

День- 1 : понедельник Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/ сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак																			
171	Каша манная	210	2,8	5,4	21,5	200,8	0,016	0,03	0,94	0,04	0	35,3	45,1	8,2	0,4	26,0	0	0,00 1	0
382	Какао с молоком	150	2,9	3,1	16,5	32	0,05	0,05	0,6	0,02	0,6	138,2	63,5	24,7	0,6	35,2	0,01 1	0,00 2	0
209	Яйцо вареное	1(40г)	4,3	3,9	0,2	53	0,02	0,03	0	0,07	0,4	17,2	40,1	3,8	0,8	28	0,00 8	0,01	2,8
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,48	45,9	0,08	0,06	0	0	0	4,6	21,2	2,51	0,33	16,7	0	0,00 6	0,1
гп	Хлеб	70	1,6	1,1	13,5	82,0	0,006	0,01	0	0,01	0	8,1	17,2	1,38	0,06	0	0	0	0
14	Масло сливочное (порциями)	10	1,8	7,2	0,1	75	0	0	0	0,03	0,1	1,0	2,0	2,31	0	0,25	0	0	0
	Итого завтрак	490	12,72	13,7	52,18	413,7	0,172	0,180	1,54	0,14	1,0	203,43	187,2	40,59	2,19	105,7	0,01 9	0,01 9	2,9
Второй завтрак																			
	печенье	20	2,78	0,9	38,85	177,6	0,07	0,09	8,5	0	1,7	14,8	51,8	37,7	1,1	121,9	0	0	0
обед																			
132	Кукуруза п/к	60	1,57	3,0	8,8	143,55	0,04	0,06	20,8 6	0,02	0,24	29,54	42,58	18,4	1,16	42,1	0,00 8	0	1,7
97	Суп картофельный	250	1,64	2,45	20,4	124,8	0,03	0,05	1,0	0,05	0,16	10,83	51,9	12,45	0,66	68,98	0,00 1	0,00 2	0
291	Плов из птицы	200	13,87	7,87	30,58	205,8	0,032	0,050	0,84	0,15	0,98	51,98	66,3	9,96	1,47	57,8	0,01 6	0,00 2	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,016	0,024	2,2	0,05	0,9	28,5	13,9	7,2	1,1	114,5	0	0	0
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,16	20	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35,0	1,2	0,87	27,13	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,12	0	0	0	9,2	42,4	5	0,64	33,2	0	0,01 2	0,200
	Итого обед	780	22,62	14,88	107,64	781,85	0,294	0,328	24,9	0,27	2,28	139,25	251,88	54,21	5,91	343,78	0,02 5	0,01 6	1,9
Полдник																			
гп																			
219	Сырники	150	1,8	7,2	0,1	75	0	0	0	0,03	0,1	1,0	2,0	2,31	0	0,25	0	0	0
386	Кефир	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,2	4,2	0	0	0
	Итого полдник	350	4,97	9,13	35,14	269,43	0,13	0,07	3,29	0,03	0,66	44,36	74,42	31,49	1,1	39,49	0	0	0

Ужин

234	Котлета рыбная	80	16,5	14,2	14,32	152,88	0,006	0,05	0,3	0,24	1,4	33,1	78,8	41,81	2,8	78,5	0,01	0,00 1	0
321	Капуста тушеная	160	3,83	18,96	8,4	123,9	0,051	0,070	19,3	0,010	0,76	92,7	68,5	35,2	1,33	54,15	0,02 8	0,00 1	0
	Сок персиковый	200	0,3	0	13,9	54	0,04	0,08	4,5	0,013	1,0	5,0	6,0	4,0	0,2	45	0	0	0
Гп	Хлеб пш	60	2,2	0,87	15,06	78,6	0,012	0,018	0	0	0	6,9	26,1	0,9	0,66	20,4	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,22	0,48	46	0,080	0,060	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,3	11,1	0	0,00 4	0,100
	Итого ужин	500	23,95	34,25	52,16	455,38	0,190	0,278	24,4	0,26	3,16	142,3	200,6	84,41	5,29	209,1	0,03 8	0,00 6	0,100
	Итого за день		74,24	79,1	308,6	1271,86	0,995	1,22	63,8 3	0,73	9,65	774,79	923,9	269,01	16,5	907,27	0,08 2	0,04 1	4,9

День- 2 : вторник Возрастная категория : от 7 лет до 11

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
завтрак																			
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	70	2,72	2,0	30,72	84,3	0,01	0,01	13,9	0,009	0,15	322	42	18,7	1,18	82,2	0,001	0	0,5
232	Рыба запеченная	95	8,35	5,62	23,9	102	0,09	0,07	2,33	0,17	0,9	43,95	105,5	21,3	0,5	87	0,03	0,001	3,4
128	Картофельное пюре	150	3,0	7,35	29,85	181,4	0,06	0,05	8,25	0,12	0,52	23,32	77,25	18,82	0,52	173,25	0,02	0,003	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	3	2,8	15,94	101	0,05	0,06	0	0,02	0,4	125,7	60,0	14,0	0,2	33,4	0,009	0,0001	0
гп	хлеб пш масло сл	70/10	1,4	0,5	10,04	52,6	0,02	0,006	0	0	0	4,6	17,4	0,6	0,2	10,6	0	0	0
гп	хлеб рж	10	1,12	0,2	0,48	45,9	0,08	0,06	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,33	16,6	0	0,006	0,1
	Итого завтрак	555	20,94	15,78	69,68	506,3	0,230	0,336	14,22	0,230	1,65	510	262,1	57,6	3,91	152,8	0,05	0,017	2,35
Второй завтрак																			
338	фрукты	185	0,72	0,54	18,54	84,6	0,03	0,04	9,0	0	0,5	34,2	28,8	15,6	1,1	28,3	0	0	0,4
обед																			
102	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	7,31	5,6	18	114,9	0,04	0,05	5,25	0,05	0,41	44,37	98	42,9	1,5	148,5	0,01	0,0008	0
171	Каша гречневая	120	5,47	4,74	39,27	173,6	0,02	0,04	0	0,08	0,88	22,76	58,8	24,15	0,48	36,08	0,0016	0,0024	0
246	Гуляш из отварной говядины	100	5,2	17,1	2,12	221	0,08	0,09	0,74	0,22	1,4	21,32	82,7	12,45	2,4	75,6	0,01	0,001	0
45	Салат из белокочанной капусты	70	2,72	2,0	30,72	84,3	0,01	0,01	13,9	0,009	0,15	322	42	18,7	1,18	82,2	0,001	0	0,5
350	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0,31	0	39,4	160	0,06	0,01	2,4	0	0,6	22,46	18,5	5,26	0,3	24,5	0	0	0
Гп	хлеб пш	20	3,3	1,27	22,1	115,6	0,006	0,02	0	0	0	10,12	38,5	1,32	0,91	29,9	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	0,96	91,9	0,16	0,12	0	0	0	9,2	42,4	5,0	0,64	33,2	0	0,012	0,2
	Итого обед	820	23,83	29,11	121,85	877	0,426	0,330	8,39	0,350	3,3	130,23	338,9	91,08	6,23	347,78	0,012	0,015	0,2
полдник																			
422	Булочка ванильная	60	1,95	1,3	17,0	69,5	0,005	0,025	0	0,01	0	5,65	19,6	0,75	0,05	4,55	0	0	0
386	кефир	200	5,9	6,5	9,6	107	0,08	0,2	1,1	0,03	1,0	226,3	100,1	21,5	0,2	72,6	0	0,0001	0

