

согласовано

Роспотребнадзор

Территориальный отдел
Федерального государственного
надзора по Ставропольскому краю
в городе Невинномысске.
357112, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Чайковского, 3

30.08.2024

Утверждаю:
Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №
Даутхаджиева Е.А.



30.08.2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЕТЕЙ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

на 2024-2025 учебный год

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №15»

сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

возрастная категория: 7-11 лет

Составлено в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45 Сан Пин 2.4.5.2409-08; на основе Примерного четырнадцатидневного меню приготовляемых блюд для питания обучающихся государственных общеобразовательных организаций Ставропольского края. Согласовано М.И. Сорокина, Г.С. Зубенко.

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции Гр.	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
179	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200/5	10,44	11,11	41,3	307,00	0,08	1,14	38,25	2,23	5,9	28,8	21,8	0,31
943	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	76,8	4,8	1,0
	<i>всего завтрак</i>		<i>38,40</i>	<i>285,00</i>	<i>9,00</i>	<i>13,60</i>	<i>213,41</i>	<i>89,14</i>	<i>42,41</i>	<i>3,02</i>	<i>51,79</i>	<i>156,5</i>	<i>35,88</i>	<i>2,13</i>
Второй завтрак														
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
847	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,00	0,00
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>0,31</i>	<i>0,30</i>	<i>51,30</i>	<i>200,80</i>	<i>0,04</i>	<i>21,83</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>23,98</i>	<i>79,96</i>	<i>9,06</i>	<i>0,00</i>
Обед														
71	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,00	0,40	2,30	21,0	0,57	0,03	9,50	0,00	21,85	13,30	40,02	1,2
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	0,00
274	Говядина тушеная с овощами в соусе	280	23,73	3,16	0,46	123,75	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>32,38</i>	<i>33,99</i>	<i>264,33</i>	<i>524,45</i>	<i>214,23</i>	<i>99,81</i>	<i>13,50</i>	<i>2,47</i>	<i>134,0</i>	<i>300,5</i>	<i>351,9</i>	<i>6,87</i>
Полдник														
448	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,03	10,0	0,00	1,00	10,0	0,00	75,8	2,20
966	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	<i>Всего полдник</i>		<i>10,13</i>	<i>7,25</i>	<i>47,12</i>	<i>300,50</i>	<i>0,11</i>	<i>21,40</i>	<i>0,04</i>	<i>1,00</i>	<i>250,0</i>	<i>180,0</i>	<i>103,8</i>	<i>2,40</i>
Ужин														
10	Зеленый горошек	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
307	Котлета рубленая из птицы в молочном соусе	100	12,13	17,40	9,86	245,00	0,05	0,33	80,0	0,00	70,0	19,25	132,3	1,26
679	Каша рассыпчатая рисовая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,18	24,2	34,0	1,00	49,3	37,0	115,4	1,34
951	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
15	Сыр порционный	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,14	52,00	0,00	176,0	7,00	100,0	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>33,73</i>	<i>36,90</i>	<i>110,59</i>	<i>925,46</i>	<i>213,69</i>	<i>125,7</i>	<i>170,5</i>	<i>1,79</i>	<i>453,3</i>	<i>144,5</i>	<i>507,6</i>	<i>9,83</i>
Всего в день			86,18	92,58	448,64	2236,21	641,5	357,5	226,6	8,28	912,8	861,5	1008	21,23

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	36,90	345,90	0,13	0,33	45,2	0,20	151,7	25,97	34,6	3,91
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	14,00	108,00	0,08	2,60	0,02	0,00	24,0	28,0	180,0	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
50	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,01	0,14	52,0	0,00	176,0	7,00	100,0	0,20
	<i>всего завтрак</i>		<i>30,59</i>	<i>50,92</i>	<i>83,80</i>	<i>769,90</i>	<i>213,52</i>	<i>91,37</i>	<i>101,2</i>	<i>0,99</i>	<i>369,9</i>	<i>111,9</i>	<i>324,9</i>	<i>5,13</i>
	Второй завтрак													
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
847	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	печенье	30	3,75	4,90	28,20	208,50	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>4,75</i>	<i>5,90</i>	<i>50,82</i>	<i>408,50</i>	<i>0,12</i>	<i>11,83</i>	<i>28,0</i>	<i>0,00</i>	<i>30,46</i>	<i>18,1</i>	<i>58,62</i>	<i>1,48</i>
	Обед													
81	Капуста квашенная с луком	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	35,30	87,17	2,03
281	Котлета говяжья рубленая	100	12,20	13,58	10,52	213,34	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
833	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,00	7,05	5,34	13,15	0,21
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
389	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,01	0,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
	<i>всего обед</i>		<i>33,40</i>	<i>33,87</i>	<i>118,08</i>	<i>978,23</i>	<i>212,7</i>	<i>108,1</i>	<i>32,69</i>	<i>2,47</i>	<i>154,8</i>	<i>354,8</i>	<i>477,4</i>	<i>10,21</i>
	Полдник													
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,07	0,25	57,0	0,00	155,8	26,0	228,1	0,77
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	<i>Всего полдник</i>		<i>34,45</i>	<i>26,61</i>	<i>61,49</i>	<i>455,86</i>	<i>0,11</i>	<i>1,55</i>	<i>57,01</i>	<i>0,00</i>	<i>277,8</i>	<i>40,0</i>	<i>318,1</i>	<i>6,33</i>
	Ужин													
45	Огурец соленый	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
245	Рыба припущенная	100	17,54	10,4	0,31	92,50	0,06	0,56	7,50	0,20	14,25	11,25	150,6	0,51
	Картофель тушенный с луком	200	6,40	5,84	47,02	284,94	0,08	0,00	28,0	0,00	18,0	0,0	33,00	1,20
943	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>31,70</i>	<i>14,80</i>	<i>94,07</i>	<i>619,24</i>	<i>213,2</i>	<i>99,86</i>	<i>40,18</i>	<i>0,99</i>	<i>73,09</i>	<i>78,48</i>	<i>253,5</i>	<i>3,18</i>
Всего в день			<i>136,37</i>	<i>127,53</i>	<i>399,76</i>	<i>2164,33</i>	<i>639,6</i>	<i>312,6</i>	<i>259,1</i>	<i>4,45</i>	<i>907,3</i>	<i>693,3</i>	<i>1432</i>	<i>26,33</i>

