

«Утверждаю»

Директор ГБОУ
школы-интерната № 2 г.о. Жигулевск

_____ А.Р.Будинец

« _____ » _____ 2022 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ГБОУ ШКОЛЫ – ИНТЕРНАТА № 2 г.о. ЖИГУЛЁВСК

на осенне – зимний период 2022 - 2023 г.

(7-11 лет)

Используемая литература:

1. Ф.Л. Марчук, «Сборник технологических нормативов. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», М., изд.: «Хлебпродинформ», 1996г.
2. Сборник технический нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.
3. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания», М., изд.: «ДеЛи принт», 2008г.

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для детей с 7 до 11 лет, находящихся на круглосуточном пребывании в школе-интернате Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2006 г. №89 (с учетом изменений на 30.12.14г.)

Наименование продукта	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
Хлеб ржаной	100	100	6,8	1,3	40	201
Хлеб пшеничный	200	200	15,2	1,6	98,4	470
Мука пшеничная	35	35	4	0,5	24	115
Крупы ,бобовые,макарон	60	60	6,6	0,7	45	202
Картофель	300	225	4,5	0,9	4	172
Овощи	400	320	5,7	0,3	15	90
Фрукты	250	220	0,8	0,8	22	103
Соки	200	200	1	0,2	20	92
Сухофрукты	15	15	0,3	0,1	9	38
Сахар	70	70	-	-	70	279
Кондитерские изделия	25	25	0,7	0,8	19,3	89
Кофейный напиток	2	2				
Какао	2	2	0,4	0,3	0,2	6
Чай	2	2				
Мясо 1 – й категории	105	77	14,3	12,3	-	168
Куры	47	42	7,6	7,7	-	100
Рыба	98	78	16	2	-	109
Колбасные изделия	25	25	3	6	0,05	63
Молоко,кисломолочные	550	550	17	18	26	330
Творог	60	60	10,8	5,4	2	101
Сметана	9	9	0,2	1,8	0,3	19
Сыр	12	12	3	4	-	44
Масло сливочное	44	44	0,2	36	0,3	329
Масло растительное	14	14	-	14	-	126
Яйцо	1	1	5	5	0,2	63
дрожжи	1	1	0,2	0,05	0,1	1
			123,1	119,7	395,85	3310
						100%

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08		12,70	16,50	45,40	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		387,05	10,32	15,26	51,57	99,00	0,30	15,94	253,15	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
262	Каша жидкая молочная геркулесовая	213	283,43	8,78	13,14	32,19	75,30	0,21	2,21	221,11	63,79	256,01	1,32
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
376	Чай с сахаром на молоке	200	152,00	5,00	5,00	22,00	31,00		2,00	190,00	28,00	147,00	1,00
	Итого :		678,58	21,68	30,81	78,42	165,33	0,29	4,33	573,81	115,04	523,41	3,46
	%												
ОБЕД													
71	Помидор свежий	100	24,00	1,00	0,00	4,00	0,00	0,00	25,00	14,00	20,00	26,00	1,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	172,00	9,50	9,00	13,00	7,00	0,16	15,90	27,25	31,70	132,00	1,90
243	Сосиска отварная	60	135,60	6,24	12,06	0,48		0,02		15,00	9,00	83,40	1,08
321	Кабачки тушеные с овощами	120	99,67	1,30	6,10	9,30	41,00	0,06	19,80	25,00	19,30	32,00	0,70
593	Кисель	200	109,02	0,00	0,00	27,26	0,14	0,36	24,00	67,95	1,70	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09	0,00	24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0		0,1		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		759,29	25,04	28,16	99,04	48,14	0,75	84,70	183,20	113,70	385,40	6,81
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
406/470	Пирожок с яблоком	100	268,00	5,00	5,00	51,00	10,00		5,00	23,00	24,00	68,00	2,00
	Итого :		360,00	6,00	5,20	71,20	10,00	0,02	9,00	37,00	32,00	82,00	4,80
	%												
1 УЖИН													
30	Салат из моркови	100	79,30	1,20	5,00	6,70		0,06	4,80	27,00	36,00	52,80	0,60
234	Биточки рыбные	50	117,00	8,00	6,00	8,00	2,00	0,02	0,07	25,00	13,00	123,00	1,00
302	Каша пшеничная	186	282,00	8,00	6,00	49,00	35,00	0,20		30,00	43,00	189,00	3,00
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09	0,02	24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0		0,1		10,00	7,00	33,00	0,1
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		852,50	25,51	21,64	137,55	62,40	0,46	136,83	148,63	133,17	498,15	7,26
	%												
2 УЖИН													
	Крем творожный	150	250,5	16,5	7,5	28,8	45	0,05	0,75	186	25,5	247,5	0,45
	Итого :		250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	Всего за день		3287,92	105,05	108,57	466,58							
	%		98,00	0,90	1,00	4,00							

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Блины с джемом	80/5	212,0	15	17,00	25,00	30			8,0	18,0	151,0	2,00
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		406,65	21,00	23,53	52,57	70,04	0,13	6,00	262,46	46,00	331,00	2,25
	%												
2 ЗАВТРАК													
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125/10	326,70	22,50	14,00	24,50	114,0	0,07	0,61	231,00	34,00	303,00	0,70
	Фрукт	200	57,60	1,00	0,30	10,85		0,05	80,40	45,60	17,40	30,80	0,40
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		641,44	27,87	23,13	74,89	173,75	0,20	84,36	309,83	77,56	393,32	3,44
	%												
ОБЕД													
24	Салат из свежих огурцов и помидор	100	75,00	1,00	6,00	3,60		0,04	16,7	28,00	14,00	34,20	0,70
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200/15/4	134,00	6,00	9,00	7,0	21	0,00	25,00	41,00	23,00	75,00	1,00
	Зеленый горошек	25	10,00	1,00		2,0			3,00	5,00	5,00	16,00	0,00
289	Рагу из курицы	185	298,00	17,00	18,90	14,60	97,0	0,08	20,30	31,10	43,50	210,00	2,40
	Сок	200	92,0	1,00	0,20	20,20			0,0	14,0	8,0	14,00	2,80
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09	0,00	24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0		0,1		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		828,00	33,00	35,10	92,40	118,00	0,27	65,00	153,10	125,50	461,20	9,00
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/468	Ватрушка творожная	85	211,45	9,94	6,56	27,84	26	0,11	0,16	65,24	23,24	121,01	0,98
	Итого :		319,45	15,74	11,56	36,24	66,00	0,15	0,76	313,24	51,24	305,01	1,18
	%												
1 УЖИН													
	Икра кабачковая	100	119	1,9	8,9	7,7		0,02	7	41	15	37	0,7
232,313	Рыба запеченая в сметанном соусе с картофелем	345	350,00	29,00	9,00	39,00	62,0	0,00	45,00	95,00	135,00	496,00	3,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Йогурт	150	131	8	5,0	13,0		0,00	1,0	179	21	137	0,0
	Итого :		920,60	46,22	24,04	129,14	62,00	0,18	183,00	364,20	206,60	783,60	6,12
	%												
2 УЖИН													
	Груша	200	84,6	0,70	0,54	18,50		0,04	9,0	34,2	21,6	28,8	4,10
	Итого :		84,60	0,70	0,54	18,50		0,04	9,00	34,20	21,60	28,80	4,10
	Всего за день		3200,74	144,53	117,90	403,74							
	%		97,00	1,00	1,00	3,40							

День: среда

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом и колбасой п/к	50/10/20	272,7	6,96	16,37	24,29	59	0,1		18,1	21,3	83	1,58
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		424,82	11,61	21,25	46,41	89,75	0,16	2,10	208,23	49,40	230,36	3,01
	%												
2 ЗАВТРАК													
210	Омлет	160	260,00	16,50	20,10	3,00	344,4	0,10	0,59	120,70	20,7	272,00	3,00
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	168,35	4,6	4,97	26,02	30,05	0,13	6,2	201,11	21,7	135	0,2
	Груши	200	84,6	0,72	0,54	18,54		0,04	9	34,2	21,6	28,8	4,14
	Итого :		705,25	25,82	34,36	71,79	433,45	0,35	15,79	368,71	80,50	481,20	8,36
	%												
ОБЕД													
52	Салат с пекинской капустой	100	134,0	3,00	6,00	16,00	6	0,00	15,0	48,00	35,0	97,0	1,00
136	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясо костном бульоне	200/12	134,10	7,50	5,20	12,70		0,20	9,0	25,00	31,00	107,00	2,0
349	Картофельное пюре	180	180,00	3,00	6,00	26,00	39	0,20	31,0	47,00	39,00	114,00	1,4
229	Горбуша запеченая с помидорами, сметаной и сыром	155	311,00	33,00	19,00	1,00	59	0,00	6,0	141,00	53,00	357,00	1,0
388	Напиток из шиповника	150	52,00	0,10	0,10	12,00			72,00	3,00	1,00	1,00	0,10
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		1030,10	53,60	37,30	112,70	104,00	0,55	133,00	298,00	191,00	788,00	7,60
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	35	158,00	7,00	7,00	23,00			20,00	5,00			1,00
	Итого :		250,00	8,00	7,20	43,20	0,00	0,02	24,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
23	Салат из свежих помидор	100	80,0	1,00	6,00	5,00		0,05	20,0	17,00	17,0	32	1,0
402	Азу	250/60	447,6	22,44	25,40	32,11	29,5	0,28	37,4	39,89	68,3	302	4,6
3	Хлеб пшеничный с/п с маслом	50/10	192,00	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08		12,70	16,50	45,4	1,02
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		882,72	30,74	40,83	96,41	89,25	0,50	57,50	110,92	135,50	470,37	9,86
	%												
2 УЖИН													
	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Итого :		108,00	5,80	5,00	8,40	40,00	0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	%												
	Всего за день		3400,89	135,57	145,94	378,91							
	%		103,00	0,90	1,00	3,00							