4																			
	Итого полдник	260	10,87	11,05	51,66	295,5	0,14	0,265	3,85	0,08	1,36	251,6	171,55	40,4	1,43	159,4	0,01	0,0012	0
Ужин																			
209	Яйцо вареное	1(40г)	4,3	3,9	0,2	53	0,02	0,03	0	0,07	0,4	17,2	40,1	3,8	0,8	28	0,008	0,01	2,8
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,8	5,4	21,5	200,8	0,016	0,03	0,94	0,04	0	35,3	45,1	8,2	0,4	26,0	0	0,001	0
	Сок мультифрукт	200	0,9	0,1	13,75	87	0,01	0,02	1,6	0,01	1	12,6	4,4	7,2	1	52,5	0	0	0
Гп	хлеб пш	60	3,46	1,27	21,13	114,7	0,065	0,022	0	0	0	10,0	38,1	1,31	0,95	29,5	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,48	46,0	0,08	0,06	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,3	16,6	0	0,004	0,1
	Итого ужин	560	18,53	14,56	92,61	537,1	0,325	0,242	23,38	0,3	2,42	104,47	278,45	56,13	3,47	370,15	0,08	0,008	3,5
	Итого за день		79,39	76,18	357,75	2376,7	1,225	1,47	60,03	0,99	10,08	1233,4	1168,4	280,25	16,3	1135,66	0,075	0,04	6,45

День- 3 : среда

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
завтрак																			
261	Печень тушенная в соусе	100	1,1	1,3	11,3	69,79	0,06	0,07	4,12	0	0,7	31,7	54,4	33,6	0,3	18,3	0	0	0
171	Каша пшеничная	120	13,84	13,83	33,12	249,06	0,03	0,02	0,85	0,08	0,11	176,0	104,7	28,01	0,9	149,25	0,01	0,003	0
209	Яйцо вареное	1(40г)	4,3	3,9	0,2	53	0,02	0,03	0	0,07	0,4	17,2	40,1	3,8	0,8	28	0,008	0,01	2,8
385	Сок фруктовый	200	7,37	8,12	12	133,75	0,1	0,25	1,37	0,37	1,25	333,5	125,1	26,87	0,25	90,75	0	0,0001	0
гп	хлеб пш	70	3,7	1,45	25,1	131	0,08	0,03	0	0	0	11,5	43,5	1,5	1,1	34	0	0	0
	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,48	46,0	0,08	0,06	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,3	16,6	0	0,004	0,1
	Итого завтрак	540	26,01	24,7	81,52	583,6	0,27	0,37	6,34	0,45	2,06	552,7	327,7	89,98	2,55	292,3	0,01	0,0031	0
Второй завтрак																			
118	Яблоки	185	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,03	18	0	0,6	28,8	19,8	16,2	1,5	51,4	0,003	0	1,4
гп	вафли	20	1,66	0,86	13,6	82,8	0,006	0,01	0	0,012	0	8,2	17,4	1,4	0,06	0	0	0	0
	итого	205	2,38	1,58	31,24	167,4	0,056	0,04	18	0,012	0,6	37	37,2	17,6	1,56	51,4	0,003	0	1,4
106	Суп с рыбной консервой	250	6,8	3,6	2,7	161,85	0,07	0,008	0,17	0,016	0,25	92,5	38,9	33,2	0,59	118,5	0,001	0	2,45
256	Мясо тушенное в молочном соусе	96	11,26	5,72	14,66	160	0,2	0,05	0,5	0,106	1,6	25,62	75,55	10,83	1,9	110,1	0,003	0,001	1,2
203	Макароны отварные с маслом	120	5,52	4,98	38,6	194,9	0,05	0,025	0	0,016	0,083	12,0	88,3	13,09	0,41	0,41	0,016	0	0
73	Икра свекольная	100	2	0	5,8	93	0,056	0,056	20	0,012	1,0	14	64	24	0,5	48	0	0	0
348	Компот с изюмом	200	0,4	0	26,9	111	0,016	0,024	2,2	0,05	0,9	28,5	13,9	7,2	1,1	114,5	0	0	0
Гп	хлеб пш	20	2,35	0,87	14,47	78,6	0,045	0,015	0	0	0	6,9	26,1	0,9	0,65	20,25	0	0	0
Гп	Хлеб ржаной	70	1,12	0,22	0,48	46,0	0,08	0,06	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,3	16,6	0	0,004	0,1
	Итого обед	836	27,47	15,39	97,81	752,35	0,46	0,182	2,87	0,188	2,83	170,12	263,95	67,7	4,95	380,36	0,02	0,005	3,75
ПОЛДНИК																			
3	Бутерброд горячий с сыром	50	3,8	8,32	14,84	157	0,04	0,07	0,06	0,04	0,2	139,2	56,3	3,45	0,4	12,6	0	0	0

385	молоко кипяченое	200	3,1	2,8	15,9	101	0,05	0,06	0	0,02	0,4	152	60,0	14,0	0,2	33,4	0,009	0,0001	0	
	Итого полдник	250	7,42	10,64	50,81	338,45	0,186	0,266	36,98	0,052	1,84	319,46	141,5	30,95	1,38	88,4	0,018	0,004	0,1	
ужин																				
143	Рагу овощное	205	7,9	7,4	20,3	131,5	0,012	0,06	1,83	0,11	0,9	64,1	29,6	23,0	0,84	87,12	0,012	0	0	
243	Сосиска отварная	60	6,8	3,6	2,7	161,85	0,07	0,008	0,17	0,016	0,25	92,5	38,9	33,2	0,59	118,5	0,001	0	2,45	
378	Чай с молоком	200	1,52	0,2	15,9	81	0,04	0,01	1,33	0,01	0,5	126,7	62,4	15,4	0,3	4,5	0,004	0	0	
Гп	хлеб пш	60	3,2	1,16	20,0	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35,0	1,2	0,87	27,13	0	0	0	
гп	Хлеб ржаной																			
	Итого ужин	525	14,82	9,16	56,65	409,4	0,192	0,210	3,16	0,12	1,4	209,21	169,3	44,6	2,67	151,85	0,016	0,012	0,2	
	Итого за день		83,0	66,87	324,73	2341,3	1,234	1,328	68,54	0,86	9,6	1492,5	1033,2	270,4	13,3	1042,5	0,06	0,024	5,45	

День- 4 : четверг

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
завтрак																			
181	Каша молочная пшеничная с маслом	200	3,5	3,76	39,2	177,4	0,02	0,02	0,78	0,03	0,1	88,2	50,9	22,51	0,3	42,27	0,0015	0,003	0
209	Яйцо вареное	1(40г)	4,3	3,9	0,2	53	0,02	0,03	0	0,07	0,4	17,2	40,1	3,8	0,8	28	0,008	0,01	2,8
14	Бутерброд с маслом	70/10	2,3	7,4	14,89	136	0,04	0,01	0	0,03	0	8,4	22,5	4,2	0,3	11,5	0	0	0
382	Какао с молоком	150	2,9	3,1	16,5	113,2	0,05	0,05	0,6	0,02	0,6	138,2	63,5	14,7	0,6	35,2	0,011	0,002	0
66	Салат их моркови с изюмом	60	1,2	0,17	8,52	39,9	0,174	0,33	4,37	0	0,8	23,99	44,5	10,3	1,06	19,5	0	0	0
	Итого завтрак	530	9,9	14,43	79,11	466,5	0,29	0,41	5,75	0,08	1,5	258,8	181,4	45,88	2,26	108,47	0,0125	0,005	0
второй завтрак																			
338	мандарины	185	1,48	0,55	24,6	98,0	0,08	0,06	29,3	0,01	0,5	68,4	37,0	22,2	1,0	30,1	0	0	0
обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,69	108	0,05	0,05	6,08	0,060	0,4	44,37	36,55	26,25	1,18	142,5	0,0016	0,0016	0
268	котлета с маслом	50/5	14,44	11,25	15,82	181	0,03	0,07	0,37	0,14	1,2	33,57	84,92	19,81	1,98	104,1	0,05	0,002	0
128	Картофельное пюре	150	4,64	7,79	42,91	220	0,04	0,04	0	0,12	0,8	31,72	91,10	41,27	0,95	45,1	0,001	0,001	0
330	Соус сметанный	30	1,2	0,17	8,52	39,9	0,174	0,33	4,37	0	0,8	23,99	44,5	10,3	1,06	19,5	0	0	0
348	Компот из кураги	200	0,7	0	27,6	114	0,01	0,03	2,2	0,05	0,8	32,3	13,9	7,2	1,1	114,5	0	0	0
Гп	хлеб пш	20	3,79	1,39	23,16	125,76	0,070	0,020	0	0	0	11,04	41,76	1,44	1,04	32,4	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	0,96	91,9	0,16	0,12	0	0	0	9,2	42,4	5	0,64	33,2	0	0,012	0,2
	Итого обед	765	27,61	25,77	122,14	840,6	0,36	0,33	8,65	0,32	2,4	129,9	310,63	100,9	6,89	471,8	0,052	0,016	0,2
ПОЛДНИК																			
223	Запеканка из творога	150	14,2	5,45	66,74	318,8	0,021	0,009	2,75	0,07	0,2	30,77	109,55	11,07	0,46	70,15	0,009	0,002	0
386	Кефир	200	4,9	5,4	6,8	90,1	0,07	0,25	1,2	0,030	0,85	204	93,5	19,6	0,17	78,2	0	0	0
	Итого полдник	350	15,2	5,65	86,34	408	0,041	0,029	7,35	0,07	1,3	43,37	112,15	18,27	1,66	121,65	0,009	0,002	0

