Утверждаю: Директор МОУ"Кожлаерская основная общеобразовательная школа имени П.С.Тойдемара

At 1

Н.А.Крылова

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"

Перспективное 12 дневное меню

для обучающихся 1-4 классов в МОУ"Кожлаерская основная общеобразовательная школа

имени П.С.Тойдемара" на 2025-2026 учебный год

рец	Прием пищи,	Bec	Пищег	зые веще	ства (г)	Энергетичес			Rura	ины (мг)					
	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		B1	B2	С		-		альные вег		-)
1.00						3ABTPA		D2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
168	THE MEETITION DASKON CWI	185	4,48	0,44	35.39	163	0.04								
397	THE TOTORON	200		3,54	17,58	119	0,04					9,9		7,9	0
1	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	6,48	6,59	38,64	201,6			1,59	24,4		152,22		21,34	0
300	The superior	60		4,6	0,3	,	0,13	0,003	0	0,04	1,04		, 0	27,24	1
	Итого	505		15,17	91,91	63	0,03	0.000	0	-,.	0,2		77	5	
				10,17	71,71	546,6	0,26	0,003	1,59	24,54	1,24	205,24	311,56	61,48	3
8	7 Суп с рыбными консервамі	200	8,6	8,41	14,33	ОБЕД					10 th				
165		185	9,06	6,27	52,04	167	0,1	0	9,11	15	0,8	45,3	176,5	47,4	1
412	Котлета припущенная	100	15	10,71	,	213	0,27			20		23,4	184,4	65.1	•
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,29	169	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18.57	1
109	Хлеб ржаной	50	5.6	1,1	15	60			0,03			11,1	2,8	1.4	0.
422	Свекла отварная	100	, ,		49,4	96	0,11	0,03	0	0	0	.23		106	0.
	Итого	835	1,8	0,1	9,8	48	0,02		8,9	0		45		26	
	Итого за день	035	40,13	26,61	149,86	753	0,57	0,13	18,9	35,04	1,2	184,94	614,99	264,47	31.
	телого загдень		60,27	41,78	241,77	1299,6	0,83	0,133	20,49	59,58	2,44	390,18	926,55	325,95	35.
						2 день						,	-20,00	323,73	35,
N.C.	-					3ABTPA	К								
Nº	Прием пищи,	Bec				ЗАВТРА	К	-							
	Прнем пищи,		Пишов	IO DOM:		ЗАВТРА Энергетичес сая	К								
№ реце	Прием пищи,	Вес порции,	Пищевь	ые вещес	тва (г)	Энергетичес сая	К								
реце		порции, г	Пищевь	ые вещес	гва (г)	Энергетичес сая ценность	К		Ruranu	(112)					
реце птур	наименование блюда	порции,	Пищевь	ж Ж	гва (г)	Энергетичес сая			Витами		P		льные веще		
реце птур 168	наименование блюда Каша пшеничная вязкая	порции, г			гва (г) — ((Энергетичес сая ценность ккал)	B1	B2	Витами	ны (мг) А	E	Ca	P	Mg	Fe
реце птур 168 376	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром	порции, г 7-11 лет	Б	Ж	тва (г) (У 38,21	Энергетичес сая ценность ккал)			С		E	Ca 20,5	P 135,4		
реце птур 168 376 3	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром	порции, г 7-11 лет	Б 5,39	Ж 0,6 0,02	тва (г) (У 38,21	Энергетичес сая ценность ккал) 180 60	B1 0,11	B2	C 0,03	A	E	20,5 11,1	P 135,4 2,8	Mg	2,
реце птур 168 376 3	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром	порции, г 7-11 лет 185 200	Б 5,39 0,07	Ж 0,6 0,02 11,8	тва (г) (У 38,21 15 10,5	Энергетичес кая кенность ккал) 180 60 69	B1 0,11	B2 0,11	0,03 0,25	A 208	E 0	20,5 11,1 308	P 135,4 2,8 400	Mg 29,4	2,
реце птур 168 376 3	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20	5,39 0,07 7,8 4	Ж 0,6 0,02 11,8 5,1	тва (г) и (у 38,21 15 10,5 42	Энергетичес кая кенность ккал) 180 60 69 163,5	B1 0,11 0,01 0,04	0,11 0,04	0,03 0,25 2,38	208 0,03	0 0,24	Ca 20,5 11,1 308 12,21	P 135,4 2,8	Mg 29,4 1,4	2,: 0,: 12
реце птур 168 376 3 802	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20	5,39 0,07 7,8	Ж 0,6 0,02 11,8	тва (г) (У 38,21 15 10,5	Пергетичес кая кениость ккал) 180 60 69 163,5 472,5	B1 0,11	B2 0,11	0,03 0,25 2,38	A 208	E 0	20,5 11,1 308	P 135,4 2,8 400	Mg 29,4 1,4 175	2,3 0,2 12 0,6
