День: день 1

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
225	**Каша боярская (из пшена с изюмом)**	**200**	18,48	9,34	41,32	369,86	0,22	0,32	1,58	161,14	1,28
434	**Какао с молоком**	**240**	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
4	**Бутерброд с сыром**	**60**	13,87	8,92	23,89	256,26	0,056	0,072	0,56	210,336	0,696
	ОБЕД										
57	**Салат из свеклы с сыром**	**60**	5,14	0,91	8,16	84,19	0,03	0,02	18,44	27,17	0,92
87	**Суп с рыбными консервами**	**230**	4,68	10,15	17,25	160,25	0,1	0,05	18,075	29,05	0,925
480	**Хлеб пшеничный**	**50**	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
246	**Макаронные изделия отварные**	**200**	5,	7,	32,8	222,	0,	0,	0,	0,	0,
347	**Котлета особая,рубленая из птицы**	**100**	8,49	19,72	10,3	196,73	0,1	0,11	1,51	45,2	1,49
377	**Соус красный основной**	**50**	0,96	0,35	1,67	23,8	0,01	0,	0,55	5,595	0,09
409	**Компот из яблок**	**200**	0,24	0,24	17,86	76,08	0,02	0,02	6,	16,8	1,36
481	**Хлеб ржаной**	**40**	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
477	**Ватрушка с повидлом**	**100**	4,15	11,85	4,02	383,47	0,18	0,15	0,26	43,12	1,24
407	**Сок**	**200**	0,16	0,82	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
376	**Гарнир сложный (вариант № 1)**	**200**	7,8	5,6	14,	160,	0,	0,	0,	0,	0,

272	**Рыба (филе) припущенная**	**100**	1,1	19,44	0,18	88,81	0,14	0,13	1,26	52,	1,01
481	**Хлеб ржаной**	**40**	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
480	**Хлеб пшеничный**	**60**	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
387	**Соус сметанный**	**30**	9,06	1,59	1,85	103,5	0,02	0,05	0,2	44,91	0,135
430	**Чай с сахаром**	**200**	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	**200**	5,	5,8	8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**89,71**	**119,39**	**330,6**	**2958,01**	**1,24**	**1,458**	**51,535**	**1062,961**	**16,196**

День: день 2

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша рисовая молочная вязкая**	205	9,52	9,28	36,84	271,34	0,18	0,28	2,14	236,	1,
1	**Бутерброд с маслом**	45	6,51	2,78	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
430	**Чай с сахаром**	250	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
	ОБЕД										
72	**Винегрет овощной**	60	5,16	1,54	7,78	84,32	0,06	0,04	9,87	23,36	0,81
96	**Щи из капусты свежей с картофелем**	230	6,07	4,76	9,48	112,49	0,069	0,046	29,509	57,592	0,874
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
362	**Картофельное пюре**	200	7,78	4,32	28,64	202,42	0,22	0,16	33,6	55,54	1,54
625	**Рыба тушеная в томате с овощами**	100	8,87	12,18	3,78	144,06	0,23	0,13	2,81	24,4	0,64
412	**Компот из кураги**	200	0,	2,5	43,72	184,9	0,	0,	0,	9,76	0,04
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56

	ПОЛДНИК										
509	**Печенье**	45	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
435	**Молоко кипяченое**	200	6,4	5,8	9,4	120,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Яблоко**	200	0,44	0,44	10,78	48,4	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
349	**Биточки рубленые из птицы паровые**	100	7,51	21,35	10,41	194,95	0,03	0,04	0,34	38,48	0,25
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
384	**Соус молочный**	50	3,16	1,74	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085
353	**Каша гречневая рассыпчатая**	200	7,4	11,4	55,2	332,	0,	0,	0,	0,	0,
418	**Кисель из плодов или ягод свежих**	200	0,04	0,12	19,9	82,78	0,	0,	3,6	15,6	0,18
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	200	3,	8,2	11,8	114,	0,06	0,3	1,2	248,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**73,8**	**100,45**	**365,9**	**2553,99**	**1,179**	**1,196**	**83,919**	**843,832**	**12,032**

