

МЕНЮ
зимний период
Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

1 День понедельник

Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
21	Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	0,60	3,10	1,80	38,50	3,49	0,02	0,01	0,00	0,00	14,67	19,12	8,80	0,41	88,14	0,27	0,00	0,00
291	Плов из курицы	200	20,60	22,50	35,70	427,30	1,97	0,09	0,15	0,29	0,00	25,86	219,87	44,06	2,10	314,71	7,22	0,03	0,14
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,90	61,60	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
	Итого за прием пищи:	610	25,5	26,3	81,1	667,4	44,56	0,26	0,24	0,30	0,00	97,79	304,57	77,93	5,04	650,57	10,29	0,03	0,29
	Обед																		
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
40	Салат картофельный с морковью и консервированной кукурузой	60	1,60	4,30	5,80	68,30	3,83	0,05	0,05	0,39	0,11	14,39	36,41	13,70	0,56	193,36	3,00	0,00	0,02
82	Борщ с капустой, картофелем и курицей	200	4,80	7,80	10,30	131,30	7,13	0,05	0,07	0,20	0,00	43,31	66,66	23,31	1,27	334,91	6,13	0,00	0,04
255	Печень по-строгановски	90	12,30	9,90	3,30	165,80	9,16	0,14	1,03	4,18	0,01	18,39	179,98	12,20	3,87	215,74	5,46	0,02	0,12
309	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,80	34,20	201,70	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	29,53	41,56	10,39	0,97	63,30	0,75	0,01	0,01
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
	Итого за прием пищи:	870	29,40	27,80	114,90	844,10	30,12	0,45	1,24	4,80	0,20	144,18	395,61	86,90	11,07	1179,61	19,58	0,03	0,20

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,9	54,1	196	1511,5	74,68	0,71	1,48	5,1	0,2	241,97	700,18	164,83	16,11	1830,18	29,87	0,06	0,49
-----------------------	--	-------------	-------------	------------	---------------	--------------	-------------	-------------	------------	------------	---------------	---------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-------------	-------------

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

2 День вторник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
33	Салат из свеклы	60	0,80	3,70	5,00	56,10	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01
246	Гуляш из отварной говядины	90	13,90	15,70	4,00	213,30	1,46	0,05	0,09	0,23	0,00	24,88	127,06	21,04	1,95	320,67	6,55	0,00	0,04
323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	550	22	24,5	84,4	644	3,79	0,17	0,14	0,26	0	70,26	278,56	74,86	5,88	554,89	12,3	0	0,05

Обед

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
49	Салат Витаминный	60	1,00	3,70	5,70	60,00	28,20	0,30	0,03	0,28	0,00	21,11	20,11	10,08	0,43	87,94	0,90	0,00	0,01
108	Суп картофельный с клецками и курицей	200	6,40	7,50	18,14	166,40	3,81	0,07	0,08	0,19	0,13	31,20	77,65	19,72	1,06	318,88	4,87	0,01	0,04
260	Тефтели рыбные паровые в соусе	110	7,80	1,60	6,00	69,40	0,74	0,05	0,05	0,01	0,02	28,66	111,43	25,86	0,85	219,80	67,20	0,01	0,28
312	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,40	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
442	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	790	24,30	18,90	103,14	680,70	47,13	0,68	0,31	0,51	0,23	153,93	369,01	111,47	8,56	1483,97	83,76	0,02	0,36

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,30	43,40	187,54	1324,70	50,92	0,85	0,45	0,77	0,23	224,19	647,57	186,33	14,44	2038,86	96,06	0,02	0,41
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-------------	-------------

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

3 День среда

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
67	Винегрет овощной	60	0,80	6,10	4,40	76,30	5,57	0,02	0,02	0,12	0,00	16,10	23,53	10,49	0,48	167,20	2,12	0,00	0,01
271	Котлеты Домашние	90	10,60	23,60	7,80	286,20	0,08	0,11	0,08	0,05	0,17	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	4,80	0,00	0,03
203	Макароны отварные с маслом	150	5,40	6,30	34,20	215,40	0,00	0,07	0,02	0,03	0,11	30,02	41,99	10,41	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
399	Компот из ягод	200	0,40	0,10	28,40	118,10	3,00	0,01	0,01	0,01	0,00	23,64	13,50	13,16	0,23	129,21	1,00	0,00	0,01
пр	Кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	60	4,50	5,90	44,60	250,20	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	610	25,20	42,40	142,10	1054,80	8,65	0,34	0,19	0,22	0,28	112,24	282,26	74,88	6,41	700,02	10,35	0,01	0,06

