

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 1 р.п.Беково

Бековского района Пензенской области



Н.Н.Меньшакова

**Меню в школьной столовой
МБОУ СОШ № 1 р.п. Беково
Бековского района Пензенской области
(возрастная категория: 6-11 лет)
на 2026-2027 г.**

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-11 лет

День: понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	50	4	6,48	5,92	98,4	0,01	0,08	0,04	0,2	109,6	79,2	8	0,2
	сыр российский -10													
	масло сливочное- 10													
	батон нарезной-30													
262//2013	Каша манная молочная жидкая	160	5,04	6	24,68	172,29	0,06	1,1	0,04	0,416	106,32	97,04	16,16	0,072
	крупа манная-24,57													
	молоко-84,58													
	сахар-3													
	масло сливочное-3													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,56	2,16	12,72	63,2	0,032	1,04	0,016	0	10,08	72	11,2	0,08
	кофейный напиток-4													
	сахар-8													
	молоко-128													
112//2013	Апельсин	100	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	ИТОГО за завтрак	510	12,35	14,94	54,57	390,89	0,192	59,22	0,096	0,916	278,5	273,74	51,86	0,502
	Обед													
17//2013	Салат "Степной" из разн.овощ.	90	1,512	13,41	2,65	135,45	0,04	6,64	0	5,976	23,9	43,82	17,26	0,66
	картофель-27,9													
	горошек консервир.-14,25													
	морковь-19,12													
	огурцы свежие-16,73													
	заправка для салатов-12													
11//2015	Суп с макаронными изделиями	200	190,4	4,056	10,392	93,6	0,04	0,76	0	0	21,84	29,416	12,17	0,576
	вермишель-16													
	морковь-10													
	лук репчатый-9,6													
	томатное пюре-1,2													
	масло растительное-4													
244//2015	Плов из филе курицы	150	16,28	15,21	25,944	316	0,04	28	0	0	23,08	2,944	34,048	2,28
	говядина-117,04													
	крупа рисовая-36,17													
	лук репчатый-6,4													
	масло растительное-5,32													
	морковь-10,64													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	ИТОГО за обед	700	211,44	33,252	67,018	676,57	0,206	35,4	0	6,648	94,42	154,42	86,838	5,628
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	3,75	0,8	0,24
	чай-1, сахар 12													
330//2009	булочка с ванилином	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49
	мука пшеничная - 59,6													
	сахар-1,2													
	масло сливочное-2,6													
	яйцо-5,2													
	соль-1													
	дрожжи-1,8													
	масло растительное-0,4													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	итого за полдник	300	11,88	4,36	81,38	398,51	0,8	0,66	0,02	1,69	39,77	70,66	18,16	0,73
	ВСЕГО за день:	1510	235,67	52,552	202,97	1465,97	1,198	95,28	0,116	9,254	412,69	498,82	156,86	6,86