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	266,00	9,00	14,00	25,00	111,00	0,10	0,10	187,00	14,00	135,00	1,00
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		460,65	15,00	20,53	52,57	151,04	0,23	6,10	441,46	42,00	315,00	1,25
	%												
2 ЗАВТРАК													
185	Запеканка рисовая с повидлом	198/12	253,00	4,00	4,00	51,00	18,0	0,00	0,0	19,00	27,00	83,00	1,00
	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,2	59,0	0,08	0	12,70	17	45,40	1,02
377	Чай с молоке	200	150,00	4,00	5,00	21,00	23,00	0,03	1,0	182,00	21,0	137,00	0,10
	Банан	200	115,2	1,8	0,6	25,2		0,05	12	9,6	50,4	33,6	0,72
	Итого :		710,50	13,80	18,35	121,43	100,00	0,16	13,00	223,30	114,90	299,00	2,84
	%												
ОБЕД													
60	Винегрет	100	128,19	1,4	10,16	7,53		0,05	13,15	25,75	18,76	41,86	0,78
99	Суп из овощей на мясо костном бульоне	200/12	116,00	5,00	7,00	9,00	24	0,00	17,0	26,00	23,00	78,0	1,00
255	Печень по-строгановски	30/30	117,00	8,00	7,00	4,00	3 648,0	0,10	15,10	13,80	10,40	149,00	3,10
203	Макаронаты отварные	130	163,80	4,70	4,40	27,30	30,0	0,07		9,00	7,00	38,00	1,00
334	Кисель	200	109,02			27,26	0,14	0,36	24	67,95	1,7		0,03
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,00	0,30	19,0		0,0		8,00	6,00	26,00	0,4
	Итого :		829,01	25,10	29,46	114,09	3702,14	0,71	69,25	174,50	91,86	411,86	8,31
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
274	Рогалик со сгущенкой	75	265,81	7,29	3,79	50,62	10,72	0,15	0,16	67,68	30,66	105,28	1,29
	Итого :		373,81	13,09	8,79	59,02	50,72	0,19	0,76	315,68	58,66	289,28	1,49
	%												
1 УЖИН													
29	Салат из сырых овощей	100	76,000	1,100	6,100	3,900		0,04	19,200	25,00	18,900	36,000	0,600
430	Картофельная запеканка с мясом	250	490,210	23,510	25,020	42,690	17,7	0,36	48,200	39,42	79,570	328,050	5,020
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	193,00	4,00	8,00	25,00	59	0,10		11,00	7,00	35,00	1,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		925,05	31,98	39,80	106,90	77,45	0,59	70,75	119,95	140,13	492,17	9,94
	%												
2 УЖИН													
	Яблоки	200	82,00	0,70	0,70	17,25		0,08	26,4	42,24	23,76	29,04	5,81
	Итого :		82,00	0,70	0,70	17,25		0,08	26,40	42,24	23,76	29,04	5,81
	Всего за день		3325,74	99,67	117,63	471,26							
	%		100,00	0,80	1,00	4,00							

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08	0,00	12,70	16,50	45,40	1,02
379	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		344,42	8,65	13,63	46,35	89,75	0,14	2,10	202,83	44,60	192,76	2,45
	%												
2 ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная Дружба	170	231,14	6,49	8,97	30,83	55,9	0,13	1,72	164,24	37,43	174,2	0,69
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
382	Какао с молоком	200	164,65	4,55	4,93	25,22	30,04	0,11	5,35	197,16	21,6	135	0,2
584	Салат фруктовый	100	61,47	1,57	0,95	11,26		0,03	6,67	36,23	18,66	14,16	1,44
	Итого :		700,41	20,51	27,52	91,54	144,97	0,35	13,86	560,33	100,94	443,76	3,47
	%												
ОБЕД													
49	Салат из витаминный	100	158,00	3,00	7,00	20,0		0,10	25,0	34,00	35,00	84,00	1,00
101	Суп картофельный с крупой (рис) и рыбными фрикадельками	200/50	122,00	10,00	3,00	15,00	23,0		14,00	41,00	49,00	173,00	1,00
268	Котлета мясная	80	232,00	15,00	15,00	8,00	1,0	0,00	1,00	20,0	23,00	156,00	2,00
143	Рагу из овощей	150	125,00	2,00	7,0	11,00		0,07	40,50	48,00	32,00	66,00	1,00
348	Компот из чернослива	150	68,00	0,20	0,10	16,0			0,30	9,00	11,0	9,00	0,3
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,15		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,00	0,30	19,0		0,0		8,00	6,00	26,00	0,4
	Итого :		900,00	36,20	33,00	109,00	24,00	0,36	80,80	184,00	181,00	593,00	7,70
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	30	135,00	6,00	3,00	20,00	0,05		17,00	5,00		0,00	0,00
	Итого :		227,00	7,00	3,20	40,20	0,05	0,02	21,00	19,00	8,00	14,00	2,80
	%												
1 УЖИН													
21	Огурец соленый	100	13,00	1,00	0,00	2,00		0,00	5,0	23,00	14,00	24,00	1,00
293	Курица запеченная	110	429,80	29,00	34,80	0,07	115,00	0,10	2,80	27,30	28,90	265,00	2,50
302	Каша рассыпчатая гречневая	180/6	310,0	11,00	8,00	49,00	35	0,30		18,0	172	257,0	6,00
330	Соус томатный	30	16,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	1,00	3,00	2,00	4,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Груша	200	84,60	0,70	0,54	18,50		0,04	9	34,20	21,60	28,80	4,1
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		1134,52	49,00	45,42	130,64	150,75	0,59	17,95	156,83	279,20	703,16	16,98
	%												
2 УЖИН													
	Йогурт	150	131,0	8,00	5,00	13,00		0,00	1,0	179,0	21,0	137,0	0,00
	Итого :		131,00	8,00	5,00	13,00		0,00	1,00	179,00	21,00	137,00	0,00
	Всего за день		3437,35	129,36	127,77	430,73							
	%		104,00	1,00	1,00	3,30							

День: суббота

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическ ая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
219	Сырники из творога со сгушёным молоком	120/10	356,00	25,00	19,00	19,00	77,0	0,10	0,70	231,00	38,0	312,0	1,00
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		805,85	40,40	38,86	70,85	276,00	0,43	16,64	506,15	87,30	614,20	3,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,0	1,2	0,3	10,9		0,05	80	45,6	17,4	30,8	0,40
	Итого :		149,00	2,20	0,50	31,10	0,00	0,07	80,00	59,60	25,40	44,80	3,20
	%												
ОБЕД													
52	Свекла отварная	100	42,000	2,000	0,00	9,000		0,00	10,000	37,000	22,000	43,000	1,000
97	Суп картофельный на курином бульоне	200/15	145,00	6,00	6,00	16,00		0,10	20,0	24,00	30,00	97,00	1,0
289	Рыба в омлете	172	235,0	29,70	10,60	5,10	147	0,20	0,9	101,00	90,9	453,0	2,30
349	Картофельное пюре	180	180,00	3,00	6,00	26,00	39,0	0,20	31,00	47,0	39,00	114,00	1,40
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	100	235	7,9	1	48,3		0,16		23	33	87	2
	Сок	200	92,0	1,00	0,01	16,00			0,2	12,0	3,0	8,00	1,00
	Итого :		1030,00	52,60	24,21	140,40	186,00	0,75	61,94	268,00	242,90	881,00	10,70
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	74,535	0,97	6,089	3,644		0,05	16,535	18,307	16,02	33,921	0,733
243	Сосиска отварная	60	135,6	6,24	12,06	0,48		0,02		15	9	83,4	1,08
323	Капуста жареная	200	134	5,00	7,00	13,00	47,0	0,10	120,0	129,00	43,00	84,00	2,00
406/467	Пирожок с картошкой	100	244	6,20	6,51	40,19	10,0	0,17	9,0	24,34	31,06	92,73	1,52
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118	4,0	0	25,0		0,06		10	7	33	0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		909,02	25,73	32,80	126,75	57,00	0,50	275,54	235,85	134,68	407,65	7,75
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,40	45,56	17,42	30,82	0,40
	Всего за день		3329,49	140,24	108,54	427,95							
	%		101,00	1,00	1,00	3,90							

