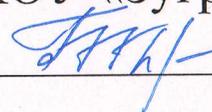


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Зугрэсская СШИ № 31»

Т.А.Белоус



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей
по ГКОУ «Зугрэсская СШИ № 31»
на 2024-2025 учебный год

Примерное 14 дневное меню рациона питания

День 1 : Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
125	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,75	9,25	28,5	263	0,08	1,6	0,06	0,6	165	151	25,0	0,55
143	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,2	22	77	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3	1	0,3
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/12	4,96	4,32	11,6	50,4	0,04	0,00	0,03	0,03	19,4	13,4	8,88	0,72
ИТОГО		530	21,21	18,64	82,3	539	0,24	1,6	0,19	1,73	226,8	278,4	53,3	3,38
	ЗАВТРАК -2													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	30	0,84	0,96	23,1	90,0	0,00	0,00	0,00	0,00	19,0	7,0	1,6	0,2
ИТОГО		230	1,24	0,96	36,9	147	14,5	5,00	7,9	0,00	25,3	11,9	4,8	1,1
	ОБЕД													
78	Суп с бобовыми и птицы	250/25	5,93	6,2	5,6	132	0,28	11,8	0,9	2,7	36,2	151	41,2	2,9
114	Каша гречневая с маслом сливочным	130/4	8,5	7,8	17,08	104	0,21	0,00	0,04	0,6	15,74	203	135	4,5
170	Бефстроганов	60/50	20,9	16,7	6,84	182,2	0,04	0,78	0,02	0,37	8,25	107	15,0	1,57
17	Салат из	60	5,0	0,00	1,8	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	7,6	14,0	11,2	0,7

	консервир.огу рцов с луком													
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	0,01	0,5	0,00	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		911	48,88	31,74	133,32	810	0,72	15,88	0,96	2,59	126,49	591,9	152,8	14,24
	<i>ПОЛДНИК</i>													
279	Оладьи с повидлом	130/30	12,0	15,7	24,4	157	0,06	0,13	1,2	0,23	107	112	16,4	0,62
	Молоко кипяченное	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,00	0,04	0,4	240	180	28	0,2
234	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	12,8	0,00	0,4	28,8	19,8	16,2	4,0
ИТОГО		543	18,8	22,5	52,4	365,2	0,22	14,93	1,24	1,03	375,8	311,8	60,6	4,82
	<i>УЖИН</i>													
162	Шницель рыбный	80	15,8	7,7	7,7	90,4	0,06	0,32	0,01	0,8	28	128	18,0	0,5
91	Картофельное пюре	180	2,34	6,04	15,93	113	0,1	17,4	0,00	0,00	30,24	60,48	24,1	1,65
	Овощи сезонные	60	0,7	0,0	1,4	8,4	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
264	Кофейный с молоком	200	3,6	5,00	32,5	118	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120,0	18,0	0,6
1	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
ИТОГО		610	22,56	24,07	89	606	0,25	21,12	0,09	2,25	200,9	370,3	88,7	4,29
ВСЕГО			113,09	96,74	391,32	2480	15,93	58,53	10,39	7,58	955,2	1064	460	27,83

День 1: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
144	Омлет	60	5,16	8,0	1,36	97,6	0,03	0,16	0,12	0,24	48,4	92,0	7,2	0,9
114	Каша пшеничная с маслом слив.	130/4	5,4	8,06	23,2	108	0,91	0,00	0,00	0,00	33,8	139,0	36,7	0,5
53	Овощи	60	3,66	0,00	8,94	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,0	11,2	0,7
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,9
3	Гренка с маслом и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
ИТОГО		556	23,79	21,23	86,86	529,3	2,13	3,04	0,12	2,13	126,86	336,3	85,4	4,8
	ЗАВТРАК-2													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	11,8	42,0	1,5	5,0	0,00	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	90	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
231	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	12,8	0,0	0,4	28,8	19,9	16,2	4,0
ИТОГО		430	3,4	3,65	52,4	213,2	1,6	17,8	0,00	1,45	42,9	49,1	24,8	5,43
	ОБЕД													
61	Борщ летний со сметаной и мясом	250/25/10	13,6	3,63	13,0	193	0,00	1,06	0,81	1,06	0,43	103	25,1	1,25
197	Жаркое по домашнему из птицы	180/60	20,3	20,46	20,9	349	0,09	9,24	0,00	2,76	27,2	258	51,9	3,82

