

Утверждено
 Директор
 Э.Р.Кузнецов



возраст 7-11 лет
 ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
	Завтрак													
114	Каша рисовая с маслом	200	3,6	1,6	35,7	218	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38	
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	7,2	12,6	12,6	2,52	
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06	
	Пряник	50	5,05	9,63	22,2	177,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44	
	Итого:		12,28	11,87	101,35	532,12	0,27	2,47	0,01	53,56	136,43	145,96	4,4	
	Обед													
16	Салат из св. огурцов	60	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45	
87	Щи из св. капусты с курным маслом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68	
227	Макаронные отварные с маслом слив.	180	5,18	6,78	53,58	158,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8	
268	Котлета	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	25,7	35	133,1	1,2	
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,8	0	0,03	0,3	0,06	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13	
	Хлеб ржаной-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03	
	Итого:		37,19	40,29	145,59	879,24	0,62	8,83	23,1	150,45	289,46	681,46	7,33	
	Итого за день:		49,47	52,16	246,94	1411,36	0,89	11	23,11	204,01	425,89	837,42	11,73	



Утверждаю
 Директор
 Э.Р.Кузнецова

возраст 7-11 лет
ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Запрещенная пища Квал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак:												
53	Суп молочный с вермишелью с маслом слив.	200	7	7,9	24,7	294	0,37	2,5	0	25	150	30	0,6
285	Кофейный напиток со сух. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
1 а	Бутерброд с маслом сл.	40/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	23,5	0	1,55
	Вафли	50	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		14,7	16,25	82,1	882,1	0,5	3,22	0,02	48,8	331,99	130,5	2,23
	Обед:												
23	Салат из саломандоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	0	10,67	10,55	10,55	19,73	0,5
67	Суп «позелой» с крупой с тушеном консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
371	Рыба отварная протушенная с маслом слив	100	8,53	9,1	0,2	116,8	0,06	2,2	0	21,6	30,6	122	0,8
312	Картофельное пюре	150	4,25	6,06	28,56	195,06	0,17	13,84	0,05	40,14	55,05	113,48	1,59
648	Кнессель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		32,99	28,94	119,86	756,56	0,72	16,58	10,82	185,52	324,46	748,61	7,8
	Итого за день:		47,69	45,19	201,16	1366,66	1,22	19,77	10,84	234,32	656,05	879,11	10,03

Утверждаю
 Директор
 Э.Р.Кузнецова



возраст 7-11 лет

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe		
	Завтрак															
103	Каша боярская «пшеница с яблоком»	200	5	1,8	34,5	280,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38			
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13			
386	Йогурт	100	2,9	4	4	53	0	1,05	0	0	0	0	0			
691	Кавказ со смет. молоком	200	3,78	3,91	16,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76			
	Итого:		15,08	7,41	76,16	540,75	0,28	1,06	0,03	92,53	253,46	286,5	3,27			
	Обед															
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	12,81	20,13	24,1	0,53			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	21,8	3,96	32,01	22,63	103,97	1,29			
293	Курица запеченная	80/100	6,62	19,88	5,03	223,6	0,08	0,98	0,1	22,31	22,63	203,8	1,97			
336	Капуста тушеная	180/200	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	82,79	26,35	143,51	2,08			
							0	0	0	0	0	0	0			
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07			
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13			
	Хлеб ржанно-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03			
	Итого:		29,68	38,51	137,69	927,19	0,91	68,53	41,86	207,65	164	752,78	10,1			
	Итого за день:		44,76	45,92	213,85	1467,94	1,19	69,59	41,89	300,18	417,46	1042,28	13,37			

Утверждено
 Директор
 Э.Р.Кузнецов



возраст 7-11 лет
 ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
	Завтрак													
114	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200	3,6	1,6	35,7	338	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38	
296	Чай с сахаром с молоком	200	0,2	0	15	78	0	0	0	0,03	12,53	0,06	0,04	
3	Булерброд с сыром	30/10	4,72	3,25	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06	
59	Печенье сахарное	40	4,5	7,08	44,94	250,2	0,048	0	0	0	12	0	0,6	
	Итого:		13,82	11,93	119,5	719,2	0,208	6,6	0,01	46,19	117,61	132,92	2,08	
	Обед:													
17	Салат из моркови с яблоками	60	1,3	0,1	9,1	70	0,03	16,2	0	13	6,8	16,9	0,5	
67	Борщ из св. кли. с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68	
318	Каша гречневая с/м	150	4,35	9	24,6	161	0,3	38,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8	
437	Гуляш мясной с/с	80/25	11,68	14,21	6,74	253,32	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5	
	Чай с сахаром	200	0	0,7	2	49,5	0	0	0	20	40	0	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03	
	Итого:		35,5	34,08	100,89	855,46	0,83	57,91	0,11	204,33	351,01	725,5	9,04	
	Итого за день:		48,52	46,01	220,39	1574,66	1,038	58,51	0,12	250,52	468,62	858,42	11,12	

