

423	Лапшевник с творогом	150	17,3	13,4	31,6	316,5	0,11	0,25	84,21	1,3	249,78	247,5	34,54	1,46
436	Соус молочный	30	0,5	1,3	1,6	19,8	0,010	0,2	0,01	0,03	27,03	20,97	3,3	0,045
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
	Яблоко	100	1,5	-	22,4	91	0,04	10	0	0,6	8	28	42	0,6
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,76	10	0,6
	итого завтрак		21,7	15,6	86,4	565,78	0,210	10,45	84,22	2,45	342,81	360,23	90,84	3,005
	Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	1,8	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
123,142	Щи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	200	4,46	7	8,64	108	0,24	0,05	0,02	1,9	37,4	46,8	21,8	0,64
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,8	47	271,8	0,2	0	0,04	0,6	14,2	202,6	35,3	4,54
405	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192	0,01	5,9	0,02	0,4	28,3	75	13,3	0,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
108	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		33,1	30,48	120,94	940,4	0,592	9,87	0,062	5,36	157,3	479,2	117,6	10,42
	итого		54,8	46,08	207,34	1506,18	0,802	20,32	84,282	7,81	500,11	839,43	208,44	13,425

день: среда

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

III

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)					
			7-11л	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
262	Каша манная молочная жидкая	150	14,5	15,1	24,3	244,8	0,05	1,03	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33		
501	Кофейный напиток с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,02	0	163	150	39	1,3		
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,76	10	0,6		
90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4		
	итого завтрак		26,9	29,9	81,7	662,28	0,19	2,83	0,139	1,31	455,4	398,66	77,15	2,63		
	Обед															
28	Салат овощной с яблоками т/о	60	1,6	3	3	63	0,01	9,66	0	0,12	19,8	18	10,8	0,78		
155,123	Суп с крупой на м.к.бульоне	200	6,5	9,2	26	140	0,02	0,6	0	1,88	78	33,2	12,2	0,28		
369	Жаркое по домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344,5	0,16	7,6	0,04	0,8	135	266	56	3,4		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6		
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
	итого обед		37,14	34,68	100,26	862,7	0,32	18,36	0,04	3,88	290,4	449,2	114,8	877		
	итого		49,9	53,6	181,96	1524,98	0,51	21,19	0,179	5,19	745,8	847,86	191,95	879,63		

день: четверг

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

IV
день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
260	Каша «Дружба» молочная	150	6	5,6	20,6	179	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,3	22,95	0,42
35	чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	42,3	0	2,8	0	0,02	55,2	49	0	0
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,76	10	0,6
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого завтрак		10	23,2	56,6	496,78	0,13	3,79	0,18	1,09	163,95	197,06	35,95	1,32
	Обед													
17	Салат из белокочанной капусты т/о	60	0,85	3,05	5,02	52,44	0,054	5,7	0	0,18	22,42	75,6	9,1	0,3
129,123	Борщ с фасолью и картофелем на м.к.бульоне	200	6,7	6,3	14	121	0,07	7,4	0	1,96	34	79,2	27,4	1,36
291	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,2	28,3	211	0,057	0,015	0	0,795	5,7	35,7	8,1	0,78
367	Гуляш из говядины с соусом	100	10,3	13,4	4,7	162,4	0,5	1,08	0,03	0,5	14,1	179	25	2,6
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	-	29	122	0,03	1,6	0,025	0,15	1	0,3	0	0,1
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		29,49	29,33	110,18	874,04	0,831	15,795	0,055	4,665	106,82	482,8	98,4	7,3

	итого		42,49	52,53	166,78	1370,82	0,961	19,585	0,235	5,755	270,77	679,86	134,35	8,62
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