Неделя: первая
Возрастная категория: 6-11 лет
День: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	50	4	6,48	5,92	98,4	0,016	0,08	0,048	0,24	109,6	79,2	8	0,24
	сыр российский-10													
	масло сливочное-10													
	батон нарезной-30													
313//2013	Запеканка из творога	180	32	33,6	76,6	566,66	0,09	0,8	0,3	0,9	396	463	50,7	1,3
	крупа манная-12,9													
	молоко-48													
	яйцо-5,3													
	творог-187,5													
	сахар-12,9													
	сметана-7													
	масло сливочное-5,2													
	сахар-12,9													
437//2013	Соус молочный	30	0,6	1,5	2	23,7	0,008	0,1	0,01	0,4	18,2	14,7	2,3	0,04
	молоко-15													
	мука пшеничная-1,5													
	масло сливочное-1,5													
	сахар-0,3													
494//2013	Чай с сахаром,с лимоном	200	0,08	0	12	48,8	0	2,24	0	0	11,36	3,2	1,6	0,32
	чай-1													
	сахар-12													
	лимон-6,4													
1124//2013	Банан	100	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО за завтрак	560	39,68	42,58	138,52	929,56	0,194	23,22	0,358	2,34	551,16	616,1	146,6	3,1
	Обед													
1//2009	Винегрет овощной	80	1,008	8,112	6,656	103,41	0,032	1,88	0,08	3,632	16,2	25,344	12,968	0,528
	картофель-17,11													
	свёкла-14,12													
	морковь-6,24													
	огурцы соленные-10,24													
	лук репчатый-8,64													
	масло растительное-4,8													
101//2015	Суп картофельный с гренками	200	1,576	2,168	9,688	68,6	0,072	6,6	0	0	21,36	44,776	18,216	0,7
	картофель-64													
	рис-4													
	морковь-10													
	лук репчатый-9,6													
	гренки -8		0,68	0,848	5,704	31,76	0,01	0	0	0	1,92	6	1,36	0,001
	масло сливочно-10,24													
	масло растительное-2													
270//2015	Котлеты Московские	90	10,552	25,28	8,24	302,32	0,144	0,064	40,952	0	15,12	100,32	14,72	1,76
	филе курицы-66,34													
	хлеб пшеничный-13,7													
	лук репчатый-1,2													
	сахари-3,92													
	масло растительное-3,92													
	масло сливочное-9,8													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,04	6,32	15,68	132,48	0,136	4,896	0,056	0,144	37,44	81,84	27,36	1,008
	картофель-162,72													
	молоко-23,2													
	масло сливочное-6,48													
500//2009	Компот из с/фруктов	200	0	0	15,968	59,84	0	0	0	0	0,32	0	0	0,048
	компотная смесь-16													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	хлеб ржаной-48													
	ИТОГО за обед:	780	20,024	43,304	77,968	781,93	0,48	13,44	41,088	4,448	109,16	334,12	97,184	5,917
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
335//2009	Пирожок с повидлом	100	7,71	6,46	48,03	281,45	0,99	0,09	1,15	2,07	19,21	63,62	23,36	0,931
	мука пшеничная-51,57													
	сахар-3,75													
	масло сливочное-5,62													
	яйцо-5,62													
	соль-0,55													
	дрожжи-1,87													
	мука на подпыл-1,68													
	масло растительное-1,68													
	яйцо для смазки пирожков-2,43													
	повидло-25,25													
	Итого за полдник	300	7,79	6,46	60,03	329,45	0,99	0,09	1,15	2,07	28,01	66,02	24,16	1,171
	ВСЕГО за день:	1640	67,494	92,344	276,52	2040,94	1,664	36,75	42,596	8,858	688,33	1016,2	267,94	10,188

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-11 лет

День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290//2015	Птица тушеная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14
	курица-109													
	масло растительное-2													
330//2015	Соус сметанный													
	сметана-12,5													
	мука пшеничная-3,76													
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
	макаронные изделия -51													
	масло сливочное-6,75													
17//2013	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	огурцы свежие-91													
	масло растительное-8													
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай-1													
	сахар-15													
	молоко-50													
94//2013	Бутерброд с сыром	50	4	6,48	5,92	98,4	0,016	0,08	0,048	0,24	109,6	79,2	8	0,24
	сыр российский-10													
	масло сливочное-10													
	батон нарезной-30													
112//2013	Яблоко	100	0,8	0	22,6	92	0,02	26	0	0	32	22	18	4,4
	ИТОГО за завтрак	730	25,92	30,22	84,15	711,3	0,826	33,77	56,158	5,7	334,84	367,66	76,87	7,62
	Обед													
22//2013	Салат из моркови	80	0,904	8,024	8,256	109	0,024	3,504	0,072	0,208	28,616	29,36	20,6	0,864
	морковь-87,64													
	сахар-2,4													
	масло растительное-3													
132//2013	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85	0,08	9,984	0	1,904	21	51,8	22,2	0,816
	картофель-80													
	Перловка -10													
	лук репчатый-9,6													
	морковь-8													
	огурцы соленные-13,6													
	масло растительное-4													
1.4.2.1	сметана-8													
343//2013	Рыба тушеная в томате с луком	100	10,64	5,76	5,04	114,4	0,072	3,76	0,008	3,36	28	162,4	31,2	64
	минтай-90,4													
	морковь-25,6													
	лук репчатый-13,6													
	томат пюре -7,2													
	масло растительное-6													
	петрушка-4													
414//2013	Гороховое пюре с маслом	150	16,512	1,152	41,568	232,6	0,672	0	0	0,24	0	162,72	63,36	5,04
	крупа гороховая-72													
	масло сливочное-6,48													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
109//2013	Хлеб ржаной-60	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	Итого за обед	790	32,964	19,672	93,136	672,52	0,934	17,248	0,08	6,384	103,22	484,52	160,72	72,832
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
311//2009	Булочка ванильная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,5													
	сахар-11,66													
	масло сливочное-8,32													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	ванилин-0,05													
	итого за полдник	300	14,76	7,4	70,3	406,6	0,08	0	0,06	1,8	22,8	62,4	10,8	1,04
	ВСЕГО за день:	1820	73,644	57,292	247,59	1790,42	1,84	51,018	56,298	13,884	460,86	914,58	248,39	81,492

