Согласовано:

Директор МБОУ СШ №45

_____ Елькина Л.В.

Утверждено:

Ген. директор ООО "Коинур".

_____ Мельничникова Т.Н.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ СШ №45

в возрасте от 7 до 11 лет

зимний, летний периоды -взаимозаменяемые .

Архангельск 2026г

1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	4.98	5.70	30.73	194.34
2	003	Бутерброд с сыром	50(35/10/5)	50.00	4.99	7.59	18.06	161.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				510.00	14.65	17.13	68.81	491.21

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/15	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	150.00	3.33	4.10	17.55	122.83
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.89	32.71	79.21	724.07

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
2	779	Булочка молочная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.73	2.46	17.61	103.79
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				310.00	10.35	7.46	48.51	309.59

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	14.65	17.13	68.81	491.21
		Обед		720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
		Полдник		310.00	10.35	7.46	48.51	309.59
Итого				1540.00	49.88	57.30	196.53	1524.87

1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	200.00	9.48	11.74	48.26	317.77
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
4	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				500.00	13.45	15.31	81.19	482.36

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и свежий огурец	170(150/20)	170.00	3.08	5.94	21.98	157.37
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				820.00	24.97	18.02	112.65	720.85

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок абрикосовый	200	200.00	1.00	-	25.40	110.00
2	010	Бутерброд горячий с сыром	38(25/13)	38.00	4.89	4.56	12.85	112.82
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				338.00	6.69	4.76	45.75	260.82

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.45	15.31	81.19	482.36
		Обед		820.00	24.97	18.02	112.65	720.85
		Полдник		338.00	6.69	4.76	45.75	260.82
Итого				1658.00	45.10	38.09	239.59	1464.03

1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	200	200.00	8.37	8.97	27.90	226.21
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	55(15/35/5)	55.00	2.76	4.67	27.81	162.25
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Апельсины свежие	50	50.00	0.45	0.10	4.05	21.50
Итого				505.00	13.23	15.05	72.17	478.26

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/10	200.00	4.62	4.42	7.31	90.74
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100(70/30)	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное со свежим помидором.	180(150/30)	180.00	3.06	7.92	16.27	150.54
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				760.00	24.76	36.29	85.34	786.05

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				300.00	8.00	6.46	41.88	265.00

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		505.00	13.23	15.05	72.17	478.26
		Обед		760.00	24.76	36.29	85.34	786.05
		Полдник		300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
Итого				1565.00	45.99	57.79	199.39	1529.31

1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.40	9.53	11.05	164.70
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				510.00	19.43	19.44	69.79	530.83

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
2	431	Печень по-строгановски	90	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	170(150/20)	170.00	8.75	6.11	39.16	246.35
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				740.00	32.51	25.83	101.69	774.82

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
2	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	20.23	123.58
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				340.00	6.62	2.92	50.22	255.77

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	19.43	19.44	69.79	530.83
		Обед		740.00	32.51	25.83	101.69	774.82
		Полдник		340.00	6.62	2.92	50.22	255.77
Итого				1590.00	58.56	48.20	221.70	1561.41

1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшенная жидкая	200	200.00	6.89	6.89	28.47	203.75
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	15.09	19.91	59.15	476.73

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
Итого				740.00	27.11	24.01	95.68	707.23

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	672	Гренки с джемом черносмородиновым	30(21/9)	30.00	1.71	2.04	17.55	94.33
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	7.33	6.94	35.99	238.53

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.09	19.91	59.15	476.73
		Обед		740.00	27.11	24.01	95.68	707.23
		Полдник		310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
Итого				1550.00	49.52	50.85	190.81	1422.50

2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	200	200.00	6.62	6.16	28.20	196.61
2	001	Бутерброд с маслом	40(10/30)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				500.00	13.63	18.12	63.78	477.03

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.57	6.26	9.33	112.80
2	301	Цыплята тушеные	90	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				750.00	25.66	23.64	100.96	720.94

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				330.00	8.80	6.41	43.36	273.73

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
		Обед		750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
		Полдник		330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
Итого				1580.00	48.09	48.17	208.09	1471.69

2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
4	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
5	627	Апельсины свежие	70	70.00	0.63	0.14	5.67	30.10
Итого				500.00	30.10	18.28	67.05	566.19

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	220(200/20)	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	160(130/30)	160.00	7.78	5.34	34.79	218.45
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				740.00	29.30	20.91	107.98	747.85

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	3.07	1.11	47.45	219.22

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	30.10	18.28	67.05	566.19
		Обед		740.00	29.30	20.91	107.98	747.85
		Полдник		320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
Итого				1560.00	62.47	40.30	222.48	1533.26

2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба жидкая	200	200.00	5.83	6.09	30.02	198.41
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	337	Яйцо вареное	40	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				500.00	14.03	19.11	60.70	471.39

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.41	11.73	9.79	174.30
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	180.00	11.70	11.87	28.30	259.92
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				720.00	25.46	27.52	98.70	739.20