день: пятница

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

У день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
267	Каша пшеничная вязкая молочная	150	19	11,6	35,6	303	0	1,46	0,05	0,16	144,6	193	43	0
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,02	0	163	150	39	1,3
9	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	222	77	5	1
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,76	10	0,6
	итого завтрак		31,4	21,5	83,4	630,48	0,14	3,16	0,17	0,88	537,4	445,76	97	2,9
	Обед													
10	Салат морковь с изюмом т/о	60	0,9	-	10,2	124	0,03	2,04	0	0,24	23,4	33,6	19,8	0,54
134,123	Рассольник Ленинградский	200	3,8	6	16	137	0,07	6,14	0,1	1,88	12,4	50,3	20,4	0,74
237	Гороховое пюре	150	6,7	6,8	47	251	0,2	0	0,04	0,6	14,2	202,6	32,3	4,54
405	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160	0,01	1,9	0,02	0,4	28,3	75	13,3	0,8
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5

108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,3 6	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		28,34	25,78	128,56	974,2	0,44	80,08	0,16	4,20	119,90	477,50	117,60	10,28
	итого		40,4	47,28	211,96	1604,68	0,58	83,24	0,33	5,08	657,30	923,26	151,71	13,18

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

VI

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
423	Лапшевник с творогом	150	17,3	13,4	31,6	316,5	0,11	0,25	84,21	1,3	249,78	247,5	34,54	1,46
436	Соус молочный	30	0,5	1,3	1,6	19,8	0,010	0,2	0,01	0,03	27,03	20,97	3,3	0,045
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
	Яблоко	100	1,5	-	22,4	91	0,04	10	0	0,6	8	28	42	0,6
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,76	10	0,6
	итого завтрак		21,7	15,6	86,4	565,78	0,21	10,45	84,22	2,45	342,81	360,23	90,84	3,005
	Обед													
53	Салат из соленых огурцов и свеклы отварной	60	1,2	6,4	6,5	124	0,006	3,3	0	2,7	19,2	21,6	11,4	0,66

123,142	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	2,6	4,4	6,2	75,8	0,24	0,05	0,02	1,9	37,4	46,8	21,8	0,64
429	Картофельное пюре	150	4,2	8,8	22	184	0,13	5,1	0,09	0,15	39	85,5	28,5	1,05
367	Мясная котлета	100	10,3	13,4	4,7	162,4	0,5	1,08	0,03	0,5	14,1	179	25	2,6
	витаминизированный напиток "Витошка"	200	1,4	-	29	122	0,03	1,6	0,025	0,15	1	0,3	0	0,1
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		24,64	34,38	97,56	873,4	1,026	11,13	0,147	6,48	140,3	446,2	115,5	7,21
	итого		50,72	52,62	183,96	1439,18	1,24	21,58	84,367	8,93	483,11	806,43	206,34	10,215

день:вторник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

VI

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
266	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая молочная	150	15,2	16,6	22,2	264	0,12	1,1	0,04	0,4	117,6	154,5	41,7	0,93
501	Кофейный напиток с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,02	0	163	150	39	1,3
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	7,8	25,76	10	0,6

90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	Яблоко	100	1,5	-	22,4	91	0,04	10	0	0,6	8	28	42	0,6
	итого завтрак		29,1	31,4	102	772,48	0,3	12,9	0,14	1,92	481,4	490,26	145,7	3,83
	Обед													
17	Салат из моркови т/о	60	1,1	8,1	9,1	132	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
144	Суп картофельный с бобовыми на м. бульоне	200	7	6,2	11	151	0,156	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
195	Рагу из овощей	150	2,5	4,3	16,5	156,5	0,09	11,4	0,01	2,9	51	78,7	29,2	1,05
404	Птица отварная	100	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	45	111	16	1,1
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		33,64	39,48	102,26	1056,7	0,46	30,14	0,06	11,76	197,60	427,10	122,20	7,35
	итого		49,34	51,58	204,26	1829,18	0,76	43,04	0,20	13,68	679,00	917,36	267,90	11,18

день: среда

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

VIII

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность		витамины	минеральные вещества (мг)
			пищевые вещества	(Ккал)		