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-11 лет

День: четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
267//2013	Каша молоч. пшениная жидкая	170	6,24	7,568	28,64	226,88	0,152	1,168	0,045	0,128	115,68	154,4	34,4	0,96
	крупа пшениная-24													
	молоко-67,2													
	сахар-3													
	масло сливочное-3													
94//2013	Бутерброд с сыром	50	4	6,48	5,92	98,4	0,016	0,08	0,048	0,24	109,6	79,2	8	0,24
	сыр российский -10													
	батон нарезной-30													
	масло сливочное-10													
497//2013	Какао с молоком	200	4	3,52	25,36	144	0,048	1,36	0,024	0	130,4	120	31,2	1,04
	какао-порошок-4													
	молоко-104													
	сахар-12													
112//2013	Апельсин	100	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Апельсин-100													
	ИТОГО за завтрак	520	14,99	17,868	71,17	526,28	0,306	59,608	0,117	0,668	408,18	379,1	90,1	2,39
	Обед													
16//2013	Салат из свеклы с яблоками	80	0,96	4,32	9,04	79,2	0,016	4,8	0	18,4	24,8	26,4	14,4	1,28
	свекла-68,12													
	яблоки-28,68													
	масло растительное-3													
	сахар-2,4													
149//2013	Суп картофельный	200	1,76	2,36	11,76	75,4	0,096	8,88	0	1,024	13	56,8	23,4	0,88
	картофель-106,6													
	морковь-10													
	лук репчатый-9,6													
	томатное пюре-2													
	масло растительное-2													
009//2009	Котлеты припущенные	90	14,077	8,966	35,12	206,13	0,15	2,656	0,003	0	48,176	166,82	28,784	2,254
	филе курицы-80													
	лук репчатый-6,4													
	хлеб пшеничный 13,76													
	молоко-19,04													
	масло растительное-5,32													
313//2003	Рагу из овощей	150	6,506	5,379	21,868	127,42	0,098	24,92	0,032	2,8	40,381	103,38	38,12	1,88
	филе курицы-32													
	картофель-61,63													
	морковь-28,8													
	лук репчатый-13,84													
	капуста белокочанная-61,36													
	масло сливочное-5,76													
	томатная паста-1,28													
	свекла-8													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	хлеб ржаной-60													
500//2009	Компот из с/фруктов	200	0	0	15,968	59,84	0	0	0	0	0,32	0	0	0,048
	компотная смесь-16													
	сахар-15													
	ИТОГО за обед:	740	26,471	21,601	93,82	771,55	0,446	41,256	0,035	22,896	143,16	429,23	127,26	8,166
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49
	мука пшеничная - 59,6													
	сахар-1,2													
	масло сливочное-2,6													
	яйцо-5,2													
	соль-1													
	дрожжи-1,8													
	масло растительное-0,4													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	итого за полдник	300	11,88	4,36	81,38	398,51	0,8	0,66	0,02	1,69	39,77	69,31	18,16	0,73
	ВСЕГО за день:	1560	53,341	43,829	246,37	1696,34	1,552	101,52	0,172	25,254	591,11	877,64	235,52	11,286

