

17	Овощи отварные (морковь)	100	2,5	0,1	24,8	62,36	1,06	2,43	9	1,3	61,49	0	0	1,38
33	Щи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0,75	25,94	47,63	22,25	0,56
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,28	5,63	47,09	219,69	0,34	0	0,02	0	15,53	250,2	81	5,04
7	Гуляш из говядины	80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49
	Напиток витаминизированный	200	0,4	0,2	15,72	75,76	0,01	100	0	0,8	21,34	15,6	2,72	0,4
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		35,39	30,12	113,85	821,04	1,83	113,11	9,02	4,45	169,61	426,43	134,77	13,03
	итого		46,96	41,95	187,93	1218,55	3,350	114,16	180,2	5,05	487,51	758,51	192,31	14,35
	полдник													
	пряники	30	3,4	3	45,8	217,2	0,048	0	0	1,44	6,6	30	5,4	0,48
299	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	итого		0	3	14,66	60	0,048	0,02	0	1,44	10,87	36,43	8,7	1,2

день: среда

неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

III день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	К									
	Завтрак														
7	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	4,74	6,67	19,11	155,53	0,51	0,3	0,1	0,56	120,42	152,75	40,75	1,03	
299	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
1	бутерброд с маслом	40	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4	
	итого завтрак		10,35	13,5	66,22	436,8	0,68	20,35	140,6	1,06	248,19	459,88	70,45	7,05	
	Обед														
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01	
48	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	7,8	5,45	15,2	140,08	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59	
310	Картофель отварной	150	3,1	0,6	25,7	137,68	0,2	1,55	0	0,5	16,18	0	0	1,42	
7	Гуляш из говядины	80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49	

108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
274	Кисель из концентрата плодово- итого обед	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
	итого		33,3	30,19	67,51	746,08	0,71	11,31	0,03	2,56	106,85	273,15	78,65	473,26
	полдник													
	печенье	30	4,5	5,9	44,6	250,2	0,048	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
1	бутерброд с маслом	40	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	итого		5,37	11,93	85,34	491,26	0,168	0,18	147,11	4,28	177,35	221,41	45,26	3,75

день: четверг

неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

IV день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	К									
	Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	17,78	31,57	8,21	378,42	0,26	0,02	452,9	0,98	63,62	346,49	25,97	1,56	
274	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88	
1	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/10	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	итого завтрак		26,7	40,32	25,79	637,78	0,51	0,57	593,41	1,63	277,52	585,59	66,37	3,34	
	Обед														
6	Лук в нарезке на растительном масле	100	2,2	1,1	2,2	19	0,02	30	0	0,1	48	31	16	0,6	
54	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,54	2,24	7,37	73,81	0,1	6,54	0	0,1	40,48	53,23	26,25	0,92	
122	Плов с мясом кур	150/20	17,54	21,88	32,51	387,1	0,3	1,9	0	1,6	30,89	0	0	2,76	
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		27,22	26,66	98,74	795,11	0,56	38,76	0	3,48	177,67	197,23	71,05	7,06	
	итого		53,92	66,98	124,53	1432,89	1,07	39,33	593,41	5,11	455,19	782,82	137,42	10,4	
	полдник														
382	Бутерброды с повидлом	40	1,27	4	20,6	123,6	0,05	0,84	0	0,64	218	125,6	22	0,72	

274	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
	итого		2,27	4,06	48,1	233,6	0,07	1,16	0	2,84	246,7	125,6	22	1,34