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша вязкая молочная греч с маслом и сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
951	Напиток кофейный на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
	<i>всего завтрак</i>		<i>11,41</i>	<i>15,88</i>	<i>79,59</i>	<i>513,00</i>	<i>213,41</i>	<i>89,14</i>	<i>42,41</i>	<i>3,02</i>	<i>51,79</i>	<i>156,5</i>	<i>35,88</i>	<i>2,13</i>
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,01	0,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
847	Флоды или ягоды свежие (банан)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>1,00</i>	<i>1,80</i>	<i>0,45</i>	<i>187,00</i>	<i>0,04</i>	<i>21,83</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>23,98</i>	<i>79,96</i>	<i>9,06</i>	<i>0,00</i>
Обед														
71	Овощи натуральные (огурец)	100	2,00	0,80	4,60	42,00	0,57	0,03	9,50	0,00	21,85	13,30	40,02	1,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,89	4,49	84,75	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	0,00
265	Плов из говядины	50/100	19,40	9,50	34,70	301,00	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>28,09</i>	<i>15,59</i>	<i>115,01</i>	<i>700,55</i>	<i>214,23</i>	<i>99,81</i>	<i>13,50</i>	<i>2,47</i>	<i>134,0</i>	<i>300,5</i>	<i>351,9</i>	<i>6,87</i>
Полдник														
454	Пирожок с капустой	100	3,06	1,50	20,30	106,91	0,03	10,0	0,00	1,00	10,0	0,00	75,8	2,20
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	<i>Всего полдник</i>		<i>8,86</i>	<i>6,50</i>	<i>28,30</i>	<i>212,91</i>	<i>0,11</i>	<i>21,40</i>	<i>0,04</i>	<i>1,00</i>	<i>250,0</i>	<i>180,0</i>	<i>103,8</i>	<i>2,40</i>
Ужин														
34	Свекла отварная с зеленым горошком	100	4,18	8,19	77,10	77,12	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
626	Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	0,02	33,23	63,26	203,8	3,65
15	Сыр порционный	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,14	52,00	0,00	176,0	7,00	100,0	0,20
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>33,25</i>	<i>37,28</i>	<i>155,63</i>	<i>768,41</i>	<i>213,69</i>	<i>125,7</i>	<i>170,5</i>	<i>1,79</i>	<i>453,3</i>	<i>144,5</i>	<i>507,6</i>	<i>9,83</i>
Всего в день			93,97	90,99	366,09	2495,30	641,5	357,5	226,6	8,28	912,8	861,5	1008	21,23