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-11 лет

День: пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
211//2015	Омлет с сыром	160	19,064	31,28	2,712	297,92	0,106	0,34	386,24	0	278,24	0,287	23,216	2,92
	яйцо-80													
	молоко-30													
	сыр-17													
	масло сливочное-8													
94//2013	Бутерброд с маслом	50	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	32	0	1,92	2,4	0	0,016
	масло сливочное-10													
	батон нарезной-30													
513//2015	Кофейный напиток с молоком	200	2,56	2,16	12,72	63,2	0,032	1,04	0,016	0	100,8	72	11,2	0,08
	кофейный напиток-4													
	сахар-8													
	молоко-128													
112//2013	Яблоко	100	0,8	0	22,6	92	0,02	26	0	0	32	22	18	4,4
	ИТОГО за завтрак	500	25,744	40,432	62,88	633,76	0,247	21,38	418,26	1,024	402,56	155,97	125,94	4,84
	Обед													
22//2013	Нарезка из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	помидоры свежие-108													
	масло растительное-10													
142//2013	Щи из св. капусты со сметаной	200	1,4	3,984	6,224	66,4	0,046	14,784	0	1,904	27,2	38	17,8	0,64
	картофель-32													
	капуста свежая-49,84													
	лук репчатый-9,6													
	морковь-12,6													
	томатное пюре-2													
	масло растительное-4													
1.4.2.1	сметана-8													
009//2009	Тефтели с подливкой	90	14,08	13,856	11,328	226,72	0,064	0	0,038	0,32	27,44	130,4	18,32	1,968
	филе курицы-91,84													
	масло сливочное-5,52													
	хлеб пшеничный-15,04													
	сухари-8,72													
	молоко-18,21													
	лук репчатый-8													
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,432	0,656	27,84	139,12	0,544	0,016	0	0,768	5,48	34,32	7,784	0,752
	макаронные изделия-48,96													
	масло сливочное-2,4													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	800	25,16	29,272	76,924	673,76	0,78	31,3	0,038	8,664	98,72	304,96	85,264	6,272
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
307//2009	Булочка веснушка	100	7,68	7,36	58,82	332,16	0,14	0,198	0	1,194	18,84	75,88	28,22	1,4
	мука пшеничная - 70													
	сахар-7,2,													
	масло сливочное-6,34													
	яйцо-2,16													
	соль-0,6													
	дрожжи-2,16													
	изюм-2,5													
	итого за полдник	300	7,76	7,36	70,82	380,16	0,14	0,198	0	1,194	27,64	78,28	29,02	1,64
	ВСЕГО за день:	1600	39,102	66,556	217,96	1631,54	1,63	36,906	42,35	7,718	375,39	650,86	239,42	9,296

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-11 лет

День: понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266//2013	Каша молочн.геркулесовая	160	5,728	7,52	23,04	182,72	0,136	1,232	0,043	0,432	125,44	164,8	44,48	0,992
	крупа геркулес-24,64													
	молоко-94,4													
	масло сливочное-4													
	сахар-3													
94//2013	Бутерброд с сыром	50	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	32	0	1,92	2,4	0	0,016
	сыр российский-10													
	батон нарезной-30													
	масло сливочное-10													
495//2013	Чай с молоком	200	1,2	1,04	12,72	64,8	0,032	1,04	0,008	0	101,6	74,4	12	0,32
	чай-1													
	молоко-40													
	сахар-12													
1124//2013	Банан	100	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	Итого за завтрак	510	9,992	15,36	77,864	492,32	0,248	22,272	32,051	1,232	244,96	297,6	140,48	2,528
	Обед													
48//2013	Салат из квашеной капусты	80	1,272	8,048	2,392	86,848	0,015	15,056	0	3,584	34,264	25,496	11,952	0,472
	капуста квашеная-92,42													
	лук репчатый-9,6													
	масло растительное-3													
244//2013	Суп картофель.с бобовыми	200	1,84	3,4	12,104	86,4	0,16	6,944	0,032	0,184	15,2	52,64	20,8	0,72
	картофель-66,6													
	горох-16,2													
	лук репчатый-9,6													
	морковь-10													
	петрушка-2,6													
	масло сливочное-4													
142//2015	Картоф.тушеный по-домашн	160	13,736	14,112	16,632	244,61	0,168	23,576	23,624	0	25,224	186,93	43,104	2,848
	филе курицы-79,2													
	масло сливочное-5,9													
	томатное пюре-7,36													
	лук репчатый-14,76													
	морковь-14,76													
	картофель-131,41													
	петрушка-2,64													
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,544	0	16,808	37,496	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	шиповник-16													
	сахар-12													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	700	20,56	26,136	63,968	538,874	0,429	45,576	23,656	4,44	85,088	343,31	99,216	6,152
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1, сахар-12													
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49
	мука пшеничная - 59,6													
	сахар-1,2													
	масло сливочное-2,6													
	яйцо-5,2													
	соль-1													
	дрожжи-1,8													
	масло растительное-0,4													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	итого за полдник	300	11,88	4,36	81,38	398,51	0,8	0,66	0,02	1,69	39,77	69,31	18,16	0,73
	ВСЕГО за день:	1510	42,432	45,856	223,212	1429,7	1,477	68,508	55,727	7,362	369,818	710,22	257,86	9,41