День: день 3

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			жиры	**белки**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
2	**Бутерброд с повидлом**	60	6,14	3,68	23,22	163,22	0,053	0,015	0,	9,375	0,517
228	**Каша манная молочная вязкая**	200	9,64	8,36	30,12	242,12	0,12	0,28	2,28	219,2	0,5
433	**Напиток кофейный на молоке**	240	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
	ОБЕД										

76	**Икра кабачковая**	60	7,	1,	7,	97,	0,	0,	0,	0,	0,
115	**Суп картофельный с бобовыми**	230	5,43	8,	18,54	155,07	0,23	0,069	11,477	43,838	1,955
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
376	**Гарнир сложный (вариант № 1)**	200	7,8	5,6	14,	160,	0,	0,	0,	0,	0,
408	**Мясо в кисло-сладком соусе**	100	15,81	26,72	4,17	253,48	0,6	1,25	7,3	16,13	8,05
412	**Компот из сухофруктов**	200	0,5	2,42	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
407	**Сок**	200	0,16	0,82	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
596	**Творожники песочные**	70	10,09	9,25	12,17	330,68	0,098	0,168	0,126	45,857	0,742
	УЖИН										
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
433	**Картофель жареный из отварного**	200	20,14	4,84	39,44	358,94	0,3	0,16	48,4	24,2	2,18
1522	**Котлета по хлыновски**	100	20,3	17,26	6,29	281,31	0,04	0,11	6,61	16,57	0,45
431	**Чай с лимоном**	200	0,04	0,24	20,46	85,66	0,	0,	6,04	21,86	0,56
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**108,15**	**104,99**	**349,09**	**2954,34**	**1,745**	**2,308**	**83,533**	**581,87**	**19,464**

День: день 4

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										

253	**Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару**	205	16,38	13,83	2,21	214,62	0,015	1,305	0,585	55,38	0,06
434	**Какао с молоком**	250	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
1	**Бутерброд с маслом**	45	6,51	2,78	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
	ОБЕД										
41	**Салат «Степной» из различных овощей**	60	5,18	1,44	7,74	83,93	0,07	0,03	9,6	21,51	0,73
411	**Компот из апельсинов**	200	0,12	0,5	16,52	71,96	0,02	0,02	33,6	25,96	0,2
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
304	**Плов из птицы**	200	41,76	39,62	33,94	669,58	0,18	0,32	4,94	42,56	3,8
85	**Борщ сибирский**	230	7,98	9,5	17,25	179,75	0,092	0,092	16,951	85,192	1,656
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
508	**Вафли**	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
430	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
458	**Яблоко**	200	0,75	1,	25,75	115,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
625	**Рыба тушеная в томате с овощами**	100	8,87	12,18	3,78	144,06	0,23	0,13	2,81	24,4	0,64
161	**Картофель в молоке**	200	7,34	4,58	25,68	187,88	0,2	0,18	28,76	85,44	1,34
432	**Чай с молоком**	200	1,62	1,56	22,34	110,56	0,02	0,08	0,7	72,08	0,52
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	200	5,	5,8	8,	106,	0,08	0,34	1,4	240,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**107,09**	**110,45**	**303,44**	**2639,66**	**1,252**	**2,782**	**100,846**	**851,137**	**16,379**

День: день 5

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
267	**Запеканка из творога**	150	19,05	22,38	48,04	537,07	0,105	0,615	1,08	330,45	0,87
431	**Чай с лимоном**	250	0,04	0,24	20,46	85,66	0,	0,	6,04	21,86	0,56
1	**Бутерброд с маслом**	45	6,51	2,78	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
480	**Хлеб пшеничный**	55	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
19	**Салат "Летний"**	60	5,13	2,11	9,04	92,96	0,04	0,05	50,95	58,59	0,82
116	**Суп картоф. с макаронными изделиями**	230	8,28	8,88	16,81	177,58	0,115	0,092	12,098	34,362	1,449
272	**Рыба (филе) припущенная**	100	1,1	19,44	0,18	88,81	0,14	0,13	1,26	52,	1,01
376	**Гарнир сложный (вариант № 2)**	200	8,4	6,6	13,6	156,	0,	0,	0,	0,	0,
412	**Компот из кураги**	200	0,	2,5	43,72	184,9	0,	0,	0,	9,76	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
384	**Соус молочный**	50	3,16	1,74	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
407	**Сок**	200	0,16	0,82	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
476	**Пирожки печеные с печенью**	100	5,34	19,84	8,38	440,49	0,32	1,12	17,2	56,32	4,55
	УЖИН										
341	**Курица отварная**	100	23,2	23,04	0,4	302,09	0,09	0,19	5,57	29,67	2,11
355	**Рис отварной**	200	5,	4,8	38,6	218,	0,	0,	0,	0,	0,