ужин																			
233	Рыба запеченная	80	8,6	7,7	6,46	103,4	0,04	0,021	0,03	0,18	1,5	61,6	45,5	26,1	1,2	136,4	0,03	0,001	3,5
171	Каша перловая	150	3	7,35	29,85	181,4	0,06	0,06	8,25	0,12	0,53	23,3	62,25	18,83	0,53	173,25	0,013	0,003	0
71	Овощи (огурец п/к)	50	1,7	0	3,5	6	0,02	0,02	11,2	0	0	10	37	5,0	0,2	11,3	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,3	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,2	4,2	0	0	0
Гп	хлеб пш	60	3,31	1,21	20,26	110	0,06	0,020	0	0	0	9,66	36,54	1,26	0,9	28,3	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	2,24	0,44	0,96	91,9	0,16	0,12	0	0	0	9,2	42,4	5	0,64	33,2	0	0,012	0,2
	Итого ужин	550	18,92	16,72	76,03	552,7	0,34	0,241	19,78	0,3	2,13	124,8	226,49	57,59	3,67	386,65	0,043	0,016	3,7
																			0
	Итого за день		80,210	69,39	410,08	2534,5	1,185	1,33	72,03	0,810	8,68	836,16	987,27	265,34	16,31	1233,78	0,11	0,039	3,9

День- 5 : пятница

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
завтрак																			
209	Яйцо вареное	1(40г)	4,3	3,9	0,2	53	0,02	0,03	0	0,07	0,4	17,2	40,1	3,8	0,8	28	0,008	0,01	2,8
289	Рагу из птицы	200	13,02	12,19	48,74	258,63	0,02	0,03	0,8	0,06	0,9	153,5	86,85	21,0	0,6	139,8	0,02	0,003	0,7
385	молоко кипяченое	180	3,1	2,8	15,9	101	0,05	0,06	0	0,02	0,4	152	60,0	14,0	0,2	33,4	0,009	0,0001	0
61	Салат из моркови с курагой	50	0,8	0,87	11,0	57,1	0,06	0,06	1,27	0,006	0,47	27,7	42,5	9,6	0,68	13,5	0,002	0,001	0
гп	хлеб пш	70	3,2	1,16	20,0	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35,0	1,2	0,87	27,13	0	0	0
	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,48	46,0	0,08	0,06	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,3	16,6	0	0,004	0,1
	Итого завтрак	550	20,1	17,0	85,6	521,5	0,15	0,17	2,07	0,086	1,8	342,4	224,4	45,8	2,35	213,8	0,03	0,0032	0,7
Второй завтрак																			
338	бананы	185	2,78	0,9	38,85	177,6	0,07	0,09	8,5	0	1,7	14,8	51,8	37,7	1,1	121,9	0	0	0
обед																			
103	Суп макарон и картофеля	250	1,64	2,72	12,1	90,4	0,016	0,008	1,24	0,04	0,25	19,1	51,9	19	0,74	123,8	0,001	0	0
250	Бефстроганов из отварного мяса	100	14,02	10,09	8,92	111,6	0,005	0,005	0,11	0,072	0,5	37,16	46,85	9,3	1	43,56	0,001	0,018	0,5
171	Каша рассыпчатая	120	3	7,35	29,85	181,4	0,06	0,06	8,25	0,12	0,53	23,3	62,25	18,83	0,53	173,25	0,013	0,003	0
53	Салат из свеклы с з/горошком	100	0,8	0,87	11,0	57,1	0,06	0,06	1,27	0,006	0,47	27,7	42,5	9,6	0,68	13,5	0,002	0,001	0
350	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0,31	0	39,4	160	0,006	0,01	2,4	0	0,6	22,46	18,5	5,26	0,2	24,5	0	0	0
гл	хлеб пш	20	2,35	0,87	14,47	78,6	0,045	0,015	0	0	0	6,9	26,1	0,9	0,65	20,25	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,120	0	0	0	9,2	42,4	5	0,6	33,2	0	0,008	0,200
	Итого обед	850	23,56	21,47	105,7	714	0,285	0,215	12,01	0,232	1,88	85,1	248,03	58,29	3,72	418,56	0,015	0,031	0,7
ПОЛДНИК																			
2	Бутерброд с	40	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,19	1,0	0	0,2	10	22,8	2,6	0,1	10,3	0	0	0

	повидлом																		
386	Кефир	200	5,9	6,5	9,6	107	0,08	0,2	1,1	0,03	1,0	226,3	100,1	21,5	0,2	72,6	0	0,00 01	0
	Итого полдник	200	8,08	10	52,67	349,05	0,49	0,390	29,39	0,1	1,3	120,15	113,6	10,23	0,87 0	85,5	0,02 8	0,00 6	0,120
ужин																			
233	Рыба запеченная в соусе	80	9,05	13,3	12,46	109,8	0,001	0,15	1,57	0,15	1,08	55,2	92,74	21,73	2,42	119,85	0,00 6	0,00 1	2,2
321	Капуста тушеная	200	4,03	19,96	8,85	130,4	0,05	0,06	20,3	0,11	0,8	97,58	72,12	27,1	1,4	57	0,00 3	0,00 1	0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	59	0	0	2,83	0	0,3	14,2	4,4	2,4	0,3	4,3	0	0	0
гп	хлеб пш	60	3,2	1,16	20	104,8	0,06	0,024	0	0	0	9,2	35	1,2	0,87	27,13	0	0	0
гп	Хлеб ржаной		2,24	0,44	0,96	91,9	0,16	0,120	0	0	0	9,2	42,3	5	0,6	33,2	0	0,00 6	0,2
	Итого ужин	540	25	35,68	45,5	522,6	0,410	0,36	23,13	0,26	1,57	186,18	274,9	45,9	4,67	177,9	0,00 3	0,01	0,2
Ужин 2																			
	Итого за день		84,42	90,46	335,12	2374,8	1,475	1,485	76,3	0,712	9,1	952,63	1006,5	217,52	12,9	1095,8 6	0,07 6	0,05 2	1,72