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				300.00	8.76	6.36	26.84	209.20

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	14.03	19.11	60.70	471.39
		Обед		720.00	25.46	27.52	98.70	739.20
		Полдник		300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
Итого				1520.00	48.25	52.98	186.24	1419.78

2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	305	Котлеты рубленые из цыплят	70	70.00	12.02	8.11	10.30	169.42
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
Итого				500.00	19.91	16.92	60.53	474.35

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/20	200.00	6.95	5.90	7.31	115.07
2	468	Оладьи из печени	90	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные со свежим огурцом	150(130/20)	150.00	5.00	4.76	30.03	173.49
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				725.00	31.96	29.14	96.24	756.55

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок вишневый	200	200.00	1.40	0.40	22.80	102.00
2	472	Булочка школьная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	3.25	1.25	23.52	119.22
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				340.00	5.05	2.05	56.12	268.22

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	19.91	16.92	60.53	474.35
		Обед		725.00	31.96	29.14	96.24	756.55
		Полдник		340.00	5.05	2.05	56.12	268.22
Итого				1565.00	56.92	48.11	212.89	1499.12

2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	200	200.00	5.87	5.79	27.19	184.45
2	003	Бутерброд с сыром	45(30/10/5)	45.00	4.61	7.45	15.49	148.05
3	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				515.00	14.92	16.15	75.02	504.80

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/20	200.00	6.95	9.02	14.47	171.56
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				720.00	25.35	36.67	90.78	812.14

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	7.08	5.28	41.78	252.00

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	14.92	16.15	75.02	504.80
		Обед		720.00	25.35	36.67	90.78	812.14
		Полдник		300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
Итого				1535.00	47.35	58.10	207.58	1568.94

Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'663.00	512.13	499.90	2'085.30	14'994.92
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'566.30	51.21	49.99	208.53	1'499.49

7-11 лет, летний период.

Пищевая ценность рациона, 7-11 лет(школа-интернат, летняя площадка, оздоровительный лагерь)

	Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Завтрак 1 день	510.00	14.65	17.13	68.81	491.21	246.52	0.51	0.79	30.53	2.25	751.10	638.83	393.83	78.75	349.23	11.57	75.97	62.42	12.23
2	Завтрак 2 день	500.00	13.45	15.31	81.19	482.36	989.91	0.19	0.12	8.25	0.41	398.17	320.60	89.48	60.89	182.58	9.68	56.48	39.03	13.57
3	Завтрак 3 день	505.00	13.23	15.05	72.17	478.26	89.17	0.29	0.42	33.11	0.31	664.52	597.13	324.00	83.76	336.02	11.14	67.04	64.57	14.18
4	Завтрак 4 день	510.00	19.43	19.44	69.79	530.83	124.93	0.28	0.37	8.65	0.53	863.81	1'188.03	210.96	88.89	326.40	17.03	111.08	132.37	17.22
5	Завтрак 5 день	500.00	15.09	19.91	59.15	476.73	251.47	0.42	0.58	11.58	1.98	681.91	348.28	213.10	57.69	284.76	10.91	59.61	61.67	18.33
6	Завтрак 6 день	500.00	13.63	18.12	63.78	477.03	241.66	0.53	0.77	29.94	2.23	314.61	662.56	324.46	65.68	297.64	4.07	72.27	28.90	6.92
7	Завтрак 7 день	500.00	30.10	18.28	67.05	566.19	112.21	0.15	0.42	42.98	0.77	424.91	409.74	278.96	55.50	363.66	4.41	62.76	16.57	170.21
8	Завтрак 8 день	500.00	14.03	19.11	60.70	471.39	247.10	0.36	0.55	11.32	1.97	672.79	305.54	188.65	51.69	258.40	10.67	59.20	59.51	19.73
9	Завтрак 9 день	500.00	19.91	16.92	60.53	474.35	132.56	0.32	0.36	7.33	0.50	984.15	1'070.87	156.58	81.27	283.08	16.95	144.51	84.46	26.30
10	Завтрак 10 день	515.00	14.92	16.15	75.02	504.80	122.92	0.25	0.42	9.67	0.78	728.92	777.42	388.46	96.10	386.62	10.35	69.92	58.94	18.01
	ИТОГО Завтрак	5'040.00	168.44	175.42	678.19	4'953.13	2'558.43	3.30	4.81	193.36	11.74	6'484.87	6'318.99	2'568.49	720.21	3'068.40	106.79	778.85	608.42	316.70
	Среднесуточное за Завтрак	504.00	16.84	17.54	67.82	495.31	255.84	0.33	0.48	19.34	1.17	648.49	631.90	256.85	72.02	306.84	10.68	77.89	60.84	31.67

	Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Обед 1 день	720.00	24.89	32.71	79.21	724.07	129.83	0.66	0.31	13.60	0.45	1'076.08	1'380.64	103.68	202.26	267.71	15.65	157.90	83.93	23.22
2	Обед 2 день	820.00	24.97	18.02	112.65	720.85	435.74	0.46	0.43	32.22	0.68	1'059.13	1'825.77	299.50	145.29	498.63	18.00	413.34	155.34	28.55
3	Обед 3 день	760.00	24.76	36.29	85.34	786.05	872.06	0.95	0.75	56.98	2.21	1'097.64	1'329.18	139.23	214.81	274.56	20.23	202.92	140.74	23.39
4	Обед 4 день	740.00	32.51	25.83	101.69	774.82	5'527.44	0.66	1.56	49.85	1.55	1'120.48	987.96	123.70	240.98	556.67	21.80	234.52	63.57	39.99
5	Обед 5 день	740.00	27.11	24.01	95.68	707.23	918.92	0.52	0.33	39.02	0.10	983.17	1'565.66	130.06	122.40	391.16	17.98	246.93	79.01	20.86
6	Обед 6 день	750.00	25.66	23.64	100.96	720.94	214.27	0.29	0.24	12.96	0.10	1'300.33	786.55	105.19	99.96	357.41	17.93	204.02	79.83	26.28
7	Обед 7 день	740.00	29.30	20.91	107.98	747.85	270.47	0.49	0.32	16.43	0.88	952.86	1'290.17	133.78	213.41	569.66	18.97	254.05	99.14	15.43
8	Обед 8 день	720.00	25.46	27.52	98.70	739.20	1'134.66	0.47	0.32	24.91	0.76	1'139.61	1'695.38	198.00	179.60	419.57	21.11	443.97	168.27	29.73
9	Обед 9 день	725.00	31.96	29.14	96.24	756.55	6'406.17	0.49	1.93	29.05	1.35	869.35	895.94	116.41	91.45	467.40	18.52	337.51	106.32	46.81
10	Обед 10 день	720.00	25.35	36.67	90.78	812.14	150.95	0.72	0.34	56.55	0.42	951.98	1'876.66	103.39	248.25	299.80	17.77	163.23	82.80	20.98
	ИТОГО Обед	7'435.00	271.94	274.73	969.23	7'489.70	16'060.53	5.70	6.54	331.58	8.50	10'550.63	13'633.89	1'452.94	1'758.41	4'102.56	187.96	2'658.41	1'058.95	275.25
	Среднесуточное за Обед	743.50	27.19	27.47	96.92	748.97	1'606.05	0.57	0.65	33.16	0.85	1'055.06	1'363.39	145.29	175.84	410.26	18.80	265.84	105.89	27.53

	Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Полдник 1 день	310.00	10.35	7.46	48.51	309.59	69.37	0.51	0.44	11.34	0.43	212.55	629.31	219.60	75.88	223.05	3.00	45.69	29.22	6.13
2	Полдник 2 день	338.00	6.69	4.76	45.75	260.82	481.44	0.15	0.16	46.09	0.12	228.05	679.44	194.15	38.80	134.25	0.93	175.93	0.85	3.51
3	Полдник 3 день	300.00	8.00	6.46	41.88	265.00	2.04	0.08	0.27	6.62	0.67	104.00	430.20	243.60	50.00	225.00	3.12	50.80	17.28	4.80
4	Полдник 4 день	340.00	6.62	2.92	50.22	255.77	40.25	0.09	0.13	10.09	0.56	142.77	417.76	57.62	54.24	79.17	2.84	14.61	11.61	16.58
5	Полдник 5 день	310.00	7.33	6.94	35.99	238.53	53.70	0.13	0.32	16.42	0.35	195.58	581.76	245.86	38.82	194.32	2.68	49.96	19.88	6.11

Разработано ООО "Технологии питания"

7-11 лет, летний период.

6	Полдник 6 день	330.00	8.80	6.41	43.36	273.73	53.34	0.11	0.30	6.50	0.24	229.11	478.37	254.13	43.51	213.08	5.57	53.66	30.86	4.24
7	Полдник 7 день	320.00	3.07	1.11	47.45	219.22	20.00	0.08	0.06	11.35	0.40	120.64	382.00	29.01	47.52	46.06	0.91	6.60	0.66	2.35
8	Полдник 8 день	300.00	8.76	6.36	26.84	209.20	49.60	0.13	0.34	39.26	0.58	102.00	448.20	257.80	47.20	218.80	0.92	191.10	16.38	4.80
9	Полдник 9 день	340.00	5.05	2.05	56.12	268.22	5.19	0.10	0.08	24.80	0.20	232.01	624.09	57.91	32.20	70.03	6.36	62.88	23.44	2.23
10	Полдник 10 день	300.00	7.08	5.28	41.78	252.00	26.00	0.13	0.31	60.11	0.09	188.40	480.00	234.00	39.00	189.00	1.26	46.90	18.80	5.10
	ИТОГО Полдник	3'188.00	71.75	49.75	437.89	2'552.09	800.94	1.49	2.40	232.57	3.64	1'755.11	5'151.12	1'793.67	467.16	1'592.77	27.59	698.12	168.98	55.85
	Среднесуточное за Полдник	318.80	7.17	4.97	43.79	255.21	80.09	0.15	0.24	23.26	0.36	175.51	515.11	179.37	46.72	159.28	2.76	69.81	16.90	5.59

	Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
	ИТОГО по МЕНЮ	15'663.00	512.13	499.90	2'085.30	14'994.92	19'419.89	10.50	13.75	757.50	23.88	18'790.61	25'104.01	5'815.10	2'945.79	8'763.72	322.34	4'135.38	1'836.35	647.81
	Среднесуточное по МЕНЮ	1'566.30	51.21	49.99	208.53	1'499.49	1'941.99	1.05	1.37	75.75	2.39	1'879.06	2'510.40	581.51	294.58	876.37	32.23	413.54	183.63	64.78

Распределение калорийности по приемам пищи, 7-11 лет, летний период.

1-я неделя

Итог	ккал	ккал/день	% норма
Завтрак	2'459	491.88	20-25
Обед	3'713	742.60	30-35
Полдник	1'330	265.94	10-15
Итого приём пищи	7'502	1'500.42	

2-я неделя

Итог	ккал	ккал/день	% норма
Завтрак	2'494	498.75	20-25
Обед	3'777	755.33	30-35
Полдник	1'222	244.48	10-15
Итого приём пищи	7'493	1'498.56	

7-11 лет, летний период.

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

№	Наименование	Нетто	Откло-нение %	1я неделя 1й день	1я неделя 2й день	1я неделя 3й день	1я неделя 4й день	1я неделя 5й день	2я неделя 1й день	2я неделя 2й день	2я неделя 3й день	2я неделя 4й день	2я неделя 5й день	Всего	Средне суточное
1	Хлеб ржаной	80.0	-35.0%	40.00	80.00	60.00	40.00	40.00	40.00	40.00	60.00	80.00	40.00	520.00	52.00
2	Хлеб пшеничный	150.0	-44.3%	75.00	91.38	75.00	80.00	97.00	70.00	109.33	80.00	67.53	90.00	835.23	83.50
3	Мука пшеничная	15.0	2.5%	26.25	11.18	4.28	33.75	2.11	28.98	6.02	6.68	34.57	-	153.81	15.40
4	Крупы, бобовые	45.0	-13.8%	34.00	-	27.00	78.40	46.00	55.41	77.02	32.00	-	38.00	387.83	38.80
5	Макаронные изделия	15.0	-0.3%	-	74.00	-	-	-	30.00	-	-	45.50	-	149.50	15.00
6	Картофель	187.0	-30.3%	171.15	185.00	72.00	144.25	142.11	40.00	60.00	136.00	152.25	200.00	1'302.76	130.30
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень.	280.0	-57.7%	63.69	149.24	199.20	114.51	174.62	70.06	69.53	145.84	88.00	108.60	1'183.29	118.30
8	Фрукты свежие	185.0	-22.2%	175.00	107.00	150.00	100.00	115.00	187.50	210.00	100.00	124.00	170.00	1'438.50	143.90
9	Сухофрукты	15.0	-66.7%	-	15.00	-	10.00	-	-	-	15.00	-	10.00	50.00	5.00
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200.0	-79.0%	-	200.00	-	-	10.00	-	-	10.00	200.00	-	420.00	42.00
11	Мясо 1 категории	70.0	-41.2%	95.10	-	79.80	73.03	-	-	44.33	29.60	-	89.60	411.46	41.10
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30.0	-47.8%	-	-	-	66.60	-	-	-	-	90.00	-	156.60	15.70
13	Птица (цыплята-бройлеры 1кат. потрошённые)	35.0	-30.9%	-	-	14.00	-	72.95	75.31	-	-	79.63	-	241.89	24.20
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58.0	-79.0%	-	47.25	-	-	-	-	24.40	50.00	-	-	121.65	12.20
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	300.0	-42.3%	251.50	144.25	226.00	129.38	306.00	240.00	14.00	130.38	90.88	200.00	1'732.38	173.20
16	Кисломолочные продукты	150.0	-40.0%	180.00	-	180.00	-	-	180.00	-	180.00	-	180.00	900.00	90.00
17	Творог (мдж 5% - 9%)	50.0	-70.3%	-	-	-	10.62	-	-	138.00	-	-	-	148.62	14.90
18	Сыр	10.0	-61.0%	10.00	19.00	-	-	-	-	-	-	-	10.00	39.00	3.90
19	Сметана	10.0	-31.2%	8.00	-	12.30	14.75	-	14.93	6.00	8.00	4.80	-	68.78	6.90
20	Масло сливочное	30.0	-39.1%	15.35	27.90	11.70	14.90	17.79	22.07	16.35	23.43	24.24	9.00	182.73	18.30
21	Масло растительное	15.0	-39.7%	7.41	6.00	8.00	11.43	10.40	4.17	6.13	11.00	15.96	9.91	90.40	9.00
22	Яйцо	40.0	-72.5%	-	-	5.60	10.11	41.44	2.31	6.00	40.00	4.38	-	109.84	11.00
23	Сахар	30.0	-21.4%	23.20	21.12	13.45	35.16	14.20	21.31	45.30	16.12	22.27	23.72	235.86	23.60
24	Кондитерские изделия	10.0	-100.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Чай	1.0	-70.0%	-	0.20	1.00	0.20	0.20	-	0.20	0.20	1.00	-	3.00	0.30
26	Какао-порошок	1.0	-20.0%	4.00	-	-	-	-	4.00	-	-	-	-	8.00	0.80
27	Кофейный напиток	2.0	-30.0%	-	-	-	7.00	-	-	-	-	-	7.00	14.00	1.40
28	Дрожжи хлебопекарные	0.2	17.0%	0.29	-	-	1.00	-	0.73	-	-	0.31	-	2.34	0.20
29	Крахмал	3.0	-34.0%	-	-	-	-	9.00	-	10.80	-	-	-	19.80	2.00
30	Соль	3.0	-13.9%	2.72	2.48	2.78	3.15	2.47	2.08	1.60	2.89	3.33	2.34	25.84	2.60
31	Специи	2.0	-98.4%	0.06	-	0.04	0.06	0.04	0.05	-	0.04	0.04	-	0.33	-