408	**Напиток из плодов шиповника**	200	0,	0,8	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
377	**Соус красный основной**	50	0,96	0,35	1,67	23,8	0,01	0,	0,55	5,595	0,09
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	200	8,	5,6	8,4	128,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**96,61**	**139,74**	**395,59**	**3397,06**	**1,21**	**2,393**	**95,398**	**737,107**	**16,962**

День: день 6

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша ячневая на молоке**	200	9,52	9,28	36,84	271,34	0,18	0,28	2,14	236,	1,
433	**Напиток кофейный на молоке**	240	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
4	**Бутерброд с сыром**	60	13,87	8,92	23,89	256,26	0,056	0,072	0,56	210,336	0,696
	ОБЕД										
38	**Салат из помидоров и огурцов свежих**	60	5,7	0,46	2,58	63,14	0,032	0,024	11,48	12,12	0,496
104	**Рассольник ленинградский**	230	6,07	5,01	16,56	141,86	0,115	0,069	16,422	40,181	1,058
318	**Тефтели мясные с рисом паровые**	100	19,73	16,61	7,99	275,64	0,012	0,	0,	5,364	0,132
418	**Кисель из плодов или ягод свежих**	200	0,04	0,12	19,9	82,78	0,	0,	3,6	15,6	0,18
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605

161	**Картофель в молоке**	200	7,34	4,58	25,68	187,88	0,2	0,18	28,76	85,44	1,34
387	**Соус сметанный**	50	9,06	1,59	1,85	103,5	0,02	0,05	0,2	44,91	0,135
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
510	**Пряник**	45	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
435	**Молоко кипяченое**	200	6,4	5,8	9,4	120,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Апельсин**	200	0,5	2,25	20,25	95,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
133	**Суп молочный с макаронными изделиями**	230	5,11	5,43	19,39	146,19	0,092	0,184	1,495	147,844	0,598
539	**Напиток клюквенный**	200	0,04	0,1	20,7	85,4	0,	0,	3,	12,46	0,18
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	200	6,4	5,6	7,2	112,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**94,88**	**82,55**	**308,37**	**2442,57**	**1,011**	**1,115**	**68,957**	**985,735**	**10,285**

День: день 7

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша пшенная**	205	6,88	10,52	46,92	293,34	0,28	0,26	2,14	212,32	1,54
434	**Какао с молоком**	250	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
1	**Бутерброд с маслом**	45	6,51	2,78	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
	ОБЕД										

56	**Салат из свеклы с маслом растительным**	60	5,08	1,38	8,07	83,5	0,02	0,04	9,05	34,2	1,27
45	**Суп с клецками на курином бульоне**	230	10,72	13,8	7,41	246,12	0,138	0,23	13,846	42,366	1,725
302	**Печень по-строгановски**	100	16,22	15,35	6,37	244,1	0,25	1,69	24,68	71,81	5,33
356	**Рис припущенный**	200	4,4	4,98	51,9	267,06	0,056	0,028	0,	14,055	0,716
409	**Компот из мандарин**	200	0,18	0,24	18,16	76,08	0,02	0,02	3,	18,6	1,42
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
599	**Хлебец "Калорийный"**	100	12,72	12,81	36,24	587,98	0,23	0,2	0,	42,48	2,15
407	**Сок**	200	0,16	0,82	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
376	**Гарнир сложный (вариант № 1)**	200	7,8	5,6	14,	160,	0,	0,	0,	0,	0,
15	**Сосиски отварные Молочные**	130	31,08	17,92	2,1	359,8	0,308	0,21	0,	40,6	2,38
430	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
384	**Соус молочный**	50	3,16	1,74	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	200	5,	5,8	8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**115,49**	**111,4**	**368,7**	**3344,79**	**1,732**	**3,298**	**56,466**	**971,971**	**24,049**