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
262	Каша манная	150	209,00	6,00	8,00	26,00	56,0	0,10	2,00	162,00	22,0	139,00	0,30
284	Омлет натуральный	58	124,16	5,55	10,86	1,04	144,3	0,03	0,2	40,84	6,9	91,63	1,03
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		745,38	25,40	37,71	73,39	290,10	0,28	4,46	605,67	82,50	523,39	3,94
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		174,72	1,70	0,90	37,45	0,00	0,07	21,60	42,16	23,84	33,36	6,67
	%												
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	71,29	0,85	6,1	3,23		0,03	9,5	23,05	13,3	42,42	0,6
101	Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный	200/24	105,00	6,00	2,00	14,00	3,0	0,10	13,00	22,00	36,00	121,00	0,80
274	Зразы рубленые	90	286,06	16,01	19,94	10,63	37,8	0,09	2,74	34,56	27,06	177,36	2,65
302	Рис отварной	180/6	261,00	5,00	6,00	48,00	35	0,05		6,00	33	99,0	1,00
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный с/п	50	118,00	4	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,10
388	Напиток из шиповника	150	52,00	0,10	0,10	12,00			72,00	3,00	1,00	1,00	0,10
	Итого :		1047,95	35,95	38,64	137,27	101,20	0,44	99,18	140,04	147,93	572,53	7,49
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,0	2,20	5,1	10,20		0,04	44	56,00	30,0	51,2	0,90
394	Жаркое по-домашнему	175	309,00	17,00	19,0	17,00		0,1	22,00	20,00	42,00	214,00	3,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118	4,0	0	25,0		0,06		10	7	33	0
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	йогурт	150	131,00	8,00	5,00	13,00		0,00	1,00	179,00	21,00	137,00	0,00
	Итого :		817,12	34,50	25,18	100,27	0,75	0,29	67,45	306,33	133,70	526,56	7,28
	Всего за день		3163,17	115,65	114,33	396,38							
	%		96,00	1,00	1,00	3,40							

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59	0,08		12,70	16,50	45,40	1,02
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		386,95	10,00	15,28	51,80	99,04	0,21	6,00	267,16	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	130	224,00	7,00	9,00	27,00	69,00	0,10	0,10	140,00	11,00	110,00	0,70
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
377	Чай на молоке	200	152,12	4,7	4,88	22,12	30,75	0,06	2,10	190,13	28,1	147,36	1,43
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		688,84	21,94	27,50	84,48	258,75	0,32	82,60	410,39	77,82	410,38	4,55
	%												
ОБЕД													
71	Огурцы свежие	100	14,00	1,00	0,00	3,0		0,00	10,00	23,00	14,00	42,00	1,00
110/392	Суп картофельный спельменами	200/35	93	2	3	14			15	20	23	55	1
279	Тефтели мясные с соусом сметанным	65/30	204,6	9,66	14,08	9,77	28,2	0,06	2,27	19,22	18,68	113,07	1,55
324	Капуста тушеная	120	95,00	3,00	3,00	12,00	24,00	0,04	64,00	69,00	26,00	51,00	1,00
593	Кисель	200	109,02	0,00	0,00	27,26	0,14	0,36	24,00	67,95	1,70	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		734,62	22,66	21,08	111,03	52,34	0,61	115,27	233,17	115,38	373,07	6,68
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/473	Пирожок с курагой	100	282,00	6,00	4,00	54,00	10,00		1,00	48,00	41,00	93,00	2,00
	Итого :		390,00	11,80	9,00	62,40	50,00	0,04	1,60	296,00	69,00	277,00	2,20
	%												
1 УЖИН													
27	Салат из помидор и сл перца	100	79	1,2	6,1	4,3		0,06	62	14	15	26	0,7
249	Рыба запеченная в омлете	172	235,0	29,70	10,60	5,10	147	0,20	0,94	101,00	90,90	453,00	2,30
310	Картофель отварной	180	184,00	4,00	6,00	29,00	35	0,2	36,0	19,0	41,00	105,00	2,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		864,56	42,97	24,48	115,96	182,75	0,66	120,09	216,59	204,70	729,88	12,29
	%												
2 УЖИН													
	Крем творожный	150	250,5	16,5	7,5	28,8	45	0,05	0,75	186	25,5	247,5	0,45
	Итого :		250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	Всего за день		3315,47	125,87	104,84	454,47							
	%		100,00	1,00	1,00	4,30							

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		454,85	15,52	20,48	51,57	99,05	0,31	16,10	453,15	53,50	325,40	1,43
	%												
2 ЗАВТРАК													
212	Омлет с колбасой	120	251,00	13,00	21,00	2,00	259,0	0,11	0,39	87,24	17,16	208,97	2,32
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
382	Какао с молоком	200	164,65	4,55	4,93	25,22	30,04	0,11	5,35	197,16	21,6	135	0,2
	Банан	200	115,2	1,8	0,6	25,2		0,05	12	9,6	50,4	33,6	0,72
	Итого :		723,15	23,35	35,28	76,65	348,04	0,35	17,74	306,70	105,66	422,97	4,26
	%												
ОБЕД													
24	Салат из огурцов и помидор	100	75,0	1,00	6,00	3,60		0,04	16,7	18,40	16,2	34	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне	200/12/4	112,50	4,70	7,04	7,20	6,0	0,10	15,00	31,00	23,00	80,00	1,00
301	Кнели из кур с рисом	55	166,00	10,20	12,50	3,1	56	0,04	1,00	14,40	12,20	99,20	0,90
331	Соус томатный	30	18,00	0,00	1,00	2,0	0	0,00	2,00	3,00	3,00	5,00	0,00
	Зеленый горошек	25	10,00	1,00		2,0			3,00	5,00	5,00	16,00	0,00
310	Картофельное пюре	150	150,00	3,00	5,00	22,00	33,0	0,10	26	41	33	96,00	1,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		815,34	27,27	32,62	100,21	95,75	0,43	67,05	167,33	134,06	456,52	7,02
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Булочка Вкусняшка со сгущенкой	75	245,06	5,04	9,47	34,92	16,3	0,1	0,15	59,91	20,13	81,65	0,85
	Итого :		353,06	10,84	14,47	43,32	56,30	0,14	0,75	307,91	48,13	265,65	1,05
	%												
1 УЖИН													
63	Салат из моркови	100	79,3	1,20	5,0	6,70		0,06	5	27,00	36,0	52,8	0,60
430	Запеканка картофельная с мясом	220	426,00	22,00	23,00	33,00	12,0	0,20	40,0	32,00	68,00	303,00	5,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		825,90	30,52	29,14	109,14	12,00	0,42	174,80	108,20	139,60	469,40	8,02
	%												
2 УЖИН													
	Груши	200	84,6	0,7	0,54	18,50		0,04	9,0	34,2	21,6	28,8	4,10
	Итого :		84,60	0,70	0,54	18,50		0,05	9,00	34,20	21,60	28,80	4,10
	Всего за день		3256,90	108,20	132,53	399,39							
	%		98,00	0,80	1,00	3,00							

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
377	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		344,42	8,65	13,63	46,35	89,75	0,14	2,10	202,83	44,60	192,76	2,45
	%												
2 ЗАВТРАК													
262	Каша манная	207	271,00	8,00	11,00	34,00	74,0	0,10	2,00	205,00	29,0	175,00	0,30
3	Хлеб с маслом и колбасой п/к	50/10/20	272,7	6,96	16,37	24,29	59	0,1		18,1	21,3	83	1,58
379	Кофейный напиток с молоком	200	168,35	4,6	4,97	26,02	30,05	0,13	6,2	201,11	21,7	135	0,2
	Итого :		712,05	19,56	32,34	84,31	163,05	0,33	8,20	424,21	72,00	393,00	2,08
	%												
ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,30	2,20	5,10	10,2		0,04	44,3	56,00	30,20	51,20	0,90
129	Рассольник ленинградский на мясо костном бульоне	200/12/4	153,00	6,00	8,00	13,0	6,0	0,13	13,00	18,00	25,00	98,00	1,00
	Картофельная запеканка с рыбой	265	363,00	30,00	13,00	31,00	58,0	1,00	36,0	89,00	133,00	504,00	3,00
388	Напиток из шиповника	150	52,00	0,10	0,10	12,00			72,00	3,00	1,00	1,00	0,10
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		883,30	45,30	27,20	111,20	64,00	1,32	165,30	200,00	221,20	766,20	7,10
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	35	158,00	7,00	4,00	23,00	0,00		20,00	5,00			1,00
	Итого :		250,00	8,00	4,20	43,20	0,00	0,02	24,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
67	Винегрет	100	128,19	1,4	10,16	7,53		0,05	13,15	25,75	18,76	41,86	0,78
285	Макаронник с мясом	225	519,00	23,00	25,00	50,00	41,0	0,1	1	24,00	29,00	217,00	3,00
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0		0,1		10,00	7,00	33,00	0,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Апельсин	300	86	2	0,4	16,3		0,08	120,6	68	26	46	0,6
	Итого :		1079,83	38,85	41,24	134,42	141,75	0,41	138,10	194,28	120,22	507,78	8,80
2 УЖИН													
	Йогурт	100	87,00	5,00	3,2	8,50		0,03	0,6	119,00	14,00	91,00	0,1
	Итого :		87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Всего за день		3356,60	125,36	121,81	427,98							
	%		101,00	1,00	1,00	3,50							