54	Овощи	60	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
241	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	165,5	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	137,7	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		905	32,04	20,97	121,0	794,7	1,97	40,04	8,5	128,39	171,9	372,5	79,11	9,43
	ПОЛДНИК													
298	Булочка сдобная	100	4,17	1,17	47,5	124,8	0,00	5,83	0,00	0,00	38,3	65,0	13,33	16,7
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
ИТОГО		300	9,07	6,17	80	242	0,00	5,83	0,00	0,00	160,3	185	31,33	17,3
	УЖИН													
154	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160/30	33,0	29,2	30,1	215	0,22	0,66	0,04	0,00	213,3	166,3	55,9	3,45
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,04	0,00	0,00	0,9	9,36	34	13,4	0,81
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,3	33,0	100	0,00	0,00	0,00	0,00	123	120	18,0	0,7
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	71,8	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
ИТОГО		470	43,06	40,37	96,0	490,1	0,35	0,66	0,12	3,23	376,11	498	152	6,24
ВСЕГО			79,3	82,39	336,3	2269	1,25	60,37	8,74	135,2	878,07	1141,5	272,64	13,2

День 3: Среда .неделя первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
158	Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	10,6	5,1	5,6	112,0	0,8	47,0	0,2	0,8	54,0	158,0	23,0	0,36
208	Картофель отварной с маслом слив.	180/5,4	2,1	5,9	15,9	169	17,4	0,1	0,01	0,7	55,0	23,0	1,9	2,15
93	Овощи сезонные	60	0,7	0,0	1,4	8.5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,3	33,0	100	0,00	0,00	0,00	0,00	123	120	18,0	0,7
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
ИТОГО		650	21,72	16,37	77,8	492,8	18,29	50,5	0,29	2,93	255,4	368,3	73,8	4,9
	ЗАВТРАК-2													
271	Сок томатный	200	2,0	0,0	1,6	32,0	0,0	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Гренка	20	1,73	5,6	11,0	28	0,0	0,00	0,00	0,3	4,4	15,1	7,0	0,36
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО		420	5,43	6,0	28,3	143,4	0,1	52,8	0,00	10,2	80,0	76,9	36,0	1,96
	ОБЕД													
2	Суп рисовый с мясом	250/25	10,6	5,1	5,3	112	0,8	23.0	0,2	0,8	54,0	221,0	33,0	1,2
179/196	Капуста тушеная .Птица	130/65	14,2	11,3	35,3	302	0,2	6,5	2,9	2,3	192	30,5	26,4	4,1

	отварная													
270	Сок фруктовый	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,90	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	29,1	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		785	35,16	17,47	126,8	806	0,68	58,9	11,0	4,73	312,3	382,4	120,6	10,37
	ПОЛДНИК													
	Булочка витушка	100	5,9	5,0	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	49,8	8,9	0,6
250	Кисель молочный	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
ИТОГО		330	14,1	13,85	72,1	461,5	0,16	2,0	0,04	2,25	262,7	254,1	42,3	1,33
	УЖИН													
128	Каша манная молочная	200	4,4	5,8	52,8	216	0,04	0,00	28,6	0,00	8,42	95,7	31,1	0,67
	Сосиска вареная	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
261	Чай с сахаром	200\10	0,1	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	122,0	120,0	18,0	0,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
257	Яблоко печеное с сахаром	83/15	0,8	0,4	19,6	95,6	0,06	12,0	0,00	0,4	18,0	16,4	15,0	3,9
ИТОГО		650	18,53	15,97	133,2	669,9	1,32	12,08	28,7	2,49	196	397	98,4	7,97
ВСЕГО			74,2	68,36	438	2373	0,91	59	40,03	22,6	1020	1064	264	16,17