День: день 8

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
254	**Омлет с сыром запеченный**	150	23,1	16,7	2,6	287,59	0,015	1,185	0,99	227,28	0,21
432	**Чай с молоком**	240	1,62	1,56	22,34	110,56	0,02	0,08	0,7	72,08	0,52
2	**Бутерброд с повидлом**	60	6,14	3,68	23,22	163,22	0,053	0,015	0,	9,375	0,517
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
40	**Салат из помидоров свежих с перцем сладким**	60	5,7	0,63	3,12	66,07	0,04	0,032	42,	12,432	0,52
136	**Свекольник**	230	18,17	19,37	16,81	308,27	0,092	0,069	16,882	53,751	1,541
341	**Курица отварная**	100	23,2	23,04	0,4	302,09	0,09	0,19	5,57	29,67	2,11
433	**Картофель жареный из отварного**	200	20,14	4,84	39,44	358,94	0,3	0,16	48,4	24,2	2,18
412	**Компот из сухофруктов**	200	0,5	2,42	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
377	**Соус красный основной**	50	0,96	0,35	1,67	23,8	0,01	0,	0,55	5,595	0,09
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
539	**Напиток клюквенный**	200	0,04	0,1	20,7	85,4	0,	0,	3,	12,46	0,18
509	**Печенье**	45	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Апельсин**	200	0,5	2,25	20,25	95,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
334	**Макаронник с мясом**	200	23,6	35,26	98,84	749,18	0,36	0,22	3,6	53,52	3,84
433	**Напиток кофейный на молоке**	200	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14

480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	200	3,	8,2	11,8	114,	0,06	0,3	1,2	248,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**132,21**	**139,38**	**435,73**	**3510,23**	**1,404**	**2,523**	**124,192**	**944,203**	**17,023**

День: день 9

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
433	**Напиток кофейный на молоке**	250	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
1	**Бутерброд с маслом**	45	6,51	2,78	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
266	**Пудинг творожный запеченный**	150	15,3	18,02	36,93	423,35	0,12	0,495	0,525	179,055	1,35
480	**Хлеб пшеничный**	55	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
31	**Салат-коктейль овощной**	60	7,13	2,31	9,23	111,37	0,04	0,05	50,65	61,59	1,01
103	**Рассольник домашний**	230	5,96	4,85	15,13	134,27	0,115	0,069	25,599	49,243	1,15
353	**Каша гречневая рассыпчатая**	200	7,4	11,4	55,2	332,	0,	0,	0,	0,	0,
305	**Котлета домашняя**	100	18,45	13,59	0,16	222,19	0,	0,	0,03	1,18	0,01
408	**Напиток из плодов шиповника**	200	0,	0,8	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
384	**Соус молочный**	50	3,16	1,74	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085

481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
407	**Сок**	200	0,16	0,82	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
190	**Колбасные изделия, запеченные в тесте**	100	12,59	13,2	3,65	393,03	0,13	0,07	0,	16,38	0,91
	УЖИН										
134	**Суп молочный с рисом**	230	4,95	4,32	17,02	130,87	0,046	0,184	1,495	145,682	0,276
418	**Кисель из плодов или ягод свежих**	200	0,04	0,12	19,9	82,78	0,	0,	3,6	15,6	0,18
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	200	5,	5,8	8,2	106,	0,06	0,26	1,6	236,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**92,19**	**100,73**	**367,01**	**3001,44**	**0,941**	**1,484**	**85,449**	**968,71**	**10,689**

День: день 10

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша пшеничная**	205	9,38	11,94	38,88	281,32	0,16	0,46	2,14	311,48	1,08
434	**Какао с молоком**	250	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
1	**Бутерброд с маслом**	45	6,51	2,78	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
	ОБЕД										
63	**Салат из овощей с морской капустой**	60	7,13	1,18	18,27	140,74	0,09	0,02	5,1	39,48	1,07
83	**Борщ с капустой и картофелем**	230	8,81	5,29	13,2	154,15	0,069	0,069	25,208	83,444	1,265