реце птур 168 376 3 802	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20 60 515	5,39 0,07 7,8 4 17,26	Ж 0,6 0,02 11,8 5,1 17,52	Y 38,21 15 10,5 42 105,71	Онергетичес сая ценность ккал) 180 60 69 163,5 472,5	0,11 0,01 0,01 0,04 0,16	0,11 0,04	0,03 0,25 2,38 2,66	208 0,03	0 0,24	Ca 20,5 11,1 308 12,21	P 135,4 2,8 400 44,56	Mg 29,4 1,4 175 7,35	2,, 0,, 12
168 376 3 802 57 204	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого Борщ со свеж капустой с мя Макароны отвар см	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20 60 515	5,39 0,07 7,8 4 17,26	Ж 0,6 0,02 11,8 5,1 17,52	TBa (Γ) y 38,21 15 10,5 42 105,71	Онергетичес сая ненность ккал) 180 60 69 163,5 472,5 ОБЕД 103	0,01 0,01 0,04 0,16	0,11 0,04	0,03 0,25 2,38	208 0,03	0 0,24	Ca 20,5 11,1 308 12,21	P 135,4 2,8 400 44,56	Mg 29,4 1,4 175 7,35	2,: 0,: 12 0,6 15,5
168 376 3 802 57 204 336	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого Борщ со свеж капустой с мя Макароны отвар с\м Рыба припущенная	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20 60 515 250 187	5,39 0,07 7,8 4 17,26	30,6 0,02 11,8 5,1 17,52 4,91 0,99	TBa (Γ) y 38,21 15 10,5 42 105,71 12,74 37,37	Онергетичес сая (неиность ккал) 180 60 69 163,5 472,5 ОБЕД 103 186	0,11 0,01 0,04 0,16	0,11 0,04	0,03 0,25 2,38 2,66	208 0,03 208,03	0 0,24 0,24	20,5 11,1 308 12,21 351,81	P 135,4 2,8 400 44,56 582,76	Mg 29,4 1,4 175 7,35 213,15	2,5 0,2 12 0,6 15,5
168 376 3 802 57 204 336	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого Борщ со свеж капустой с мя Макароны отвар с\м Рыба припущенная	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20 60 515 250 187 90	5,39 0,07 7,8 4 17,26	Ж 0,6 0,02 11,8 5,1 17,52 4,91 0,99 5,63	ν 38,21 15 10,5 42 105,71 12,74 37,37 2,28	Онергетичес сая (неиость ккал) 180 60 69 163,5 472,5 ОБЕД 103 186 99	0,01 0,01 0,04 0,16	0,11 0,04	0,03 0,25 2,38 2,66	208 0,03	0 0,24 0,24	Ca 20,5 11,1 308 12,21 351,81	P 135,4 2,8 400 44,56 582,76	9,4 1,4 175 7,35 213,15 26,3 27,2	2,3 0,2 12 0,6 15,5
168 376 3 802 57 204 336	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого Борщ со свеж капустой с мя Макароны отвар см Рыба припущенная Зеленый горошек	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20 60 515 250 187 90 100	5,39 0,07 7,8 4 17,26 1,82 6,92 9,9 3,72	0,6 0,02 11,8 5,1 17,52 4,91 0,99 5,63 0,24	Y 38,21 15 10,5 42 105,71 12,74 37,37 2,28 7,8	Онергетичес сая (неиость ккал) 180 60 69 163,5 472,5 ОБЕД 103 186 99 48	0,11 0,01 0,04 0,16 0,05 0,1 0,12 0,12	0,11 0,04	0,03 0,25 2,38 2,66 10,29 0,8 0,84	208 0,03 208,03	0 0,24 0,24	Ca 20,5 11,1 308 12,21 351,81 44,4	P 135,4 2,8 400 44,56 582,76	Mg 29,4 1,4 175 7,35 213,15 26,3 27,2 27,83	2,3 0,2 12 0,6 15,5 1,1 1,4 0,5
168 376 3 802 57 204 336 11 376	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого Борщ со свеж капустой с мя Макароны отвар с\м Рыба припущенная Зеленый горошек Компот из с\ф	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20 60 515 250 187 90 100 200	5,39 0,07 7,8 4 17,26	Ж 0,6 0,02 11,8 5,1 17,52 4,91 0,99 5,63 0,24 0	Y 38,21 15 10,5 42 105,71 12,74 37,37 2,28 7,8 27,8	Онергетичес сая (неность ккал) 180 60 69 163,5 472,5 OSEA 103 186 99 48 113	0,11 0,01 0,04 0,16 0,05 0,11 0,12 0,12 0,12	0,11 0,04 0,15	0,03 0,25 2,38 2,66	208 0,03 208,03 8,84	0 0,24 0,24	Ca 20,5 11,1 308 12,21 351,81 44,4 9 48,46	P 135,4 2,8 400 44,56 582,76 53,2 57 122 74,8	29,4 1,4 175 7,35 213,15 26,3 27,2 27,83 25,2	2,, 0,, 12 0,6 15,5 1,1 1,4 0,5 0,8
