

279	Тфтели с мясом и рисом	70/30	4,20	5,07	3,48	103,86	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Картофельное пюре	150	9,15	3,10	17,98	172,86	0,00	17,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,32	0,32
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	5,00	0,62	1,27	4,96
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	1,27	4,96	4,96
	Итого:		16,74	12,73	40,12	513,70	0,05	20,86	0,00	0,57	24,30	51,26	17,06	1,27	4,96	4,96	4,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,53	69,90	254,57	2159,44	0,30	245,02	0,00	4,41	100,31	353,27	94,44	4,96	4,96	4,96	4,96

День: День вторник, 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 7 до 11 лет вкл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК 1															
224	Запеканка из творога с морковью (с молоком стуженным)	50/20	4,93	5,20	16,35	130,71	0,00	0,02	0,00	0,04		4,29	4,40	0,67	0,02	
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого:		5,25	7,63	30,94	268,67	0,03	0,04	0,00	0,43		11,19	30,50	10,57	0,35	
	ЗАВТРАК															
183	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	11,80	8,26	41,06	304,54	0,00	1,50	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00		125,78	90,00	14,00	0,14	
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	0,00	0,04		4,29	4,40	0,67	0,02	
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого:		15,18	14,19	67,43	534,28	0,07	2,82	0,02	0,43		136,97	120,50	24,57	0,49	
	ОБЕД															
82	Борщ с капустой и картофелем	200	3,94	1,44	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	1,92		39,78	43,68	20,90	0,98	
243	Сосиски отварные	55	15,55	5,55	0,25	164,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
331	Соус сметанный с томатом	30	1,50	0,53	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09		8,77	8,81	2,94	0,12	
202	Макаронные изделия отварные	150	0,67	5,65	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,78		11,19	37,17	8,63	0,86	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50		32,48	23,44	17,46	0,70	
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,18		4,60	21,20	5,00	0,62	

350	Кисель из плодов или ягод	200	0,04	0,08	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
H	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого:		23,25	21,86	50,78	685,55	0,26	15,45	0,00	5,64	66,19	304,31	77,93	5,67			
	ПОЛДНИК																
424	Булочка	50	6,57	3,54	27,87	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		6,59	3,60	41,83	240,82	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН																
271	Котлеты домашние (с соусом)	70/30	8,66	6,16	5,85	138,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128/139	Сложный гарнир (капуста тушеная с картофельным пюре)	150	7,21	3,32	18,00	173,54	0,00	51,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
H	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого:		16,41	13,03	38,92	504,07	0,05	51,61	0,00	0,57	11,50	47,30	14,90	0,95			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,76	66,80	222,75	2318,28	0,41	83,42	0,10	6,84	137,99	458,47	109,69	8,95			

День: День четверг, 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Дети с 7 до 11 лет вкл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК 1															
181	Каша молочная манная	200	4,55	4,94	31,58	187,5	0,05	0,18	0,02	0,79		116,39	104,05	18,17	0,54	
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого:		4,87	7,37	46,17	325,46	0,08	0,20	0,02	1,18		123,29	130,15	28,07	0,87	
	ЗАВТРАК															
185	Запеканка рисовая со стучённым молоком	100/20	8,9	5,56	48,56	294,42	0,00	1,18	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00		152,22	124,56	21,34	0,48	
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого:		12,74	12,01	66,77	495,16	0,09	2,76	0,02	0,39		159,12	150,66	31,24	0,81	

339	Соки фруктовые и ягодные	200	2,00	20,00	58,00	190,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	0,33			
H	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,18	21,20	5,00	0,62			
	Итого:		19,49	40,01	115,92	793,26	0,15	208,86	0,00	1,59	30,84	104,18	38,38	1,83			
	ПОЛДНИК																
424,00	Булочка	50,00	6,57	3,54	27,87	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		6,59	3,60	41,83	240,82	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН																
73	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	2,85	0,95	3,85	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
288	Птица отварная (с соусом)	70/30	12,29	11,98	2,05	166,80	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
143	Рагу из овощей	150	15,71	2,54	12,28	202,86	0,09	17,87	0,06	2,87	53,09	64,29	23,24	0,86			
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00	3,96	2,16	0,32			
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	0,33				
H	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,18	21,20	5,00	0,62				
	Итого:		31,39	19,08	32,99	606,64	0,14	20,59	0,06	3,44	77,39	115,55	40,30	2,13			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,82	77,99	245,80	2172,75	0,32	231,94	0,06	5,42	115,13	245,83	88,58	4,29			

День: День вторник, 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 7 до 11 лет вкл.