412	**Компот из кураги**	200	0,5	2,42	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
362	**Картофельное пюре**	200	7,78	4,32	28,64	202,42	0,22	0,16	33,6	55,54	1,54
280	**Котлеты рыбные любительские**	100	7,02	16,07	6,23	152,3	0,17	0,24	2,33	38,68	0,75
384	**Соус молочный**	50	3,16	1,74	2,9	54,49	0,025	0,075	0,65	60,925	0,085
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
430	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
508	**Вафли**	40	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Мандарин**	150	0,22	0,88	8,25	38,5	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
304	**Плов из птицы**	200	41,76	39,62	33,94	669,58	0,18	0,32	4,94	42,56	3,8
432	**Чай с молоком**	200	1,62	1,56	22,34	110,56	0,02	0,08	0,7	72,08	0,52
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	200	5,	5,8	8,	106,	0,08	0,34	1,4	240,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**104,47**	**111,26**	**372,22**	**2881,66**	**1,359**	**2,049**	**77,568**	**1152,164**	**17,583**

День: день 11

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
430	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
4	**Бутерброд с сыром**	60	13,87	8,92	23,89	256,26	0,056	0,072	0,56	210,336	0,696
261	**Яйцо куриное вареное**	60	6,01	6,63	0,8	81,95	0,	0,66	0,	0,	0,

228	**Каша манная молочная вязкая**	200	9,64	8,36	30,12	242,12	0,12	0,28	2,28	219,2	0,5
	ОБЕД										
92	**Сельдь с луком**	110	9,6	5,3	4,16	125,32	0,022	0,055	3,685	31,394	0,275
113	**Суп картоф. с фрикадельками мясными**	230	5,61	6,9	17,09	146,69	0,115	0,069	18,124	45,471	1,127
294	**Жаркое по-домашнему**	200	7,	18,4	16,2	250,	0,	0,	0,	0,	0,
409	**Компот из яблок**	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,02	0,	4,	14,8	0,92
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
476	**Пирожки печеные со свежей капустой**	100	3,95	12,12	7,31	392,73	0,19	0,12	18,56	68,84	1,53
407	**Сок**	200	0,16	0,82	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
625	**Рыба тушеная в томате с овощами**	100	8,87	12,18	3,78	144,06	0,23	0,13	2,81	24,4	0,64
434	**Какао с молоком**	200	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
376	**Гарнир сложный (вариант № 2)**	200	8,4	6,6	13,6	156,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	200	3,	8,2	11,8	114,	0,06	0,3	1,2	248,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**81,85**	**112,25**	**291,75**	**2694,89**	**1,117**	**1,962**	**52,719**	**1054,081**	**12,738**

День: день 13

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
267	**Запеканка из творога**	150	19,05	22,38	48,04	537,07	0,105	0,615	1,08	330,45	0,87
433	**Напиток кофейный на молоке**	250	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
1	**Бутерброд с маслом**	45	6,51	2,78	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
480	**Хлеб пшеничный**	55	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
115	**Суп картофельный с бобовыми**	230	5,43	8,	18,54	155,07	0,23	0,069	11,477	43,838	1,955
19	**Салат из кукурузы с яйцом**	60	16,7	4,8	10,6	212,	0,03	0,14	3,32	54,48	0,6
332	**Капуста тушенная с мясом**	200	26,64	26,5	26,6	452,16	0,2	0,12	32,4	28,76	1,58
408	**Напиток из плодов шиповника**	200	0,8	0,8	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
510	**Пряники**	45	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
435	**Молоко кипяченое**	200	6,4	5,8	9,4	120,	0,	0,	0,	0,	0,
458	**Мандарин**	150	0,22	0,88	8,25	38,5	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
408	**Мясо в кисло-сладком соусе**	100	15,81	26,72	4,17	253,48	0,6	1,25	7,3	16,13	8,05
430	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56

