 21,4 морковь 12,6	-	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
2013r	лук репчатый 9,6	-1	1,40	4,00	0,32	70.00	0,04	0,24	0.00	1,72	27,00	72,40	21,00	0,70
1 1	масло растительное 4	-												
[	caxap 2	٠.	1											
	томатное пюре 6													
	вода или бульон 160													
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шиицели	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	0,04	0,40	33,43	84,86	16,71	1,03
	припущенные Макаронные изделия отварные		_						<del> </del>					
П. 291,	макаронные изделия 51	1										3.5.50	0.1	0.70
2013г	масло сливочное 6,75	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,1	0,78
	соль йодированная 2,55		20		<u> </u>		<u> </u>			L				<u> </u>
П 700	Компот из смеси сухофруктов												ļ	
П. 508, 2013г	смесь сухофруктов 25 сахар 15		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	вода 190 вода 190													
П. 109. 2013г	Хлеб ржаной		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
$\Pi_{c}$ 111,			1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
2013r	Батон нарезной ИТОГО		1						1 '		1			
	HIOIO	760	25,9	19,0	98,8	661,6	0,3	17,6	0,0	5,8	128,1	278,6	85,6	6,4
	полдник									-				
	Чай с сахаром, вареньем, медом									$T^{-}$				
	чай 50													
П.493, 2013г	вода 150		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
20131	caxap 15	2		-,,,,,,	,,,,,,,		-,,,,,	1,50	1,,,,,		,	1	, , ,	
	или варенье 15 или мед 15													
П. 559.	пли мед 13		+			+						<del> </del>		<del>  -</del>
2013г	Булочка "Веснушка"	100	7.83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16.67	63,33	11,67	1,00
	ИТОГО	300	7,93	6,17	72,00	375,00	0,10	0,0	0,05	1,17	27,67	66,33	12,67	1,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	44,6	48,0	232,8		0,7	32,0	0,2	7,6	414,5	605,8	157,3	11,6

День:пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная н	категория: 7-11 лет		Пппп	вые вещ	-aa (2)	Энерг.цен		Витамин	ы (мг)		Munc	еральные	вещ-ва (л	uz)
№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	ж	y -8u (c)	ность,	BI	c	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ккал		9	10	11	12	13	14	15
1	<u>2</u> ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8		10		12	- 13		
	Оладьи с маслом				T					$\overline{}$				
	мука пшеничная 85						ļ							
	яйца 4													
	молоко или вода 85					455.00	0.17	1.10	0.00	5 40	119,00	161,00	26,00	1,20
П. 536, 2013г	дрожжи прессованные 2,5 сахар 3	160	12,00	20,20	61,90	477,00	0,17	1,10	0,09	5,40	119,00	101,00	20,00	1,20
ŀ	соль йодированная 1,5													
ŀ	масло растительное 9													
	масло сливочное 10													
	Чай с сахаром, вареньем, медом						1							
	чай 50													
П.493, 2013г	вода 150 сахар 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	или варенье 15										İ			
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П_518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО	600	15,7	20,9	90,5	698,6	0,3	5,1	0,1	6,0	158,0	227,2	45,8	5,9
	ОБЕД Салат из свежих помидоров и огурцов							-					$ \top$	
	помидоры свежие 34,2													
П. 19, 2013г	огурцы свежие 26,4	40	0.5	2 1	,,	38.4	0,02	8,46	0,00	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42
11. 19, 2013F	лук зеленый 9	60	0,5	3,1	2,2	20,4	0,02	0,40	0,00	1,50	10,2	17,=	>,0	5, 12
	или репчатый лук 8,4				'			- 1					l	
	масло растительное 3  Суп крестьянский с крупой								_					
	суп крестьянскии с крупои капуста белокочанная 30													
	капуста ослокочанная 30		1											
П. 154, 2013г	крупа: перловая, рисовая	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,6	15,6	0,58
11. 154, 20131	или пшено, хлопья овсяные "Геркулес" 4		1,70	4,08	11,04	90,00	0,04	7,90	0,00	1,27	21,00	35,0	15,0	0,50
	морковь 10													
	лук репчатый 9,6	ļ												
	масло растительное 4  Курица в соусе с томатом													
	курица 1 категории 99	1												
	масло сливочное 6,75			}	}								ļ	
	лук репчатый 6,98	]												
П. 405, 2013г	- inner mope app	90	10,20	10,13	3,07	144,00	0,01	1,72	0,02	0,37	25,50	67,50	12,00	0,75
	мука пшеничная 1,42	1											ľ	
	сметана 3,75 морковь 6,98	1												İ
	вода 34,45							İ						
	Каша гречневая рассыпчатая													
П. 237, 2013г	крупа гречневая 69	J 15A	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
	масло сливочное 6,75	J	0,55	,,05	37,00	255,05	0,21	,,,,,	0,07	0,02	,		1,	
	соль йодированная 1,65			<del>-</del>	-							├		
	чай-заварка 50	4												
П.494, 2013г		4	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	caxap 15		'											
F 100 0012	лимон 8								ļ		<u> </u>	L	10.00	
П. 109, 2013г П.111, 2013г		+	2,64	0,48	13,36	69,60 52,40	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80 2,60	1,56 0,24
11.111, 20151	ИТОГО	760	25,2	26,2	92,8	708,5	0,02	20,9	0,00	5,4	103,0	423,2	195,9	8,5
	полдник	, 50	20,2	20,2	74,0	700,5	0,7		0,1	5,4	.00,0			5,0
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	and the same of th												
П.493, 2013г	вода 150	→ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	сахар 15 или варенье 15												1	
	или мед 15													
	Оладын с маслом			<del>                                     </del>			1		<u> </u>					
	мука пшеничная 85	-												
	яйца 4	4												
П. 536, 2013г	молоко или вода 85 дрожжи прессованные 2,5	4	7.50	12.62	20.00	200.12	0.11	0.60	0.00	2 20	74.20	100,63	16,25	0.75
20131	прожжи прессованные 2,3	4	7,50	12,63	38,69	298,13	0,11	0,69	0,06	3,38	74,38	100,03	10,23	0,75
	соль йодированная 1,5	4												
	масло растительное 9	-												
	масло сливочное 10													
	итого	300	7,6	12,63		358,13	0,11	0,69	0,06	3,38	85,38	103,63	17,25	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	48,6	59,7	236,9	1765,2	0,7	26,7	0,2	14,7	346,3	754,0	259,0	15,4
	Всего за пять дней	7 950	244,7				3,7 0,743	157,4 31,476	1,0 0,194	47,2 9,437		3 687,7 737,53	1 000,8	70,8
	Спеднее значение за потт	1500	40 114											14,10
	Среднее значение за пять дней Всего за десять дней	1590 15735	48,948				7,0	322,9	2,0	92,2	3965,2			125,-

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20).

## Список используемой литературы:

- 1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
  - 2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)
- 3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013)