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	210	3,09	4,07	36,90	197,00	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
943	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	76,8	4,8	1,0
	<i>всего завтрак</i>		<i>12,32</i>	<i>17,32</i>	<i>49,89</i>	<i>402,20</i>	<i>213,52</i>	<i>91,37</i>	<i>101,2</i>	<i>0,99</i>	<i>369,9</i>	<i>111,9</i>	<i>324,9</i>	<i>5,13</i>
	Второй завтрак													
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	пряник	30	3,75	4,90	37,20	28,50	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>4,59</i>	<i>5,70</i>	<i>62,76</i>	<i>70,9</i>	<i>0,12</i>	<i>11,83</i>	<i>28,0</i>	<i>0,00</i>	<i>30,46</i>	<i>18,1</i>	<i>58,62</i>	<i>1,48</i>
	Обед													
126	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
204	Суп картофельной с крупой пшено	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	35,30	87,17	2,03
290	Птица тушенная в соусе сметанном	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,05	0,33	80,0	0,00	70,0	19,25	132,3	1,26
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,02	0,12	0,00	0,02	0,00	52,18	0,02	224,0	1,10
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,00	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
859	Компот яблочный	200	0,20	0,20	22,30	11,00	0,02	0,73	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>37,18</i>	<i>33,03</i>	<i>126,93</i>	<i>957,10</i>	<i>212,7</i>	<i>108,1</i>	<i>32,69</i>	<i>2,47</i>	<i>154,8</i>	<i>354,8</i>	<i>477,4</i>	<i>10,21</i>
	Полдник													
467	Пудинг из творога запеченный	200	22,80	19,20	10,20	224,00	0,07	0,25	57,0	0,00	155,8	26,0	228,1	0,77
869	Кисель фруктовый	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
	<i>Всего полдник</i>		<i>22,94</i>	<i>19,24</i>	<i>37,70</i>	<i>334,80</i>	<i>0,11</i>	<i>1,55</i>	<i>57,01</i>	<i>0,00</i>	<i>277,8</i>	<i>40,0</i>	<i>318,1</i>	<i>6,33</i>
	Ужин													
48	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	4,90	11,55	17,10	193,00	0,00	0,09	0,0	0,00	106,0	0,00	4,80	0,12
281	Котлета говяжья рубленая/соус красн основной	100/100	12,20	13,58	10,52	213,34	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,3	32,13	1,50
336	Капуста тушенная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	0,31	42,00	42,00	0,00	29,28	159,4	58,68	2,31
951	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>23,96</i>	<i>26,89</i>	<i>119,94</i>	<i>829,43</i>	<i>213,2</i>	<i>99,86</i>	<i>40,18</i>	<i>0,99</i>	<i>73,09</i>	<i>78,48</i>	<i>253,5</i>	<i>3,18</i>
Всего в день			<i>100,99</i>	<i>102,18</i>	<i>396,22</i>	<i>1916,23</i>	<i>639,6</i>	<i>312,6</i>	<i>259,1</i>	<i>4,45</i>	<i>907,3</i>	<i>693,3</i>	<i>1432</i>	<i>26,33</i>

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94	Суп молочный с пшеном	200	7,25	6,85	23,21	183,50	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,08	2,60	0,02	0,00	24,0	28,0	180,0	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
15	Сыр порционный	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,14	52,00	0,00	176,0	7,00	100,0	0,20
	<i>всего завтрак</i>		<i>8,68</i>	<i>14,63</i>	<i>40,80</i>	<i>334,60</i>	<i>213,41</i>	<i>89,14</i>	<i>42,41</i>	<i>3,02</i>	<i>51,79</i>	<i>156,5</i>	<i>35,88</i>	<i>2,13</i>
	Второй завтрак													
874	Кисель из сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
847	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>0,60</i>	<i>0,40</i>	<i>42,40</i>	<i>179,00</i>	<i>0,04</i>	<i>21,83</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>23,98</i>	<i>79,96</i>	<i>9,06</i>	<i>0,00</i>
	Обед													
49	Икра морковная	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	0,00
286	Тефтели говяжьи с соусом красным основным	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,80	5,84	47,02	284,94	0,18	24,2	34,0	1,00	49,3	37,0	115,4	1,34
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
389	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,01	0,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
	<i>всего обед</i>		<i>36,68</i>	<i>32,22</i>	<i>254,12</i>	<i>1072,68</i>	<i>214,23</i>	<i>99,81</i>	<i>13,50</i>	<i>2,47</i>	<i>134,0</i>	<i>300,5</i>	<i>351,9</i>	<i>6,87</i>
	Полдник													
450	Булочка с изюмом	130	8,63	7,96	57,86	338,00	0,03	10,0	0,00	1,00	10,0	0,00	75,8	2,20
966	Йогурт питьевой	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	<i>Всего полдник</i>		<i>14,43</i>	<i>12,96</i>	<i>66,26</i>	<i>446,00</i>	<i>0,11</i>	<i>21,40</i>	<i>0,04</i>	<i>1,00</i>	<i>250,0</i>	<i>180,0</i>	<i>103,8</i>	<i>2,40</i>
	Ужин													
70	Огурец соленый	100	1,00	0,40	2,30	21,00	0,00	0,10	00,02	0,03	11,5	0,00	7,00	0,3
284	Печень по строгановски	100	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	285,6	5,84	0,00	20,40	241,1	16,25	5,10
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,12	0,00	0,02	0,00	52,18	0,02	224,0	1,10
354	Соус сметанный	100	14,06	49,96	58,68	141,00	2,08	0,38	338,0	0,00	273,0	227,3	52,80	2,08
943	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>40,30</i>	<i>68,16</i>	<i>137,06</i>	<i>661,26</i>	<i>213,69</i>	<i>125,7</i>	<i>170,5</i>	<i>1,79</i>	<i>453,3</i>	<i>144,5</i>	<i>507,6</i>	<i>9,83</i>
Всего в день			89,12	120,03	489,39	1823,23	641,5	357,5	226,6	8,28	912,8	861,5	1008	21,23

