

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обел													
40	Винегрет овощной	100	0.97	1.72	5.47	41.25	0.025	0.38	0,00	0.00	17.4 2	35.5	16.7 5	0.51
206	Суп гороховый	200	4.78	7.19	19.38	161.66	0.22	13.76	47.2	0.30	29.47	98.51	35.1 7	1.78
131	Картофельное пюре	200	4,08	7.0 4	26	186.96	0,14	6.92			48.5 4			1,48
76	Рыба тушеная	100	19.125	7.785	1.375	152.5	0.11	1.625			51.2 5			1.137 5
270	Чай с лимоном	200	0,2	0.0 4	10.2	40.1		2.8		0,00	2.11	0	0	0,08
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,0 0	1.24
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,34	8,49	14,84	145,30	0,03	0,00	59,00	0,43	7,20	21,40	4,2 0	0.35
						820.57								
	Поллник													
275	Какао на молоке сгущ.	200	1.75	1.7	9.8	120	0,03	0,40	13,00	0,05	105,7 2	105.20	28,9 0	0,99
1	Бутерброд с маслом	40	3.2	12.56	19.04	203.2	0,064	0,00	2.8	2.46	10,9 0	0.00	0.0 0	0.82
						323,2								
	Всего за день					1143.77								

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
16	Салат из моркови (свежего урожая)	100	0,5	2.25	7,25	50	0,04	0.00	0,00	0,00	10,35			0,28
57	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	1,74	4.2	10.94	89.34	0.06	8.4			18,98	88.94	18,94	0,72
202	Макаронные изделия отварные	150	5.47	4,17	33.25	196.30	0.06				9.31			0,73
99	котлета	100	18	14.58	14.5	262.5	0.08	1.12			32.66			1,29
223	Соус томатный	100	1	4,43	6	70	0.03	2			5			0.3
353	Компот из кураги	200	0,65	0.04	21.35	88.85	0.01	0.50			20,45	18.25	13,13	0,45
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1,24
						849.79								
	Полдник													
3	Бутерброд с сыром	50	7.6	4.3	23.7	168	0,07	0.09			153,1			1.04
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9.9	35	0,00	0.00	0,00	0,00	0.26	0,00	0.00	0.02
						203								
	Всего за день					1052.79								

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
635	Салат зеленый с огурцами и помидорами (свежего	100	1.32	4.05	2.8	52.93	0.08	11.7875			43.179			0.5411
58	Суп картофельный с фрикадельками	200/50	3.86	7.6	14.86	144.66	0.08	7.72			12.08			0.86.
104	Рис отварной	150	3.06	5.28	19.5	145.72	0.08	0.1	5.19		36.4			1.11
120	Крупы отварные	100	24.7	19.1	11.6	162.78	0.09	4.9			52.29			2.69
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						778.39								
	Полдник													
273	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1.7	0.14	16.1	81	0,06	0,08			51,36	0.00	0.00	0,04
	Печенье сахарное	50	3,75	4.90	37.20	208,50	0,04	0,00	5,00	1.75	14.50	45,00	10.00	1,05
						289.50								
	Всего за день					1067.89								

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
16	Салат витаминный (свежего упожая)	100	1.5	4.6	11	91	0,03	13.7	0,0 0	0.00	38.1			0,95
54	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	18.08	6.6	10.86	110	0.04	6.54			40.48			0.92
131	Картофельное пюре	150	3.06	5.28	19.5	140.22	0.10	5.19			36.40			1.11
76	Рыба тушеная	100	19.125	7.785	1.375	152.5	0.11	1.625			51.25			1.1375
	Сок фруктовый	200	1	0.00	25.0	88								
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,3 6		9,20	42.40	10,0 0	1.24
	Печенье сахарное	45	3,75	4.90	37.20	188,50	0,04	0,0 0	5,00	1.75	14.50	45,0 0	10.00	1,05
						863.02								
	Полдник													
353	Компот из кураги	200	0.65	0.04	21.35	88.85	0.01	0.50			20.45	18.25	13.13	0.45
8	Бутерброд с колбасой	65	6,76	14,00	15,29	214,39	0,11	0,00	3,50	3,08	16,15	81,92	11,90	0,93
	Мандарин	120	0,80	0.20	7,50	38,00	0.06	38,00	0,00	0,20	35.00	17.00	11.00	0.10
						341.24								
	Всего за день					1104.26								

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обел													
21	Салат из моркови (свежего урожая)	100	0.5	2.25	7.25	50	0.04				10.35			0.28
57	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	1.74	4.2	10.94	89.34	0.06	8.4			18.98	88.94	18.94	0.72
204	Макароны отварные	150	5.47	4.17	33.25	196.30	0.06				9.31			0.73
119	Колбаса отварная	80	10.1	21.3	0.86	127	1.0				23.14			1.63
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1.0	0.06	27.5	110	0.02	0.32		0.00	28.7			0.62
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0,02	0.00	0,18		4.60	21.2 0	5,00	62
	Печенье сахарное	50	3,75	4.90	37.20	208,50	0,04	0,00	5,00	1.75	14.50	45,00	10.00	1,05
						837.24								
	Полдник													
3	Бутерброд с сыром	50	7.6	4.3	23.7	168	0,07	0.09			153.1			1.04
275	Какао на молоке сгущ.	200	1.75	1.7	9.8	120	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105.2	28,90	0,99
						188								
	Всего за день					1125.24								

