

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
Завтрак														
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
212	СОСИСКАМИ	150	13,27	18,51	4,59	249,07	0,15	0,21	0,3	0,3	95,85	246,47	1,97	0,91
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	25	1,69	0,21	12,55	58,87	0,03	0	0	0,33	5,76	21,77	8,26	0,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06	0,13	0,18	0	0,13	5,71	26,29	6,21	0,78
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
	Итого за прием пищи:	580	21,35	22,1	71,93	583,04	0,44	19,33	0,3	1,38	166,52	381,17	56,29	9,2

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
Завтрак														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1,07	4,54	6,24	70,01	0,02	5,03	0	0	26,75	30,66	15,62	1,01
296	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ТПИЦЫ ПОД СОУСОМ	80	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	0,1	2,1	24	100,56	34,35	0,08
172	КАША ПШЕННАЯ	150	6,81	9,15	49	305,64	0,23	0	0	0,28	41,09	553,53	179,28	3,69
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	0,2	0,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87	0,03	0	0	0,33	5,76	21,77	8,26	0,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06	0,13	0,18	0	0,13	5,71	26,29	6,21	0,78
	Итого за прием пищи:	540	25,09	29,06	109,5	799,84	0,55	6,84	0,3	3,24	255,53	857,37	265,06	6,32

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 (мг)			
			Б	Ж	У		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
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
358	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,31	0	39,4	158,84	0,01	2,4	0	0	22,46	18,5	7,26	0,19
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87	0,03	0	0	0,33	5,76	21,77	8,26	0,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06	0,13	0,18	0	0,13	5,71	26,29	6,21	0,78
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	12,15	55,06	0,03	12,4	0	0,25	19,84	13,65	11,16	2,73
	Итого за прием пищи:	560	19,68	20,45	95,34	644	0,31	31,78	0	0,71	114,35	293,82	86,98	7,64

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
Завтрак														
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
234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	8,65	6,93	12,01	144,98	0,06	0,64	0,1	0,3	49,34	111,68	18,21	0,89
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,09	4,83	20,57	138,05	0,14	18,27	0	0	37,2	87,12	27,92	1,01
375	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	1,69	1,89	17,94	95,32	0,05	0	0,3	0	4,91	18,66	6,93	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87	0,03	0	0	0,33	5,76	21,77	8,26	0,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06	0,13	0,18	0	0,13	5,71	26,29	6,21	0,78
	Итого за прием пищи:	575	17,34	14,2	99,5	594,82	0,43	20,7	0,4	1,06	131,38	291,06	80,98	3,98

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
Завтрак														
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
268	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ РУБЛЕННЫЙ	80	11,09	16,26	9,63	229,16	0,02	4,17	0,1	0,18	27,24	65,98	28,5	0,78
205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ ПРИПУЩЕННЫМИ	110/60	7,49	8,04	41,26	267,38	0,11	3,92	0	0	28,09	73,61	25,08	1,49
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	25	1,69	0,21	12,55	58,87	0,03	0	0	0,33	5,76	21,77	8,26	0,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06	0,13	0,18	0	0,13	5,71	26,29	6,21	0,78
	Итого за прием пищи:	560	23,06	24,84	96,74	702,72	0,32	14,02	0,1	0,89	92,3	213,65	83,05	6,43

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
Завтрак														
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
181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,63	11,83	36,87	276,38	0,07	1,28	0,02	0	143,49	152,39	33,23	0,52
375	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0	0,07	0	110,78	102,3	23,1	0,23
	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
338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	12,15	55,06	0,03	12,4	0	0,25	19,84	13,65	11,16	2,73

Итого за прием пищи:	560	18,93	22,98	101,54	683,98	0,18	13,89	0,16	0,81	545,45	446,11	88,52	4,13
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	------

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
Завтрак														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,14	3,34	6,94	62,39	0,02	3,1	0	0,87	34,87	22,58	10,69	0,44
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	7,63	7,34	7,87	128,07	0,09	0,4	0,02	0	26,19	35,05	9,73	1,59
142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ГУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120/30	3,25	12,54	22,57	216,1	0,16	19,89	25,1	0	32,43	88,7	31,33	1,2
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,21	12,55	58,87	0,03	0	0	0,33	5,76	21,77	8,26	0,28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,39	0,28	12,25	57,06	0,13	0,18	0	0,13	5,71	26,29	6,21	0,78
	Итого за прием пищи:	540	15,23	23,73	77,38	583,99	0,43	26,4	25,12	1,33	119,16	198,79	68,62	4,65

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
Завтрак														
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
278	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	60/20	6,3	9	7,9	162,9	0	0,9	0	0,2	33,5	36,7	7,5	0,3
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
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	7,8	100	0,08	2,02	0	0	241,92	181,44	28,22	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	20	1,12	0,23	9,89	46,06	0,11	0,15	0	0,11	4,61	21,22	5,01	0,63
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
	Итого за прием пищи:	670	25,57	20,36	98,95	686,76	0,34	19,76	0,2	1,29	332,57	345,89	122,53	5,17

День: ЧЕТВЕРГ

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
Завтрак														
133	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	60	4,39	6,48	24,05	126,5	0,013	7,1	0,05	0,13	3,9	99,54	33,62	0,59
233	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,9	23,8	150,4	0,2	12	0	0,3	17	79,7	31,3	1,4
310	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	13,15	9,11	0,66	137,39	0	0	0	0	40,83	123,04	9,7	0,78
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1	0	26,4	106	0,02	0,62	0,04	0,52	29,44	23,8	18,4	0,62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,76	68,75	0,16	0,22	0	0,16	6,88	31,67	7,48	0,94
441	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,7	2,3	23,3	125,9	0	0	0	0,1	6	24,9	4,4	0,3
	Итого за прием пищи:	570	24,91	23,13	112,97	714,94	0,393	19,94	0,09	1,21	104,05	382,65	104,9	4,63

День: ПЯТНИЦА

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
Завтрак														
61	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	2,27	1,74	22,05	112,9	0,02	2,54	0	0	55,31	84,7	59,18	1,32
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160	2	5,3	23,1	152,2	0	0	0	0,3	11,4	32,4	7,8	0,6
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	0,2	0	26,2	105,64	0	1,6	0	0	14,93	12,3	4,83	0,14
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,04	4,5	7,02	90	0,07	1,82	0	0	217,73	163,3	25,4	0,18
	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
	Итого за прием пищи:	490	12,21	11,87	98,39	554,6	0,12	5,96	0	0,71	306,71	320,47	107,74	2,59
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			20,34	21,27	96,22	654,87	0,351	17,86	2,67	1,26	216,8	373,1	106,47	5,47

ИТОГО СООТНОШЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ

565 1 1 4