День 6: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181,50	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
943	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
	<i>всего завтрак</i>		<i>11,19</i>	<i>15,11</i>	<i>61,95</i>	<i>403,50</i>	<i>213,52</i>	<i>91,37</i>	<i>101,2</i>	<i>0,99</i>	<i>369,9</i>	<i>111,9</i>	<i>324,9</i>	<i>5,13</i>
	Второй завтрак													
859	Компот яблочный	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	зефир	30	3,75	4,90	24,50	106,50	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>4,35</i>	<i>5,40</i>	<i>57,10</i>	<i>164,50</i>	<i>0,12</i>	<i>11,83</i>	<i>28,0</i>	<i>0,00</i>	<i>30,46</i>	<i>18,1</i>	<i>58,62</i>	<i>1,48</i>
	Обед													
71	Овощи натуральные (огурец)	100	2,00	0,80	4,60	42,00	0,57	0,03	9,50	0,00	21,85	13,30	40,02	1,2
205	Суп рисовый харчо	250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	35,30	87,17	2,03
591	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,18	24,2	34,0	1,00	49,3	37,0	115,4	1,34
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>46,86</i>	<i>31,50</i>	<i>139,99</i>	<i>938,06</i>	<i>212,7</i>	<i>108,1</i>	<i>32,69</i>	<i>2,47</i>	<i>154,8</i>	<i>354,8</i>	<i>477,4</i>	<i>10,21</i>
	Полдник													
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,07	0,25	57,0	0,00	155,8	26,0	228,1	0,77
389	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,01	0,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
	<i>Всего полдник</i>		<i>77,99</i>	<i>23,89</i>	<i>36,20</i>	<i>402,66</i>	<i>0,11</i>	<i>1,55</i>	<i>57,01</i>	<i>0,00</i>	<i>277,8</i>	<i>40,0</i>	<i>318,1</i>	<i>6,33</i>
	Ужин													
50	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,01	0,14	52,0	0,00	176,0	7,00	100,0	0,20
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	0,06	0,56	7,50	0,20	14,25	11,25	150,6	0,51
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,12	0,00	0,02	0,00	52,18	0,02	224,0	1,10
951	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
3	Бургер с сыром и маслом сливочным	50/10/10	4,90	11,55	17,10	193,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>30,41</i>	<i>39,16</i>	<i>83,75</i>	<i>809,0</i>	<i>213,2</i>	<i>99,86</i>	<i>40,18</i>	<i>0,99</i>	<i>73,09</i>	<i>78,48</i>	<i>253,5</i>	<i>3,18</i>
Всего в день			<i>121,57</i>	<i>117,26</i>	<i>386,10</i>	<i>2756,57</i>	<i>639,6</i>	<i>312,6</i>	<i>259,1</i>	<i>4,45</i>	<i>907,3</i>	<i>693,3</i>	<i>1432</i>	<i>26,33</i>

День 7: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша вязкая молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,00	24,0	28,0	180,0	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	76,8	4,8	1,0
	<i>всего завтрак</i>		<i>20,81</i>	<i>23,88</i>	<i>66,79</i>	<i>568,00</i>	<i>213,41</i>	<i>89,14</i>	<i>42,41</i>	<i>3,02</i>	<i>51,79</i>	<i>156,5</i>	<i>35,88</i>	<i>2,13</i>
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,01	0,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
847	Флоды или ягоды свежие (банан)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>1,00</i>	<i>1,80</i>	<i>0,45</i>	<i>187,00</i>	<i>0,04</i>	<i>21,83</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>23,98</i>	<i>79,96</i>	<i>9,06</i>	<i>0,00</i>
	Обед													
71	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,00	0,40	2,30	21,0	0,57	0,03	9,50	0,00	21,85	13,30	40,02	1,2
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	35,30	87,17	2,03
259	Жаркое по домашнему с говядиной	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	31,10	24,0	0,00	31,10	24,96	65,70	4,03
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>39,86</i>	<i>13,91</i>	<i>107,36</i>	<i>697,95</i>	<i>214,23</i>	<i>99,81</i>	<i>13,50</i>	<i>2,47</i>	<i>134,0</i>	<i>300,5</i>	<i>351,9</i>	<i>6,87</i>
	Полдник													
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,03	10,0	0,00	1,00	10,0	0,00	75,8	2,20
966	ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	<i>Всего полдник</i>		<i>10,13</i>	<i>7,25</i>	<i>47,12</i>	<i>300,50</i>	<i>0,11</i>	<i>21,40</i>	<i>0,04</i>	<i>1,00</i>	<i>250,0</i>	<i>180,0</i>	<i>103,8</i>	<i>2,40</i>
	Ужин													
126	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	150,15	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,10	3,18	52,50	0,06	0,56	7,50	0,20	14,25	11,25	150,6	0,51
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,08	2,60	0,02	0,00	24,0	28,0	180,0	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>22,56</i>	<i>13,63</i>	<i>91,47</i>	<i>632,25</i>	<i>213,69</i>	<i>125,7</i>	<i>170,5</i>	<i>1,79</i>	<i>453,3</i>	<i>144,5</i>	<i>507,6</i>	<i>9,83</i>
Всего в день			<i>94,36</i>	<i>60,47</i>	<i>313,74</i>	<i>2380,70</i>	<i>641,5</i>	<i>357,5</i>	<i>226,6</i>	<i>8,28</i>	<i>912,8</i>	<i>861,5</i>	<i>1008</i>	<i>21,23</i>