День- 6 : суббота

Возрастная категория : от 7до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал / сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
завтрак																			
210	Омлет натуральный	100	7,8	7	2	154,5	0,050	0,030	0,190	0,140	0,8	78,9	82,7	12,3	1,5	55,4	0,030	0,020	0,800
378	Чай с молоком	150	1,52	0,2	15,9	81	0,04	0,01	1,33	0,01	0,5	126,6	62,4	2,5	0,3	4,5	0,004	0	0
131	Горошек овощной отварной	50	4,87	4,05	9,01	71	0,09	0,07	16,35	0,03	0	40,02	73,65	18,97	1,05	5,22	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,48	45,9	0,080	0,060	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,33	16,6	0	0,006	0,1
гп	хдеб пш	60	3,2	1,16	20,0	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35,0	1,2	0,87	27,13	0	0	0
	Итого завтрак	370	15,31	11,45	27,39	352,4	0,26	0,170	17,87	0,180	1,3	250,12	239,95	36,27	3,180	81,7	0,034	0,026	0,9
Второй завтрак																			
338	яблоки	185	0,72	0,54	18,54	84,6	0,03	0,04	9,0	0	0,5	34,2	28,8	15,6	1,1	48,3	0	0	0,4
обед																			
88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/56	1,74	5,0	7,9	89,8	0,040	0,050	15,8	0,060	0,25	49,5	49,2	22,2	1,18	142,2	0,006	0,001	0
255	Печень по строгановски	70	15,2	17,1	2,12	225	0,03	0,1	0,74	0,22	1,4	21,32	82,7	22,45	2,4	95,6	0	0,001	0
143	Рагу из овощей	210	3,54	10,76	15,52	284	0,01	0,02	12,2	0,09	0,9	59,44	72,0	13,13	0,96	38,96	0,016	0,009	0
389	Сок яблочный	150	1	0,2	19,6	89,2	0,02	0,02	1,6	0	1,1	12,6	2,6	7,2	1,0	51,5	0	0	0
Гп	хлеб пш	20	3,2	1,16	20,0	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	34,8	1,2	0,88	27,2	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	1,68	0,3	0,72	68,9	0,120	0,090	0	0	0	6,9	31,8	3,75	0,5	24,9	0	0,009	0,150
	Итого обед	816	26,23	34,52	65,86	861,7	0,24	0,3	3034	0,37	3,65	159,0	273,1	69,9	6,9	380,36	0,022	0,011	0,150
Полдник																			
гп	Зефир	20	0,13	0	15,04	64,51	0	0,02	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24	1,2	0	0	0
385	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	107	0,08	0,2	1,1	0,03	1,0	226,8	100,1	26,5	0,2	72,6	0	0,001	0
3	Бутерброд с сыром	50	3,8	8,32	14,84	157	0,04	0,07	0,06	0,04	0,2	139,2	46,3	3,45	0,4	12,6	0	0	0
	Итого полдник	270	11,22	15,27	58,9	417,31	0,15	0,33	5,41	0,07	2,05	378,76	174,94	50,16	1,39	147,35	0	0,001	0

ужин																			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	7,8	11,84	2,72	84	0,004	0,064	2,98	0,14	1,2	31,2	109,6	28,8	1,2	135,2	0,01	0,001	0
305	Картофель отварной	150	2,85	3,7	21,29	171,63	0,03	0,036	0	0,17	0,65	3,22	50,8	25,2	0,6	124,03	0,002	0,001	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,3	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,2	4,2	0	0	0
Гп	хлеб пш	60	3,2	1,16	20	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	34,8	1,2	0,088	27,2	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	1,68	0,3	0,72	68,9	0,12	0,090	0	0	0	6,9	31,8	3,75	0,5	24,9	0	0,009	0,150
	Итого ужин	570	15,6	17,02	59,73	489,33	,170	0,21	3,28	0,31	1,95	61,62	229,8	60,35	3,4	315,53	0,012	0,011	0,150
Ужин 2																			
	Итого за день		77,1	85,3	257,42	2400,24	0,980	1,33	67,1	0,96	10,3	1096,9	1082,5	253,08	16,94	1076,44	0,068	0,049	1,63

День- 7 : воскресенье

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак																			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,71	12,15	41,33	182,36	0,12	0,050	1,26	0,008	0,4	203,24	97	17,9	1,08	16,6	0,012	0,008	1,23
382	Какао с молоком	200	2,9	3,1	16,5	113,2	0,05	0,05	0,6	0,02	0,6	138,2	63,5	14,7	0,6	35,2	0,011	0,002	0
1	Бутерброд с мвслом	20/10	2,36	7,4	14,89	136	0,040	0,010	0	0,03	0,1	8,4	22,5	4,2	0,3	11,5	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,489	45,9	0,080	0,060	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,33	16,6	0	0,006	0,1
	Итого завтрак	490	15,09	22,85	73,2	477,46	0,29	,17	1,86	0,058	1,1	354,4	204,2	39,3	2,31	79,9	0,023	0,008	1,33
Второй завтрак																			
338	бананы	185	2,78	0,9	38,85	177,6	0,07	0,09	8,5	0	1,7	14,8	51,8	37,7	1,1	121,9	0	0	0
обед																			
52	Салат из свеклы отварной	50	3,0	2,2	33,8	92,8	0,02	0,02	15,3	0,05	0,17	354,2	46,2	20,6	1,3	24,5	0,002	0	0,6
98	Суп куриный с макаронными изд.	250	2,36	4,13	31,15	77,0	0,016	0,016	1,25	0,050	0,3	36,25	33,9	13,56	0,74	93,58	0,0016	0,008	0
278	Тефтеля в томатном соусе	80	11,0	7,34	11,9	121,6	0,021	0,045	1,11	0,09	0,32	22,02	97	18,65	1,44	89	0	0	0
128	Картофельное пюре	150	3	7,35	29,85	181,4	0,06	0,06	8,25	0,12	0,53	23,3	62,25	18,83	0,53	173,25	0,013	0,003	0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,016	0,024	2,2	0,05	0,9	28,5	13,9	7,2	1,1	114,5	0	0	0
гп	хлеб пш	20	3,2	1,16	20	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35	1,2	0,87	27,13	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,12	0	0	0	9,2	43,4	5	0,5	33,2	0	0,008	0,2
	Итого обед	810	25,2	22,56	154,56	780,56	0,3	0,31	28,11	0,36	2,22	482,67	330,65	85,04	6,44	555,16	0,016	0,011	0,800
ПОЛДНИК																			
7	Бутерброд горячий с сыром	50	3,8	8,32	14,84	157	0,04	0,7	0,06	0,04	0,2	139,44	56,3	3,45	0,4	12,6	0	0	0
389	Сок фруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,02	0,04	17,8	0	1,0	34,67	36,00	12,0	0,6	60,0	0	0	0
209	Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	0,02	0,03	0	0,07	0,4	17,2	40,1	3,8	0,8	28	0,008	0,01	2,8
	Итого полдник	290	11,77	13,02	52,9	385,97	0,12	0,78	17,86	0,11	1,6	198,21	158,5	20,15	2,1	116,6	0,008	0,01	2,8

Ужин																			
45	Салат из белокачанной капусты	50	1,57	2,0	8,7	60,9	0,04	0,04	19,6 5	0	0,8	31,9	28,1	15,4	0,9	18,3	0,00 1	0	0
227	Рыба припущенная	80	15,6	23,2	38,2	235,8	0,04	0,01	2,16	0,18	0,8	119,08	122,3	45,02	1,84	125,2	0,03	0,00 1	1,1
305	Картофель отварной	150	2,85	3,7	21,29	171,63	0,03	0,036	0	0,17	0,65	3,22	50,8	25,2	0,6	124,03	0,00 2	0,00 1	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,3	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,2	4,2	0	0	0
гп	хлеб пш	60	2,2	0,8	15,06	78,9	0,04	0,01	0	0	0	6,9	26,1	0,9	0,3	16	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,48	45,9	0,08	0,06	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,33	16,6	0	0,00 6	0,1
	Итого ужин	550	20,56	26,22	77,44	481,5	0,2	0,12	22,1 1	0,18	1,7	173,58	200,5	65,22	3,57	180,3	0,03 1	0,00 7	1,2
Ужин 2																			
	Итого за день		84,1	93,39	409,54	2440,49	1,07	1,5	79,3 2	0,76	9,4	1455,9 7	1070,0 5	273,58	16,1 2	1143,7 6	0,07 9	0,03 7	6,13