Разработано ООО "Технологии питания"

7-11 лет, летний период.

32	другая	-	-	547.77	821.95	671.98	1'026.15	634.86	638.49	926.06	674.80	1'051.36	624.27	7'617.69	761.80

Разработано ООО "Технологии питания"

7-11 лет, летний период. Завтраки.

Количество продуктов, используемых для приготовления меню, в разбиении по продуктам в нетто

№	Наименование	Всего Брутто	потери %	Всего Нетто	Средне суточное в нетто	1я неделя 1й день	1я неделя 2й день	1я неделя 3й день	1я неделя 4й день	1я неделя 5й день	2я неделя 1й день	2я неделя 2й день	2я неделя 3й день	2я неделя 4й день	2я неделя 5й день
1	Апельсины	179.10	33	120.00	12.00	-	-	50.00	-	-	-	70.00	-	-	-
2	Банан	116.67	40	70.00	7.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70.00
3	Батон нарезной	210.00	0	210.00	21.00	35.00	-	35.00	-	40.00	30.00	-	40.00	-	30.00
4	Вода	449.86	0	449.86	45.00	-	-	90.00	6.86	-	67.00	28.00	-	90.00	168.00
5	Вода питьевая	1'539.50	0	1'539.50	154.00	144.00	187.00	52.00	152.00	259.75	68.00	195.00	277.75	92.00	112.00
6	Говядина 1 кат. (бескостная)	48.52	10.5	43.43	4.30	-	-	-	43.43	-	-	-	-	-	-
7	Какао-напиток Витошка с витаминами	8.00	0	8.00	0.80	4.00	-	-	-	-	4.00	-	-	-	-
8	Капуста морская (ламинария сушеная)	0.40	0	0.40	-	-	-	-	0.40	-	-	-	-	-	-
9	Картофель	342.00	25	256.50	25.70	-	-	-	128.25	-	-	-	-	128.25	-
10	Кофейный напиток	14.00	0	14.00	1.40	-	-	-	7.00	-	-	-	-	-	7.00
11	Крахмал картофельный	1.80	0	1.80	0.20	-	-	-	-	-	-	1.80	-	-	-
12	Крупа манная	9.00	0	9.00	0.90	-	-	-	-	-	-	9.00	-	-	-
13	Крупа овсяная "геркулес"	27.00	0	27.00	2.70	-	-	27.00	-	-	-	-	-	-	-
14	Крупа пшено шлифованное	46.00	0	46.00	4.60	-	-	-	-	30.00	-	-	16.00	-	-
15	Крупа рисовая	55.14	0	55.14	5.50	30.00	-	-	9.14	-	-	-	16.00	-	-
16	Крупа ячневая	30.00	0	30.00	3.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30.00
17	Лимон неочищенный	7.78	10	7.00	0.70	-	7.00	-	-	-	-	-	-	-	-
18	Лимонная кислота	0.04	0	0.04	-	-	-	-	0.02	-	-	-	-	0.02	-
19	Лук репчатый	30.02	16	25.21	2.50	-	9.90	-	14.51	-	-	-	-	0.80	-
20	Макароны из муки В-С из твердой пшеницы	104.00	0	104.00	10.40	-	74.00	-	-	-	30.00	-	-	-	-
21	Масло растительное	9.43	0	9.43	0.90	-	3.00	-	3.43	-	-	-	-	3.00	-
22	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	105.70	0	105.70	10.60	9.00	13.00	9.00	8.85	14.00	14.00	6.00	14.00	8.85	9.00
23	Молоко пастеризованное 2,5% жирности	1'319.38	0	1'319.38	131.90	220.00	-	226.00	122.50	120.00	240.00	-	100.00	90.88	200.00
24	Морковь	66.30	20	53.04	5.30	-	48.24	-	2.40	-	-	-	-	2.40	-
25	Мука пшеничная В-С	8.80	0	8.80	0.90	-	-	-	7.00	-	-	-	-	1.80	-
26	Петрушка корень	1.07	25	0.80	0.10	-	-	-	0.40	-	-	-	-	0.40	-
27	Повидло яблочное	15.00	0	15.00	1.50	-	-	15.00	-	-	-	-	-	-	-
28	Сахар песок	110.52	0	110.52	11.10	12.00	10.72	13.00	10.40	3.00	10.00	25.00	3.00	10.40	13.00
29	Сметана 15%	6.00	0	6.00	0.60	-	-	-	-	-	-	6.00	-	-	-
30	Соль поваренная, йодированная	9.69	0	9.69	1.00	1.00	0.87	1.00	1.75	1.00	0.12	0.30	1.00	1.65	1.00