57 204 336 11 376 109	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого Борщ со свеж капустой с мя Макароны отвар см Рыба припущенная Зеленый горошек Компот из с\ф Хлеб ржаной	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20 60 515 250 187 90 100 200 50	5,39 0,07 7,8 4 17,26 1,82 6,92 9,9 3,72 0,4 5,6	Ж 0,6 0,02 11,8 5,1 17,52 4,91 0,99 5,63 0,24 0 1,1	TBA (r) 1 (((((((((Онергетичес сая (неиость ккал) 180 60 69 163,5 472,5 ОБЕД 103 186 99 48	0,11 0,01 0,04 0,16 0,05 0,11 0,12 0,12 0,12	0,11 0,04	0,03 0,25 2,38 2,66 10,29 0,8 0,84	208 0,03 208,03 8,84	0 0,24 0,24	Ca 20,5 11,1 308 12,21 351,81 44,4 9 48,46 24 31,8	P 135,4 2,8 400 44,56 582,76 53,2 57 122 74,8 15,4	29,4 1,4 175 7,35 213,15 26,3 27,2 27,83 25,2 6	2,3 0,2 12 0,6 15,5 1,1 1,4 0,5 0,8
57 204 336 11 376 109	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого Борщ со свеж капустой с мя Макароны отвар см Рыба припущенная Зеленый горошек Компот из с\ф Хлеб ржаной Итого	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20 60 515 250 187 90 100 200	5,39 0,07 7,8 4 17,26 1,82 6,92 9,9 3,72 0,4 5,6 28,36	Ж 0,6 0,02 11,8 5,1 17,52 4,91 0,99 5,63 0,24 0	Y 38,21 15 10,5 42 105,71 12,74 37,37 2,28 7,8 27,8	Онергетичес сая (неность ккал) 180 60 69 163,5 472,5 OSEA 103 186 99 48 113	0,11 0,01 0,04 0,16 0,05 0,11 0,12 0,12 0,12	0,11 0,04 0,15	0,03 0,25 2,38 2,66 10,29 0,8 0,84 0,4	208 0,03 208,03 208,03	0 0,24 0,24 2,4	Ca 20,5 11,1 308 12,21 351,81 44,4 9 48,46 24 31,8 23	P 135,4 2,8 400 44,56 582,76 53,2 57 122 74,8 15,4 106	Mg 29,4 1,4 175 7,35 213,15 26,3 27,2 27,83 25,2 6 106	2,3 0,2 12 0,6 15,5 1,1 1,4 0,5 0,8
57 204 336 11 376 109	наименование блюда Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром Пряники Итого Борщ со свеж капустой с мя Макароны отвар см Рыба припущенная Зеленый горошек Компот из с\ф Хлеб ржаной	порции, г 7-11 лет 185 200 50\20 60 515 250 187 90 100 200 50	5,39 0,07 7,8 4 17,26 1,82 6,92 9,9 3,72 0,4 5,6 28,36	Ж 0,6 0,02 11,8 5,1 17,52 4,91 0,99 5,63 0,24 0 1,1	TBA (r) 1 (((((((((Пергетичес кая (мениость ккал) 180 60 69 163,5 472,5 ОБЕД 103 186 99 48 113 232	0,01 0,04 0,16 0,05 0,10 0,12 0,12 0,12 0,11	0,11 0,04 0,15	0,03 0,25 2,38 2,66 10,29 0,8 0,84 0,4 0	208 0,03 208,03 8,84 0	0 0,24 0,24 2,4	Ca 20,5 11,1 308 12,21 351,81 44,4 9 48,46 24 31,8 23 180,66	P 135,4 2,8 400 44,56 582,76 53,2 57 122 74,8 15,4	29,4 1,4 175 7,35 213,15 26,3 27,2 27,83 25,2 6	2,, 0,, 12 0,6 15,5 1,1 1,4 0,5 0,8

						3 день									
						3AB7	ГРАК								
No	Прием пищи,	Bec				Энергетичес									
31=	Tiphem IIII-4-1		Пишар	ые веще	ства (г)	кая									
реце		порции,	пищеы	ыс веще	CIBA (I)	ценность			Dermoner	(145)		Мицепалі	LHME REII	цества (мг)	
		г				(ккал)	D.1	D2	Витами	А	E	Са	P	Mg	Fe
птур	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У	105	B1	B2	C	20	E	5,9	67	21,8	0,47
168	Каша рисовая вязкая	185	3,09	4,07	36,98	197	0,03		1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0.002	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61
1	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	6,48	6,59	38,64	69	0,13		10	0,04	1,04	16	11	9	2,2
368	Фрукты (мандарины)	100	1,5	0,5	21	9,3	0,03			42,04	1,04		262,9	77,24	4,71
	Итого	525	14,74	14,35	112,44		0,24	0,023	11,43	42,04	1,04	100,02	202,7	77,21	.,
						ОБЕД			0.25		1,4	24,6	66,7	27	1,08
82	Суп мясной с макар.изд	200\25	2,69	2,84	17,14				8,25	20	1,4	20,9	279,7	186,7	6,4
165	Гречка отварная рассыпч	180\5	11,79	6,77	53,06		0,33		2.1		0,9		205,7	30,3	2,3
286	Тефтели паровые	90	13,1	19,3	13,5		0,1	0,1	2,1	0,15	0,9		51	34	0,6
422	Морковь отварной	100	1,3	0,1	6,4	. 33	0,05		3,8	0		27		2,4	0,36
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	15,2	62			2,83	- 0	0	14,2	4,4 106	106	25
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11		0	0 -	0	23		386,4	35,74