День 8: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
442	Омлет натуральный с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,13	0,33	45,2	0,20	151,7	25,97	34,6	3,91
951	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	Хлеб пшеничный	500	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
107	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,01	0,14	52,0	0,00	176,0	7,00	100,0	0,20
	<i>всего завтрак</i>		<i>7,20</i>	<i>19,60</i>	<i>55,30</i>	<i>432,00</i>	<i>213,52</i>	<i>91,37</i>	<i>101,2</i>	<i>0,99</i>	<i>369,9</i>	<i>111,9</i>	<i>324,9</i>	<i>5,13</i>
	Второй завтрак													
869	Кисель из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
847	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	печенье	30	3,75	4,90	37,20	208,50	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>4,69</i>	<i>5,74</i>	<i>65,50</i>	<i>409,30</i>	<i>0,12</i>	<i>11,83</i>	<i>28,0</i>	<i>0,00</i>	<i>30,46</i>	<i>18,1</i>	<i>58,62</i>	<i>1,48</i>
	Обед													
12	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	0,20	18,66	19,53	5,78	0,66
201	Суп картофельный крестьянский	250	7,54	15,53	18,26	148,28	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	35,30	87,17	2,03
286	Тефтели говяжьи с соусом красным основным	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,12	0,00	0,02	0,00	52,18	0,02	224,0	1,10
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
389	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,01	0,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
	<i>всего обед</i>		<i>29,51</i>	<i>32,79</i>	<i>108,10</i>	<i>906,38</i>	<i>212,7</i>	<i>108,1</i>	<i>32,69</i>	<i>2,47</i>	<i>154,8</i>	<i>354,8</i>	<i>477,4</i>	<i>10,21</i>
	Полдник													
467	Пудинг из творога запеченный	200	22,80	19,20	10,20	224,00	0,07	0,25	57,0	0,00	155,8	26,0	228,1	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
	<i>Всего полдник</i>		<i>22,84</i>	<i>19,20</i>	<i>34,96</i>	<i>318,20</i>	<i>0,11</i>	<i>1,55</i>	<i>57,01</i>	<i>0,00</i>	<i>277,8</i>	<i>40,0</i>	<i>318,1</i>	<i>6,33</i>
	Ужин													
45	Огурец соленый	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
511	Шницель рубленый натуральный	100	15,10	4,90	10,26	145,00	0,06	0,56	7,50	0,20	14,25	11,25	150,6	0,51
679	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	100	8,80	7,62	50,50	306,00	0,18	24,2	34,0	1,00	49,3	37,0	115,4	1,34
943	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>29,26</i>	<i>19,10</i>	<i>107,50</i>	<i>692,80</i>	<i>213,2</i>	<i>99,86</i>	<i>40,18</i>	<i>0,99</i>	<i>73,09</i>	<i>78,48</i>	<i>253,5</i>	<i>3,18</i>
Всего в день			93,50	96,43	371,36	2758,68	639,6	312,6	259,1	4,45	907,3	693,3	1432	26,33

День 9: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,08	2,60	0,02	0,00	24,0	28,0	180,0	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
15	Сыр порционный	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,14	52,00	0,00	176,0	7,00	100,0	0,20
	<i>всего завтрак</i>		<i>15,32</i>	<i>20,82</i>	<i>85,35</i>	<i>590,80</i>	<i>213,41</i>	<i>89,14</i>	<i>42,41</i>	<i>3,02</i>	<i>51,79</i>	<i>156,5</i>	<i>35,88</i>	<i>2,13</i>
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,01	0,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
847	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>1,00</i>	<i>1,80</i>	<i>1,00</i>	<i>182,00</i>	<i>0,04</i>	<i>21,83</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>23,98</i>	<i>79,96</i>	<i>9,06</i>	<i>0,00</i>
	Обед													
70	Огурец соленый	100	1,00	0,40	2,30	21,00	0,00	0,10	00,02	0,03	11,5	0,00	7,00	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,89	4,49	84,75	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	0,00
532	Говядина отварная	100	28,46	3,83	0,56	150,00	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,18	24,2	34,0	1,00	49,3	37,0	115,4	1,34
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
874	Кисель из сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>47,15</i>	<i>17,36</i>	<i>133,75</i>	<i>878,01</i>	<i>214,23</i>	<i>99,81</i>	<i>13,50</i>	<i>2,47</i>	<i>134,0</i>	<i>300,5</i>	<i>351,9</i>	<i>6,87</i>
	Полдник													
450	Булочка с изюмом	130	8,63	7,96	57,86	338,00	0,03	10,0	0,00	1,00	10,0	0,00	75,8	2,20
966	кефир	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	<i>Всего полдник</i>		<i>14,43</i>	<i>12,96</i>	<i>66,26</i>	<i>446,00</i>	<i>0,11</i>	<i>21,40</i>	<i>0,04</i>	<i>1,00</i>	<i>250,0</i>	<i>180,0</i>	<i>103,8</i>	<i>2,40</i>
	Ужин													
43	Квашенная капуста	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
304	Плов с мясом курицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,05	0,33	80,0	0,00	70,0	19,25	132,3	1,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	76,8	4,8	1,0
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,0	0,08	2,60	0,02	0,00	24,0	28,0	180,0	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>41,39</i>	<i>36,73</i>	<i>87,53</i>	<i>848,55</i>	<i>213,69</i>	<i>125,7</i>	<i>170,5</i>	<i>1,79</i>	<i>453,3</i>	<i>144,5</i>	<i>507,6</i>	<i>9,83</i>
Всего в день			<i>113,72</i>	<i>83,21</i>	<i>336,33</i>	<i>2714,37</i>	<i>641,5</i>	<i>357,5</i>	<i>226,6</i>	<i>8,28</i>	<i>912,8</i>	<i>861,5</i>	<i>1008</i>	<i>21,23</i>