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная
категория до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
88	Салат из свеклы	100	1,17	3,08	6,86	59,73	0.02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09
75	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	4.14	15.86	118.66	0.06	0.5			108.48			0.32
155	Гуляш с отварной гречкой	200	14.9	19.22	36,74	337.25	0.04	0.69			21.94			5.2
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Печенье	50	3,8	2.2	30.0	147	0,02	0,00	2,00	1.75	7..50	22,00	5.00	0.5
						831.44								
	Полдник													
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	9.9	16.51	33.96	328	0,09	0.05	0.00	0.00	172.53	0.00		1.5
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9.9	35	0,00	0.00	0,00	0,00	0.26	0,00	0.00	0.02
						363								
	Всего за день					1194.44								

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обел													
63	Салат зеленый с огурцами и помидорами (свежего	100	1,32	4.05	2.8	52.93	0,08	11.78	0,00		43.17			0,54
54	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	18.08	6.6	10.86	110	0.04	6.54			40.48			0.92
173	Рис отварной	170	3.06	5.28	19.5	175.72	0.08	0.1	5.19		36.4			1.11
119	Сосиска отварная	100	10.1	21.3	0.86	234	1.0	0.00	0.00		23.14			1.63
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1.00	0.06	27.5	110	0.02	0.32			28.7			0.62
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Хлеб пшеничный	32	2	0,8	8,1	62	0,004	0	0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
						837.45								
	Полдник													
275	Какао на молоке сгущ.	200	1.75	1.7	9.8	120	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105.20	28,90	0,99
159	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	50	5.10	9.19	0.36	146.57	0,054	0,00	0.00	0.00	15.65			1.63
						266.5								
	Всего за день					1103.95								

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обел													
63	Салат витаминный	100	1,5	4.6	11	91	0,03	13.7	0,00		38.1			0,95
58	Суп картофельный с	200/50	3.86	7.6	14.86	144.66	0.08	7.72			12.08			0.86.
104	фрикадельками		7.0	6.1	5.05	103.5	0.04	0.06			17.77			0.57
76	Рыба тушеная	100	19.125	7.785	1.375	152.5	0.11	1.625			51.25			1.137 5
131	Картофельное пюре	150	3.06	5.28	19. 5	140.22	0.10	5.19			36.40			1.11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
	Хлеб пшеничный	32	2	0,8	8,1	62	0,004	0	0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,0 4	10.2	40.1		2.8		0,00	2.11	0	0	0,08
						826.78								
	Полдник													
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9.9	35	0,00	0.00	0,00	0,00	0.26	0,00	0.00	0.02
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	9.9	16.51	33.96	328	0,09	0.05	0.00	0.00	172.53	0.00		1.5
						363								
	Всего за день					1189.78								

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обел													
6	Салат из свежей капусты (нового урожая)	100	1.06	4.06	4,89	60.82	0,03	17.60	0,00	1.85	21.50	21,84	10.90	0.35
774	Суп картофельный с бобовыми	200	Г~8	5.86	9.78	152.56	0.14	5.78			44.12			2.52
204	Макароны отварные	150	5.47	4.17	33.25	226.30	0.06				9.31			0.73
11 9	Колбаса отварная	100	10.1	21.3	0.86	234	1.0				23.14			1.63
	Чай с лимоном	200/7	0.3	-	16.2	60	0.001	6.0	0	0.003	0.45	0	0	0.005
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.40	10,00	1.24
						826.48								
	Полдник													
275	Какао на молоке сгущ.	200	1.75	1.7	9.8	120	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105.20	28,90	0,99
	Печенье сахарное	25	1.88	2.45	18.6	104.25	0,02	0,00	2.5,	0.85	7.25	42.5	5.00	0.53
						224.25								
	Всего за день					1050.73								

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обел													
40	Винегрет овощной	100	0.97	1.72	5.47	41.25	0.025	0.38	0,00	0.00	17.42	35.5	16.75	0.51
213	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	4.4	5.14	10.86	145.26	0.06	0.5			108.48			0.32
155	Гречка отварная	150	0.9	5.22	34.74	185.25					12.94			MI
99	котлета	100	18	14.58	14.5	262.5	0.08	1.12			32.66			1.29
	Сок фруктовый	200	1	0.00	25.0	88								
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	92.80	0,04	0.00	0,36		9,20	42.4 0	10,00	1.24
						815.06								
	Полдник													
	Чай с лимоном	200/7	0.3		16.2	60	0.001	6.0		0.003	0.45			0.005
3	Бутерброд с сыром	50	7.6	4.3	23.7	168	0,07	0.09			153.1			1.04
						228								
	Всего за день					1043.06								