	Итого	862	34,6	30,13	154,7					20,15	2,3		713,5 976,4	463,64	40,45
	Итого за день		49,34	44,48	267,14	1202,3	0,94	0,153	28,41	62,19	3,34	374,42	970,4	403,04	40,40
						4 день				VAN-1-0-1-0-1-0-1-0-1-0-1-0-1-0-1-0-1-0-1-					
						3ABTP/	AK	1							
№	Прием пищи,	Bec				Энергетичес									
		порции,	Пищев	ые веще	ества (г)	кая									
реце		Г				(ккал)			Витами	ны (мг)		Минерал	ьные вег	щества (мг)	
птур	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Запеканка творожная с изк		17,54	12,05	17,15	206,5	0,05	0	0,24	74		147,3	210,3	22,2	0,69
	Кофейный напиток	200		2,68	15,95		0,04		1,3	20	(125,78	90	14	0,13
3	Хлеб пшеничный с сыром	50\20	7,8		10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	(308	400	175	12,3
368		100			19,6	96	0,06	0,06	1,4	0	(51	35	20	0,5
300	Итого	530			63,2	587,5	0,16	0,1	3,19	302	(632,08	735,3	231,2	13,62
	Miloro					ОБЕД	Į								
21	Суп гороховый на к\б	200	5,49	5,27	16,32	135	0,23	3	5,81			38,1	87,2	35,3	2,03
	1 Плов из мяса кур	200				326	0,26	5	1,01	64		40,3	209,5		2,03
	2 Свекла отварная	100			9,8	3 48	0,02	2	8,9	0		45	51		1,7
	2 Компот из свежих яблок	200			23,9	98	0,01		1,7			14,5	4,4		0,9
	9 Хлеб ржаной	50	_				0,1		0	0		0 20	106		25
10.	Итого	750			135,1				_	_		0 160,9	458,1		31,60 45,28
	Итого за день		63,87	53,69	198,3	1 1383,	0,79	0,	2 20,61	366		0 792,98	1193,4	448,9	45,20

						5 день ЗАВТРАІ	<i>V</i>								
								Г							
№	Прием пищи,	Bec				Энергетичес									
		порции,	Пищевь	ле вешес	тва (г)	кая									
реце		порции,	Пищева		,	ценность			Витамин	TT (ME)	1	Минепаль	ные веш	ества (мг)	
		г				(ккал)	DI		С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
птур	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У	100	B1	B2 0,15	-	20		15.60	115,9	40,7	1,
168	Каша пшенная на молоке	190	5,67	5,28	37,44	109	0,15	0,003	0	0.04	1.04	21.12	72,8	27,24	1.
1	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	6,48	6,59	38,64	176,5	,	0,003	1,3	20	0	125,78	90	14	0.
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04		0	0,1	0,2	22	77	5	
300	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0.153	1.3	40,14	1,24	184,5	355,7	86,94	
	Итого	510	20,42	19,15	92,33	449,5	0,35	0,153	1,3	40,14	1,24	104,5	000,1		
						ОБЕД	0.04		0.00			35,9	33,6	14,2	C
98	Суп крестьянский на к\б	200	1,48	4,92	6,09	76	0,04		9,88	20	0	7,7	106.6	35,1	
165	Рис отварной рассып	185	4,94	4,34	51,56	197	0,05	0.0		40	0	33	156	19	
	Курица отварная	100	22,6	17		213,4	0,4	0,8		40		14	14	8	
399	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,03		4	0	0	23	106	106	
	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	45	51	26	
422		100	1,8	0,1	9,8		0,02		8,9	0	0	158,6	467,2	208,3	32
	Итого	835	37,42	27,46	137,05		0,65	0,83	22,78	60		343,1	822.9	295,24	30
	Итого за день		57,84	46,61	229,38	1300,9	1	0,983	24,08	100,14	1,24	343,1	022,9	273,24	
						6 день									
						3ABTPA	K								
No	Прием пиши,	Bec				Энергетичес									
№	Прием пищи,				orna (r)	Энергетичес кая									
	•	Вес порции,	Пищев	ые веще	ства (г)	•						Marrono	v vii ta par	пества (МГ	
№ реце	•		Пищев	ые веще	ства (г)	кая			Витами		P			цества (мг)	
реце		порции,	Пищев	ые веще	У	кая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
реце птур	наименование блюда	порции, г 7-11 лет				кая ценность (ккал)	B1 0,11	B2	C 1,14	A 38	0,3	Ca 202	P 172,54	Mg 30,2	Fe
реце птур	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде	порции, г 7-11 лет	Б	ж	У	кая ценность (ккал) 5 182 5 101	B1 0,11 0,04		C 1,14 1,3	A 38 20	0,3	Ca 202 125,78	P 172,54 90	Mg 30,2 14	Fe