День 10: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом и сахаром	200	4,82	7,81	30,66	220,35	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,08	2,60	0,02	0,00	24,0	28,0	180,0	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	76,8	4,8	1,0
	<i>всего завтрак</i>		<i>15,02</i>	<i>23,01</i>	<i>71,46</i>	<i>563,35</i>	<i>213,41</i>	<i>89,14</i>	<i>42,41</i>	<i>3,02</i>	<i>51,79</i>	<i>156,5</i>	<i>35,88</i>	<i>2,13</i>
	Второй завтрак													
869	Кисель из кураги	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
847	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>0,94</i>	<i>0,84</i>	<i>27,75</i>	<i>215,80</i>	<i>213,52</i>	<i>91,37</i>	<i>101,2</i>	<i>0,99</i>	<i>369,9</i>	<i>111,9</i>	<i>324,9</i>	<i>5,13</i>
	Обед													
81	Квашенная капуста	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	7,29	5,70	16,99	148,50	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	35,30	87,17	2,03
293	Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,05	0,33	80,0	0,00	70,0	19,25	132,3	1,26
679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,80	7,62	50,50	306,00	0,18	24,2	34,0	1,00	49,3	37,0	115,4	1,34
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
389	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,01	0,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
	<i>всего обед</i>		<i>45,73</i>	<i>38,30</i>	<i>1275</i>	<i>1088,30</i>	<i>212,7</i>	<i>108,1</i>	<i>32,69</i>	<i>2,47</i>	<i>154,8</i>	<i>354,8</i>	<i>477,4</i>	<i>10,21</i>
	Полдник													
458	ватрушка	70	5,76	3,43	18,24	126,53	0,03	10,0	0,00	1,00	10,0	0,00	75,8	2,20
966	Йогурт питьевой	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	<i>Всего полдник</i>		<i>11,56</i>	<i>8,43</i>	<i>26,64</i>	<i>234,53</i>	<i>0,11</i>	<i>1,55</i>	<i>57,01</i>	<i>0,00</i>	<i>277,8</i>	<i>40,0</i>	<i>318,1</i>	<i>6,33</i>
	Ужин													
70	Огурец соленый	100	1,00	0,40	2,30	21,00	0,00	0,10	00,02	0,03	11,5	0,00	7,00	0,3
284	Печень по строгановски	100	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	285,6	5,84	0,00	20,40	241,1	16,25	5,10
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
943	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>29,79</i>	<i>18,46</i>	<i>82,96</i>	<i>554,91</i>	<i>213,2</i>	<i>99,86</i>	<i>40,18</i>	<i>0,99</i>	<i>73,09</i>	<i>78,48</i>	<i>253,5</i>	<i>3,18</i>
Всего в день			<i>101,93</i>	<i>86,64</i>	<i>330,27</i>	<i>2607,06</i>	<i>639,6</i>	<i>312,6</i>	<i>259,1</i>	<i>4,45</i>	<i>907,3</i>	<i>693,3</i>	<i>1432</i>	<i>26,33</i>

День 11: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
93	Суп молочный с макаронами	200	7,19	6,51	23,55	181,50	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
943	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
15	Сыр порционный	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,14	52,00	0,00	176,0	7,00	100,0	0,20
	<i>всего завтрак</i>		<i>7,48</i>	<i>13,03</i>	<i>38,40</i>	<i>276,60</i>	<i>213,41</i>	<i>89,14</i>	<i>42,41</i>	<i>3,02</i>	<i>51,79</i>	<i>156,5</i>	<i>35,88</i>	<i>2,13</i>
	Второй завтрак													
859	Компот яблочный	200	22,30	11,00	0,20	0,20	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
847	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	Вафли кондитерские	30	3,75	4,90	28,20	206,00	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>4,75</i>	<i>5,90</i>	<i>50,82</i>	<i>406,00</i>	<i>0,04</i>	<i>21,83</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>23,98</i>	<i>79,96</i>	<i>9,06</i>	<i>0,00</i>
	Обед													
34	Свекла отварная с зеленым горошком	100	4,18	8,19	77,10	77,12	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	0,00
591	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
336	Капуста тушенная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	0,31	42,00	42,00	0,00	29,28	159,4	58,68	2,31
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>39,49</i>	<i>43,02</i>	<i>296,34</i>	<i>942,32</i>	<i>214,23</i>	<i>99,81</i>	<i>13,50</i>	<i>2,47</i>	<i>134,0</i>	<i>300,5</i>	<i>351,9</i>	<i>6,87</i>
	Полдник													
448	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,03	10,0	0,00	1,00	10,0	0,00	75,8	2,20
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,00	24,0	28,0	180,0	0,20
	<i>Всего полдник</i>		<i>10,13</i>	<i>7,25</i>	<i>48,32</i>	<i>300,5</i>	<i>0,11</i>	<i>21,40</i>	<i>0,04</i>	<i>1,00</i>	<i>250,0</i>	<i>180,0</i>	<i>103,8</i>	<i>2,40</i>
	Ужин													
126	Икра морковная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
76	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,12	0,00	0,02	0,00	52,18	0,02	224,0	1,10
943	Чай с сахаром и лимоном	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>20,28</i>	<i>24,14</i>	<i>84,59</i>	<i>660,95</i>	<i>213,69</i>	<i>125,7</i>	<i>170,5</i>	<i>1,79</i>	<i>453,3</i>	<i>144,5</i>	<i>507,6</i>	<i>9,83</i>
Всего в день			<i>82,13</i>	<i>93,34</i>	<i>611,81</i>	<i>2586,37</i>	<i>641,5</i>	<i>357,5</i>	<i>226,6</i>	<i>8,28</i>	<i>912,8</i>	<i>861,5</i>	<i>1008</i>	<i>21,23</i>