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
19	Салат из свежих огурцов (замена солеными огурцами)	60	0,40	6,00	1,40	61,60	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200	4,60	7,20	7,20	112,90	10,90	0,05	0,06	0,18	0,00	40,06	60,78	20,03	1,06	293,17	4,29	0,00	0,04
298	Голубцы ленивые с соусом	220	19,30	19,20	16,70	318,20	24,85	0,08	0,17	0,09	0,24	76,06	201,49	43,55	3,47	590,91	12,03	0,00	0,06
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,90	61,60	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15

	Итого за прием пищи:	790	30,20	33,20	79,80	744,90	80,31	0,33	0,34	0,29	0,24	191,04	367,40	104,29	7,81	1233,89	20,20	0,00	0,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,40	75,60	221,90	1799,70	88,96	0,67	0,53	0,51	0,52	303,28	649,66	179,17	14,22	1933,91	30,55	0,01	0,32

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

4 День четверг

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
23	Салат из свежих помидоров (замена солеными помидорами)	60	0,70	3,70	2,80	48,40	12,18	0,03	0,02	0,07	0,00	10,33	19,31	10,57	0,57	149,43	1,28	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему из курицы	250	23,20	29,10	24,70	453,60	13,71	0,20	0,23	0,10	0,00	48,90	258,19	54,08	3,31	1113,73	14,35	0,02	0,17
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,90	61,60	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
	Итого за прием пищи:	660	28,4	33,4	72,6	710,2	64,99	0,37	0,32	0,18	0	117,49	342,48	92,52	6,01	1509,48	17,31	0,02	0,32

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,90	3,70	4,00	52,50	2,62	0,01	0,02	0,00	0,00	17,06	22,32	10,54	0,60	134,38	2,67	0,00	0,01
99	Суп картофельный с горохом и курицей	200	7,50	6,60	15,20	150,90	3,85	0,15	0,07	0,19	0,06	31,30	87,36	29,00	1,77	412,27	4,49	0,00	0,04
267	Шницель мясной	90	16,50	23,90	8,10	313,30	0,00	0,06	0,12	0,04	0,18	14,99	170,41	26,82	2,78	308,62	6,57	0,00	0,04
125	Картофель отварной	150	2,90	6,30	23,30	161,40	11,77	0,13	0,09	0,04	0,11	21,33	78,54	31,55	1,36	836,98	7,36	0,00	0,04
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
442	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	60	1,70	2,00	46,40	212,40	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	9,60	21,60	6,00	0,90	84,00	0,00	0,00	0,00

	Итого за прием пищи:	830	35,40	43,30	148,90	1129,10	22,24	0,51	0,37	0,27	0,35	122,38	454,23	129,41	12,41	1869,35	23,33	0,00	0,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,80	76,70	221,50	1839,30	87,23	0,88	0,69	0,45	0,35	239,87	796,71	221,93	18,42	3378,83	40,64	0,02	0,45

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

5 День пятница

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг
223	Запеканка из творога со стуженым молоком	180	18,80	14,10	32,20	334,10	0,30	0,05	0,29	0,08	0,16	214,00	237,02	30,29	0,78	236,31	3,20	0,02	0,04
432	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	120	3,40	4,00	92,80	424,80	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	19,20	43,20	12,00	1,80	168,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	500	23,70	19,40	147,40	865,90	1,30	0,11	0,34	0,09	0,16	294,20	325,22	49,29	3,58	404,31	3,20	0,02	0,04

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг
45	Салат из белокочанной капусты с морковью (замена лечо овощное)	60	1,00	3,10	6,00	56,10	9,22	0,02	0,02	0,11	0,00	25,07	19,41	9,55	0,53	108,91	1,87	0,00	0,01
96	Рассольник Ленинградский с курицей	200	4,50	7,00	13,10	134,00	5,47	0,07	0,07	0,17	0,00	43,57	79,29	23,77	1,18	419,08	4,46	0,00	0,04
288	Птица (курица) отварная	90	20,90	27,60	0,30	332,70	0,98	0,06	0,16	0,12	0,12	18,69	177,85	19,49	1,74	235,36	7,16	0,02	0,14
305	Рис припущенный с соусом томатным	200	4,20	7,20	41,00	246,00	0,95	0,03	0,02	0,12	0,12	16,45	81,33	29,87	0,70	116,83	0,95	0,01	0,02
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
396	Компот из яблок	200	0,10	0,10	25,10	102,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	1,98	2,95	0,40	56,82	0,40	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	820	35,60	45,60	117,60	1023,40	17,42	0,30	0,32	0,52	0,24	128,00	419,86	103,13	6,75	1030,10	17,08	0,03	0,21