птур 94 379	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток	порции, г 7-11 лет 200\3	Б 7,19	Ж 6,52	y 23,55	кая ценность (ккал) 6 182 6 101 6 184	B1 0,11 0,04 0,01	0,11	C 1,14 1,3 0,25	A 38 20 208	0,3	202 125,78 308	P 172,54 90 400	Mg 30,2 14 175	Fe
реце птур 92 379 3	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром	порции, г 7-11 лет 200\3	Б 7,19 3,17	Ж 6,52 2,68	У 23,55 15,95	кая ценность (ккал) 182 101 184 67,28	B1 0,11 0,04 0,01 0,02	0,11	1,14 1,3 0,25 0	38 20 208 1,15	0,3 0 0 1,08	Ca 202 125,78 308 1,73	P 172,54 90 400 9,77	Mg 30,2 14 175 1,15	Fe
реце птур 92 379 3	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток	порции, г 7-11 лет 200\3 200 50\20	Б 7,19 3,17 7,8	Ж 6,52 2,68 11,8	y 23,55 15,95 10,5	кая ценность (ккал) 182 101 184 67,28 534,28	B1 0,11 0,04 0,01 0,02 0,18	0,11	1,14 1,3 0,25 0	38 20 208 1,15	0,3	Ca 202 125,78 308 1,73	P 172,54 90 400	Mg 30,2 14 175	Fe
реце птур 92 379 3	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром 2 Вафли	порции, г 7-11 лет 200\3 200 50\20	7,19 3,17 7,8 0,86	Ж 6,52 2,68 11,8 7,02	V 23,55 15,95 10,5 8,65 58,66	кая ценность (ккал) 182 101 184 67,28 534,28 ОБЕД	B1 0,11 0,04 0,01 0,02 0,18	0,11	C 1,14 1,3 0,25 0 2,69	38 20 208 1,15	0,3 0 0 1,08	Ca 202 125,78 308 1,73 637,51	P 172,54 90 400 9,77 672,31	Mg 30,2 14 175 1,15 220,35	Fe 1
реце птур 92 379 3 802	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром 2 Вафли Итого	порции, г 7-11 лет 200\3 200 50\20	7,19 3,17 7,8 0,86	Ж 6,52 2,68 11,8 7,02	Y 23,55 15,95 10,5 8,65	кая ценность (ккал) 182 101 184 67,28 534,28 ОБЕД 2 135	B1 0,11 0,04 0,01 0,02 0,18	0,11 0,02 0,13	1,14 1,3 0,25 0	38 20 208 1,15 267,15	0,3 0 0 1,08	202 125,78 308 1,73 637,51	P 172,54 90 400 9,77 672,31	Mg 30,2 14 175 1,15 220,35	Fe 1
реце птур 92 379 3 802	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром 2 Вафли Итого	порции, г 7-11 лет 200\3 200 50\20 35 508	7,19 3,17 7,8 0,86 19,02	Ж 6,52 2,68 11,8 7,02 28,02	V 23,55 15,95 10,5 8,65 58,66	кая ценность (ккал) 182 101 184 67,28 3 534,28 ОБЕД 2 135 3 154	B1 0,11 0,04 0,01 0,02 0,18 (0,23 0,08	0,11 0,02 0,13	C 1,14 1,3 0,25 0 2,69	38 20 208 1,15 267,15	0,3 0 0 1,08 1,38	Ca 202 125,78 308 1,73 637,51 38,1 37,1	P 172,54 90 400 9,77 672,31 87,2 150,9	Mg 30,2 14 175 1,15 220,35 35,3 21,8	Fe 1
94 379 3 802	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром 2 Вафли Итого 1 Суп гороховый на к\б 8 Каша ячневая с\м	порции, г 7-11 лет 200\3 200 50\20 35 508	7,19 3,17 7,8 0,86 19,02	Ж 6,52 2,68 11,8 7,02 28,02	y 23,55 15,95 10,5 8,65 58,6 5	кая ценность (ккал) 182 101 184 67,28 534,28 ОБЕД 2 135 3 154 0 189	B1 0,11 0,04 0,01 0,02 0,18 0,23 0,08 0,07	0,11 0,02 0,13	C 1,14 1,3 0,25 0 2,69 5,81	38 20 208 1,15 267,15	0,3 0 0 1,08	Ca 202 125,78 308 1,73 637,51 38,1 37,1 37,14	P 172,54 90 400 9,77 672,31 87,2 150,9 94,29	Mg 30,2 14 175 1,15 220,35 35,3 21,8 18,57	Fe 1
92 379 3 802 8 16 412	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром 2 Вафли Итого 1 Суп гороховый на к\б 8 Каша ячневая с\м Котлета припущенная	порции, г 7-11 лет 200\3 200 50\20 35 508	5,49 4,39	Ж 6,52 2,68 11,8 7,02 28,02 5,27 4,2	y 23,55 15,95 10,5 8,65 58,65	кая ценность (ккал) 182 101 184 3 67,28 3 534,28 ОБЕД 2 135 3 154 9 189 9 98	B1 0,11 0,04 0,01 0,02 0,18 (0,23 0,08 0,07 0,01	0,11 0,02 0,13	C 1,14 1,3 0,25 0 2,69 5,81	38 20 208 1,15 267,15 20 0,04	0,3 0 0 1,08 1,38	Ca 202 125,78 308 1,73 637,51 38,1 37,1 37,14 14,5	P 172,54 90 400 9,77 672,31 87,2 150,9 94,29 4,4	Mg 30,2 14 175 1,15 220,35 35,3 21,8 18,57 3,6	Fe 1