День 12: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
177	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200/5	10,44	11,11	41,3	307,00	0,08	1,14	38,25	2,23	5,9	28,8	21,8	0,31
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	76,8	4,8	1,0
	<i>всего завтрак</i>		<i>120,32</i>	<i>17,32</i>	<i>49,89</i>	<i>402,20</i>	<i>213,41</i>	<i>89,14</i>	<i>42,41</i>	<i>3,02</i>	<i>51,79</i>	<i>156,5</i>	<i>35,88</i>	<i>2,13</i>
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,01	0,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
847	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>1,00</i>	<i>1,80</i>	<i>1,00</i>	<i>182,00</i>	<i>213,52</i>	<i>91,37</i>	<i>101,2</i>	<i>0,99</i>	<i>369,9</i>	<i>111,9</i>	<i>324,9</i>	<i>5,13</i>
	Обед													
71	Овощи натуральные (огурец)	100	2,00	0,80	4,60	42,00	0,57	0,03	9,50	0,00	21,85	13,30	40,02	1,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	35,30	87,17	2,03
304	Плов с мясом курицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,05	0,33	80,0	0,00	70,0	19,25	132,3	1,26
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>35,07</i>	<i>25,25</i>	<i>138,67</i>	<i>912,00</i>	<i>212,7</i>	<i>108,1</i>	<i>32,69</i>	<i>2,47</i>	<i>154,8</i>	<i>354,8</i>	<i>477,4</i>	<i>10,21</i>
	Полдник													
440	Булочка домашняя йодированная	100	4,66	2,26	38,75	135,6	0,03	10,0	0,00	1,00	10,0	0,00	75,8	2,20
966	ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	<i>Всего полдник</i>		<i>10,46</i>	<i>7,26</i>	<i>47,15</i>	<i>243,60</i>	<i>0,11</i>	<i>1,55</i>	<i>57,01</i>	<i>0,00</i>	<i>277,8</i>	<i>40,0</i>	<i>318,1</i>	<i>6,33</i>
	Ужин													
389	Свекла тушенная с зеленым горошком.	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
281	Котлета говяжья рубленая	100	12,20	13,58	10,52	213,34	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
833	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,00	7,05	5,34	13,15	0,21
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,18	24,2	34,0	1,00	49,3	37,0	115,4	1,34
951	Напиток кофейный на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>27,99</i>	<i>23,88</i>	<i>111,31</i>	<i>755,34</i>	<i>213,2</i>	<i>99,86</i>	<i>40,18</i>	<i>0,99</i>	<i>73,09</i>	<i>78,48</i>	<i>253,5</i>	<i>3,18</i>
Всего в день			83,04	75,11	323,37	2376,14	639,6	312,6	259,1	4,45	907,3	693,3	1432	26,33