Неделя:вторая

Возрастная категория: 6-11 лет

День: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	50	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	32	0	1,92	2,4	0	0,016
	батон нарезной-30													
	масло сливочное-10													
	сыр российский-10													
200//2009	Каша мол.гречневая	150	10,296	8,232	48,872	292,856	0,34	1,2	0	0	186,72	281,68	73,4	4,84
	крупа гречневая-57,6													
	молоко-84,58													
	сахар-3													
	масло сливочное-3													
494//2013	Чай с сахаром,с лимоном	200	0,08	0	12	48,8	0	2,24	0	0	11,36	3,2	1,6	0,32
	чай-1													
	сахар-12													
	лимон-6,4													
112//2013	Апельсин	100	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	ИТОГО за завтрак	500	11,19	14,332	72,226	451,456	0,43	60,44	32	0,3	252,5	312,78	91,5	5,326
	Обед													
22//2013	Нарезка из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	помидоры свежие-108													
	масло растительное-10													
142//2013	Борщ из св.капусты со сметаной	200	1,46	4	8,52	76	0,04	8,24	0	1,92	27,6	42,4	21	0,96
	картофель-32													
	капуста свежая-49,84													
	лук репчатый-9,6													
	морковь-12,6													
	томатное пюре-2													
	масло растительное-4													
	сметана-8													
343//2013	Рыба тушеная в сметане	100	10,64	5,76	5,04	114,4	0,072	3,76	0,008	3,36	28	162,4	31,2	0,64
	минтай-90,4													
	морковь-25,6													
	лук репчатый-13,6													
	сметана -7,2													
	масло растительное-6													
	сахар-2													
	петрушка-4													
429//2013	Пюре картофельное с маслом	150	3,04	6,32	15,68	132,48	0,136	4,896	0,056	0,144	37,44	82,08	27,36	1,008
	картофель-162,72													
	молоко-23,2													
	масло сливочное-6,4													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	810	19,388	26,856	60,772	564,4	0,374	33,396	0,064	11,096	131,64	389,12	120,92	5,52
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49
	мука пшеничная - 59,6													
	сахар-1,2													
	масло сливочное-2,6													
	яйцо-5,2													
	соль-1													
	дрожжи-1,8													
	масло растительное-0,4													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	итого за полдник	300	11,88	4,36	81,38	398,51	0,8	0,66	0,02	1,69	39,77	69,31	18,16	0,73
	ВСЕГО за день:	1610	42,458	45,548	214,378	1414,37	1,604	94,496	32,084	13,086	423,91	771,21	230,58	11,576