День- 8 : понедельник

Возрастная категория : от 7 до11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
завтрак																			
121	Суп молочный рисовый	250	5,06	9,25	27,9	215,8	0,017	0,030	0,8	0,04	0,067	111,1	50,9	31,0	0,41	35,4	0,003	0,001	0
209	Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	0,02	0,03	0	0,07	0,4	17,2	40,1	3,8	0,8	28	0,008	0,01	2,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,8	15,9	101	0,05	0,06	0	0,02	0,4	152	60	14	0,2	33,4	0,009	0,001	0
15	Бутерброд с сыром	60	3,2	1,16	20	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35	1,2	0,87	27,1	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,489	45,9	0,080	0,060	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,33	16,6	0	0,006	0,1
	Итого завтрак	560	11,36	13,21	63,8	421,6	0,083	0,114	0,8	0,060	0,47	272,3	146	46,2	1,48	95,9	0,012	0,001	0
второй завтрак																			
338	яблоки	185	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,03	18	0	0,6	28,8	19,8	16,2	1,5	51,4	0,003	0	1,48
	печенье	20	20	2,35	7,18	20,4	200,1	0,08	0,065	4,57	0,082	0,36	22,18	31,45	13,72	0,68	75,42	0,024	0
																			0
обед																			
99	Суп из овощей со сметаной	250	2,36	2,85	17	115	0,050	0,050	12,1	0,040	0,080	30,7	78,5	31,6	0,58	137,4	0,001	0	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,55	5,01	38,8	195,7	0,05	0,02	0	0,01	0,08	12,1	88,8	8,99	0,4	0,4	0,01	0	0
288	Птица отварная	50	14,42	17,5	13,74	216	0,05	0,09	0,42	0,24	0,9	78,48	142,2	32,98	1,8	78,5	0,01	0,001	0
52	Салат из свеклы отварной	60	3,0	2,2	33,8	92,8	0,02	0,02	15,3	0,05	0,17	354,2	46,2	20,6	1,3	24,5	0,002	0	0,6
330	Соус сметанный	30	4,64	7,79	42,91	220	0,04	0,04	0	0,12	0,8	31,72	91,10	41,27	0,95	45,1	0,001	0,001	0
348	Компот из чернослива	200	0,4	0	26,9	111	0,004	0,008	2,2	0,05	0,8	28,5	13,9	7,2	1,1	114,5	0	0	0
Гп	хлеб пш	20	1,6	0,63	11	57,4	0,030	0,012	0	0	0	5,0	19	0,65	0,48	16,8	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,120	0	0	0	9,2	42,4	5	0,6	33,2	0	0,008	0,200
	Итого обед	790	24,45	26,43	108,4	787,06	0,34	0,300	14,7	0,34	1,86	164	384,8	86,42	4,96	380,8	0,020	0,01	0,200

ПОЛДНИК																			
389	Сок виноградный	200	0,45	0	2,47	102,3	0,03	0,015	3	0	0,75	30	18	13,5	0,6	37,65	0	0	0
	Итого полдник	270	7,57	10,87	59,91	455,9	0,24	0,19	10,3	0,1	1,44	125,72	148,09	50,46	2,6	150,67	0,024	0,0002	0
УЖИН																			
232	Рыбные биточки	80	9,05	13,3	12,46	109,8	0,001	0,15	1,57	0,15	1,08	55,2	92,74	21,73	2,42	119,85	0,006	0,001	2,2
125	Картофель отварной	150	2,9	7,2	27,83	105	0,02	0,03	7,43	0,09	0,4	21,32	75,15	17,6	0,32	111,17	0,02	0,002	0
73	Икра кабачковая	60	3,0	2,2	33,8	92,8	0,02	0,02	15,3	0,05	0,17	354,2	46,2	20,6	1,3	24,5	0,002	0	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	59	0	0	2,83	0	0,3	14,2	4,4	2,4	0,3	4,3	0	0	0
гп	хлеб пш	60	3,2	1,16	20	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35	1,2	0,87	27,13	0	0	0
гп	хлеб ржаной	10	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,120	0	0	0	9,2	42,4	5	0,6	33,2	0	0,008	0,200
	Итого ужин	560	20,1	22,5	67,6	506,8	0,2	0,470	10,94	0,24	3,5	109,24	235,9	52,4	4,1	289,2	0,028	0,010	0,222
	Итого за день		71,3	79,9	339,2	2424,96	1,023	1,2	55,94	0,774	8,72	910,94	1054,2	295,2	15,41	1062,17	0,087	0,023	1,9

День- 9 : вторник

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
71	Помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,02	0,02	0,8	0	0	0,7	13	1	0,4	14,5	0	0	0,02
209	Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	0,02	0,03	0	0,07	0,4	17,2	40,1	3,8	0,8	28	0,008	0,01	2,8
203	Макароны отварные с маслом	120	5,13	6,8	36,81	152,72	0,15	0,22	0	0,075	0,82	21,33	55,1	22,64	0,45	33,8	0,001	0,00	0
243	сосиска отварная	60	13,77	13,8	33	248,38	0,035	0,026	0,85	0,080	1,12	175,56	104,42	27,94	0,89	148,85	0,020	0,003	0,83
378	Чай с молоком	150	1,52	0,2	15,9	81	0,04	0,01	1,33	0,01	0,5	126,6	62,4	2,5	0,3	4,5	0,004	0	0
Гп	Хлеб пш	70	12,7	6,2	2,45	149,5	0,050	0,045	0,32	0,1	1	35,5	60,3	19,9	0,18	69,5	0,03	0,016	0,018
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,480	45,9	0,080	0,060	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,33	16,6	0	0,006	0,100
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	0,03	0,1	1	2	2,31	0,2	0,25	0	0	0
	Итого завтрак	510	18,24	15,77	35,3	441	0,23	0,150	2,45	0,130	1,6	175,3	185	29,1	2,06	125,6	0,034	0,022	0,120
Второй завтрак																			
338	яблоки	185	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	0,03	18	0	0,6	28,8	19,8	16,2	1,5	51,4	0,003	0	1,48
Обед																			
136	Свекольник	250	1,6	5,03	9,23	96,12	0,038	0,025	10,4	0,050	0,25	35,15	49,7	21,0	1,18	99	0,010	0	0
132	Фасоль к/к припущенная	50	3,25	2,7	6,01	71	0,040	0,05	10,9	0,02	0	26,68	49,1	12,65	0,7	34,8	0	0	0
284	Запеканка картофельная с мясом	250	13,36	23	89,38	309,8	0,018	0,022	5,86	0,317	1,32	34,3	133,9	74,7	2,76	106,2	0,050	0,004	0
120	Соус основной	50,	3,2	1,16	20,0	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35	1,2	0,87	27,1	0	0	0
350	Кисель из яблок	200	0,31	0	39,4	160	0,006	0,01	2,4	0	0,6	22,46	18,5	5,26	0,2	24,5	0	0	0
Гп	хлеб пш	20	2,35	0,87	14,47	78,6	0,045	0,015	0	0	0	6,9	26,1	0,9	0,65	20,25	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	1,68	0,3	0,72	68,9	0,12	0,090	0	0	0	6,9	31,8	3,75	0,5	24,9	0	0,009	0,150
	Итого обед	770	22,55	31,9	159,21	784,42	0,267	0,212	29,56	0,287	2,17	132,4	309,1	118,26	6	309,65	0,060	0,013	0,150

