

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний. Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 212 | Омлет с колбасой. | 140 | 14,74 | 28,42 | 2,54 | 324 | 0,14 | 0,2 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 0,06 | - |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов. | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| Итого за завтрак | | | 24,35 | 34,82 | 89,37 | 768,62 | 0,27 | 0,93 |
| | День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 298/355 | Голубцы ленивые. | 230(190/ 40) | 16,77 | 10,74 | 24,06 | 260,06 | 0,11 | 23,79 |
| 355 | Кисель из кураги | 200 | 0,89 | 0,06 | 32,75 | 154,6 | 0,02 | 0,49 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| Итого за завтрак | | | 21,15 | 11,32 | 81,18 | 530,78 | 0,18 | 24,28 |
| | День: среда Неделя: первая | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 239/ 331 | Тефтели рыбные ⁷ | 105/(75/ 30) | 9,66 | 8,93 | 13,15 | 149,06 | 0,07 | 1,52 |
| 321 | Капуста тушёная. | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,7 | 0,04 | 25,74 |
| 378/375 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 |
| 386 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,08 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| | Итого за завтрак | | 20,67 | 18,16 | 71,56 | 508,88 | 0,28 | 29,29 |
| | День: четверг | | | | | | | |
| | Неделя: первая | | | | | | | |
| | Сезон: осенне- зимний | | | | | | | |
| | Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 268 | Котлета ¹⁰ | 82,5 (75/7,5) | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 | 0,06 | 0,26 |
| 142/ 330 | Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном | 150 | 3,26 | 12,59 | 22,66 | 216 | 0,16 | 19,97 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 |
| 386 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,02 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | - |
| | Хлеб ржано-пшен-й | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| | Итого за завтрак | | 22,19 | 33,92 | 89,65 | 754,72 | 0,3 | 21,83 |
| | День: пятница | | | | | | | |
| | Неделя: первая | | | | | | | |
| | Сезон: осенне- зимний | | | | | | | |

| | | Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная (рисовая) | 200/10 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251 | 0,06 | 1,17 |
| 382 | Какао с молоком ² | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 |
| 3 | Бутерброд с сыром (30/15/5) | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| | Итого за завтрак | | 17,68 | 22,98 | 85,37 | 619,34 | 0,2 | 2,87 |
| | День: суббота | | | | | | | |
| | Неделя: первая | | | | | | | |
| | Сезон: осеннее- зимний | | | | | | | |
| | Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога. | 150 | 27,03 | 21,96 | 35,68 | 449,32 | 0,36 | 0,7 |
| 378/ 375 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 |
| 338 | Яблоко свежее. | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 |
| | Изделие кондитерское | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 | 0,02 | - |
| | Итого за завтрак | | 31,7 | 27,3 | 87,19 | 725,17 | 0,47 | 17,03 |
| | День: понедельник | | | | | | | |
| | Неделя: вторая | | | | | | | |
| | Сезон: осенне- зимний | | | | | | | |
| | Возрастная категория: 7-10 лет. | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью ¹⁶ | 60 | 1,81 | 3,82 | 14,23 | 98,52 | 0,07 | 3,47 |
| 260 | Гуляш ¹² | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | 0,92 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | - |
| 379 | Кофейный напиток ¹ | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| Итого за завтрак | | | 26,67 | 29,18 | 94,07 | 745,94 | 0,22 | 5,69 |
| | День: вторник | | | | | | | |
| | Неделя: вторая | | | | | | | |
| | Сезон: осенне- зимний | | | | | | | |
| | Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 278/ 331 | Тефтели 1-й вариант с соусом сметанным с томатом | 90(60/30) | 7,86 | 7,98 | 9,32 | 140,98 | 0,04 | 0,6 |
| 126 | Картофель отварной с луком | 150 | 3,1 | 6,99 | 20,84 | 166,96 | 0,16 | 28,73 |
| 389 | Сок вишневый ⁵ | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 0,02 | 14,8 |
| 386 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,02 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| Итого за завтрак | | | 19,54 | 18,49 | 86,16 | 597,84 | 0,3 | 44,83 |
| | День: среда | | | | | | | |
| | Неделя: вторая | | | | | | | |
| | Сезон: осенне- зимний | | | | | | | |
| | Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 25 | Салат "Степной" из разных овощей | 60 | 0,9 | 3,06 | 5,3 | 43 | 0,03 | 4,09 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| 259 | Жаркое по-домашнему. | 230 | 21,29 | 23,78 | 21,79 | 387,7 | 0,16 | 8,88 |
| 378/375 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| Итого за завтрак | | | 27,2 | 28,71 | 67,36 | 627,82 | 0,28 | 14,3 |
| | День: четверг | | | | | | | |
| | Неделя: вторая | | | | | | | |
| | Сезон: осенне- зимний | | | | | | | |
| | Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 249 | Рыба, запеченная в омлете | 140 | 28,8 | 13,62 | 9,02 | 251,6 | 0,12 | 0,62 |
| 128 | Картофельное пюре | 150/7,5 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 0,17 | 18,69 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 |
| 386 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,02 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| Итого за завтрак | | | 38,61 | 26,42 | 84,16 | 713,82 | 0,37 | 20,91 |
| | День: пятница | | | | | | | |
| | Неделя: вторая | | | | | | | |
| | Сезон: осенне- зимний | | | | | | | |
| | Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 162/ 326 | Запеканка капустная с соусом молочным (для подачи к блюду) | 150 (120/30) | 5,44 | 7,21 | 19,81 | 165,65 | 0,06 | 29,37 |
| 243 | Сосиски или сардельки отварные | 55 | 5,55 | 12,7 | 0,7 | 141 | 0,02 | 0 |
| 382 | Какао с молоком ² | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 |