7-11 лет, летний период. Завтраки.

31	Сухари панировочные	13.00	0	13.00	1.30	-	-	-	-	-	-	6.00	-	7.00	-
32	Сухая смесь напитка с витам. -Витошка-	20.00	0	20.00	2.00	-	-	-	-	10.00	-	-	10.00	-	-
33	Сыр Голландский (брусковый)	6.25	4	6.00	0.60	-	6.00	-	-	-	-	-	-	-	-
34	Сыр Российский	21.28	6	20.00	2.00	10.00	-	-	-	-	-	-	-	-	10.00
35	Творог 9% жирности	140.82	2	138.00	13.80	-	-	-	-	-	-	138.00	-	-	-
36	Томатное пюре	28.50	0	28.50	2.90	-	16.50	-	6.00	-	-	-	-	6.00	-
37	Хлеб пшеничный формовой	93.13	0	93.13	9.30	-	-	-	40.00	-	-	40.00	-	13.13	-
38	Хлеб ржаной формовой	80.00	0	80.00	8.00	-	40.00	-	-	-	-	-	-	40.00	-
39	Цыплята бройлеры 1 кат. (замороженные)	99.28	48	51.63	5.20	-	-	-	-	-	-	-	-	51.63	-
40	Чай высшего и 1-го сорта	2.80	0	2.80	0.30	-	0.20	1.00	-	0.20	-	0.20	0.20	1.00	-
41	Яблоки	136.36	12	120.00	12.00	60.00	-	-	-	-	60.00	-	-	-	-
42	Ягоды быстрозамороженные - Вишня.	10.00	0	10.00	1.00	-	-	-	-	-	-	10.00	-	-	-
43	Яйцо диетическое куриное	96.09	0	96.09	9.60	-	-	-	5.71	40.00	-	6.00	40.00	4.38	-

7-11 лет, летний период. Обеды.

Количество продуктов, используемых для приготовления меню, в разбиении по продуктам в нетто