день: пятница
неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

V день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	Завтрак														
107	каша манная молочная жидкая	150	4,63	6,03	23,31	166,5	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,53	0,37	
379	кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1	
	яблоко	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4	
1	Бутерброд с маслом	40/5	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	итого завтрак		11,81	14,98	80,09	453,55	1,45	20,85	140,59	1,62	342	442,23	48,93	5,77	
	Обед														
6	Капуста белокочанная с р/м, т/о	100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8	
103	Суп картофельный с клецками на масле	200	2,26	2,28	17,4	99,92	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93	
129	Каша перловая рассыпчатая	150	3,53	5	25,04	162	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42	
77	Рыба тушеная припущенная	70/40	24	11,6	1,74	207,34	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472	
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		34,78	24,09	93,62	775,23	0,75	29,70	23,03	3,36	199,17	344,37	96,08	7,37	
	итого		46,59	39,07	173,71	1228,78	2,20	50,55	163,62	4,98	541,17	786,60	145,01	13,14	
	полдник														
	Вафли	30	5,3	6,5	41	246	0,072	0	24,6	0,78	13,2	48	8,4	1,14	
299	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
	итого		5,3	6,5	55,66	306	0,072	0,02	24,6	0,78	17,47	54,43	11,7	1,86	

день: суббота
неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

VI день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
			Завтрак											
102	Каша "Дружба" на молоке	150	5,65	5,94	36,5	222,02	0,25	0,49	0	0,3	113,9	0	0	0,72
1	Бутерброд с маслом	40/5	4,81	6,3	12,85	127,27	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
299	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	итого завтрак		10,46	5,94	64,01	548,22	0,36	0,54	140,5	0,8	221,67	155,53	29,7	2,34
Обед														
17	Овощи отварные (морковь)	100	2,5	0,1	24,8	108	1,06	2,43	9	1,3	61,49	0	0	1,38
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	200	7,8	5,45	15,2	150,08	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
203	Макаронные изделия отварные, гуляш	150/5	6,25	5,55	40,37	187,61	0,09	0	0	1,3	1,18	0	0	0,88
	Напиток Витошка	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		22,49	12,54	137,03	760,89	1,4	8,1	9,01	6,24	139,35	232,18	57,75	6,63
	итого		32,95	18,48	201,04	1309,11	1,76	8,64	149,51	7,04	361,02	387,71	87,45	8,97

день: понедельник
неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

VII день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg

Завтрак															
108	Каша молочная пшениная жидкая	150	6,71	7,28	31,84	220,12	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28	
2	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/10	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
274	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88	
	итого завтрак		15,63	16,03	49,42	556,89	0,26	0,83	140,52	0,82	328,61	392,25	69,01	4,06	
Обед															
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01	
58	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	200	1,6	1,54	11,6	68	0,1	4,2	0	0,5	9,48	47,63	22,25	0,56	
214	Овощное рагу из птицы	150	13,07	16,65	15,47	262,29	0,14	18,57	0,05	3,18	62,44	200,05	45,28	2,21	
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		22,42	33,02	99,98	861,03	0,44	29,23	0,08	9,24	195,75	439,76	131,89	7,83	
	итого		38,05	49,05	149,4	1417,92	0,70	30,06	140,60	10,06	524,36	832,01	200,90	11,89	
полдник															
382	Бутерброды с повидлом	40	1,27	4	20,6	123,6	0,05	0,84	0	0,64	218	125,6	22	0,72	
274	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62	
	итого		2,27	4,06	48,1	233,6	0,07	1,16	0	2,84	246,7	125,6	22	1,34	

день: вторник
неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

VIII день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак															
182	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7,64	7,48	50,73	300,77	0,29	0,77	452,9	0,3	175,6	346,49	25,97	0,558	
1	Бутерброд с маслом	40/5	4,81	6,03	12,85	127,27	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1	
	Яблоки	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	0	0	4,4	
	итого завтрак		14,82	10,4	107,51	587,82	1,69	21,32	593,48	1,4	405	540,59	59,37	5,958	
Обед															