Полдник																			
10	Печенье	15	3,09	3,82	0	48,5	0,005	0,048	0,096	0,010	0,1	85,8	40	4,7	0,160	0,260	0	0	0
385	Молоко кипячёное	200	5,9	6,5	9,6	107	0,08	0,2	1,1	0,03	1	226,8	100,1	26,5	0,2	72,6	0	0,0001	0
	Итого полдник	215	14,26	15,58	56,9	369,1	0,174	0,282	3,66	0,041	1,2	341,9	190,8	41,1	1,58	110,46	0	0,0001	0
Ужин																			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	7,8	11,8	2,72	84,0	0,004	0,060	3,0	0,14	1,2	31,2	129,7	23,0	0,96	108,1	0,008	0	0,9
171	Каша пшеничная	90	5,13	6,8	36,81	152,72	0,15	0,22	0	0,075	0,82	21,33	55,1	22,64	0,45	33,8	0,001	0,001	0
	огурец п/к	60	3,2	1,16	20,0	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35	1,2	0,87	27,1	0	0	0
389	Сок фруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,02	0,04	14,8	0	1,0	34,67	36,00	12,0	0,6	60,0	0	0	0
гп	хлеб пш	60	2,2	0,8	15,06	78,9	0,04	0,01	0	0	0	6,9	26,1	0,9	0,3	16	0	0	0
Гп	Хлеб ржаной	10	1,98	0,3	0,72	68,9	0,12	0,090	0	0	0	11,4	46,8	3,75	0,5	24,9	0	0,009	0,150
	Итого ужин	570	18,58	19,7	78,65	481,59	0,334	0,42	17,8	0,215	3,02	105,5	293,7	62,29	2,81	242,8	0,009	0,010	1,05
	Итого за день		81,29	89,6	364,46	2303,4	1,14	1,36	22,6	0,7	9,42	992,5	1109,3	287,15	14,33	928,66	0,106	0089	2,8

День- 10 : среда

Возрастная категория : от 7до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
282	Оладьи из печени	80	9,05	13,3	12,46	109,8	0,001	0,15	1,57	0,15	1,08	55,2	92,74	21,73	2,42	119,85	0,006	0,001	2,2
304	Рис отварной	120	3,63	4,27	36,66	128,7	0,02	0,01	0	0,6	0,37	2,41	60,6	18,9	0,45	33,8	0,001	0,001	0
	Огурец консерв	60	3,2	1,16	20,0	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	35	1,2	0,87	27,1	0	0	0
282	Какао с молоком	200	2,9	3,1	16,5	113,2	0,05	0,05	0,6	0,02	0,6	138,2	63,5	14,7	0,6	35,2	0,011	0,002	0
гп	хлеб пш	70	6,0	2,32	40,4	209,6	0,12	0,04	0	0	0	18,4	69,6	2,4	1,7	52,1	0	0	0
14	Масло (порциями)	10	5,8	7,18	0	91	0,01	0,09	0,18	0,02	0,2	161	75,0	8,75	0,3	0,5	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,48	45,9	0,08	0,06	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,3	16,1	0	0,007	0,1
	Итого завтрак	550	23,9	20,1	117,75	658,05	0,27	0,2	1,45	0,1	2,13	321	342,3	42,44	3,32	243,3	0,070	0,010	0,93
Второй завтрак																			
118	мандарины	185	1,48	0,55	24,6	98,0	0,08	0,06	29,3	0,01	0,5	68,4	37,0	22,2	1,0	30,1	0	0	0
Обед																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,08	5	7,9	129,1	0,002	0,050	9,3	0,006	0,250	26	67,3	24,7	1,58	143,5	0,001	0,008	0
259	Жаркое по домашнему	175	6,66	13,68	1,85	182,27	0	0,056	0,35	0,016	1,12	16,8	87,9	21,74	1,75	84,9	0	0,002	0,84
70	Томаты консервированные	50	0,7	0	3,5	20,0	0,0001	0,04	11,2	0	0	10	37	6,0	0,3	11,3	0	0	0
389	Сок яблочный	100	1	0,2	19,6	89,2	0,02	0,02	1,6	0	1,1	12,6	2,6	7,2	1,0	51,5	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	1,68	0,3	0,72	68,9	0,12	0,090	0	0	0	6,9	31,8	3,75	0,5	24,9	0	0,009	0,150
гп	хлеб пш	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,03	0,01	0	0	0	4,6	17,4	0,6	0,4	12,5	0	0	0
	Итого обед	655	15,62	27,33	73,52	723,47	0,232	0,326	30,7	0,143	1,9	100,2	306,25	82,82	5,150	501,85	0,015	0,015	1,0

Полдник																			
429	Булочка веснушка	60	7,28	4,2	33,13	216,8	0,002	0,06	0	0,02	0	19,8	70,0	17,4	0,1	10,3	0	0	0
386	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	107	0,08	0,2	1,1	0,03	1,0	34,67	100,1	12,0	0,2	72,6	0	0,00 01	0
	Итого полдник	260	13,18	10,7	42,73	323,8	0,082	0,26	1,1	0,050	1	246,6	170,1	43,9	0,3	82,9	0	0	0
Ужин																			
	Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	0,02	0,03	0	0,07	0,4	17,2	40,1	3,8	0,8	28	0,00 8	0,01	2,8
217	Ленивые вареники	100	13,0	12,2	38,74	258,6	0,020	0,040	0,85	0,067	0,9	153,5	68,9	21,0	0,67	139,9	0,06 0	0,00 4	0,83
	Молоко сгущенное	20	0,87	8,5	1,6	30,75	0,0001	0,01	0	0,01	0,03	6,27	19,09	1,84	0,05	0	0,00 2	0	0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	59,0	0	0	2,83	0	0,3	14,2	4,4	2,4	0,3	4,3	0	0	0
гп	хлеб пш	60	2,67	1,03	1814	94,5	0,050	0,020	0	0	0	7,74	2,4	1,08	0,71	24,8	0	0	0
Гп	Хлеб ржаной	10	1,68	0,3	0,72	68,9	0,12	0,090	0	0	0	6,9	31,8	3,75	0,5	24,9	0	0,00 9	0,150
	Итого ужин	430	17,16	18,92	83,18	460,9	0,191	0,270	4,4	0,210	1,75	86,45	191,94	47,86	4,38	207,65	0,00 7	0,01 1	2,350
Ужин 2																			
	Итого за день		76,24	83,0	348,58	2354,32	0,93	1,38	68,1 4	0,547	8,13	1026,6 5	1141,0 9	258,78	14,3 2	1144,0	0,09 2	0,03 6	4,28

Ужин																			
234	Котлета рыбная	95	6,19	16,46	0,7	145,95	0,055	0,016	13,07	0,21	2,27	75,09	86	66,21	4,88	82,48	0,023	0,0005	3,4
125	Картофель отварной	150	3,6	9,0	34,7	131,25	0,025	0,037	9,2	0,11	0,5	26,65	93,9	22	0,4	138,96	0,025	0,0003	0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	59,0	0	0	2,83	0	0,3	14,2	4,4	2,4	0,3	4,3	0	0	0
	хлеб пш	60	2,39	0,96	16,61	86,75	0,05	0,017	0	0	0	7,59	28,7	0,99	0,68	22,41	0	0	0
Гп	Хлеб ржаной	10	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,120	0	0	0	9,2	42,4	5	0,6	33,2	0	0,008	0,200
	Итого ужин	515	14,55	26,9	68,2	514,9	0,29	0,190	25,1	0,32	3,07	132,73	195,4	96,6	6,86	281,35	0,0489	0,009	3,6
Ужин 2																			
	Итого за день		68,37	97,56	330,95	2485,78	1,15	1,48	61,1	0,82	11,65	1054,24	1120,3	307,41	16,78	1092,26	0,080	0,020	3,8