№	Наименование	Всего Брутто	потери %	Всего Нетто	Средне суточное в нетто	1я неделя 1й день	1я неделя 2й день	1я неделя 3й день	1я неделя 4й день	1я неделя 5й день	2я неделя 1й день	2я неделя 2й день	2я неделя 3й день	2я неделя 4й день	2я неделя 5й день
1	*Бульон куриный	658.11	0	658.11	65.80	-	-	160.00	-	186.11	152.00	-	-	160.00	-
2	*Бульон мясной	616.00	0	616.00	61.60	152.00	-	-	160.00	-	-	-	160.00	-	144.00
3	*Бульон рыбный	144.00	0	144.00	14.40	-	-	-	-	-	-	144.00	-	-	-
4	Апельсины	17.91	33	12.00	1.20	-	-	-	-	-	-	-	-	12.00	-
5	Вода	1'015.44	0	1'015.44	101.50	215.81	87.50	202.50	20.25	-	216.38	-	-	273.00	-
6	Вода питьевая	1'786.61	0	1'786.61	178.70	-	243.00	52.00	303.31	179.00	116.40	287.53	233.38	172.00	200.00
7	Говядина котлетное мясо	49.53	10.5	44.33	4.40	-	-	-	-	-	-	44.33	-	-	-
8	Горох лущеный сухой	16.00	0	16.00	1.60	-	-	-	-	16.00	-	-	-	-	-
9	Зеленый горошек консервы Гост 34114-2017	57.79	35	37.56	3.80	20.00	5.00	-	-	6.32	6.25	-	-	-	-
10	Земляника (садовая)	5.88	15	5.00	0.50	-	-	-	-	-	-	5.00	-	-	-
11	Кабачки	101.01	33	67.68	6.80	-	-	-	-	67.68	-	-	-	-	-
12	Капуста белокочанная	197.50	20	158.00	15.80	-	-	70.00	16.00	-	16.00	-	16.00	40.00	-
13	Капуста морская (ламинария сушеная)	0.96	0	0.96	0.10	-	-	0.48	-	-	-	-	-	0.48	-
14	Капуста цветная	28.85	48	15.00	1.50	-	15.00	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Картофель	1'395.01	25	1'046.26	104.60	171.15	185.00	72.00	16.00	142.11	40.00	60.00	136.00	24.00	200.00
16	Клюква	15.79	5	15.00	1.50	-	-	-	-	15.00	-	-	-	-	-
17	Концентрат киселя -Витошка-	25.00	0	25.00	2.50	-	-	25.00	-	-	-	-	-	-	-
18	Крахмал картофельный	9.00	0	9.00	0.90	-	-	-	-	9.00	-	-	-	-	-
19	Крупа гречневая ядрица	137.28	0	137.28	13.70	-	-	-	69.26	-	-	60.02	-	-	8.00
20	Крупа перловая	12.00	0	12.00	1.20	4.00	-	-	-	-	-	8.00	-	-	-
21	Крупа рисовая	55.41	0	55.41	5.50	-	-	-	-	-	55.41	-	-	-	-
22	Лавровый лист	0.31	0	0.31	-	0.06	-	0.04	0.04	0.04	0.05	-	0.04	0.04	-
23	Лимонная кислота	1.06	0	1.06	0.10	-	0.20	-	0.10	-	-	0.20	0.30	-	0.27
24	Лук репчатый	237.37	16	199.39	19.90	15.88	10.80	27.90	8.00	40.67	18.41	24.93	17.90	8.00	26.90
25	Макароны из муки В-С из твердой пшеницы	45.50	0	45.50	4.60	-	-	-	-	-	-	-	-	45.50	-
26	Масло растительное	80.05	0	80.05	8.00	6.81	3.00	8.00	8.00	10.40	4.00	6.13	11.00	12.80	9.91
27	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	70.69	0	70.69	7.10	4.55	14.90	2.70	5.25	2.11	6.95	10.35	9.43	14.45	-
28	Минтай	171.34	29	121.65	12.20	-	47.25	-	-	-	-	24.40	50.00	-	-
29	Молоко пастеризованное 2,5% жирности	208.13	0	208.13	20.80	19.50	144.25	-	-	-	-	14.00	30.38	-	-
30	Морковь	265.67	20	212.53	21.30	12.44	17.40	34.55	8.00	50.11	8.00	9.80	56.24	8.00	8.00
31	Мука пшеничная В-С	37.57	0	37.57	3.80	2.25	11.18	4.28	2.03	2.11	3.04	6.02	6.68	-	-

Разработано ООО "Технологии питания"

7-11 лет, летний период. Обеды.

32	Огурцы парниковые	40.82	2	40.00	4.00	-	20.00	-	-	-	-	-	-	20.00	-
33	Огурцы соленые (в банках)	94.55	45	52.00	5.20	12.00	-	-	20.00	-	20.00	-	-	-	-
34	Петрушка корень	14.13	25	10.60	1.10	-	0.40	0.45	2.40	3.24	1.41	0.30	2.40	-	-
35	Петрушка листовая	6.49	26	4.80	0.50	-	-	2.40	-	-	-	-	-	2.40	-
36	Печень говяжья	188.67	17	156.60	15.70	-	-	-	66.60	-	-	-	-	90.00	-
37	Помидоры грунтовые	70.59	15	60.00	6.00	-	-	30.00	-	-	-	30.00	-	-	-
38	Репа	32.20	25	24.15	2.40	-	-	24.15	-	-	-	-	-	-	-
39	Сахар песок	97.39	0	97.39	9.70	10.00	10.40	0.45	12.40	10.00	10.00	10.30	13.12	10.00	10.72
40	Свекла	141.28	20	113.02	11.30	-	-	-	32.00	-	-	-	32.00	-	49.02
41	Свинина мясная	379.93	14.8	323.70	32.40	95.10	-	79.80	29.60	-	-	-	29.60	-	89.60
42	Смесь сухофруктов	30.00	0	30.00	3.00	-	15.00	-	-	-	-	-	15.00	-	-
43	Сметана 15%	62.78	0	62.78	6.30	8.00	-	12.30	14.75	-	14.93	-	8.00	4.80	-
44	Соль поваренная, йодированная	14.84	0	14.84	1.50	1.44	1.61	1.78	1.16	1.47	1.65	1.30	1.89	1.21	1.34
45	Сухари панировочные	3.38	0	3.38	0.30	-	-	-	-	-	-	-	3.38	-	-
46	Томатное пюре	81.01	0	81.01	8.10	3.38	6.00	9.75	4.80	6.60	-	4.50	21.30	-	24.68
47	Хлеб пшеничный формовой	450.11	0	450.11	45.00	40.00	66.38	40.00	40.00	40.00	40.00	49.33	40.00	54.40	40.00
48	Хлеб ржано-пшеничный (украинский)	400.00	0	400.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00
49	Цыплята бройлеры 1 кат. (замороженные)	365.89	48	190.26	19.00	-	-	14.00	-	72.95	75.31	-	-	28.00	-
50	Шиповник	20.41	2	20.00	2.00	-	-	-	10.00	-	-	-	-	-	10.00
51	Яблоки	13.64	12	12.00	1.20	-	-	-	-	-	-	-	-	12.00	-
52	Яблоки без кожицы	14.29	30	10.00	1.00	-	-	-	-	-	-	10.00	-	-	-
53	Ягоды быстрозамороженные - Вишня.	30.00	0	30.00	3.00	15.00	-	-	-	-	15.00	-	-	-	-
54	Яйцо диетическое куриное	5.60	0	5.60	0.60	-	-	5.60	-	-	-	-	-	-	-

7-11 лет, летний период. Полдники.