День 4: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
102	Рагу из овощей	180	15,0	14,0	24,25	260	0,08	0,25	0,08	0,00	4,5	281	42,0	2,5
143	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
53	Овощи	60	3,66	0,00	8,94	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,0	11,2	0,7
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
266	Чай с молоком	150/50/10	0,1	0,00	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
ИТОГО		582	33,33	23,77	86,85	646,7	1,3	3,13	0,18	2,09	71,16	463,3	88,5	6,9
	ЗАВТРАК-2													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
ИТОГО		230	2,6	2,85	35,4	177	14,5	5,0	7,9	1,05	14,1	29,2	8,6	1,43
	ОБЕД													
84	Суп пшеничный с мясом	250/25	10,6	5,1	5,3	112	0,8	23,0	0,2	0,8	54,0	221,0	33,0	1,2
172	Печень по - строгановски	60/50	17,1	11,9	7,1	162,3	6,36	20,4	5,84	0,00	20,4	241	16,2	5,1
209	Картофель в молоке	180	2,9	4,1	23,9	144,2	0,2	13,0	0,00	0,9	17,8	20,3	31,3	1,3
17	Овощи по сезону	60	5,0	0,00	1,8	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	7,6	14,0	11,2	0,7
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	132	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9

ИТОГО		945	35,12	20,97	129,8	860	21,27	62,6	13,75	4,03	110,5	415,6	112,2	12,07
	ПОЛДНИК													
295	Пирожок с повидлом	100	4,7	1,9	47,2	224,6	0,1	0,1	0,0	0,6	15,8	44,4	9,0	1,0
268	Кисломолочный напиток	200	3,8	2,00	8,00	106	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО		500	10,2	4,3	70,9	414	0,28	49,5	0,04	10,9	317	87,7	60,4	1,7
	УЖИН													
153	Пудинг из творога с молоком сгущённым	150/30	28,4	8,28	46	225	0,23	0,66	0,04	0,00	277	372	52,4	1,85
264	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	32,5	100	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,27	21,9	137,7	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО		560	53,43	40,27	103,3	606,7	0,4	24,66	0,12	6,33	391,11	361,6	90,7	5,27
ВСЕГО			76,7	81,56	326,25	2704	37,75	144,9	22,0	24,4	903,87	1357	360,4	27,37

День 5: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
168	Колбаса отварная	50	6,5	14,2	0,00	119	0,04	0,00	0,00	1,8	24,0	159	58,0	0,9
114	Каша пшеничная	130/4	5,33	8,06	33,15	158	0,91	0,00	0,00	0,00	33,8	139	36,7	0,5
	Икра кабачковая	60	1,96	2,4	10,8	12,6	0,04	0,03	0,07	3,77	10,0	20,7	1,88	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	100	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
ИТОГО		536	26,92	34,96	122,55	712,1	2,18	0,11	0,07	10,3	215,9	583	157	4,62
	ЗАВТРАК-2													
250	Кисель молочный	200	6,5	6,0	16,8	128,0	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,26
	Булочка витушка	100	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	49,8	8,9	0,6
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО		500	14,1	9,9	74	435,9	0,26	50,0	0,04	10,6	316,1	271,2	60,3	1,36
	ОБЕД													
72	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/25/10	12,0	15,7	44,4	121	0,06	0,13	1,2	0,23	107	112	16,4	0,62
160	Рыба запеченная под молочным соусом	75/50	10,6	5,1	5,3	112	0,8	23,0	0,2	0,8	54,0	221,0	33,0	1,2
210	Картофельное пюре	180	2,1	5,5	14,5	126	0,1	17,4	0,00	0,00	27,5	55,0	21,9	1,5
54	Овощи	60	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
271	Сок фруктовый	200	2,0	0,00	1,6	34,0	0,00	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9