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,30	65,00	265,00	1889,30	18,72	0,41	0,66	0,61	0,40	422,20	745,08	152,42	10,33	1434,41	20,28	0,05	0,25
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-------------	-------------

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

6 День Понедельник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
190	Каша "Дружба"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	0,10	0,00	0,08	0,00	182,00	172,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	50	11,60	14,80	0,00	182,00	0,35	0,02	0,15	0,16	0,00	440,00	250,00	17,50	0,50	44,00	0,00	0,01	0,02
424	Булочка Домашняя	50	3,80	6,40	29,90	192,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	8,82	31,93	5,71	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,90	61,60	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00
388	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
	Итого за прием пищи:	600	22,60	31,40	79,10	698,10	41,45	0,23	0,21	0,25	0,02	679,08	476,01	72,78	1,39	273,06	0,74	0,02	0,18

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
23	Салат из свежих помидоров (замена солеными помидорами)	60	0,70	3,70	2,80	48,40	12,18	0,03	0,02	0,07	0,00	10,33	19,31	10,57	0,57	149,43	1,28	0,00	0,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	4,20	4,30	16,10	120,20	5,36	0,08	0,06	0,17	0,00	25,25	63,47	20,71	1,03	402,93	4,43	0,00	0,04
309	Рагу овощное из птицы	230	19,60	25,20	19,90	385,40	10,01	0,16	0,20	0,34	0,00	34,35	212,42	44,15	2,62	824,18	12,11	0,02	0,15
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
442	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00

	Итого за прием пищи:	760	30,40	34,00	90,70	792,60	31,55	0,41	0,33	0,58	0,00	98,03	369,20	100,93	9,22	1469,64	20,06	0,02	0,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,00	65,40	169,80	1490,70	73,00	0,64	0,54	0,83	0,02	777,11	845,21	173,71	10,61	1742,70	20,80	0,04	0,37

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

7 День вторник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
71	Огурцы свежие порционные	60	0,50	0,10	1,50	8,40	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01
255	Котлеты рыбные запеченные	90	8,80	3,60	5,50	89,60	0,44	0,06	0,07	0,02	0,05	41,90	128,45	28,42	0,83	246,44	75,77	0,01	0,31
312	Пюре картофельное с маслом	160	3,20	13,30	21,50	218,90	10,38	0,12	0,11	0,08	0,23	45,88	87,34	30,31	1,24	765,75	8,55	0,00	0,03
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
375	Компот из ягод	200	0,30	0,10	21,50	90,20	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	560	16,30	17,50	72,70	515,70	40,80	0,29	0,24	0,12	0,28	128,62	292,72	89,33	4,62	1269,23	88,09	0,01	0,35

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
45	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	1,00	3,10	2,50	42,00	10,60	0,01	0,02	0,03	0,00	29,89	17,91	8,90	0,57	113,11	1,63	0,00	0,01
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	200	7,90	7,50	14,30	156,30	7,20	0,09	0,10	0,18	0,05	29,53	105,65	28,98	1,72	610,36	7,46	0,00	0,05
282	Оладьи из печени со сметанным соусом	120	17,20	24,90	8,10	344,60	12,25	0,20	1,43	5,99	0,19	21,29	251,46	20,39	5,78	304,77	7,61	0,03	0,17
309	Макароны отварные	150	5,40	4,80	34,40	203,00	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,68	41,87	10,48	0,98	63,80	0,75	0,01	0,01
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01

	Итого за прием пищи:	800	37,00	41,40	116,20	1005,50	40,05	0,52	1,64	6,23	0,32	145,49	495,89	98,25	14,45	1463,14	21,69	0,04	0,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,30	58,90	188,90	1521,20	80,85	0,81	1,88	6,35	0,60	274,11	788,61	187,58	19,07	2732,37	109,78	0,05	0,60

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

8 День среда

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (замена лечо овощное)	60	0,70	3,70	2,30	46,00	38,76	0,03	0,03	0,13	0,00	13,34	13,51	9,46	0,50	145,54	0,72	0,00	0,01
250	Бефстроганов из индейки	90	14,60	24,40	4,90	297,70	0,89	0,04	0,15	0,03	0,00	38,36	153,91	17,26	1,23	150,32	2,57	0,01	0,01
305	Рис припущенный	150	3,60	4,70	37,70	207,70	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	8,78	71,67	24,62	0,48	53,62	0,74	0,01	0,02
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
	Итого за прием пищи:	650	23,40	33,50	90,10	758,00	77,61	0,24	0,26	0,19	0,08	110,45	306,97	78,63	4,91	570,93	5,71	0,02	0,19