Количество продуктов, используемых для приготовления меню, в разбиении по продуктам в нетто

№	Наименование	Всего Брутто	потери %	Всего Нетто	Средне суточное в нетто	1я неделя 1й день	1я неделя 2й день	1я неделя 3й день	1я неделя 4й день	1я неделя 5й день	2я неделя 1й день	2я неделя 2й день	2я неделя 3й день	2я неделя 4й день	2я неделя 5й день
1	Апельсины	149.25	33	100.00	10.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.00
2	Багет -7-ми зерновой-	40.00	0	40.00	4.00	-	-	20.00	-	-	-	-	20.00	-	-
3	Банан	500.00	40	300.00	30.00	100.00	-	-	100.00	-	-	100.00	-	-	-
4	Батон нарезной	82.00	0	82.00	8.20	-	25.00	-	-	17.00	-	20.00	-	-	20.00
5	Бифидок 2,5% жирности	185.95	3.2	180.00	18.00	180.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Брусника	13.89	10	12.50	1.30	-	-	-	-	-	12.50	-	-	-	-
7	Ванилин	0.02	0	0.02	-	-	-	-	0.02	-	-	-	-	-	-
8	Витаминно-минеральная смесь -Валетек-8-	5.13	0	5.13	0.50	1.16	-	-	1.17	-	1.24	-	-	1.56	-
9	Вода питьевая	400.04	0	400.04	40.00	-	-	-	195.00	-	9.98	179.00	-	16.07	-
10	Груша	222.22	10	200.00	20.00	-	-	100.00	-	-	100.00	-	-	-	-
11	Джем из черной смородины	10.00	0	10.00	1.00	-	-	-	-	10.00	-	-	-	-	-
12	Дрожжи прессованные	2.34	0	2.34	0.20	0.29	-	-	1.00	-	0.73	-	-	0.31	-
13	Йогурт 2,5 % жирности	186.34	3.4	180.00	18.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180.00
14	Кефир 2,5% жирности	186.14	3.3	180.00	18.00	-	-	-	-	-	-	-	180.00	-	-
15	Клюква	15.79	5	15.00	1.50	-	-	-	-	-	-	15.00	-	-	-
16	Крахмал картофельный	9.00	0	9.00	0.90	-	-	-	-	-	-	9.00	-	-	-
17	Мандарин	270.27	26	200.00	20.00	-	100.00	-	-	-	-	-	100.00	-	-
18	Маргарин сливочный (для выпечки)	0.94	0	0.94	0.10	-	-	-	-	-	-	-	-	0.94	-
19	Масло растительное	0.93	0	0.93	0.10	0.60	-	-	-	-	0.17	-	-	0.16	-
20	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	5.40	0	5.40	0.50	1.80	-	-	0.80	1.68	1.12	-	-	-	-
21	Молоко пастеризованное 2,5% жирности	192.88	0	192.88	19.30	-	-	-	6.88	186.00	-	-	-	-	-
22	Молоко пастеризованное 3,2 % жирности	12.00	0	12.00	1.20	12.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	Мука пшеничная В-С	107.44	0	107.44	10.70	24.00	-	-	24.72	-	25.95	-	-	32.77	-
24	Напиток Снежок 2,5% жирности	186.34	3.4	180.00	18.00	-	-	180.00	-	-	-	-	-	-	-
25	Повидло яблочное	7.50	0	7.50	0.80	-	-	-	-	-	7.50	-	-	-	-
26	Ряженка 2,5% жирности	185.57	3	180.00	18.00	-	-	-	-	-	180.00	-	-	-	-
27	Сахар песок	27.95	0	27.95	2.80	1.20	-	-	12.36	1.20	1.31	10.00	-	1.87	-
28	Сок абрикосовый	200.00	0	200.00	20.00	-	200.00	-	-	-	-	-	-	-	-
29	Сок вишневый	200.00	0	200.00	20.00	-	-	-	-	-	-	-	-	200.00	-
30	Соль поваренная, йодированная	1.31	0	1.31	0.10	0.29	-	-	0.24	-	0.31	-	-	0.47	-
31	Сыр Российский	13.83	6	13.00	1.30	-	13.00	-	-	-	-	-	-	-	-

Разработано ООО "Технологии питания"