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4,0	8,75	24,23	59,00	0,08	0,00	12,7	16,5	45,4	1,02
	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40	0,22	15,94	240,45	28	180	0,25
	Итого :		387,05	10,32	15,26	51,57	99,00	0,30	15,94	253,15	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
296	Пудинг из творога с повидлом	195/10	554,00	31,00	23,00	55,00	154,0	0,10	0,70	277,00	51,00	399,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0	0,0	0,06	0	10,00	7	33,00	0,60
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		734,12	35,30	23,48	95,07	154,75	0,16	0,85	304,33	66,70	444,36	3,88
	%												
ОБЕД													
37	Салат овощной с редькой и яблоком	100	78,1	1,20	5,1	6,23		0,04	20	32,00	19,6	35,5	1,20
136	Суп картофельный с крупой рисовой на мясо костном бульоне	200/12	127,00	6,00	5,00	14,00		0,10	13,0	12,00	24,00	87,00	1,0
246	Гуляш из отварной говядины	50/50	239,00	16,00	18,00	4,00			3,00	15,00	26,00	170,00	2,00
203	Макароны отварные	130	163,00	4,70	4,40	27,30	30,0	0,07		9,00	7,00	38,00	1,00
	Сок	200	92	1	0,2	20,2		0,02	4	14	8	14	2,8
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		918,10	35,90	33,70	116,73	30,00	0,38	40,00	116,00	116,60	456,50	10,10
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/469	Ватрушка с повидлом	85	218,24	4,16	3,36	43,72	10	0,09	0,15	16,57	17,37	51,69	1,21
	Итого :		326,24	9,96	8,36	52,12	50,00	0,13	0,75	264,57	45,37	235,69	1,41
	%												
1 УЖИН													
52	Салат из свеклы	100	93,743	1,446	6,03	8,455		0,02	9,604	35,535	21,129	41,416	1,347
249	Рыба тушеная с овощами	150	148,0	24,00	4,00	3,00	15	0,10	3,0	65,00	87,0	368,0	1,00
313	Картофель жареный из отварного	180	293,00	4,00	16,00	33,00		0,20	45	22,00	51,0	130,00	2,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		815,86	36,75	27,11	104,53	15,75	0,47	57,75	173,87	199,83	663,78	7,73
2 УЖИН													
	Банан	200	115,0	2,0	0,6	25,0		0,04	12	10,0	50,0	34,0	0,70
	Итого :		115,00	2,00	0,60	25,00		0,04	12,00	10,00	50,00	34,00	0,70
	Всего за день		3296,37	130,23	108,51	445,02							
	%		99,00	1,00	1,00	4,10							

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
428	Булочка школьная с маслом и колбасой	60/10/15	321,48	7,53	15,96	36,98	59,00	0,14		21,04	25,81	88,96	1,51
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		516,13	13,53	22,49	64,55	99,04	0,27	6,00	275,50	53,81	268,96	1,76
	%												
2 ЗАВТРАК													
121	Суп молочный гречневый	200	162,00	6,38	6,98	18,2	41,8	0,13	1,95	184,85	53,3	183,06	1,23
8	Горячий бутерброд	50/5/30/15	281,35	11,39	15,38	24,25	29,53	0,16	0,12	174,1	29,55	170,15	1,64
377	Чай с лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Яблоки	200	82,72	0,7	0,7	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		590,91	18,84	23,14	75,01	72,08	0,34	23,02	407,64	108,35	386,69	8,06
	%												
ОБЕД													
49	Салат витаминный	100	158	3,0	7,0	20,0		0,10	25	34	35	84	1,0
99	Суп из овощей на мясо костном бульоне	200/12	116,00	5,00	7,00	9,00	24,0	0,0	17,00	26,00	23,00	78,00	1,00
234	Котлеты рыбные	50	117,00	8,00	6,00	8,00	2,0	0,02	0,07	25,00	13,00	123,00	1,00
310	Картофель отварной	150	153,00	3,00	4,70	24,40	29,5	0,20	30,0	15,60	34,50	88,00	1,30
349	Компот из сухофруктов	150	68,0	0,20	0,01	16,00			0,2	12,0	3,0	8,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,00	0,30	19,0		0,0		8,00	6,00	26,00	0,4
	Итого :		807,00	25,20	25,61	116,40	55,50	0,45	72,27	144,60	139,50	486,00	7,70
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	25	112,50	5,13	2,88	16,50	0,00		14,00	3,88			0,46
	Итого :		204,50	6,13	3,08	36,70	0,00	0,02	18,00	17,88	8,00	14,00	3,26
	%												
1 УЖИН													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	116,7	2,77	7,15	10,22	20	0,09	11,95	19,05	24,38	65,87	0,9
243	Сосиска отварная	100	226	10,4	20,1	0,8		0,03		25	15	139	1,8
162	Запеканка капустная	180	210	6,00	9,00	26,00	61,0	0,10	90,00	106,00	36,00	86,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,6
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		873,30	26,49	37,39	106,46	81,00	0,38	231,95	199,25	110,98	404,47	6,62
	%												
2 УЖИН													
645	Кисломолочный продукт	200	174,00	10,00	6,4	17,00	40	0,06	1,2	238,00	28,00	182,00	0,2
	Итого :		174,00	10,00	6,40	17,00	40,00	0,06	1,20	238,00	28,00	182,00	0,20
	Всего за день		3165,84	100,19	118,11	416,12							
	%		96,00	0,80	1,00	3,50							

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
242	Вареники ленивые	145/7	352,00	24,00	18,0	22,00	121,0	0,10	0,60	206,00	36,00	299,00	1,00
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		759,22	37,73	36,23	68,63	310,75	0,27	2,70	430,83	85,40	568,56	4,45
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,3	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		149,62	2,21	0,47	31,05	0,00	0,07	80,40	59,56	25,42	44,82	3,20
	%												
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	71,29	0,85	6,1	3,23		0,03	9,5	23,05	13,3	42,42	0,6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	200	94,00	2,30	2,0	16,60	11,8	0,09	13,20	12,40	19,2	51,00	0,70
197	Каша гороховая	130/5	225,00	14,00	5,00	30,00	30,0	0,50		57,00	55,00	143,00	4,00
288	Курица отварная	105	380,80	29,10	29,40		112,0	0,10	2,80	25,60	28,80	264,00	2,50
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118	4,0	0	25,0		0,06		10	7	33	0
344	Компот из яблок	150	86,00	0,10	0,10	21,00		0,01	3	6,00	3,00	3,0	1,00
	Итого :		1076,09	53,35	43,60	115,83	153,80	0,88	25,50	158,05	151,30	615,42	10,90
	%												
ПОЛДНИК													
	Печенье	40	180,00	8,0	5,00	26,00	1	0,17	22	6,00	0,00	0,00	1,00
377	Кисломолочный продукт	200	108,00	5,80	5,00	8,40	40,00	0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Итого :		288,00	13,80	10,00	34,40	41,00	0,21	22,60	254,00	28,00	184,00	1,20
	%												
1 УЖИН													
21	Огурец соленый	100	13,0	1,00	0,00	2,00		0,00	5,0	23,00	14,0	24	1,0
274	Зразы рубленые	90	286,06	16,01	19,94	10,63	37,8	0,09	2,74	34,56	27,06	177,36	2,65
143	Рагу из овощей	260	331,02	5,04	22,6	26,31	87,5	0,18	56,36	85,32	54,29	126,36	1,84
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,10
349	Компот из сухофруктов	150	68,0	0,20	0,01	16,00			0,2	12,0	3,0	8,00	1,00
	Итого :		917,08	29,25	43,55	99,94	125,30	0,42	64,30	188,88	130,35	447,72	8,59
	%												
2 УЖИН													
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
			82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,60	28,16	15,84	19,36	3,87
	Всего за день		3272,73	137,04	134,55	367,10							
	%		99,00	1,00	1,00	3,00							