26,3

День 13: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
943	Чай с сахаром и лимоном	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
15	Сыр порционный	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,14	52,00	0,00	176,0	7,00	100,0	0,20
	<i>всего завтрак</i>		<i>10,80</i>	<i>16,75</i>	<i>49,89</i>	<i>393,80</i>								
	Второй завтрак													
874	Кисель из сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
847	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	пряник	30	3,48	4,90	25,90	35,00	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>4,48</i>	<i>5,70</i>	<i>58,95</i>	<i>257,00</i>	<i>0,04</i>	<i>21,83</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>23,98</i>	<i>79,96</i>	<i>9,06</i>	<i>0,00</i>
	Обед													
81	Капуста квашенная с луком	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
205	Суп рисовый харчо	250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	35,30	87,17	2,03
259	Жаркое по домашнему с говядиной	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,07	0,46	0,00	0,00	10,83	24,96	192,2	0,20
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
859	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	24,76	11,00	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>41,29</i>	<i>16,72</i>	<i>108,58</i>	<i>655,20</i>	<i>214,23</i>	<i>99,81</i>	<i>13,50</i>	<i>2,47</i>	<i>134,0</i>	<i>300,5</i>	<i>351,9</i>	<i>6,87</i>
	Полдник													
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	0,07	0,25	57,0	0,00	155,8	26,0	228,1	0,77
966	кефир	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,20
	<i>Всего полдник</i>		<i>36,73</i>	<i>27,89</i>	<i>44,4</i>	<i>418,66</i>	<i>0,11</i>	<i>21,40</i>	<i>0,04</i>	<i>1,00</i>	<i>250,0</i>	<i>180,0</i>	<i>103,8</i>	<i>2,40</i>
	Ужин													
34	Свекла отварная с зеленым горошком	100	4,18	8,19	77,10	77,12	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
229	Рыба тушеная с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	0,06	0,56	7,50	0,20	14,25	11,25	150,6	0,51
833	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,00	7,05	5,34	13,15	0,21
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>37,66</i>	<i>30,78</i>	<i>176,73</i>	<i>808,26</i>	<i>213,69</i>	<i>125,7</i>	<i>170,5</i>	<i>1,79</i>	<i>453,3</i>	<i>144,5</i>	<i>507,6</i>	<i>9,83</i>
Всего в день			<i>130,96</i>	<i>97,84</i>	<i>438,55</i>	<i>2632,92</i>	<i>641,5</i>	<i>357,5</i>	<i>226,6</i>	<i>8,28</i>	<i>912,8</i>	<i>861,5</i>	<i>1008</i>	<i>21,23</i>

День 14: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	210	3,09	4,07	36,90	197,00	0,14	1,14	38,25	1,20	201,1	28,08	207,0	1,41
951	Напиток кофейный на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
41	Масло сливочное порционное	10	0,8	8,20	0,2	75,00	0,00	0,00	0,06	0,00	3,6	4,5	0,00	0,03
	<i>всего завтрак</i>		<i>7,32</i>	<i>12,32</i>	<i>49,89</i>	<i>339,20</i>	<i>213,41</i>	<i>89,14</i>	<i>42,41</i>	<i>3,02</i>	<i>51,79</i>	<i>156,5</i>	<i>35,88</i>	<i>2,13</i>
	Второй завтрак													
859	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	11,00	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
847	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	100	0,80	0,80	0,25	95,00	0,03	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,0	0,0
	<i>всего второй завтрак</i>		<i>1,00</i>	<i>1,00</i>	<i>22,75</i>	<i>101,00</i>	<i>213,52</i>	<i>91,37</i>	<i>101,2</i>	<i>0,99</i>	<i>369,9</i>	<i>111,9</i>	<i>324,9</i>	<i>5,13</i>
	Обед													
71	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,00	0,40	2,30	21,0	0,57	0,03	9,50	0,00	21,85	13,30	40,02	1,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,89	4,49	84,75	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	0,00
290	Птица тушенная в соусе сметанном	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,05	0,33	80,0	0,00	70,0	19,25	132,3	1,26
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,18	24,2	34,0	1,00	49,3	37,0	115,4	1,34
	Хлеб пшеничный	100	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	17,72	64,0	0,22	0,00	0,00	1,68	42,0	189,6	56,4	4,68
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,00
	<i>всего обед</i>		<i>40,75</i>	<i>94,76</i>	<i>130,07</i>	<i>1004,26</i>	<i>212,7</i>	<i>108,1</i>	<i>32,69</i>	<i>2,47</i>	<i>154,8</i>	<i>354,8</i>	<i>477,4</i>	<i>10,21</i>
	Полдник													
458	ватрушка	70	5,76	3,43	18,24	126,53	0,03	10,0	0,00	1,00	10,0	0,00	75,8	2,20
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,0	90,0	05,56
	<i>Всего полдник</i>		<i>9,28</i>	<i>7,15</i>	<i>43,73</i>	<i>271,73</i>	<i>0,11</i>	<i>1,55</i>	<i>57,01</i>	<i>0,00</i>	<i>277,8</i>	<i>40,0</i>	<i>318,1</i>	<i>6,33</i>
	Ужин													
49	Икра морковная	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,11	11,0	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68
284	Печень по строгановски	100	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	285,6	5,84	0,00	20,40	241,1	16,25	5,10
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,12	0,00	0,02	0,00	52,18	0,02	224,0	1,10
943	Чай с сахаром и лимоном	200	28,00	0,20	0,00	28,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	213,3	88,3	4,0	0,79	14,29	46,43	10,0	0,79
	<i>всего ужин</i>		<i>3,80</i>	<i>0,40</i>	<i>24,30</i>	<i>119,00</i>	<i>213,2</i>	<i>99,86</i>	<i>40,18</i>	<i>0,99</i>	<i>73,09</i>	<i>78,48</i>	<i>253,5</i>	<i>3,18</i>
Всего в день			<i>92,15</i>	<i>140,47</i>	<i>352,83</i>	<i>2395,74</i>	<i>639,6</i>	<i>312,6</i>	<i>259,1</i>	<i>4,45</i>	<i>907,3</i>	<i>693,3</i>	<i>1432</i>	<i>26,33</i>