ИТОГО		970	25,77	16,97	92,1	661	1,17	56,3	0,2	5,63	145,8	485,5	129,7	7,07
	ПОЛДНИК													
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО		330	13,7	9,05	38,4	280	0,11	26,00	0,04	6,35	277,8	226,3	50,1	0,76
	УЖИН													
87	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,4	8,7	31,2	119	0,09	1,4	0,05	0,46	135	133	24,0	0,46
196	Птица отварная	60	9,1	6,7	0,54	112,3	0,25	1,0	0,13	0,75	44,2	52,1	22,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,00	1,00	0,9
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
ИТОГО		550	20,66	21,27	79,64	515,6	0,43	2,4	0,26	2,64	206	241,4	67,1	3,09
ВСЕГО			77,15	82,15	371	2570,2	4,15	134,8	061	35,5	1161,6	180	464	16,9

День 6: Суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
117	Каша рисовая вязкая молочная	200	7,75	9,25	38,5	163	0,08	1,6	0,06	0,6	165	151	25,0	0,55
143	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,00	1,00	0,9
34	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/1 2	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
ИТОГО		542	26,58	19,22	107,1	584,3,3	1,3	1,68	0,16	2,69	224,06	319,3	60,3	4,25
	ОБЕД													
79	Суп гречневый и мясом	250/25	10,6	5,1	5,3	112	0,8	23,0	0,2	0,8	54,0	221,0	33,0	1,2
166	Мясо отварное	60	10,5	8,2	0,6	118	0,3	1,2	0,15	0,92	45,4	55,9	0,9	1,4
54	Капуста тушеная	130	4,62	4,24	28,8	99,6	0,08	1,3	2,77	0,00	36,9	14,0	11,2	0,7
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,00	7,9	0,00	6,3	18,6	6,4	0,52
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		785	32,25	19,73	117	736	16,0	17,3	8,22	4,51	147	378	102	7,1
	ПОЛДНИК													
150	Сырники из творога с повидлом	130/30	28,6	7,48	39,6	240	0,3	0,15	0,00	0,00	0,00	15,3	20,0	0,00
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО		560	36,3	13,88	64,3	440,4	0,46	50,15	0,04	9,8	301,2	237	71,4	2,5
	УЖИН													
162	Шницель рыбный	80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,32	0,01	0,8	28	128	18,0	0,5
208	Картофель	180	2,1	5,9	15,9	169	17,4	0,1	0,01	0,7	55,0	23,0	1,9	2,15

	отварной													
	Икра кабачковая консервированная	60	1,96	2,4	10,8	12,6	0,04	0,03	0,07	3,77	10,0	20,7	1,88	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	5,1	33	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	19,00	0,6
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО		610	25,07	18,6	98,1	606,6	17,6	27,82	0,1	7,83	258	360	86,5	4,97
ВСЕГО			80,2	81,43	386,5	2368	35,31	97,0	8,52	24,8	931	1294	319,3	17,4

День 7: Воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
144	Омлет	60	2,16	8,0	1,36	97,6	0,03	0,16	0,12	0,24	48,4	92	7,2	0,9
203	Каша пшеничная	200	3,6	3,8	9,6	125	0,04	0,8	0,03	0,15	23,0	142	30,4	0,36
54	Овощи	60	3,66	0,00	8,94	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,0	11,2	0,7
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	118	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
ИТОГО		580	20,7	22,67	78,2	587,7	0,16	3,76	0,23	1,82	216,8	421	80,2	3,7
	ОБЕД													
62	Борщ с мясом и сметаной	250/25/10	5,6	3,63	13,0	193	0,00	1,06	0,81	1,06	0,43	103	25,1	1,25
209	Картофель в молоке	180	2,1	5,5	14,5	126	0,1	17,4	0,00	0,00	27,5	55,0	21,9	27,5
176	Гуляш	60/50	6,2	10,1	4,9	166,1	0,12	3,66	0,00	0,00	3,9	122	33,6	1,8
53	Овощи	60	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		955	31,3	20,3	101	837	14,9	30,5	8,71	2,69	72	411	127	35
	ПОЛДНИК													
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
268	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,00	8,00	106	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5