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
30	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,20	6,10	4,70	82,20	4,80	0,04	0,00	0,27	0,00	12,00	27,60	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
89	Щи зеленые со шпинатом и курицей	200	7,40	9,80	7,70	149,30	15,30	0,09	0,19	0,03	0,09	78,90	107,34	56,09	2,67	650,88	3,61	0,01	0,06
299	Суфле из курицы со сливочным маслом	220	36,70	75,80	6,90	856,10	1,45	0,13	0,43	0,44	1,49	87,49	355,39	37,00	3,43	453,88	20,59	0,04	0,22
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	750	51,20	92,30	70,80	1317,60	21,55	0,38	0,67	0,74	1,58	200,95	550,33	124,39	8,84	1199,06	26,44	0,05	0,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		74,60	125,80	160,90	2075,60	99,16	0,62	0,93	0,93	1,66	311,40	857,30	203,02	13,75	1769,99	32,15	0,07	0,47

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

9 День четверг

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
39	Салат из белокочанной капусты с морковью (замена квашеная капуста)	60	0,70	5,90	3,90	71,50	6,23	0,01	0,02	0,18	0,00	18,68	13,94	7,92	0,38	80,21	1,46	0,00	0,01
306	Биточки куриные паровые с маслом сливочным	100	9,40	17,40	5,10	214,40	0,35	0,04	0,08	0,08	0,16	10,79	83,58	10,15	1,16	112,86	3,61	0,01	0,06
309	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,80	34,70	204,30	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
	Итого за прием пищи:	660	19,40	28,90	95,60	723,20	16,58	0,23	0,17	0,29	0,24	93,76	193,61	50,72	6,32	603,16	9,51	0,02	0,09
	Обед																		
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
71	Огурцы свежие порционные	60	0,50	0,10	1,50	8,40	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01
113	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,20	7,60	10,80	132,20	0,44	0,03	0,05	0,02	0,09	23,54	49,51	8,51	0,60	71,84	2,30	0,00	0,02
299	Запеканка картофельная с мясом	210	16,00	31,80	33,50	484,70	15,42	0,21	0,20	0,07	0,22	29,20	218,41	55,90	3,55	1306,11	14,32	0,00	0,09
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00

436	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	25,30	102,90	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	12,27	2,18	3,51	0,44	62,52	0,44	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	740	26,70	40,20	103,20	880,80	22,72	0,38	0,32	0,10	0,31	92,86	355,22	93,79	7,39	1617,89	21,09	0,00	0,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,10	69,10	198,80	1604,00	39,30	0,61	0,49	0,39	0,55	186,62	548,83	144,51	13,71	2221,05	30,60	0,02	0,21

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

10 День пятница

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
71	Помидоры свежие порционные	60	0,70	0,10	2,30	14,50	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00
280	Фрикадельки в томатном соусе	120	7,90	9,80	10,60	162,60	2,12	0,06	0,06	0,03	0,00	11,73	71,42	14,32	1,33	232,08	4,04	0,00	0,02
323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	60	1,70	2,00	46,40	212,40	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	9,60	21,60	6,00	0,90	84,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	640	17,60	17,00	134,70	764,10	17,20	0,23	0,13	0,16	0,00	55,77	237,60	74,68	6,03	557,55	6,93	0,00	0,02

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
47	Салат из квашеной капусты и лука	60	1,00	3,10	4,90	52,60	15,18	0,01	0,01	0,00	0,00	25,25	18,61	8,62	0,35	156,39	1,64	0,00	0,01
80	Свекольник с курицей	210	2,10	4,00	14,80	104,00	6,51	0,06	0,06	0,19	0,05	40,57	57,96	26,19	1,26	463,85	7,43	0,00	0,03
259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	21,80	24,30	23,30	399,60	12,46	0,17	0,20	0,03	0,00	37,76	239,15	51,45	3,81	1177,14	15,15	0,00	0,09
пр	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием пищи:	770	29,80	32,00	94,50	786,20	34,15	0,36	0,32	0,22	0,05	126,14	375,72	105,56	7,62	1891,68	26,46	0,00	0,13

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,40	49,00	229,20	1550,30	51,35	0,59	0,45	0,38	0,05	181,91	613,32	180,24	13,65	2449,23	33,39	0,00	0,15
-----------------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	---------	-------	------	------