Неделя: вторая
Возрастная категория: 6-11 лет
День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр российский-16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное-5													
17//2013	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	огурцы свежие-91													
	масло растительное-8													
211//2015	Омлет с сыром	160	19,064	31,28	2,712	297,92	0,106	0,34	386,24	0	278,24	0,287	23,216	2,92
	яйцо-80													
	молоко-30													
	сыр-17													
	масло сливочное-8													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,56	2,16	12,72	63,2	0,032	1,04	0,016	0	100,8	72	11,2	0
	кофейный напиток-4													
	молоко-128													
	сахар- 20													
1124//2013	Банан	100	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО за завтрак	460	24,624	34,44	57,432	553,12	0,218	21,38	386,256	0,8	395,04	128,287	118,416	4,12
	Обед													
1//2009	Винегрет овощной	80	1,008	8,112	6,656	103,4	0,032	1,88	0,08	3,632	16,2	25,344	12,968	0,528
	картофель-14,11													
	свёкла-9,12													
	морковь-6,24													
	огурцы соленые-18,24													
	лук репчатый-8,64													
	масло растительное-4,8													
101//2015	Суп картофельный с крупой	200	0,672	0,058	7,421	31	0,029	0	0	0	20,88	9,312	2,016	0,173
	крупка рисовая-9,6													
	морковь-10													
	лук репчатый-9,6													
	томат пюре-1,2													
	масло растительное-4													
009//2009	Котлеты с подливкой	90	14,08	13,856	11,328	226,72	0,064	0	0,024	0,32	27,44	130,4	18,32	1,968
	филе курицы-91,84													
	масло сливочное-5,52													
	хлеб пшеничный-15,04													
	сахар-8,72													
	молоко-18,16													
	лук репчатый-8													
302//2015	Каша гречневая с маслом	150	8,256	5,84	25,76	234	0,2	0	0	0	14,224	195,76	129,6	4,376
	каша гречневая-68,54													
	масло сливочное-5,04													
500//2009	Компот из с/фруктов	200	0	0	15,968	59,84	0	0	0	0	0,32	0	0	4,8
	компотная смесь-16													
	сахар- 12													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	780	27,184	28,442	83,165	738,48	0,411	1,88	0,104	4,624	95,864	436,656	185,464	13,717
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар- 20													
335//2009	Пирожок с капустой	100	8,88	9,29	50,38	320,97	0,05	0	0,04	1,2	9,31	39,9	6,65	0,53
	мука пшеничная - 34,48													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	капуста свежая-37,5													
	масло сливочное-1,75													
	яйцо-2,5													
	итого за полдник	300	14,68	14,29	58,38	368,97	0,05	0	0,04	1,2	18,11	42,3	7,45	0,77
	ВСЕГО за день:	1560	51,808	62,882	140,597	1291,6	0,629	23,26	386,36	5,424	490,904	564,943	303,88	17,837

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-11 лет

День: четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260//2013	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,26	11,64	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,58	140,4	30,6	0,56
	крупы пшенично-23													
	масло сливочное-10													
	сахар-5													
	молоко-100													
94//2013	Бутерброд с сыром	50	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	32	0	1,92	2,4	0	0,016
	сыр российский-10													
	батон нарезной-30													
	масло сливочное-10													
515//2013	Чай с сахаром с лимоном	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
112//2013	Яблоко	100	0,8	0	22,6	92	0,02	26	0	0	32	22	18	4,4
	ИТОГО за завтрак	450	11,124	22,44	34,764	385	0,16	3,92	32,12	0,2	368,5	322,8	58,6	0,776
	Обед													
119//2013	Салат из кр. свёклы с чернослив.	80	1,264	4,4	7,512	74,64	0,021	5,36	0	1,84	28,64	32,56	16,56	1,208
	свекла-96,8													
	масло растительное-4													
	чернослив-8													
142//2013	Ши из св. капусты со сметаной	200	1,4	3,984	6,224	66,4	0,046	14,784	0	1,904	27,2	38	17,8	0,64
	картофель-32													
	капуста свежая-50													
	лук репчатый-9,6													
	морковь-12,6													
	томатное пюре-2													
	масло растительное-4													
1.4.2.1	сметана-8													
290//2013	Голень куриная запеченная	100	14,08	9,84	0,32	146,4	0,056	0	0,032	0	10	168	20	1,2
	голень куриная-96													
	масло растительное-4													
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,432	0,656	27,84	139,12	0,544	0,016	0	0,768	5,48	34,32	7,784	0,752
	макаронные изделия-48,96													
	масло сливочное-6,48													
497//2013	Компот из с/фруктов	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	компотная смесь -20													
	сахар-20													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	770	36,402	30,124	101,788	819,68	0,9926	26,95	10,07	5,71	276,85	579,26	142,12	8,078
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
335//2009	Пирожок с повидлом	100	7,71	6,46	48,03	281,45	0,99	0,09	1,15	2,07	19,21	63,62	23,36	0,931
	мука пшеничная-51,57													
	сахар-3,75													
	масло сливочное-5,62													
	яйцо-5,62													
	соль-0,55													
	дрожжи-1,87													
	мука на подпыл-1,68													
	масло растительное-1,68													
	яйцо для смазки пирожков-2,43													
	повидло-25,25													
	итого за полдник	300	7,79	6,46	60,03	329,45	0,99	0,09	1,15	2,07	28,01	66,02	24,16	1,171
	ВСЕГО за день:	1570	62,622	61,724	233,228	1741,33	2,3126	91,66	11,4	8,98	906,14	1147,78	291,58	11,319