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|------------------|------------------|
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 (30/15/5) | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| Итого за завтрак | | | 23,57 | 32,17 | 72,46 | 674,99 | 0,22 | 31,07 |
| | День: суббота | | | | | | | |
| | Неделя: вторая | | | | | | | |
| | Сезон: осенне- зимний | | | | | | | |
| | Возрастная категория: 7-10 лет | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшеничная | 210 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 0,21 | 1,17 |
| 375/377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 |
| 338 | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | 0,06 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - |
| Итого за завтрак | | | 10,94 | 12,76 | 86,49 | 510,04 | 0,31 | 19 |
| Итого за завтраки за 12 дней | | | 284,27 | 296,23 | 995,02 | 7777,96 | 3,4 | 232,03 |
| Среднее значение за 1 день- завтраки | | | 23,68917 | 24,68583 | 82,9183 | 648,1633333 | 0,2833333 | 19,335833 |
| Соотношение белков к жирам и углеводам | | | 1 | 1,042073 | 3,50026 | | | |

¹ - на замену кофейный напиток с молоком сгущенным.

² - на замену какао с молоком сгущенным.

⁵ - на замену любой сок.

⁷ - на замену шницель рыбный натуральный №235.

¹⁰ - на замену биточки, шницеля №268.

¹² - на замену суфле куриное с соусом молочным густым (для фарширования) №310/353.

¹⁶ - на замену салат из квашеной капусты №47.

| ы (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|----|---------------------------|----|----|----|
| А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

| | | | | | |
|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 269,2 | 0,7 | 89,2 | 229,2 | 18,74 | 2,6 |
| - | 0,77 | 12,14 | 37,17 | 8,14 | 0,81 |
| - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 269,2 | 2,55 | 145,32 | 337,11 | 59,24 | 5,06 |

| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 48,24 | 0,81 | 71,25 | 223,37 | 52,37 | 1,94 |
| - | 1,1 | 31,24 | 25,3 | 18,38 | 0,55 |
| - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 48,24 | 2,48 | 113,99 | 295,97 | 85,65 | 3,44 |

| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | |
| 15 | 4,09 | 72,22 | 143,85 | 22,95 | 0,69 |
| - | 2,6 | 83,2 | 60,21 | 30,98 | 1,21 |
| 10 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| 40 | - | 120 | 180 | 14 | 0,1 |
| - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 65 | 7,26 | 413,52 | 524,16 | 98,23 | 3,36 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 33,6 | 2,67 | 32,36 | 141,6 | 41,84 | 2,1 |
| 25,2 | 3,95 | 32,56 | 89,06 | 31,46 | 1,2 |
| - | 0,08 | 14,18 | 5,14 | 5,14 | 0,95 |
| 5 | - | 120 | 36 | 14 | 0,1 |
| - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 63,8 | 7,27 | 210,6 | 319,1 | 107,34 | 5,3 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | |
| 58 | 0,21 | 130,09 | 138,14 | 30,12 | 0,47 |
| 24,4 | - | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| 59 | 0,47 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 |
| - | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 141,4 | 1,12 | 430,71 | 397,3 | 72,51 | 2,28 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | |
| 89,22 | 3,79 | 316,7 | 372,61 | 42,24 | 0,96 |
| 10 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| - | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
| 112,22 | 4,35 | 475,5 | 499,31 | 74,14 | 4,87 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| - | 1,76 | 11,62 | 87,52 | 15,17 | 0,72 |
| - | 2,61 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| - | 0,28 | 2,4 | 60,95 | 19 | 0,53 |
| 20 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 20 | 5,22 | 173,11 | 439,92 | 85,1 | 5,39 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | |
| 28,25 | 0,53 | 34,4 | 94,8 | 17,84 | 0,8 |
| - | 3,08 | 36,44 | 91,55 | 41,55 | 1,77 |
| - | 0,4 | 34 | 36 | 12 | 0,6 |
| 5 | - | 120 | 36 | 14 | 0,1 |
| - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 33,25 | 4,71 | 238,64 | 314,35 | 103,59 | 4,33 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | |
| 1,49 | 2,15 | 14,09 | 41,58 | 9,8 | 0,43 |

| | | | | | |
|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| - | 4,07 | 40,1 | 270,41 | 55,83 | 5,07 |
| 10 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 11,49 | 6,79 | 192,29 | 452,09 | 95,93 | 6,86 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 110 | 1,3 | 66,6 | 281,6 | 36,8 | 1,58 |
| 22,5 | 3,54 | 43,74 | 105,15 | 28,77 | 1,08 |
| - | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| 5 | - | 120 | 36 | 14 | 0,1 |
| - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 137,5 | 5,49 | 256,02 | 474,45 | 99,61 | 4,66 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 39,13 | 0,6 | 97,93 | 73,12 | 29,82 | 1,03 |
| 20 | 0,25 | 14 | 67 | 8 | 0,9 |
| 24,4 | - | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |

| | | | | | |
|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 59 | 0,47 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 |
| - | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 142,53 | 1,76 | 412,55 | 399,28 | 80,21 | 3,74 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | |
| 58 | 0,71 | 138,1 | 230,31 | 47,6 | 1,23 |
| - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| - | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| - | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
| 58 | 1,46 | 185,5 | 289,81 | 75,1 | 5,73 |
| | | | | | |
| 1102,63 | 50,46 | 3247,75 | 4742,85 | 1036,65 | 55,02 |
| 91,8858 | 4,205 | 270,646 | 395,238 | 86,3875 | 4,585 |
| | | | | | |