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
262	Каша жидкая молочная пшеничная	159	228,00	7,00	9,0	30,00	55	0,10	2	164,0	36,0	192,00	1,00
284	Омлет натуральный	58	124,16	5,55	10,86	1,04	144,3	0,03	0,2	40,84	6,9	91,63	1,03
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		806,91	27,75	40,36	82,84	298,39	0,35	8,36	672,00	96,40	609,03	3,46
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,0	1,2	0,3	10,9		0,05	80	45,6	17,4	30,8	0,40
	Итого :		149,00	2,20	0,50	31,10	0,00	0,07	80,00	59,60	25,40	44,80	3,20
	%												
ОБЕД													
23	Салат из свежих помидор	100	80,0	1,00	6,0	5,00		0,06	20	17,00	17,0	32,0	1,00
84	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне	200/12/4	148,00	7,00	8,00	11,00	6,0	0,10	9,00	36,00	29,00	115,00	2,00
227	Рыба припущенная	125	149,00	24,00	5,00	1,00	45	0,10	2,00	64,00	84,00	363,00	2,00
302	Рис отварной	180	261,00	5,00	6,00	48,00	35	0,05		6,00	33	99,0	1,00
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	100	235	7,9	1	48,3		0,16		23	33	87	2
388	Напиток из шиповника	150	52,00	0,10	0,10	12,00			72,00	3,00	1,00	1,00	0,10
	Итого :		1079,60	48,99	30,20	149,71	111,40	0,58	104,94	190,43	227,57	795,75	10,34
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
67	Салат из белокочанной капусты	100	96,30	2,2	5,10	10,20		0,04	44,30	56,00	30,20	51,20	0,90
394	Азу	250/50	408,36	19,09	22,52	32,11	29,5	0,27	37,35	38,27	64,34	267,77	4,08
406/467	Пирожок с картошкой	100	244,28	6,20	6,51	40,19	10,0	0,17	9,00	24,34	31,06	92,73	1,52
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118	4,0	0	25,0		0,06		10	7	33	1
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		1030,06	34,79	35,21	142,57	40,25	0,63	90,80	169,94	166,30	536,06	10,38
	%												
2 УЖИН													
	Йогурт	100	87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,6	119,00	14,00	91,00	0,10
	Итого :		87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Всего за день		3530,57	136,83	121,37	462,72							
	%		107,00	1,00	1,00	3,80							

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	хлеб с маслом и колбасой	50/10/15	253,00	6,00	14,00	24,00	59,00	0,14		17,00	20,00	74,00	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		447,75	12,32	20,51	51,34	99,00	0,36	15,94	257,45	48,00	254,00	1,25
	%												
2 ЗАВТРАК													
262	Каша жидкая молочная (пшено)	212	305,11	9,28	12,22	39,17	73,3	0,23	2,08	203,79	55,6	238,53	1,27
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,10	190,13	28,10	147,36	1,43
	Итого :		700,38	21,83	29,77	85,52	837,50	0,37	4,30	556,62	106,95	506,29	3,84
	%												
ОБЕД													
71	Огурцы свежие	100	14,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00	10,00	23,00	14,00	42,00	1,00
	Суп картофельный с крупой рисовой рыбный	200/19	102,00	6,00	2,00	13,00		0,10	13,00	14,00	27,00	121,00	1,00
243	Сосиска отварная	60	136	6,2	12,1	0,5		0,02		15	9	83	1,1
1.164	Кабачки тушеные с овощами	180	158,00	2,00	10,00	15,00	65,00	0,06	30,00	39,00	30,00	50,00	1,00
593	Кисель	200	109,02	0,00	0,00	27,26	0,14	0,36	24,00	67,95	1,70	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		737,62	22,24	25,06	103,74	65,14	0,69	77,00	192,95	113,70	408,00	6,21
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Крендель сахарный	60	232,00	4,39	7,78	36,34	9,00	0,10	0,00	13,32	16,86	56,33	0,92
	Итого :		324,00	5,39	7,98	56,54	9,00	0,12	4,00	27,32	24,86	70,33	3,72
	%												
1 УЖИН													
30	Салат из свеклы и чеснока	100	87,83	1,56	5,10	8,96		0,02	9,70	38,75	21,50	42,95	1,36
234	Биточки рыбные	50	117,00	8,00	6,00	8,00	2,00	0,02	0,07	25,00	13,00	123,00	1,00
302	Каша пшеничная	180/6	282,00	8,00	6,00	49,00	35,00	0,20		30,00	43,00	189,00	3,00
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0		0,1		10,00	7,00	33,00	0,1
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		861,03	25,87	21,74	139,81	62,40	0,42	141,71	160,38	118,67	488,30	8,02
	%												
2 УЖИН													
	Крем творожный	150	250,5	16,5	7,5	28,8	45	0,05	0,75	186	25,5	247,5	0,45
	Итого :		250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	%												
	Всего за день		3321,28	104,15	112,56	465,75							
	%		100,00	0,90	1,00	4,00							

День: вторник

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		386,95	10,00	15,28	51,80	99,04	0,21	6,00	267,16	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125/10	326,70	22,50	14,00	24,50	114,0	0,07	0,61	231,00	34,00	303,00	0,70
	Фрукт	200	94,00	1,00	1,00	20,00			20,00	32,00	18,00	22,00	4,00
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		677,84	27,87	23,83	84,04	173,75	0,15	23,96	296,23	78,16	384,52	7,04
	%												
ОБЕД													
24	Салат из свежих огурцов и помидор	100	75,00	1,00	6,00	3,60		0,04	16,7	18,40	16,20	34,20	0,70
120	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200/15/4	134,00	6,00	9,00	7,0	21	0,00	25,00	41,00	23,00	75,00	1,00
	Сельдь	15	29,00	3,00	2,00		4			16,00	8,00	54,00	
289	Рагу из курицы	185	298,00	17,00	18,90	14,60	97,0	0,08	20,30	31,10	43,50	210,00	2,40
	Сок	200	97,8	0,33	0,02	23,82			0,3	26,1	6,5	11,55	0,95
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		852,80	34,33	36,92	94,02	122,00	0,27	62,30	166,60	129,20	496,75	7,15
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/468	Ватрушка творожная	85	211,45	9,94	6,56	27,84	26	0,11	0,16	65,24	23,24	121,01	0,98
	Итого :		319,45	15,74	11,56	36,24	66,00	0,15	0,76	313,24	51,24	305,01	1,18
	%												
1 УЖИН													
49	Салат витаминный	100	158	3,0	7,0	20,0		0,10	25	34	35	84	1,0
232	Рыба запеченая в сметанном соусе с картофелем	345	350,00	29,00	9,00	39,00	62,0	0,00	45,00	95,00	135,00	496,00	3,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Йогурт	100	87	5	3,2	8,5		0,03	0,6	119	14	91	0,1
	Итого :		915,60	44,32	20,34	136,94	62,00	0,29	200,60	297,20	219,60	784,60	6,52
	%												
2 УЖИН													
	Груши	200	84,6	0,70	0,54	18,50		0,04	9,0	34,2	21,6	28,8	4,10
	Итого :		84,60	0,70	0,54	18,50		0,04	9,00	34,20	21,60	28,80	4,10
	Всего за день		3237,24	132,96	108,47	421,54							
	%		98,00	1,00	1,00	3,90							

День: среда

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом и колбасой п/к	50/10/30	312,9	8,44	20,18	24,32	59	0,1		20,8	23,7	101,8	1,86
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		465,02	13,09	25,06	46,44	89,75	0,16	2,10	210,93	51,80	249,16	3,29
	%												
2 ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	160	260,28	16,58	20,19	3	344,4	0,1	0,59	120,72	20,7	272,04	3,06
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	168,35	4,6	4,97	26,02	30,05	0,13	6,2	201,11	21,7	135	0,2
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		678,55	26,39	34,18	64,10	433,45	0,36	87,19	380,09	76,32	483,26	4,68
	%												
ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,3	2,20	5,1	10,20		0,04	44	56,00	30,2	51,2	0,90
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200/15	149,60	6,30	6,40	16,60	15,4	0,10	13,6	15,6	23,20	87,00	1,10
265	Плов	150/50	386,00	19,00	16,00	41,00	0,0	0,0	3,00	18,00	51,00	243,00	3,00
388	Напиток из шиповника	150	52,00	0,10	0,10	12,00			72,00	3,00	1,00	1,00	0,10
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	1,84
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		902,90	34,60	28,60	124,80	15,40	0,29	132,90	126,60	137,40	494,20	7,04
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	35	158,00	7,00	4,00	23,00			20,00	5,00	0,00	0,00	1,00
	Итого :		250,00	8,00	4,20	43,20	0,00	0,02	24,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
23	Салат из свежих помидор	100	80,0	1,00	6,00	5,00		0,05	20,0	17,00	17,0	32	1,0
430	Жаркое по домашнему	250	414,00	19,00	22,00	35,00	59,0	0,00	44,0	36,00	69,00	281,00	4,00
	Зеленый горошек	25	10,00	1,00		2,00			3,0	5,00	5,00	16,00	
3	Хлеб пшеничный с/п с маслом и сыром	50/10/20	266,00	9,00	14,00	25,00	111,00	0,10	0,10	187,00	14,00	135,0	1,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		933,12	33,30	42,68	102,07	170,75	0,24	67,25	286,33	138,70	555,36	9,28
	%												
2 УЖИН													
	Йогурт	100	87	5	3,2	8,5		0,03	0,6	119	14	91	0,1
	Итого :		87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Всего за день		3316,59	120,38	137,92	389,11							
	%		100,00	0,80	1,00	3,00							