		7-11л	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
253	Каша рисовая вязкая молочная	150	12,6	15,5	28,8	216,3	0,045	1,065	0,06	0,21	98,25	127,4	27,9	0,42
35	чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	42,3	0	2,8	0	0,02	55,2	49	0	0
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,5	0,2	17	87,8	0,033	0	0	0	7,8	25,76	10	0,6
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого завтрак		16,8	32,4	66	543,4	0,098	3,865	0,18	0,63	167,25	219,16	40,9	1,32
	Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	1,8	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
158	Суп с макаронными изделиями на м. говяжьём бульоне	200	4,9	7	11	119,6	0,06	4,8	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	6,8	47	251	0,2	0	0,04	0,6	14,2	202,6	32,3	4,54
367	Гуляш из говядины с соусом	100	10,3	13,4	4,7	162,4	0,5	1,08	0,03	0,5	14,1	179	25	2,6
454	Соус томатный с овощами	30	0,3	3,1	2	51	0,0033	0,252	0,0177	0,132	2,16	6,15	2,76	0,129
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	-	29	122	0,03	1,6	0,025	0,15	1	0,3	0	0,1
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		29,44	33,48	127,9	964,6	0,93	11,15	0,11	4,98	91,66	566,25	116,06	10,97
	итого		41,94	42,48	193,9	1508	1,02	15,02	0,29	5,61	258,91	785,41	156,96	12,29

день: четверг

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

IX

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
258	Каша пшеничная вязкая	150	15,6	8,2	24,9	246,8	0	1	0,04	0,12	108,4	144,7	32,2	0
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,02	0	163	150	39	1,3
90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный в\с	30	2,5	0,2	17	87,8	0,033	0	0	0	7,8	25,76	10	0,6
	итого завтрак		28,2	22,3	83,5	673,6	0,123	2,8	0,14	0,52	464,2	452,46	94,2	2,3
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты т/о	60	0,85	3,05	5,02	52,44	0,054	5,7	0	0,18	22,42	75,6	9,1	0,3
129	Борщ с фасолью и картофелем на м.к. бульоне	200	6,7	6,3	14	121	0,07	7,4	0	1,96	34	79,2	27,4	1,36

291	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,2	28,3	211	0,057	0,015	0	0,79 5	5,7	35,7	8,1	0,78
405	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160	0,01	1,9	0,0 2	0,4	28,3	75	13,3	0,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,3 6	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		29,59	27,23	106,88	859,64	0,321	15,51 5	0,0 2	4,41 5	148,02	397,5	93,7	6,9
	итого		40,89	41,43	190,38	1533,24	0,444	18,31 5	0,1 6	4,93 5	612,22	849,9 6	187,9	9,2

день: пятница

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

Х день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
260	Каша «Дружба» молочная	150	6	5,6	20,6	179	0,06	0,99	0,0 6	0,15	94,95	105,3	22,95	0,42
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	38	1	0,3
34	бутерброд с повидлом	40	13,78	12,64	60,1 1	158,3	0,17	0	0,1 5	0,1	215,99	217	13	1,74
108	Хлеб пшеничный в\с	30	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		23,48	18,74	125,71	532,3	0,296	0,99	0,2 1	0,91	376,74	410,1	45,35	3,12

Обед														
17	Салат из моркови т/о	60	1,1	8,1	9,1	132	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
158	Суп с макаронными изделиями на м. говяжьем бульоне	200	4,9	7	11	119,6	0,06	4,8	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	6,8	47	251	0,2	0	0,04	0,6	14,2	202,6	32,3	4,54
367	Гуляш из говядины с соусом	100	10,3	13,4	4,7	162,4	0,5	1,08	0,03	0,5	14,1	179	25	2,6
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		52,88	55,44	270,31	1577,9	1,282	12,37	0,28	9,39	507,04	1048,9	175,65	15,74
	итого		76,36	74,18	396,02	2110,2	1,578	13,36	0,49	10,3	883,78	1459	221	18,86

	Б	Ж	У	К	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО за 12 дней	558,90	572,73	2291,89	17130,40	9,03	415,66	86,86	82,77	6560	9899	2000	83,47
ИТОГО за день	46,57	47,7	191	1427,5	0,75	34,64	7,2	6,9	546,7	824,9	166,7	6,96