

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	0,3	17,36	22,74	12,05	0,38
116	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	1,8	3,4	11,8	85	0	0,9	0	0,7	19,7	55,5	11,3	0,5
212	ОМЛЕТ СМЕШАННЫЙ С КОЛБАСОЙ ИЛИ СОСИСКАМИ	190	16,79	23,42	5,81	315,17	0,19	0,27	0,38	0,38	121,29	311,88	2,49	1,15
344	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	7,3	0	1,5	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Итого за прием пищи:	720	23,72	27,53	84,81	695,48	0,4	2,97	0,38	1,95	179,84	449,44	45,32	3,32

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
92	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,3	5,9	60	0	7,1	0,2	0,2	34,7	32,1	16	0,6
182	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,85	5,15	37,85	212,15	0,07	0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1
442	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80	9	14,1	8,5	224,3	0	1,4	0	1,7	10,2	24,8	8,6	0,5
389	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Итого за прием пищи:	760	25,02	23,27	108,02	749,03	0,29	14,47	0,4	2,94	94,39	192,54	108,4	5,59

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
131	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	60	3,4	2,5	7,7	66,9	0,07	0	0	0,12	21,3	56,2	18,4	1,14
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	200	2	4,2	12,9	102,5	0	5,7	0,2	0,2	34,8	49,7	22,6	1,1
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,5	8,4	7,3	153,5	0	1	0	3,4	17	43,6	11,5	0,8
310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,9	23,8	150,4	0,2	12	0	0,3	17	79,7	31,3	1,4
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Итого за прием пищи:	880	25,77	21,27	124,36	794,87	0,5	33,86	0,2	4,89	136,79	304,96	117,03	9,02

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
47	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	11,96	0	0	31,53	20,49	9,68	0,41
94	РАССОЛЬНИК	200	1,3	4,1	9,7	81,2	0,1	4,9	0,2	1,9	21,6	38,5	17,6	0,8
265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	12	16	25,7	327,6	0	1	0	2,3	11,4	54,2	20,1	0,6
400	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,3	0,1	35,8	144,2	0	0,4	0	0	13,4	10,1	3,3	0,6
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Итого за прием пищи:	900	23,65	28,88	143,22	965,77	0,4	34,89	0,2	6,02	128,14	236,92	95,75	7,59

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	21,5	10,2	0,6
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,1	4,1	7,8	71,7	0	3,8	0,2	1,8	17,6	29,6	13,5	0,6
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	2	3,6	13,8	95,4	0,1	6,7	0,3	1,6	19,4	52,1	22,7	0,9
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Итого за прием пищи:	680	14,07	16,87	68,22	486,53	0,39	14,02	0,6	5,77	307,59	352,52	92,38	3,59

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) ГОЛЛАНДСКИЙ	20	5,2	5,32	0	68,68	0,01	0,21	0,07	0,15	264	150	10,5	0,3
124	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,3	8,2	20,5	184,9	0,1	0,9	0	0,1	196,4	151,9	23,7	0,4
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	2,8	7,2	30	200,4	0	0	0,1	0,2	12,2	40,9	9,6	0,7
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	0,2	0	26,32	106,11	0	1,6	0	0	15	12,36	4,84	0,13
419	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	0,13	5,69	26,19	6,18	0,78

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4	10,1	82,8	0	6,7	0,2	1,8	34,8	37,8	19,7	1,1
233	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	11,7	10,3	5	159,2	0	0,8	0,1	0,3	30,1	26,4	4,8	0,1
312/321	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,3	6,4	18,6	144,9	0,1	8,6	0	0,2	56,8	87,6	26,9	1
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0,41	7,34	27,77	10,53	0,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	0,13	5,69	26,19	6,18	0,78
	Итого за прием пищи:	765	21,09	21,36	90,07	635,94	0,27	18,03	0,3	2,89	154,83	217,76	76,91	3,63

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	60	0,6	2,9	5,2	50,4	0	5,2	0,2	1,4	19,1	14,5	7,7	0,4
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)	200	1,7	4,2	9	85,5	0	6,8	0,2	0,3	29,2	40,8	17,2	0,8
258	МЯСО ДУХОВОЕ	150	14,75	16,44	13,87	262,44	0,09	4,84	0	0	29,05	193,12	44,41	3,25
389	СОК ОВОЩНОЙ ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	0,13	5,69	26,19	6,18	0,78
	Итого за прием пищи:	805	23,42	24,83	100,14	723,64	0,32	35,96	0,4	2,84	130,12	339,76	110,1	11,76