реце 11 тур 92 379 3 802 8 16 412 37	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром 2 Вафли Итого 1 Суп гороховый на к\б 8 Каша ячневая с\м Котлета припущенная 2 Компот из свежих яблок	порции, г 7-11 лет 200\3 200 50\20 35 508	5,49 4,39 0,2	Ж 6,52 2,68 11,8 7,02 28,02 5,27 4,2 10,71	Y 23,55 15,95 10,5 8,65 58,65 16,33 28,; 9,2	кая ценность (ккал) 182	B1 0,11 0,04 0,01 0,02 0,18 0,23 0,08 0,07 0,01 0,11	0,11 0,02 0,13 0,1	C 1,14 1,3 0,25 0 2,69 5,81 0,86 1,7	38 200 208 1,15 267,15 20 0,04	0,3 0 0 1,08 1,38	Ca 202 125,78 308 1,73 637,51 38,1 37,1 37,14 14,5 23	P 172,54 90 400 9,77 672,31 87,2 150,9 94,29 4,4	Mg 30,2 14 175 1,15 220,35 35,3 21,8 18,57 3,6 106	Fe 1
реце 11 тур 92 379 3 802 8 16 412 37	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром 2 Вафли Итого 1 Суп гороховый на к\б 8 Каша ячневая с\м Котлета припущенная 2 Компот из свежих яблок 9 Хлеб ржаной	порции, г 7-11 лет 200\3 200 50\20 35 508 200 185 100 200 50	5,49 4,39 0,2 5,66	ж 6,52 2,68 11,8 7,02 28,02 5,27 4,2 10,71 0,2	V 23,55 15,95 10,4 8,65 58,65 16,33 28,9 9,22 23,9	кая пенность (ккал) 182 101 184 3 67,28 534,28 OБЕД 2 135 3 154 9 98 4 232	B1 0,11 0,04 0,01 0,02 0,18 0,23 0,08 0,07 0,01 0,11 0,5	0,11 0,02 0,13 0,1 0,1	C 1,14 1,3 0,25 0 2,69 5,81 0,86 1,7 0 8 8,37	A 38 20 208 1,15 267,15 20 0,04 0 20,04	0,3 0 0 1,08 1,38 0,4	Ca 202 125,78 308 1,73 637,51 38,1 37,1 37,14 14,5 123 149,84	P 172,54 90 400 9,77 672,31 87,2 150,9 94,29 4,4 106 442,79	Mg 30,2 14 175 1,15 220,35 35,3 21,8 18,57 3,6 106 185,27	1 2
реце 11 тур 92 379 3 802 8 16 412 37	наименование блюда 4 Суп молочный с макар изде Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром 2 Вафли Итого 1 Суп гороховый на к\б 8 Каша ячневая с\м Котлета припущенная 2 Компот из свежих яблок	порции, г 7-11 лет 200\3 200 50\20 35 508 200 185 100 200	5,49 4,39 0,2 5,66	ж 6,52 2,68 11,8 7,02 28,02 5,27 4,2 10,71 0,2	y 23,55 10,5,95 10,5,8,65 58,65 16,33 28,9,2 23,4 49,9	кая ценность (ккал) 182 181 184 187 184 187 184 187 184 187 184 187 184 184 184 184 184 184 184 184 184 184	B1 0,11 0,04 0,01 0,02 0,18 0,23 0,08 0,07 0,01 0,11	0,11 0,02 0,13 0,1 0,1	C 1,14 1,3 0,25 0 2,69 5,81 0,86 1,7 0 8 8,37	A 38 20 208 1,15 267,15 20 0,04 0 20,04	0,3 0 0 1,08 1,38 0,4	Ca 202 125,78 308 1,73 637,51 38,1 37,1 37,14 14,5 23 149,84 3787,35	P 172,54 90 400 9,77 672,31 87,2 150,9 94,29 4,4	Mg 30,2 14 175 1,15 220,35 35,3 21,8 18,57 3,6 106	

Ó	2		
٠	_	•	

						7 день									
						3ABTPA	К								
№	Прием пищи,	Bec				Энергетичес									
		1	TT		ampa (p)	кая									
реце		порции,	пищев	ые веще	ства (г)	ценность									
		г				(ккал)			Витами	ны (мг)		-		ества (мг)	
птур	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
168	Каша манная вязкая с\м	185	4,48	0,44	35,39	163	0,04					9,9	37,2	7,9	0,46
1	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	6,48	6,59	38,64	142,66	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04		1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Пряники	60	4	5,1	42	117	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61
	Итого	505	18,13	14,81	131,98	523,66	0,25	0,043	3,68	20,07	1,28	169,01	244,56	56,49	2,81
						ОБЕД									
67	Щи из свежей капусты с мяс	200\25	1,74	4,89	8,48	85	0,06	0,06	18,47		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8
	Макароны отвар с\м	187	6,92	0,99	37,37	186	0,1					9	57	27,2	1,47
	Рыба припущенная	120	9,9	5,63	2,28	99	0,12		0,8	8,84		48,46	122	27,83	0,57
	Компот из с\ф	200	0,4	0	27,8	113	0		0,4			31,8	15,4	6	1,2
	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
422	Морковь отварной	100	1.3	0,1	6,4	33	0,05		3,8	0		27	51	34	0,6