ИТОГО		430	9,7	8,25	44,8	309	0,18	49,4	0,04	11,35	309	57,6	54,8	1,2
	УЖИН													
127	Каша гречневая молочная вязкая	200	4,4	5,8	52,8	216	0,04	0,00	28,6	0,00	8,42	95,7	31,1	0,67
168	Колбаса отварная	50	6,5	14,2	0,00	165	0,04	0,00	0,00	1,8	24,0	159	58,0	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,9
3	Бутерброд маслом и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
257	Яблоко печеное с сахаром	83/15	0,8	0,4	19,6	95,6	0,06	12,0	0,00	0,4	18,0	16,4	15,0	3,9
ИТОГО		650	20,8	28,2	99,8	727,9	1,79	14,08	0,25	5,59	177,6	345	152,8	9,5
ВСЕГО			75,15	79,45	323,0	2462	17,03	97,8	9,23	21,5	715	1255	414,8	49,44

День 8 :Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
279	Оладьи с молоком сгущенным	130/30	7,0	15,7	44,4	257	0,06	0,13	1,2	0,23	107	112	16,4	0,62
143	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО		540	19,43	26,1	78,5	524	0,14	24,1	1,38	5,86	176	233,3	29,1	2,93
	ЗАВТРАК-2													
270	Сок фруктовый	200	6,5	6,0	16,8	128,0	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,26
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
ИТОГО		230	8,7	8,8	37,9	248	0,06	2,00	0,04	5,05	248	194	31,4	0,76
	ОБЕД													
79	Суп с пшенной крупой и мясом	250/25	5,6	5,1	5,3	112	0,8	23,0	0,2	0,8	54,0	221,0	33,0	1,2
114	Каша пшеничная с маслом сливочным	130/6	5,33	8,06	33,2	158	0,91	0,00	0,00	0,00	33,8	139,1	36,7	0,5
198	Биточки или шницель	80/5	5,1	8,7	13,7	172,3	0,95	1,0	0,13	0,75	44,2	152,1	22,0	1,0
17	Салат из соленых	70	5,0	0,00	1,8	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	7,6	14,0	11,2	0,7

	огурцов													
271	Сок томатный	200	2,0	0,0	1,6	34,0	0,0	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		886	21,35	33,5	153	889	2,0	8,73	1,33	3,41	233,3	545,0	124,3	7,00
	ПОЛДНИК													
	<i>Булочка витушка</i>	100	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	49,8	8,9	0,6
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	100	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО		500	12,6	9,0	90,3	408	0,2	48,0	0,00	10,2	198	212,2	131,4	1,7
	УЖИН													
208	Картофель отварной с маслом слив.	180/5,4	2,1	5,9	15,9	169	17,4	0,1	0,01	0,7	55,0	23,0	1,9	2,15
160	Рыба запеченная под молочным соусом	75/50	2,6	5,1	5,6	113,0	0,8	47,0	0,2	0,8	54,0	158,0	23,0	0,36
53	Овощи	60	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	118	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
ИТОГО		662	18,24	21,2	107,8	643,8	19,4	50,6	0,21	3,6	264,7	403	83,0	5,41
ВСЕГО			77,72	98,68	467	2732	21,8	133,4	2,96	28,0	1120	1593	373	17,8