Утверждено
Директор
Э.Р.Кулбаева



возраст 7-11 лет
ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		Каль.	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак													
103	Каша "Боярышка пшеница с яблоком"	200/5	5	1,8	45	267,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38	
648	Кашель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06	
	Груша	180	0,8	0,8	13,52	247,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44	
	Итого:		9,82	3,05	111,4	641,9	0,25	0,87	0,01	47,26	124,73	133,36	1,95	
	Обед													
16	Салат из св. огурцов	60	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45	
65	Суп с курицей "Расольник"	200/250	2,06	5,7	10,62	100	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97	1	
227	Макаронные изделия с маслом слив.	180	5,18	6,78	53,58	158,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8	
268	Котлета мясная	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	25,7	35	133,1	1,2	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03	
	Итого:		20,37	29,28	129,22	666,1	0,51	24,9	0,01	127,75	117,16	439,36	6,45	
	Итого за день:		30,19	32,33	240,62	1308	0,76	27,77	0,02	175,01	241,89	572,72	8,4	



Утверждено
 Директор
 Э.Р. Кузнецова

возраст 7-11 лет
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
190	Каша «Дружба»	200	12,44	12,9	24,7	246,24	0,11	2,2	0,09	37,38	200,07	189,08	0
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	116,8	0	0,66
	Яблоко	180	0,8	0,8	13,52	247,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		18,93	14,6	90,02	688,44	0,4	2,97	0,09	78,88	384,32	363,68	3,13
	Обед												
53	Салат из свеклы отварной с зел/горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,01	5,88	0	11,14	16,76	25,18	0,79
48	Суп "Харчо" с мясом /гов	200/250	4,97	6,19	21,3	152,84	1,23	9	0	0	21,3	0	1,23
436	Жирное по домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	65,7	31,1	337	4,03
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Итого:		44,46	17,97	112,16	743,6	1,85	23,85	24	163,7	140,82	659,64	18,25
	Итого за день:		63,39	32,57	202,18	1432,04	2,25	26,82	24,09	242,58	525,14	1023,32	13,38

Утверждаю
 Директор
 Э.Р.Кузнецова



возраст 7-11 лет
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
	Завтрак													
302	Каша молочная кукурузная с маслом слив	200	6,21	8,61	11,92	283,24	0,06	0,66	0	2,9	229,8	128,4	0,42	
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06	
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	110	0	14	0	4	0,02	0	0,5	
59	Печенье сахарное	40	4,5	7,08	44,94	250,2	0,048	0	0	0	12	0	0,6	
	Итого:		14,37	16,34	100,92	496,44	0,208	14,66	0	29,66	259,7	185,06	2,58	
	Обед													
49	Салат "Витаминный"	60	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	42,79	74,81	121,45	3,48	
56	Суп из говядины с вермишелью	250	2,45	4,89	9,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8	
516	Рис отварной с маслом сливоч.	150	3,88	5,08	18,7	193,2	0	0	0	40,5	7,5	0	0,82	
226	Рыба отварная	75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	59,77	52,11	238,46	0,96	
265	Соус	25	0,54	3,67	2,24	26	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03	
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,2	88,5	0	0,5	0	0	16,8	0	0,66	
	Итого:		41,12	30,89	139,12	965,94	0,79	36,82	0,29	276,89	242,88	766,21	12,88	
	Итого за день:		85,49	47,23	240,04	1662,38	1,00	51,48	0,29	305,75	502,58	951,37	15,46	

Утверждено
 Директор
 Э.Р.Кулиберова



возраст 7-11 лет
 ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
	Завтрак													
52	Суп молочный рисовый	200	6,2	4,9	17,18	225,68	0,37	72,5	0	25	150	30	0,6	
386	Йогурт	100	2,9	4	4	53	0	1,05	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13	
693	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	16,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76	
	Итого:		19,18	14,51	62,84	538,83	6,59	74,01	0,02	94,13	338,26	243,3	3,49	
	Обед													
19	Салат из св. огурцов с раст.масл	60	1,2	4,2	6	88,3	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45	
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	172	0,2	21,5	0,03	28,2	18,5	62	1,1	
302	Каши греческая рассыпчатая с маслом слив.	180/10	10,8	12,2	49,2	207,7	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4	
	Гуляш мясной с/с	80	6,21	8,21	6,74	173,43	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5	
296	Чай с сахаром с молоком	200	0,2	0	15	78	0	0	0	0,03	12,53	0,06	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03	
	Итого:		36,26	35,42	139,25	919,43	0,67	29,71	0,06	214,45	220,39	612,36	9,65	
	Итого за день:		55,44	49,93	202,19	1458,26	1,26	103,72	0,08	308,58	548,65	855,66	13,14	

Утверждаю
 Директор
 Э.Р.Кузнецов



возраст 7-11 лет
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Кисл.	B1	C	A	Mg	Ca	P
	Завтрак												
302	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200	3,4	11,2	21,86	281,7	0,22	0,61	0,02	2,08	283,4	3,9	0,4
1а	Бутерброд с маслом сл.	40/10	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	23,5	0	1,55
	Вафли	50	3,98	6,3	13,16	48	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
285	Кофейный напиток со слив.-молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		15,9	39,98	99,47	744,5	0,36	2,52	0,07	46,68	636,5	241,9	2,86
	Обед												
42	Салат картофельный с сол/огурцами	60	0,12	2,45	11,39	78,31	0,12	6,86	0	21,32	23,18	59,59	1,46
67	Рассольник с тушеном мясом	250	6,44	7,47	14,43	221,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
265	Плов из отварной говядины	180/200	23,57	19,5	23,28	357,23	0	1,12	0	61,47	37,68	342,1	0,88
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	76	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		42,06	32,02	108,12	933,18	0,57	49,49	0,1	195,15	288,52	895,15	7,22
	Итого за день:		57,96	72	207,59	1677,68	0,93	52,01	0,17	241,83	925,02	1137,05	10,08