122	Итого	862	25,86	12,71	131,73	748	0,44	0,09	23,47	8,84	2,4	182,56	399	223,33	29,64
	Итого за день		43,99	27,52	263,71	1271,66	0,69	0,133	27,15	28,91	3,68	351,57	643,56	279,82	32,45
	THOIC SA ACID		,			8 день									
						3ABTPA	K								
No	Прием пищи,	Bec				Энергетичес									
	•		***			кая									
реце		порции,	Пищев	ые веще	ества (г)	ценность									
		г				(ккал)			Витами	ны (мг)		Минера.		цества (мг)	
птур	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
168	Каша ячневая с\м	185	4,39	4,2	28,3	119	0,08			20		37,1	150,9	21,8	0,8
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05		1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
300	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0	0,1	0,2	22	77	5	1
3	Хлеб пшеничный с сыром	50\20	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3
	Итого	515	20,96	23,79	54,92	473	0,17	0,11	1,68	250,1	0,2	504,1	740	221	14,53
	111010					ОБЕД									
76	Рассольник ленинградский	200	2,1	5,12	16,59	121	0,1	0,1	7,54			26,5	72	25,9	0,97
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	225	0,14		7,62			34,86	235,1	48,55	4,41
		100	1,8	0,1	9,8	48	0,02		8,9	0		45	51	26	1,7
122	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,03		4			14	14	8	2,8
300					49,4	232	0,11	0.03	0	0	0	23	106	106	25
399		50	5.6	1,11	49.4	202	0,11	0,05							
	Хлеб ржаной Итого	50 750	5,6 29,01	1,1 26,99	114,94	711	0,4	0,13	28,06	0	0	143,36	478,1	214,45	34,88 49,41

1						9 день									
						3ABTP/	N IC								
No.	Прием пищи,	Bec				Энергетичес		1							
312	Tipnem innign,	Dec				кая									
реце		порции,	Пищев	вые веще	ства (г)	ценность									
реце		г				(ккал)			Витами	ны (мг)		Минепа	льные вег	щества (мг)
птур	наименование блюда	7-11 лет	Б	ж	У	(KRASI)	B1	B2	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
	Суп молочный с макар изде.		7,19	6,52	23,55	116		102	1,14		0,3	202	172,5	30,2	0,64
1	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	6,48	6,59	38,64	142,6	,	0,003	0	0,04	1,04		72,8	27,24	1,61
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04		1,3	20	0		90	14	0,13
	Печенье	50	2,02	2,58	16,02	95,13			2,73	15,36	0,3	9,2	19,96	3,84	0,23
- 002	Итого	510	18,86	18,37	94,16						,		355,26	75,28	2,61
	1	010	10,00	10,07	, ,,10	ОБЕД		0,020	2,17	,.	-,	,1	223,20	,20	-,01
81	Суп гороховый на к\б	200	5,49	5,27	16,32	135			5,81	0	0	38,1	87,2	35,3	2,03
	Каша пшенная рассып	185	9,06	6,27	52,04	201	0,27		5,01	20		23,4	184,4	65,1	2,2
	Тефтели паровые	90	13,1	19,3	13,5	140,2	0,1	0,1	2,1	0,15	0.9	84,7	205,7	30,3	2,3
	Зеленый горошек	100	1,56	1,65	3,5				-,.	0,25	0,11	10,9	33,8	11,45	38
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15				0,03	0,20		11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4		0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
	Итого	825	34,88	33,61	149,76					20,4	1,01	191,2	619,9	249,55	69,81
	Итого за день		53,74		243,92					93,8		549,3	975,16	324,83	72,42
			,		,	10 день	,		,	,		,			
						3ABTPA	K								
No	Прием пищи,	Bec				Энергетичес									
					()	кая									
реце		порции,	пищев	ые веще	ства (г)	ценность									
		г				(ккал)			Витами	ны (мг)		Минера	льные вег	щества (мг)
птур	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	Каша "Дружба"	200	5,3	11,7	25,1	142			1,3		0,2	126,6	140,4	30,6	0,6
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82				1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
3	Хлеб пшеничный с сыром	70\20	7,8	11,8	10,5	184		0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3
802	Вафли	35	0,86	7,02	8,63	67,28		0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15	0,11