353	**Каша гречневая рассыпчатая**	200	7,4	11,4	55,2	332,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН 2											
439	**Ряженка**	200	8,	5,6	8,4	128,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**118,6**	**137,04**	**378,79**	**3200,25**	**1,57**	**2,495**	**57,077**	**693,913**	**20,273**

День: день 12

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
255	**Омлет, фаршированный мясными продуктами**	150	21,3	15,79	2,29	266,73	0,075	1,17	0,48	55,08	0,555
2	**Бутерброд с повидлом**	60	6,14	3,68	23,22	163,22	0,053	0,015	0,	9,375	0,517
434	**Какао с молоком**	240	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
	ОБЕД										
62	**Салат из картофеля с капустой морской и свеклой**	60	7,25	1,57	10,61	114,03	0,07	0,05	13,06	22,98	2,94
109	**Суп из овощей**	230	14,08	12,42	11,96	224,53	0,138	0,138	32,361	68,494	1,978
300	**Азу из мяса отварного**	100	17,57	15,37	1,96	238,88	0,02	0,01	2,74	17,67	0,34
412	**Компот из сухофруктов**	200	0,5	2,42	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
246	**Макаронные изделия отварные**	200	5,	7,	32,8	222,	0,	0,	0,	0,	0,
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										

574	**«Крендель сахарный»**	90	9,53	6,24	29,1	369,38	0,09	0,099	0,	11,772	0,702
407	**Сок**	200	0,16	0,82	26,2	110,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
298	**Бефстроганов**	100	7,13	21,49	6,54	176,9	0,09	0,15	9,88	88,34	1,38
415	**Напиток из ягод**	200	0,	0,3	14,26	63,48	0,	0,	0,	6,56	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
433	**Картофель жареный из отварного**	200	20,14	4,84	39,44	358,94	0,3	0,16	48,4	24,2	2,18
	УЖИН 2										
439	**Кефир**	200	6,4	5,6	7,2	112,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**121,12**	**118,98**	**389,78**	**3310,8**	**1,2**	**2,064**	**108,221**	**499,271**	**16,427**

День: день 14

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша ячневая на молоке**	205	9,52	9,28	36,84	271,34	0,18	0,28	2,14	236,	1,
431	**Чай с лимоном**	250	0,04	0,24	20,46	85,66	0,	0,	6,04	21,86	0,56
1	**Бутерброд с маслом**	45	6,51	2,78	17,33	139,26	0,041	0,009	0,	6,975	0,383
	ОБЕД										
31	**Салат-коктейль овощной**	60	1,76	1,46	5,48	61,5	83,7	83,7	83,7	83,7	83,7
136	**Свекольник**	230	18,17	19,37	16,81	44,	20,08	20,08	20,08	20,08	20,08
353	**Каша гречневая рассыпчатая**	200	7,4	11,4	55,2	332,	0,	0,	0,	0,	0,
437	**Гуляш из говядины**	100	18,77	17,93	3,81	254,	3,61	3,61	3,61	3,61	3,61

409	**Компот из яблок**	200	0,24	0,24	17,86	76,08	0,02	0,02	6,	16,8	1,36
480	**Хлеб пшеничный**	50	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
	ПОЛДНИК										
509	**Печенье**	45	0,	0,8	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
408	**Напиток из плодов шиповника**	200	0,	0,8	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
458	**Яблоко**	200	0,44	0,44	10,78	48,4	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
347	**Котлета особая, рубленая из птицы**	100	8,49	19,72	10,3	196,73	0,1	0,11	1,51	45,2	1,49
430	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
480	**Хлеб пшеничный**	60	0,44	4,18	27,06	129,25	0,06	0,016	0,	11,	0,605
481	**Хлеб ржаной**	40	0,48	2,64	13,36	69,6	0,072	0,032	0,	14,	1,56
376	**Гарнир сложный (вариант № 2)**	200	8,4	6,6	13,6	156,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН 2										
439	**Ряженка**	200	5,	5,8	8,	106,	0,08	0,34	1,4	240,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**86,68**	**110,9**	**378,33**	**2501,55**	**108,075**	**108,265**	**124,68**	**760,625**	**118,533**

Химический состав за плановый период	**Жиры, г**	**Белки, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**Ca, мг**	**Fe, мг**
	1422,85								