День: четверг

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		437,80	13,90	19,20	51,80	99,07	0,21	6,12	417,16	51,25	300,40	1,39
	%												
2 ЗАВТРАК													
185	Запеканка рисовая с повидлом	198/12	253,00	4,00	4,00	51,00	18,0	0,00	0,0	19,00	27,00	83,00	1,00
1	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,2	59,0	0,08	0	12,70	17	45,40	1,02
377	Чай с молоком	200	150,00	4,00	5,00	21,00	23,00	0,03	1,0	182,00	21,0	137,00	0,10
	Банан	200	115,2	1,8	0,6	25,2		0,05	12	9,6	50,4	33,6	0,72
	Итого :		710,50	13,80	18,35	121,43	100,00	0,16	13,00	223,30	114,90	299,00	2,84
	%												
ОБЕД													
60	Винегрет	100	128,19	1,4	10,16	7,53		0,05	13,15	25,75	18,76	41,86	0,78
138	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясе костном бульоне	200/12	149,00	8,00	6,00	14,00		0,20	9,0	25,00	31,00	107,0	2,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120/30	148,00	24,0	4,00	3,00	15	0,10	3,0	65,00	87,00	368,0	1,00
310	Картофельное пюре	150	150,00	3,00	5,00	22,00	33,0	0,10	26	41,00	33,00	96,00	1,00
334	Кисель	200	109,02			27,26	0,14	0,36	24	67,95	1,7		0,03
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,60
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,0		0,1		24,00	25,00	79,00	2,0
	Итого :		903,21	43,40	26,16	118,79	48,14	0,96	75,15	258,70	203,46	724,86	7,41
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/469	Булочка с повидлом обсыпная	75	293,38	4,96	10,86	44,14		0,12	0,03	16,02	21,16	57,47	1,09
	Итого :		401,38	10,76	15,86	52,54	40,00	0,16	0,63	264,02	49,16	241,47	1,29
	%												
1 УЖИН													
29	Салат из сырых овощей	100	75,80	1,10	6,1	3,90		0,04	19,2	25,00	18,9	36,00	0,6
402	Азу	250/60	369,0	23,00	16,0	32,00	29,5	0,28	37,35	39,89	68,3	301,61	4,56
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	193,00	4,00	8,00	25,00	59	0,10		11,00	7,00	35,00	1,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		803,64	31,47	30,78	96,21	89,25	0,51	59,90	120,42	128,86	465,73	9,48
	%												
2 УЖИН													
	Яблоки	200	82,00	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		82,00	0,70	0,70	17,25		0,05	17,60	28,16	15,84	19,36	3,87
	Всего за день		3338,53	114,03	111,05	458,02							
	%		101,00	1,00	1,00	4,00							

День: пятница

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
	Блины с джемом	85	212,00	15,00	17,00	20,00	30,00			8,00	18,00	151,00	2,00
379	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		364,12	19,65	21,88	42,12	60,75	0,06	2,10	198,13	46,10	298,36	3,43
	%												
2 ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	150	228,00	7,00	8,00	30,00	55,0	0,13	1,60	164,24	36,00	192,0	1,40
	Йогурт	100	87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,0	0,10
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
382	Какао с молоком	200	164,65	4,55	4,93	25,22	30,04	0,11	5,35	197,16	21,6	135	0,2
	Итого :		722,80	24,45	28,80	87,95	144,07	0,35	7,67	643,10	94,85	538,40	2,84
	%												
ОБЕД													
63	Салат из моркови	100	79,30	1,20	5,00	6,7		0,06	4,8	27,00	36,00	52,80	0,60
96	Рассольник ленинградский на мясо костном бульоне	200/12/4	153,00	6,00	8,00	13,0	6,0	0,13	13,00	18,00	25,00	98,00	1,00
268	Котлета мясная	80	232,00	15,00	15,00	8,00	1,0	0,00	1,00	20,0	23,00	156,00	2,00
143	Рагу из овощей	150	125,00	2,00	7,0	11,00		0,07	40,50	48,00	32,00	66,00	1,00
348	Компот из чернослива	150	68,00	0,20	0,10	16,0			0,30	9,00	11,0	9,00	0,3
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,00	0,30	19,0		0,0		8,00	6,00	26,00	0,4
	Итого :		852,30	30,40	36,00	93,70	7,00	0,39	59,60	154,00	158,00	486,80	7,30
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	30	135,00	6,00	3,00	20,00	0,00		17,00	5,00	0,00	0,00	1,00
	Итого :		227,00	7,00	3,20	40,20	0,00	0,02	21,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
27	Салат из помидор и сл перца	100	79,00	1,20	6,10	4,30		0,06	62,2	13,90	15,30	26,40	0,70
293	Курица запеченная	110	429,80	29,00	34,80	0,07	115,00	0,10	2,80	27,30	28,90	265,00	2,50
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	259,0	9,00	6,50	41,00	30	0,30		15,0	144	215,6	4,80
330	Соус томатный	30	16,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	1,00	3,00	2,00	4,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		1064,92	46,50	49,48	106,44	145,25	0,61	66,15	110,53	230,90	635,36	11,38
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	200	57,6	1,21	0,30	10,85		0,05	80,4	45,6	17,4	30,8	0,40
	Итого :		57,60	1,21	0,30	10,85		0,05	80,40	45,60	17,40	30,80	0,40
	Всего за день		3288,74	129,21	139,66	381,26							
	%		99,00	0,90	1,00	3,00							

День: суббота

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	120/10	356,00	25,00	19,00	19,00	77,0	0,10	0,70	231,00	38,0	312,0	1,00
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		805,85	40,40	38,86	70,85	276,00	0,43	16,64	506,15	87,30	614,20	3,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		174,72	1,70	0,90	37,45	0,00	0,07	21,60	42,16	23,84	33,36	6,67
	%												
ОБЕД													
52	Салат из свеклы	100	93,743	1,446	6,03	8,455		0,02	9,604	35,535	21,129	41,416	1,347
97	Суп картофельный на курином бульоне	200/15	145,00	6,00	6,00	16,00		0,10	20,0	24,00	30,00	97,00	1,0
249	Рыба запеченая в омлете	172	235,0	29,70	10,60	5,10	147	0,21	0,9	101,00	90,9	453,0	2,30
349	Картофельное пюре	180	180,00	3,00	6,00	26,00	39,0	0,20	31,00	47,0	39,00	114,00	1,40
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	100	235	7,9	1	48,3		0,16		23	33	87	2
	Сок	200	92,0	1,00	0,20	20,20		0,02	4,0	14,0	8,0	14,00	2,80
	Итого :		1081,74	52,05	30,43	144,06	186,00	0,80	65,54	268,54	247,03	885,42	12,85
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	74,535	0,97	6,089	3,644		0,05	16,535	18,307	16,02	33,921	0,733
243	Сосиска отварная	60	135,6	6,24	12,06	0,48		0,02		15	9	83,4	1,08
323	Капуста жареная	200	134	5,00	7,00	13,00	47,0	0,10	120,0	129,00	43,00	84,00	2,00
406/467	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	244,28	6,2	6,51	40,19	10	0,17	9	24,34	31,06	92,73	1,52
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118	4,0	0	25,0		0,06		10	7	33	0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		909,02	25,73	32,80	126,75	57,00	0,50	275,54	235,85	134,68	407,65	7,75
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,40	45,56	17,42	30,82	0,40
	Всего за день		3406,95	139,19	115,16	437,96							
	%		103,00	1,00	1,00	3,80							

День: воскресенье

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
262	Каша манная	150	209,00	6,00	8,00	26,00	56,0	0,10	2,00	162,00	22,0	139,00	0,30
284	Омлет натуральный	58	124,16	5,55	10,86	1,04	144,3	0,03	0,2	40,84	6,9	91,63	1,03
	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		745,38	25,40	37,71	73,39	290,10	0,28	4,46	605,67	82,50	523,39	3,94
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		174,72	1,70	0,90	37,45	0,00	0,07	21,60	42,16	23,84	33,36	6,67
	%												
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	71,29	0,85	6,1	3,23		0,03	9,5	23,05	13,3	42,42	0,6
101	Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный	200/19	102,00	6,00	2,00	13,00		0,10	13,00	14,00	27,00	121,00	1,00
274	Зразы рубленые	90	228,00	17,00	13,00	11,00	37,8	0,09	2,74	34,56	27,06	177,36	2,65
302	Рис отварной	180/6	261,00	5,00	6,00	48,00	35	0,05		6,00	33	99,0	1,00
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,10
388	Напиток из шиповника	150	52,00	0,10	0,10	12,00			72,00	3,00	1,00	1,00	0,10
	Итого :		986,89	36,94	31,70	136,64	98,20	0,44	99,18	132,04	138,93	572,53	7,69
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,3	2,20	5,1	10,20		0,04	44	56,00	30,0	51,0	0,90
394	Жаркое по-домашнему	175	309,00	17,00	19,0	17,00		0,1	22,00	20,00	42,00	214,00	3,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118	4,0	0	25,0		0,06		10	7	33	0
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Банан	200	115,00	1,80	0,60	25,20	0,00	0,05	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72
	Йогурт	150	131,00	8,00	5,00	13,00			1,00	179,00	21,00	137,00	0,00
	Итого :		932,42	36,30	25,18	125,47	0,75	0,34	79,45	315,93	184,10	559,96	8,00
	Всего за день		3217,41	118,44	107,39	420,95							
	%		97,00	1,00	1,00	3,90							