	Итого	525	17,63	33,71	60,05			0,13	2,98	231,25	1,28	573,33	662,27	225,95	13,44
						ОБЕД									
87	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	167			9,11	15	0,8			47,4	1,27
	Перловка отварная	185	6,11	4,36	43,53	108			0	20		27,1	212,5	26,2	1,2
	Котлета припущенная	100	15	10,71	9,29	189	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18,57	1,14
	Огурцы консерв	100	5	9,2	21,4	88		0	136,44	0,4	0,8	28,9	80,8	1,2	0,06
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232		0,03	0	0	0		106	106	25
	Итого	835	40,38	33,8	152,95		,	0,13							28,95
	Итого за день		58,01	67,51	213	1344,28	0,72	0,26	149,42	266,69	3,28	745,87	1335,16	426,72	42,39

						11 день									
						3ABTP/	AK								
No	Прием пищи,	Bec				Энергетичес									
реце		порции,	Пищев	вые вещ	ества (г)	кая ценность									
		Г				(ккал)				ны (мг)				щества (мг)	
птур	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша геркулесовая вязкая	185	5,35	2,75	31,95		0,14					23,9	142,9	56,2	1,55
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95		0,04		1,3		0	125,78		14	0,13
1	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	6,48	6,59	38,64		0,13		0	0,04	1,04	21,12		27,24	1,61
368	Пряники	60	4	5,1	42		0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61
	Итого	505	19	17,12	128,54		0,35	0,043	3,68	20,07	1,28	183,01	350,26	104,79	3,9
		,				ОБЕД									
	Суп мясной с рисов крупой		1,97	2,73	14,58		0,1	0	8,25			21,1	62,6	25	0,88
	Гречка отварная рассыпч	185	11,79	6,77	53,06		0,33			20		20,9	279,7	186,7	6,4
	Котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,47	222	0,05		0,29		0	41,71	151,6	34,78	1,33
	Морковь отварной	100	1,3	0,1	6,4	33	0,05		3,8	0		27	51	34	0,6
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
	Итого	862	31,95	24,37	152,11	843	0,64	0,03	15,17	20	0	147,91	655,3	388,88	34,57
	Итого за день		50,95	41,49	280,65	1298,6	0,99	0,073	18,85	40,07	1,28	330,92	1005,56	493,67	38,47
						12 день									
						3ABTPA	K								
№	Прием пищи,	Bec				Энергетичес									
		порции,	Пишан	ые веще	orno (r)	кая									
реце		порции,	пищев	ые веще	CIBA (I)	ценность									
		г				(ккал)			Витами	ны (мг)		Минера	льные вег	цества (мг)	
птур	наименование блюда	7-11 лет	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
94	Суп молочный с макар изде.	200	7,19	6,52	23,55	109	0,11		1,14	38	0,3	202	172,5	30,2	0,64
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04		1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
3	Хлеб пшеничный с сыром	70\20	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3
802	Вафли	50	0,86	7,02	8,63	67,28	0,02	0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15	0,11
	Итого	540	19,02	28,02	58,63	461,28	0,18	0,13	2,69	267,15	1,38	637,51	672,27	220,35	13,18
						ОБЕД									
67	Щи из свежей капусты с мяс	200\25	1,74	4,89	8,48	85	0,06	0,06	18,47		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8
168	Каша рисовая	185	5	20,8	28,8	213	0,055		19	0,05		19,8	110,5	44,4	0,9
412	Котлета припущенная	100	15	10,71	9,29	189	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18,57	1,14
372	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,9	98	0,01		1,7			14,5	4,4	3,6	0,9
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
	Итого	784	27,54	37,7	119,87	817	0,305	0,19	40,03	0,09	2,8	137,74	362,79	194,87	28,74
	Итого за день		46,56	65,72	178,5	1278,28	0,485	0,32	42,72	267,24	4,18	775,25	1035,06	415,22	41,92
	Итого за неделю		319,14	281,65	1463,65	8929,97	5,94	3,11	283,14	962,89	14,94	3001	6408,02	2549,61	252,73
	. /				,				,				ŕ		
	Повар Финец	Дмитриев	а Л.Г.												