6	Капуста белокачанная в нарезке т/о	100	2,13	4,31	5,57	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8
45	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	2,32	8,25	13,57	137,5	0,13	8,18	0,23	0,8	50,6	53,23	26,25	1,15
203	Макаронные изделия отварные, гуляш	150/5	6,25	5,55	40,37	187,61	0,09	0	0	1,3	1,18	0	0	0,88
274	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		16,64	19,55	116,17	696,89	0,44	31,20	0,30	5,58	171,38	182,80	64,15	5,61
	итого		31,46	29,95	223,68	1284,71	2,13	52,52	593,78	6,98	576,38	723,39	123,52	11,57
	полдник													
	печенье	30	4,5	5,9	44,6	250,2	0,048	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
299	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	итого		4,5	5,9	59,26	310,2	0,048	0,02	6,6	2,1	21,67	60,43	15,3	1,98

день: среда

неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

IX день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
107	каша манная молочная жидкая	150	4,63	6,03	23,31	166,5	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,53	0,37	
2	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/10	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
299	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
	итого завтрак		9,44	12,06	50,82	353,77	0,16	0,35	140,51	1,02	220,37	252,06	45,23	1,99	
	Обед														
6	Лук в нарезке на растительном масле	100	2,2	1,1	2,2	19	0,02	30	0	0,1	48	31	16	0,6	
33	Щи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0,75	25,94	47,63	22,25	0,56	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,28	5,63	47,09	219,69	0,34	0	0,02	0	15,53	250,2	81	5,04	

77	Рыба тушеная припущенная	70/40	24	11,6	1,74	207,34	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		42,94	25,11	114,47	839,68	0,83	39,94	23,04	3,61	190,38	602,44	184,35	10,422
	итого		52,38	37,17	165,29	1357,17	0,99	40,29	163,55	4,63	410,75	854,5	229,58	12,412
	полдник													
	пряники	30	3,4	3	45,8	217,2	0,048	0	0	1,44	6,6	30	5,4	0,48
108	Хлеб пшеничный в/с	50	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76	0,01	100	0	0,8	21,34	15,6	2,72	0,4
	итого		2,7	4,1	31,52	211,36	0,108	100	0	2,76	43,54	95,4	18,12	1,48

день: четверг

неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

X день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			7-11л	Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	Завтрак														
7	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	4,74	6,67	19,11	155,53	0,51	0,3	0,1	0,56	120,42	152,75	40,75	1,03	
274	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88	
	яблоко	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4	
1	Бутерброд с маслом	40/5	4,81	6,3	12,85	127,27	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	итого завтрак		13,66	10,01	52,39	483,24	0,82	20,85	140,61	1,71	354,32	543,45	81,15	7,21	
	Обед														
6	Капуста белокачанная с р/м, т/о	100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8	
48	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	7,8	5,45	15,2	140,08	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59	
201	Каша гороховая	150/5	15,55	3,76	33,62	233,19	0,45	0	0,01	0,3	119,6	0	0	4,64	
7	Гуляш из говядины	80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49	
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	

109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		49,93	32,79	115,67	1001,81	0,99	29,3	0,03	4,14	301,04	267,06	73,71	14,27
	итого		63,59	42,8	168,06	1485,05	1,81	50,15	140,64	5,85	655,36	810,51	154,86	21,48
	полдник													
	Вафли	30	5,3	6,5	41	246	0,072	0	24,6	0,78	13,2	48	8,4	1,14
299	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	итого		5,3	6,5	55,66	306	0,072	0,02	24,6	0,78	17,47	54,43	11,7	1,86