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59	0,08	0,00	12,70	16,50	45,40	1,02
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		386,95	10,00	15,28	51,80	99,04	0,21	6,00	267,16	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	130	224,00	7,00	9,00	27,00	69,00	0,10	0,10	140,00	11,00	110,00	0,70
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,3	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,7	12,36	1,28
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		598,84	17,59	22,70	77,43	228,75	0,26	80,65	237,59	58,42	275,38	4,40
	%												
ОБЕД													
39	Салат из картофеля с кукурузой	100	165,99	3,56	7,36	21,3		0,15	8,25	22,35	44,05	112,02	1,45
108/109	Суп картофельный с клецками на мясо костном бульоне	200/12/30	139	6	6	13	12	0,1	9	14	21	84	1
279	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	65/30	204,6	9,66	14,08	9,77	28,2	0,06	2,27	19,22	18,68	113,07	1,55
324	Капуста тушеная	120	95,00	3,00	3,00	12,00	24,00	0,04	64,00	69,00	26,00	51,00	1,00
593	Кисель	200	109,02	0,00	0,00	27,26	0,14	0,36	24,00	67,95	1,70	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		932,61	29,22	31,44	128,33	64,34	0,86	107,52	226,52	143,43	472,09	7,13
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
415	Крендель сахарный	60	232,88	4,39	7,78	36,34	9,00	0,10	0,00	13,32	16,86	56,33	0,92
	Итого :		340,88	10,19	12,78	44,74	49,00	0,14	0,60	261,32	44,86	240,33	1,12
	%												
1 УЖИН													
	Икра кабачковая	100	119	1,9	8,9	7,7		0,02	7	41	15	37	0,7
249	Рыба тушеная с овощами	150	148,0	24,00	4,00	3,00	15	0,10	3,00	65,00	87,00	368,00	1,00
310	Картофель отварной	180	184,00	4,00	6,00	29,00	35	0,2	36,0	19,0	41,00	105,00	2,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		734,84	37,27	19,98	100,01	50,75	0,47	49,35	179,53	184,66	636,12	7,12
	%												
2 УЖИН													
	Крем творожный	150	250,5	16,5	7,5	28,8	45	0,05	0,75	186	25,5	247,5	0,45
	Итого :		250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	Всего за день		3244,62	120,77	109,68	431,11							
	%		98,00	1,00	1,00	4,00							

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон:осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40	0,22	15,94	240,45	28	180	0,25
	Итого :		454,85	15,52	20,48	51,57	99,05	0,31	16,10	453,15	53,50	325,40	1,43
	%												
2 ЗАВТРАК													
212	Омлет с колбасой	120	251,00	13,00	21,00	2,00	259,0	0,11	0,39	87,24	17,16	208,97	2,32
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
382	Какао с молоком	200	164,65	4,55	4,93	25,22	30,04	0,11	5,35	197,16	21,6	135	0,2
	Яблоко	200	82,0	0,7	0,7	17,3		0,05	18	28,2	15,8	19,4	3,87
	Итого :		689,95	22,25	35,38	68,75	348,04	0,35	23,74	325,30	71,06	408,77	7,41
	%												
ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100	61,5	0,85	5,11	2,59		0,02	5,5	23,05	13,3	28	0,6
84	Борщ с фасолью на курином бульоне	200/15/4	158,00	7,00	8,00	13,00	45,0		10,00	48,00	32,00	116,00	2,00
293	Курица запеченая	75	288,00	20,00	23,00	0,0	78	0,00	2,00	18,00	20,00	181,00	2,00
331	Соус томатный	30	18,00	0,00	1,00	2,0	0	0,00	2,00	3,00	3,00	5,00	0,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	105	166,00	5,60	5,20	24,50	30,0	0,20		10	96	144,00	3,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		975,34	40,82	43,39	102,40	153,75	0,37	22,85	156,58	205,96	600,12	11,02
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
415	Булочка	75	292,00	5,00	11,00	40,00	1	0,1		4,00	3,00	9,00	0,30
	Итого :		400,00	10,80	16,00	48,40	41,00	0,14	0,60	252,00	31,00	193,00	0,50
	%												
1 УЖИН													
54	Салат из свеклы с яблоком	100	110,0	1,10	6,2	12,20		0,02	10	30,70	18,1	33,3	1,70
430	Запеканка картофельная с мясом	220	426,00	22,00	23,00	33,00	12,0	0,20	40,0	32,00	68,00	303,00	5,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		856,60	30,42	30,34	114,64	12,00	0,38	180,10	111,90	121,70	449,90	9,12
	%												
2 УЖИН													
	Груши	200	84,6	0,70	0,54	18,50		0,04	9,0	34,2	21,6	28,8	4,10
	Итого :		84,60	0,70	0,54	18,50		0,04	9,00	34,20	21,60	28,80	4,10
	Всего за день		3461,34	120,51	146,13	404,26							
	%		105,00	0,80	1,00	3,00							

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		344,42	8,65	13,63	46,35	89,75	0,14	2,10	202,83	44,60	192,76	2,45
	%												
2 ЗАВТРАК													
262	Каша манная	150	209,00	6,00	8,00	26,00	56,0	0,10	2,00	162,00	22,0	139,00	0,30
1	Хлеб с маслом и колбасой п/к	50/10/20	272,7	6,96	16,37	24,29	59	0,1		18,1	21,3	83	1,58
379	Кофейный напиток с молоком	200	168,35	4,6	4,97	26,02	30,05	0,13	6,2	201,11	21,7	135	0,2
	Итого :		650,05	17,56	29,34	76,31	145,05	0,33	8,20	381,21	65,00	357,00	2,08
	%												
ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,30	2,20	5,10	10,2		0,04	44,3	56,00	30,20	51,20	0,90
96	Рассольник ленинградский на мясо костном бульоне	200/12/4	153,00	6,00	8,00	13,0	6,0	0,13	13,00	18,00	25,00	98,00	1,00
249	Рыба запеченная в омлете	172	235,0	29,70	10,60	5,10	147	0,21	0,94	101,00	90,90	453,00	2,30
310	Картофельное пюре	150	150,00	3,00	5,00	22,00	33,0	0,10	26,0	41,00	33,00	96,00	1,00
388	Напиток из шиповника	150	52,00	0,10	0,10	12,00			72,00	3,00	1,00	1,00	0,10
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		905,30	48,00	29,80	107,30	186,00	0,63	156,24	253,00	212,10	811,20	7,40
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	30	135,00	6,00	3,00	20,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	1,00
	Итого :		227,00	7,00	3,20	40,20	0,00	0,02	4,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
67	Винегрет	100	128,19	1,4	10,16	7,53		0,05	13,15	25,75	18,76	41,86	0,78
	Зеленый горошек	25	10,00	1,0		2,00			3,00	5,00	5,00	16,00	0,00
285	Макаронник с мясом	225	499,00	25,00	18,00	59,00	41,0	0,1	1	27,37	33,15	225,00	3,62
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0		0,1		10,00	7,00	33,00	0,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,3	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		1041,45	41,06	34,11	139,97	141,75	0,38	100,90	180,21	120,79	516,60	9,22
	%												
2 УЖИН													
	Кисломолочный продукт	200	108	6	5,0	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Итого :		108,00	6,00	5,00	8,40	40,00	0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Всего за день		3276,22	128,27	115,08	418,53							
	%		99,00	1	1	3,6							