День- 12 : пятница Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак																			
252	Колбаса жаренная	50	13,77	13,8	33	248,38	0,035	0,026	0,85	0,080	1,12	175,56	104,42	27,94	0,89	148,85	0,020	0,003	0,83
203	Макароны отварные с маслом	120	5,55	5,01	38,8	195,7	0,05	0,02	0	0,01	0,08	12,1	88,8	8,99	0,4	0,4	0,01	0	0
385	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	107	0,08	0,2	1,1	0,03	1,0	226,8	100,1	26,5	0,2	72,6	0	0,0001	0
гп	хлеб пш	70	2,2	0,8	15,06	78,9	0,04	0,01	0	0		6,9	26,1	0,9	0,6	16,0	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	1,12	0,2	0,48	45,9	0,08	0,06	0	0	0	4,6	21,2	2,5	0,3	16,1	0	0,007	0,1
53	морковь, лук ,з/горошек	50	1,5	0,24	10,5	80,55	0,04	0,07	18,89	0	0,7	39,8	61,2	15,36	1,02	20,1	0	0,0001	0
	Итого завтрак	500	23,37	21,34	68,16	514,83	0,195	0,306	20,84	0,11	2,82	449,06	291,82	70,7	2,71	257,55	0,020	0,003	0,83
Второй завтрак																			
222	Пудинг из творога	140	3,09	3,82	0	48,5	0,005	0,048	0,096	0,010	0,1	85,8	40	4,7	0,160	0,260	0	0	0
386	Кефир	200	5,9	6,5	9,6	107	0,08	0,2	1,1	0,03	1,0	34,67	100,1	12,0	0,2	72,6	0	0,0001	0
обед																			
87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5	7,97	90,54	0,050	0,050	13,33	0,050	0,25	49,64	49,4	13,66	1,18	84,21	0,006	0,001	0
279	Ленивые голубцы	230	16,5	14,2	14,32	247,6	0,019	0,007	0,34	0,05	0,47	43,1	120,2	32,8	1,8	21,55	0,01	0,001	0
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	3	7,35	29,85	181,4	0,060	0,060	8,25	0,12	0,53	23,3	62,25	18,83	0,053	173,25	0,013	0,003	0
	Компот из с/ф	200	0,4	0	26,9	111	0,016	0,024	2,2	0,65	0,9	28,5	13,9	7,2	1,1	114,5	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,120	0	0	0	9,2	42,4	5	0,6	33,2	0	0,008	0,200
	хлеб пш	10	1,5	0,58	10,1	52,6	0,030	0,010	0	0	0	4,6	17,4	0,6	0,4	12,5	0	0	0
	Итого обед	800	25,39	27,57	90,1	775,1	0,335	0,265	24,1	0,87	2,15	158,34	305,5	78,1	5,61	439,21	0,029	0,013	0,200
ПОЛДНИК																			
7	Бутерброд горячий с сыром	50	7,6	16,64	29,68	314	0,08	0,14	0,12	0,08	0,4	278,8	112,6	6,9	0,8	25,2	0	0	0
379	кофейный напиток	200	5,8	6,4	8	106	0,08	0,3	1,4	0,04	1,0	240	110	23	0,2	92,0	0	0	0
	бананы	250	2,78	0,9	38,85	177,6	0,07	0,09	8,5	0	1,7	14,8	51,8	37,7	1,1	121,9	0	0	0

	Итого полдник	300	10,1	16,64	36,93	453,5	0,14	0,2	25,1 2	0 ,08	1,65	296,3	192,6	36,9	1,36	85,2	0	0	0	
ужин																				
235	Шницель рыбный	80	19,09	13,37	4,05	102,8	0,005	0,059	0	0,01	0,1	61,06	135,04	10,4	2,62	15,2	0,02 1	0	0,16	
54	Салат из свеклы с яблоками	60	1,1	1,3	11,3	69,79	0,06	0,07	4,3	0	0,7	31,7	54,4	9,8	0,3	18,3	0	0	0	
171	Каша пшенная рассыпчатая	120																		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	59,0	0	0	2,83	0	0,3	14,2	4,4	2,4	0,3	4,3	0	0	0	
гп	хлеб пш	60	1,5	0,58	10,1	52,6	0,030	0,010	0	0	0	4,6	17,4	0,6	0,4	12,5	0	0	0	
гп	Хлеб ржаной	10	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,120	0	0	0	9,2	42,4	5	0,6	33,2	0	0,00 8	0,2	
	Итого ужин	530	26,59	18,68	66,97	43506	0,217	0,145	2,83	0,077	0,77	91,47	237,34	37,3	4,37	99	0,02 2	0,00 8	0,360	
Итого за день																				
	Итого за день		93,13	90,53	307,81	2446,19	1,027	1,266	82,6 1	1,17	9,94	1213,9 7	1172,5 6	280,3	15,3 2	1081,0 6	0,07 1	0,02 4	1,39	

День- 13 : суббота Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак																			
121	Суп молочный с пшеном	250	1,66	3,08	29,23	89,8	0,016	0,033	0,75	0,25	0,41	111,03	47	21,65	0,41	35,4	0,0017	0,0009	0
382	Какао с молоком	200	2,9	4,1	16,5	113,2	0,05	0,05	0,6	0,02	0,6	138,2	63,5	14,7	0,6	35,2	0,011	0,002	0
14	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,10	75	0	0	0	0,03	0,1	1,0	2	2,31	0,2	0,25	0	0	0
Гп	хлеб пш	70	3,2	1,16	20	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	34,8	1,2	0,88	27,2	0	0	0
	Итого завтрак	530	7,76	16,54	65,83	382,8	0,082	,107	1,35	0,075	1,11	259,43	147,3	39,86	2,09	98,05	0,012	0,002	0
Второй завтрак																			
386	кефир	200	4,9	5,4	6,8	90,1	0,070	0,25	1,2	0,030	0,85	20,4	93,5	19,6	0,17	78,2	0	0	0
обед																			
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,65	2,28	11,31	142,41	0,012	0,008	1,25	0,025	0,33	19,2	52,1	20,82	0,74	102,25	0,001	0	0
55	Салат огурцы ,лук, э/горошек	60	3,2	1,1	62,7	115	0,1	0,01	30,4	0,01	0,2	107,2	49,23	25,6	0,7	30,2	0,002	0	1,48
259	Жаркое по-домашнему	175	11,7	24,5	28,83	343,4	0,08	0,01	19,51	0,33	2,2	197,2	57,52	42,53	4,21	135,5	0,043	0,001	0
348	Компот с изюмом	200	0,4	0	26,9	111	0,016	0,024	2,2	0,05	0,9	28,5	13,9	7,2	1,1	114,5	0	0	0
Гп	хлеб пш	20	3,2	1,16	20	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	34,8	1,2	0,880	27,2	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,12	0	0	0	9,2	42,4	5,0	0,5	33,2	0	0,012	0,200
	Итого обед	765	22,39	29,48	150,7	908,57	0,384	0,196	53,36	0,415	3,63	370,5	249,9	102,35	8,13	442,85	0,046	0,013	1,68
ПОЛДНИК																			
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	59,0	0	0	2,83	0	0,3	14,2	4,4	2,4	0,3	4,3	0	0	0
гп	Вафли	10	1,14	3,03	5,86	64,6	0,013	0,015	0	0	0	25,1	11,32	7,92	0,033	3,33	0	0	0
	Итого полдник	210	9,37	17,63	35,95	350,6	0,063	0,115	3,01	0,050	0,6	208,7	113,22	23,27	0,93	19,63	0	0	0

ужин																			
71	Овощи свежие(помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,02	0,02	0,8	0	0	0,7	13	1,0	0,4	14,5	0	0	0,02
249	Биточки рыбные в молочнм соусе	55	13	6,9	17,9	177	0,03	0,01	0,3	0,22	1	42,27	76,2	24,4	2,2	67,3	0,03	0,0009	1,1
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	107	0,08	0,2	1,1	0,03	1	226,3	100,1	12	0,2	72,6	0	0,0001	0
гп	хлеб пш	60	3,2	1,16	20	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	34,8	1,2	0,880	27,2	0	0	0
Гп	Хлеб ржаной	10	2,24	0,44	0,96	91,96	0,16	0,12	0	0	0	9,2	42,4	5	0,5	33,2	0	0,012	0,22
	Итого ужин	375	24,89	15,1	50,36	491,76	0,306	0,374	2,2	0,25	2	287,67	266,5	43,6	4,2	214,8	0,03	0,014	1,32
	Итого за день		71,21	85,35	320,44	2308,93	0,935	1,11	62,92	0,830	9,44	1378,9	889,52	239,28	16,55	918,83	0,090	0,030	3,0