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК 1																
212	Омлет с колбасой или сосисками	60	12,18	6,32	1,09	138,86	0,06	0,08	0,11	0,30	38,23	98,23	8,03	1,12			
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого:		12,50	8,75	15,68	276,82	0,09	0,10	0,11	0,69	45,13	124,33	17,93	1,45			
	ЗАВТРАК																
174	Каша молочная рисовая	200	9,32	5,82	50,86	328,32	0,08	1,24	0,00	0,16	123,64	62,86	21,56	0,58			
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14			
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого:		12,30	11,35	67,43	511,06	0,15	2,54	0,02	0,55	256,32	178,96	45,46	1,05			

173	Каша молочная пшеничная	200	10,06	7,86	49,36	320,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком	200	1,26	1,42	14,80	75,34	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого:		15,00	14,08	79,36	569,86	0,09	2,12	0,00	0,39	15,25	26,10	9,90	0,92			
	ОБЕД																
	82 Борщ с картофелем и капустой	200	2,28	2,16	13,96	94,60	0,08	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90			
291	Плов из птицы	180	9,41	15,25	32,17	274,81	0,00	5,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
350	Кисель из плодов или ягод	200	0,04	0,08	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого:		12,25	20,98	70,28	617,13	0,13	13,82	0,00	1,71	34,86	101,36	36,72	1,85			
	ПОЛДНИК																
ПП	Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	30,00	3,39	2,55	20,91	154,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
378,00	Чай с молоком	200,00	1,26	1,42	14,80	75,34	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Итого:		4,65	3,97	35,71	229,69	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	УЖИН																
267	Шницель натуральный рубленый с соусом	70/30	25,05	12,10	5,75	148,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	8,60	38,64	243,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого:		31,68	24,25	59,46	584,06	0,05	0,02	0,00	0,57	11,50	47,30	14,90	0,95			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		91,23	76,81	286,74	2544,30	0,40	39,53	0,04	10,76	338,06	399,50	109,58	5,06			

День: День четверг, 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 7 до 11 лет вкл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК 1															
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	50/20	7,74	10,23	19,6	189	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		

	Итого:		8,06	12,66	34,19	326,96	0,03	0,28	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ЗАВТРАК													
174,00	Каша молочная ячневая	200,00	10,06	7,86	49,36	320,00	0,08	0,66	0,02	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		13,90	14,31	67,57	520,74	0,17	2,24	0,04	0,69	289,52	260,16	52,58	1,33
	ОБЕД													
103,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	3,96	1,42	6,32	71,80	0,04	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	80/30	5,56	6,34	7,90	106,75	0,02	0,01	0,00	0,08	0,96	2,32	0,29	0,03
128	Картофельное пюре	150	9,15	3,10	17,98	172,86	0,00	17,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:		19,27	15,01	65,33	620,33	0,13	31,16	0,00	3,03	84,34	112,26	50,35	2,34
	ПОДНИК													
ПП	Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	30,00	3,39	2,55	20,91	154,35	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385/386	Кисломолочный продукт	100,00	2,00	6,00	8,00	80,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		5,39	8,55	28,91	234,35	0,00	200,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
290	Птица тушеная в соусе	70/30	7,08	8,25	2,05	119,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
305	Рис припущенный	150	4,30	3,65	36,68	199,95	0,03	0,00	0,00	0,27	2,42	60,60	19,01	0,51
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	82,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,22	1,12	0,48	53,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:		19,41	17,81	68,69	646,89	0,08	0,05	0,00	0,84	13,92	107,90	33,91	1,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,74	83,24	295,15	2441,65	0,46	235,33	0,09	5,39	540,68	609,92	160,38	6,12

День: День пятница, 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 7 до 11 лет вкл.

Дети с 7 до 11 лет вкл.																														
Возрастная категория:		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг													
№ рец.							жиры	4	белки	5	углеводы	6		7	B1	8	C	9	A	10	E	11	Ca	12	P	13	Mg	14	Fe	15
1			2		3			4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15