День 9: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
138	Макароны с тертым сыром	130/10	3,8	8,2	26,6	182	1,99	0,00	0,00	0,00	7,99	177	6,16	0,44
	Икра кабачковая	60	1,96	2,4	10,8	12,6	0,04	0,03	0,07	3,77	10,0	20,7	1,88	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
259	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
ИТОГО		490	15,0	22,67	80,0	567,4	2,11	2,3	0,18	3,53	75,8	332,5	43,6	4,23
	ЗАВТРАК-2													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО		430	4,3	3,25	50,6	260,4	14,6	53,0	7,9	10,5	75,3	60,6	30,0	1,9
	ОБЕД													
62	Борщ со сметаной и мясом	250/10 /25	6,6	3,63	13,0	193	0,00	1,06	0,81	1,06	0,43	103	25,1	1,25
198	Птица тушеная в соусе	60/50	15,62	16,7	17,3	223	0,09	9,24	0,00	2,76	23,9	223	16,4	3,48
54	Овощи	60	3,66	0,00	8,94	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,0	11,2	0,7

210	Картофельное пюре	180	5,2	5,5	14,5	126	0,1	17,4	0,00	0,00	27,5	55,0	21,9	1,5
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		955	40,0	26,9	131	925	14,87	56,5	8,71	5,45	118	512	125	11,5
	ПОЛДНИК													
295	Пирожок с повидлом	100	4,7	1,9	47,2	224,6	0,1	0,1	0,0	0,6	15,8	44,4	9,0	1,0
268	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,00	8,00	106	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО		400	16,0	7,1	63,0	373,0	0,23	25,5	0,04	6,4	285,8	68,3	53,7	1,23
	УЖИН													
154	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160/30	33,0	10,2	30,1	215	0,22	0,66	0,04	0,00	213,3	166,3	55,9	3,45
143	Яйцо вареное	1 шт	6,5	3,2	0,00	165	0,04	0,00	0,00	1,8	24,0	159	58,0	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
266	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	32,5	100	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
ИТОГО		490	49,46	24,27	95,5	684	0,35	0,66	0,12	3,23	375,1	498,6	152	6,14
ВСЕГО			69,6	89,6	419	2776	32,0	120,6	9,05	18,6	902,6	1416	382	23,5

День 10 : Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
158	Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	10,6	5,1	5,3	112	0,8	23,0	0,2	0,8	54,0	221,0	33,0	1,2
203	Рис отварной с маслом сливочным	130/6	3,6	3,8	9,6	125	0,04	0,8	0,03	0,15	23,0	142	30,4	0,36
58	Овощи	60	3,66	0,00	8,94	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,0	11,2	0,7
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
263	Чай с молоком	150/50/10	0,19	0,54	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	19,0	3,0	11,00	0,9
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
ИТОГО		611	24,45	15,31	64,6	522	0,93	27,2	0,31	2,38	119,4	433,3	105,3	4,15
	ЗАВТРАК-2													
271	Сок томатный	200	2,0	0,0	1,6	34,0	0,0	4,8	0,0	0,8	14,4	20,4	5,6	1,1
	Гренка	20	1,11	0,1	7,3	34,4	0,0	0,0	0,0	0,00	3,46	12,6	4,97	0,9
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО		420	2,81	2,1	58,6	151,8	0,1	52,8	0,00	10,2	75,6	74,4	34	2,5
	ОБЕД													
78	Суп с бобовыми и птицы	250/25	5,93	6,2	5,6	152	0,28	11,8	0,9	2,7	36,2	151	41,2	2,9
193	Картофельна	200	7,2	5,5	14,5	126,0	0,1	17,4	0,00	0,00	27,5	55,0	21,9	1,5