День- 14 : воскресенье Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Ккал/сут	Витамины(мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
завтрак																			
221/326	Сырники с повидлом	100/20	11,57	16,8	25,5	198,75	0,007	0,022	0,88	0,052	0,075	132,15	79,35	28,78	0,6	125,7	0,002	0,002	1,0
379	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	2,8	15,9	101	0,05	0,06	0	0,02	0,4	152	60	14,0	0,2	33,4	0,009	0,0001	0
Гп	хлеб пш	70	2,64	1,02	17,8	92,2	0,053	0,017	0	0	0	8,09	30,62	1,06	0,75	22,92	0	0	0
59	Салат из моркови	60	1,2	0,17	8,52	39,9	0,174	0,33	4,37	0	0,8	23,99	44,5	10,3	1,06	19,5	0	0	0
	Итого завтрак	400	18,51	20,8	67,72	431,85	0,284	0,430	5,25	0,072	1,27	316,14	214,47	54,14	2,61	201,52	0,01	0,002	1,0
Второй завтрак																			
338	бананы	185	2,78	0,92	38,85	177,6	0,074	0,092	18,5	0	1,7	14,8	51,8	37,7	1,1	121,9	0	0	0
обед																			
82	Борщ на м/б	250	1,8	4,9	12,52	107,95	0,050	0,050	6,08	0,06	0,250	44,35	36,54	26,24	1,18	142,52	0,001	0,001	0
255	Печень жаренная в сметане	130	12,48	9,04	2,81	216,8	0,016	0,064	4,49	0,200	1,28	14,78	100,44	15,66	1,52	97,04	0,024	0,002	0,96
171	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,85	9,55	39,86	180	0,01	0,01	0	0,08	0,7	26,3	103,9	40,5	2,73	45,1	0,002	0,001	0
591	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0,31	0	39,4	160	0,006	0,01	2,4	0	0,6	22,46	18,5	5,26	0,2	24,5	0	0	0
Гп	хлеб пшеничный	20	2,64	1,02	17,8	92,2	0,053	0,017	0	0	0	8,09	30,62	1,06	0,75	22,92	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,160	0,120	0	0	0	9,2	42,4	5	0,6	33,2	0	0,008	0,200
	Итого обед	780	25,32	24,94	113,35	848,91	0,296	0,274	12,98	0,340	2,830	125,2	332,4	93,72	7,28	365,28	0,027	0,009	1,16
ПОЛДНИК																			
Гп	Печенье	10	2,5	2,3	18,09	94,3	0,02	0,02	0	0,019	0	12,3	16,1	4,13	0,3	12,1	0	0	0
385	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	107	0,08	0,2	1,1	0,030	1,0	226,8	100,1	26,5	0,2	72,6	0	0	0
10	Бутерброд с повидлом	20/20	2,58	0,61	20,2	178,25	0,01	0,068	0	0	0	9,2	19,8	1,2	0,84	27,7	0,004	0	0
	Итого полдник	250	11	9,4	47,9	379,55	0,11	0,288	1,1	0,050	1,0	248,3	136,0	31,8	1,34	112,4	0,004	0	0

Ужин

289	Рагу из овощей	205	11,58	12,97	21,47	178,87	0,198	0,12	9,25	0,150	0,74	15,9	88,7	42,84	0,93	123,4	0,003	0,001	0
	котлета рыбная	55																	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	59,0	0	0	2,83	0	0,3	14,2	4,4	2,4	0,3	4,3	0	0	0
гп	хлеб пш	60	3,2	1,16	20	104,8	0,016	0,024	0	0	0	9,2	34,8	1,2	0,88	27,2	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	10	2,24	0,44	0,96	91,96	0,160	0,120	0	0	0	9,2	42,4	5	0,6	33,2	0	0,008	0,200
	Итого ужин	537	17,150	14,6	57,63	434,63	0,374	0,26	12,1	0,150	1,04	48,5	170,3	51,77	2,7	188,1	0,030	0,01	0,200

Ужин 2

	Итого за день		75,36	70,66	328,75	2378,94	0,610	1,36	53,93	0,61	8,84	792,94	928,97	286,8	15,83	1039,4	0,071	0,021	2,36
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------

Таблица 1

Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ, витаминов и минералов в сутки возрастная категория 12 лет и старше

наименование	Норма на 1 ребенка	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	Фактически и за 14 дней	Фактически и за 1 день	Выполнение в %
Пищевые вещества и энергия																		
Белки,г	90	88,95	94,48	98,41	89,02	102,11	88,17	92,87	81,27	94,42	91,51	75,80	105,12	79,99	93,18	1287,07	91,93	102,1
Жиры,г	92	91,29	88,64	75,48	77,11	102,58	92,73	101,3	85,1	105,59	99,82	101,18	100,35	91,99	86,6	1290,89	92,2	100,2
Углеводы,г	383	371,28	424,46	373,16	433,48	391,05	286,52	453,94	375,75	404,37	373,49	356,88	368,29	374,28	375,04	5361,99	382,99	100
ЭЦ,ккал	2720	2746,92	2819,36	2763,61	2760,5	2764,5	2737,47	2749,37	2731,7	2686,85	2865,92	2701,37	2866,2	2699,95	2851,9	38698,62	2764,18	101,6
ВИТАМИНЫ																		
В1,мг	1,40	1,196	1,44	1,638	1,361	1,37	1,344	1,4	1,41	1,49	1,197	1,47	1,36	1,36	1,564	19,6	1,4	100
В2,мг	1,60	1,51	1,77	1,6	1,52	1,62	1,54	1,68	1,61	1,60	1,69	1,69	1,58	1,31	1,64	22,40	1,60	100
С,мг	70	65,4	62,76	70,0	73,57	77,47	70,71	83,78	58,72	76,48	73,71	62,38	88,35	63,32	59,49	986,14	70,4	100,5
А,мг	900	900	1100	950	890	790	1050	840	800	850	950	840	1270	840	740	12810	915	101,6
Д,мг	10	10,1	10,85	10,4	9,83	9,9	10,9	9,77	7,9	10,5	10,03	11,9	10,6	9,6	9,7	141,9	10,1	101
Минеральные вещества																		
Са,мг	1200	945,3	1354,42	1615,7	1032,2	1091	1219,12	1534,61	996,18	1147,61	1218,86	1117,61	1315,48	1475,95	930,88	16994,9	1213,9	101,1
Мг,мг	300	305,31	312	306,7	282,34	243,18	274,01	292,37	309,7	319,79	309,3	325,61	324,61	270,19	324,89	4200	300	100
Р,мг	1200	1103,67	1357,0	1191,95	1106,49	1180,84	1255,59	1209,0	1182,28	1264,42	1248,08	1243,1	1341,3	1018	1124,22	16930,19	1209,2	100,7
К,мг	1200	1034,6	1275,7	1209,3	1288,5	1239,2	1223,2	1293,2	1171,4	1068,1	1299,4	1185,7	1267,9	1009,8	1241	16807	1200,5	100
І,мг	0,10	0,09	0,13	0,08	0,13	0,08	0,09	0,10	0,09	0,12	0,13	0,08	0,10	0,09	0,09	1,4	0,10	100
Se,мг	0,05	0,05	0,06	0,04	0,04	0,05	0,06	0,05	0,044	0,06	0,05	0,04	0,0482	0,04	0,04	0,6982	0,05	100
Ф,мг	4,0	5,1	7,1	6,2	3,95	2,3	2,2	6,58	2,08	4,15	5,0	4,0	1,7	3,18	3,13	56,67	4,04	101
Fe,мг	18	19	18,9	16,0	17,8	16,21	19,86	18,63	17,56	18,12	17,97	17,96	18,24	18,9	18,5	253,65	18,1	100,5

Утверждаю:

Директор ГКОУ

«Снежнянская школа-интернат №42»

Т.Ю.Красникова



ОСНОВНОЕ ВЕСЕННЕЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ГКОУ « СНЕЖНЯНСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 42»

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