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		437,90	14,22	19,18	51,57	99,03	0,30	16,06	403,15	51,25	300,40	1,39
	%												
2 ЗАВТРАК													
296	Пудинг из творога с повидлом	195/10	554,00	31,00	23,00	55,00	154,0	0,10	0,70	277,00	51,00	399,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0	0,0	0,06	0	10,00	7	33,00	0,60
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		734,12	35,30	23,48	95,07	154,75	0,16	0,85	304,33	66,70	444,36	3,88
	%												
ОБЕД													
63	Салат из моркови	100	79,3	1,20	5,0	6,70		0,06	5	27,00	36,0	52,8	0,60
136	Суп картофельный с крупой рисовой на мясе костном бульоне	200/12	127,00	6,00	5,00	14,00		0,10	13,0	12,00	24,00	87,00	1,0
259	Жаркое по домашнему	175	309,00	17,00	19,00	17,00		0,10	22,00	20,00	42,00	214,00	3,00
	Сок (200)	200	92	1	0,2	20,2		0,02	4	14	8	14	2,8
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
	Итого :		826,30	32,20	30,20	102,90	0,00	0,43	43,80	107,00	142,00	479,80	9,50
	%												
ПОЛДНИК													
406/468	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Булочка Вкусняшка со сгущенкой	75	245,06	5,04	9,47	34,92	16,3	0,1	0,15	59,91	20,13	81,65	0,85
	Итого :		353,06	10,84	14,47	43,32	56,30	0,14	0,75	307,91	48,13	265,65	1,05
	%												
1 УЖИН													
52	Свекла отварная	100	42,000	2,000	0,00	9,000		0,00	10,000	37,000	22,000	43,000	1,000
249	Рыба тушеная с овощами	150	148,0	24,00	4,00	3,00	15	0,10	3,0	65,00	87,0	368,0	1,00
313	Картофель жареный из отварного	180	293,00	4,00	16,00	33,00		0,20	45	22,00	51,0	130,00	2,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,1
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		764,12	37,30	21,08	105,07	15,75	0,45	58,15	175,33	200,70	665,36	7,38
	%												
2 УЖИН													
	Банан	200	115,00	2,00	0,60	25,00		0,04	12,0	10,00	50,00	34,00	0,70
	Итого :		115,00	2,00	0,60	25,00		0,04	12,00	10,00	50,00	34,00	0,70
	Всего за день		3230,50	131,86	109,01	422,93							
	%		98,00	1,00	1,00	3,80							

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом и колбасой	50/10/15	253,00	6,00	14,00	24,00	59,00	0,00		17,00	20,00	74,00	1,00
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		447,65	12,00	20,53	51,57	99,04	0,13	6,00	271,46	48,00	254,00	1,25
	%												
2 ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	167,00	6,00	7,00	20,0	42,0		2,00	185,00	24,0	149,00	
420	Сосиска в тесте	100	303,40	10,30	15,60	30,30	17,00	0,10	0,12	28,7	26,20	132,90	1,90
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Яблоки	200	82,72	0,7	0,7	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		617,96	17,37	23,38	82,86	59,75	0,15	23,07	262,39	75,70	315,38	7,09
	%												
ОБЕД													
49	Салат витаминный	100	158	3,0	7,0	20,0		0,10	25	34	35	84	1,0
99	Суп из овощей на мясо костном бульоне	200/12/4	130,00	5,00	8,00	9,00	6,0	0,1	17,00	21,00	20,00	80,00	1,00
234	Котлеты рыбные	50	117,00	8,00	6,00	8,00	2,0	0,02	0,07	25,00	13,00	123,00	1,00
310	Картофель отварной	150	153,00	3,00	4,70	24,40	29,5	0,20	30,0	15,60	34,50	88,00	1,30
349	Компот из сухофруктов	150	68,0	0,20	0,01	16,00			0,2	12,0	3,0	8,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,00	0,30	19,0		0,0		8,00	6,00	26,00	0,4
	Итого :		821,00	25,20	26,61	116,40	37,50	0,55	72,27	139,60	136,50	488,00	7,70
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	30	135,00	6,00	3,00	20,00	0,50		17,00	5,00	0,00	0,00	1,00
	Итого :		227,00	7,00	3,20	40,20	0,50	0,02	21,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	116,7	2,77	7,15	10,22	20	0,09	11,95	19,05	24,38	65,87	0,9
274	Гуляш из отварной говядины	80/50	341,00	25,00	26,00	3,00	0,0	0,00	2,00	16,00	32,00	254,00	4,00
162	Запеканка капустная	180	210	16,00	9,00	26,00	61,0	0,10	90,00	106,00	36,00	86,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,6
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		988,30	51,09	43,29	108,66	81,00	0,35	233,95	190,25	127,98	519,47	8,82
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	300	86,43	1,81	0,4	16,28		0,08	120,6	68,34	26,13	46,23	0,6
	Итого :		86,43	1,81	0,40	16,28		0,08	120,60	68,34	26,13	46,23	0,60
	Всего за день		3188,34	114,47	117,41	415,97							
	%		96,00	0,90	1,00	3,50							

День: суббота

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
242	Вареники ленивые	145/7	352,00	24,00	18,0	22,00	121,0	0,10	0,60	206,00	36,00	299,00	1,00
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		759,22	37,73	36,23	68,63	310,75	0,27	2,70	430,83	85,40	568,56	4,45
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,3	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		149,62	2,21	0,47	31,05	0,00	0,07	84,40	59,56	25,42	44,82	3,20
	%												
ОБЕД													
20	Огурец свежий	100	14,000	0,800	0,100	2,500		0,03	10,000	23,00	14,000	42,000	0,600
111	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	200	94,00	2,30	2,0	16,60	11,8	0,09	13,20	12,40	19,2	51,00	0,70
197	Каша гороховая	130/5	225,00	14,00	5,00	30,00	30,0	0,50		57,00	55,00	143,00	4,00
288	Курица отварная	105	380,80	29,10	29,40		112,0	0,10	2,80	25,60	28,80	264,00	2,50
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118	4,0	0	25,0		0,06		10	7	33	1
344	Компот из яблок	150	86,00	0,10	0,10	21,00		0,01	3	6,00	3,00	3,0	1,00
	Итого :		1018,80	53,30	37,60	115,10	153,80	0,88	29,00	158,00	152,00	615,00	11,40
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Пряник	50	183	2,95	2,35	37,5		0,04		5,5	4,5	25	0,4
	Итого :		291,00	8,75	7,35	45,90	40,00	0,08	0,60	253,50	32,50	209,00	0,60
	%												
1 УЖИН													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100	61,5	0,85	5,11	2,59		0,02	5,5	23,05	13,3	28	0,6
243	Сосиска отварная	60	136	6,2	12,1	0,5		0,02		15	9	83	1,1
143	Рагу из овощей	260	331,02	5,04	22,6	26,31	87,5	0,18	56,36	85,31	54,29	126,36	1,84
406/467	Пирожок с картошкой	100	244,28	6,20	6,5	40,19	10,0	0,17	9,00	24,34	31,06	92,73	1,52
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный с/п	40	94,00	3	0,30	19,00		0,04		8,00	6,00	26,00	0,40
349	Компот из сухофруктов	150	68,0	0,20	0,01	16,00			0,2	12,0	3,0	8,00	1,00
	Сок	200	92,0	1,00	0,20	20,20		0,02	4,0	14,0	8,0	14,00	2,80
	Итого :		1127,40	25,53	47,39	144,77	97,50	0,54	71,06	205,70	149,65	457,49	11,24
	Всего за день		3346,04	127,52	129,04	405,45							
	%		101,00	0,90	1,00	3,10							

День: воскресенье

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
262	Каша жидкая молочная пшеничная	150	228,00	7,00	9,0	30,00	55	0,10	2	164,0	36,0	192,00	1,00
284	Омлет натуральный	58	124,16	5,55	10,86	1,04	144,3	0,03	0,2	40,84	6,9	91,63	1,03
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		806,91	27,75	40,36	82,84	298,39	0,35	8,36	672,00	96,40	609,03	3,46
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Яблоки	300	124,08	1,06	1,06	25,87		0,08	26,4	42,24	23,76	29,04	5,81
	Итого :		216,08	2,06	1,26	46,07	0,00	0,10	30,40	56,24	31,76	43,04	8,61
	%												
ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,3	2,20	5,1	10,20		0,04	44	56,00	30,2	51,2	0,90
101	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне	200/12/4	148,00	7,00	8,00	11,00	6,0	0,10	9,00	36,00	29,00	115,00	2,00
227	Рыба припущенная	125	149,00	24,00	5,00	1,00	45	0,10	2,00	64,00	84,00	363,00	2,00
	Рис отварной	180	261,00	5,00	6,00	48,00	35	0,05		6,00	33	99,0	1,00
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	100	235	7,9	1	48,3		0,16		23	33	87	2
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого :		1135,90	51,09	29,40	163,11	111,40	0,58	61,24	240,43	247,77	827,95	12,94
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
67	Салат из свежих помидор и огурцов	100	74,54	0,97	6,09	3,64		0,05	16,54	18,31	16,02	33,92	0,73
394	Азу	250/50	344,00	20,00	15,00	32,00	29,50	0,27	37,35	38,27	64,34	267,77	4,08
	Хлеб ржаной	50	101,00	3,00	0,60	20,00		0,09		24,00	25,00	79,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	115,00	4,00	0,40	25,00		0,06		10,00	7,00	33,00	0,60
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		696,66	28,27	22,17	95,71	30,25	0,47	54,04	107,91	121,06	426,05	8,69
	%												
2 УЖИН													
	Йогурт	100	87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Итого :		87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Всего за день		3320,55	132,27	108,29	444,23							
	%		100,00	1,00	1,00	4,00							