Неделя:первая

Возрастная категория: 6-11 лет

День: пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	50	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	32	0	1,92	2,4	0	0,016
	батон нарезной-30													
	масло сливочное-10													
	сыр российский-10													
268//2013	Каша мол.рисовая с маслом	170	4,096	5,296	26,088	168,1	0,024	0,968	0,016	0,136	25,336	75,736	13,12	0,328
	крупа рисовая-24,64													
	молоко-85,36													
	сахар-3													
	масло сливочное-3													
495//2013	Чай с молоком	200	1,2	1,04	12,72	64,8	0,032	1,04	0,008	0	101,6	74,4	12	0,32
	чай-1													
	молоко-40													
	сахар-12													
112//2013	Яблоки	100	0,8	0	22,6	92	0,02	26	0	0	32	22	18	4,4
	яблоки-100													
	ИТОГО за завтрак	500	7,216	12,328	66,852	405,54	0,105	28,008	32,024	0,36	166,456	199,816	50,64	5,688
	Обед													
17//2013	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	огурцы свежие-91													
	масло растительное-8													
11//2015	Суп картофель. с макаронными изделиями	200	1,904	4,056	10,392	93,6	0,04	0,76	0	0	21,84	29,416	12,176	9,741
	вермишель-16													
	морковь-10													
	лук репчатый-9,6													
	томатное пюре-1,2													
	масло растительное-4													
348//2013	Капуста тушеная с филе курицы	160	6,506	5,379	13,995	127,42	0,098	24,92	0	0	40,381	103,376	38,12	1,88
	филе курицы-32													
	капуста свежая белокачанная-189,07													
	масло сливочное-6,4													
	морковь-7,2													
	лук репчатый-10,24													
	томат пюре-11,52													
	мука пшеничная-1,76													
	сахар-4,32													
	петрушка-3,92													
497//2013	Какао с молоком	200	4	3,52	25,36	144	0,048	1,36	0,024	0	130,4	120	31,2	1,04
	какао-порошок-4													
	сахар-12													
	молоко-104													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,168	0,576	16,032	83,52	0,086	0	0	0,672	16,8	75,84	22,56	1,872
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	720	16,278	23,631	67,779	550,54	0,302	32,04	0,024	5,172	227,421	361,632	117,056	15,033
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,08	0	12	48	0	0	0	0	8,8	2,4	0,8	0,24
	чай-1													
	сахар-12													
312//2009	Булочка домашняя	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,34	1,42
	мука пшеничная-68,34													
	сахар-15													
	масло растительное-15													
	яйцо для смазки-2													
	соль-0,6													
	дрожжи-1,66													
	итога за полдник	300	7,36	11,78	73,34	428,34	0,15	0,2	0	1,2	27,8	78,58	29,14	1,66
	ВСЕГО за день:	1520	31,666	51,055	208,627	1417,88	0,567	61,888	32,048	8,208	427,581	650,852	201,1	22,545