день: пятница

неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

XI день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)					
			7-11л	Б	Ж		У	К	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
380	Бутерброд с маслом, сыр	40/5/10	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9		
210	Омлет натуральный	150	17,78	31,57	8,21	378,42	0,26	0,02	452,9	0,98	63,62	346,49	25,97	1,56		
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1		
	итого завтрак		24,96	39,9	49,29	597,12	1,6	0,57	593,48	1,58	273,02	540,59	59,37	2,56		
	Обед															
6	Капуста белокачанная в нарезке т/о	100	2,13	4,31	5,57	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8		
58	Суп картофельный на м/к бульоне	200	3,86	7,6	14,86	144,66	0,14	7,72	0	0,3	12,88	47,63	22,25	0,82		
222	Каша пшеничная вязкая	150/5	6,57	6,42	39,13	241,16	0,02	0,13	0	0,19	2,21	26,47	6,47	0,35		
99	Котлета мясная с соусом	80/30	13,45	14,16	10,42	154,84	0,16	0,89	23,01	0,2	26,12	142,3	29,44	1,03		
274	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62		
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6		
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
	итого обед		31,95	33,93	126,64	912,44	0,54	31,76	23,08	4,17	160,81	345,97	96,06	5,78		
	итого		56,91	73,83	175,93	1509,56	2,14	32,33	616,56	5,75	433,83	886,56	155,43	8,34		
	полдник															
382	Бутерброды с повидлом	40	1,27	4	20,6	123,6	0,05	0,84	0	0,64	218	125,6	22	0,72		
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59		

	итого		1,83	4	48,49	237,39	0,06	0,99	0,01	2,32	274,45	143,91	28,86	2,31
--	-------	--	------	---	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

день: суббота
неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

XII день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 7-11л	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			Завтрак												
31	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	3,5	33	178,81	0,18	0,5	30,6	0	108,5	138,15	23,98	0,46	
380	Бутерброд с маслом	40/5	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
299	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
	итого завтрак		9,2	9,53	60,51	366,08	0,29	0,55	171,1	0,5	216,27	293,68	53,68	2,08	
Обед															
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01	
42	Суп картофельный с перловкой на мясном бульоне (говядина)	200	4,02	9,04	25,9	129,68	0,01	8,3	9	9	23,5	0	12,3	8,3	
122	Плов с мясом кур	150/20	17,54	21,88	32,51	387,1	0,3	1,9	0	1,6	30,89	0	0	2,76	
	Напиток Витошка	200	0,4	0,2	15,72	75,76	0,01	100	0	0,8	21,34	15,6	2,72	0,4	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		28,05	37,85	110,05	877,49	0,5	113,51	9,02	12,58	132,31	169,57	64,72	14,63	
	итого		37,25	47,38	170,56	1243,57	0,79	114,06	180,12	13,08	348,58	463,25	118,4	16,71	

день	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	36,73	42,5	194,5	1314,6	1,14	35,03	616,67	4,12	619,27	986,04	168,25	11,8
2	71,02	49,45	198,85	1461,87	3,16	135,51	189,59	7,87	508,26	522,86	186,7	22,78
3	11,88	46,56	176,44	1348,79	0,69	75,57	31,58	7,95	490,99	820,82	156,23	681,91
4	63,43	53,29	166,83	1419,99	2,15	114,04	140,97	27,19	642,95	1004,48	200	9,69
5	38,06	46,29	188,17	1441,56	1,07	36,61	200,76	5,87	548,96	764,03	142,24	16,01
6	50,33	29,51	203,17	1446,3	2,1	40,19	140,6	5,26	525,85	830,91	202,15	10,64

7	55,79	88,58	175,84	1816,54	1,65	15,99	9,09	10,25	583,74	533,39	112,64	9,6
8	55,22	54,89	199,2	1541,27	1,742	134,16	239,65	5,94	515,5	764,92	179,2	15,18
9	41,08	41,7	190,33	1357,17	1,03	34,54	194,14	5,67	535,66	739,02	153,69	9,55
10	63,57	39,14	163,85	1324,64	1,77	59,21	25,21	7,01	555,24	831,45	162,33	13,16
11	50,63	39,5	190,36	1366,75	0,54	40,46	140,55	4,91	519,15	944,49	201,64	9,97
12	69,43	49,01	202,59	1471,07	1,76	265,83	229,6	14,63	629,23	799,35	200,54	17,03
в среднем	50,5975	48,36833	187,5108	1442,546	1,566833	82,26167	179,8675	8,889167	556,2333	795,1467	172,1342	68,94333