	я запеканка с мясом													
54	Овощи сезонные	60	0,2	0,00	1,8	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	7,6	14,0	11,2	0,7
272	Сок фруктовый	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	21,9	103,3	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		945	29,95	25,97	110,41	858	15,15	58,0	8,86	28,2	144,87	442,0	125,44	12,11
	ПОЛДНИК													
	Булочка витушка	100	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	49,8	8,9	0,6
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	190	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО		400	16,4	8,8	82,4	367	0,15	24,0	0,00	5,70	167,0	192,8	44,6	1,23
	УЖИН													
127	Каша вязкая гречневая молочная	200	4,4	5,8	52,8	216	0,04	0,00	28,6	0,00	8,42	95,7	31,1	0,67
	Сосиска отварная	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
262	Чай с сахаром	200	4,9	5,00	32,5	100	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
3	Гренка с масл.и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
ИТОГО		542	23,38	23,17	98,0	650,3	1,22	0,08	0,1	2,09	268,6	363,7	101,8	5,4
ВСЕГО			77	75,35	414	2549	17,6	162,08	9,27	48,6	655,9	1493	406,1	24,5

Четверг 11 день

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
144	Омлет	60	5,16	8,0	1,36	97,6	0,03	0,16	0,12	0,24	48,4	92,0	7,2	0,9
116	Каша овсяная с маслом слив.	130/5	3,4	4,06	13,2	118	0,71	0,00	0,00	0,00	23,8	109,0	26,7	0,5
58	Овощи	70	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
263	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,22	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	19,0	3,0	11,0	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
ИТОГО		555	14,51	18,15	63,9	508,4	0,83	3,56	0,2	1,67	114,6	271,3	75,8	3,99
	ЗАВТРАК-2													
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
ИТОГО		420	4,3	3,25	50,6	260,4	14,6	53,0	7,9	10,5	75,3	60,6	30,0	1,9
	ОБЕД													
64	Суп с макаронными изделиями	250	10,6	5,1	5,3	112	0,8	23,0	0,2	0,8	54,0	221,0	33,0	1,2
191	Оладьи из печени	70	6,52	14,0	1,5	177,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,02	0,00
90	Картофель тушеный с луком	180	2,1	5,9	15,9	169	17,4	0,1	0,01	0,7	55,0	23,0	1,9	2,15

53	Овоши	60	3,66	0,00	8,94	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,0	11,2	0,7
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	14,5	26,0	7,9	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	103,3	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		880	25,66	21,17	121,5	863,1	32,29	30,3	8,51	126,3	203,0	192,5	65,03	8,3
	ПОЛДНИК													
	Булочка витушка	100	5,9	3,5	41,5	224,5	0,12	0,0	0,0	0,8	14,9	49,6	8,9	0,6
268	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
ИТОГО		300	11,9	9,5	50,5	341,5	0,18	2,00	0,04	1,2	254,9	229,6	36,9	0,8
	УЖИН													
118	Рагу из овощей с мясом	180/60	15,0	14,0	24,25	260	0,08	0,25	0,08	0,00	4,5	281	42,0	2,5
54	Овоши	70	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
266	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	118	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
3	Бутерброд маслом и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО		702	28,73	24,17	103,65	621,8	1,32	27,76	0,08	6,79	190,2	525,3	116,8	5,43
ВСЕГО			85,1	76,24	390	2589	49,22	16,59	16,73	46,4	838,0	1049	287,6	20,42

День 12: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
168	Колбаса отварная	50	6,5	14,2	0,00	165	0,04	0,00	0,00	1,8	24,0	159	58,0	0,9
1	Каша пшеничная	130/5,2	2,8	6,2	16,6	172	1,09	0,00	0,00	0,00	5,99	157	4,16	0,24
58	Овощи	60	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
261	Чай с молоком	150/50/10	0,1	0,00	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
ИТОГО		547	18,23	25,57	78,5	660.8	2,32	3.48	0,00	3,69	74,65	421,3	103,3	4,34
	ЗАВТРАК-2													
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,1	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	14,3	3,4	0,5
250	Кисель молочный	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
итого		430	9,9	9,25	45,8	320	0,16	50,0	0,04	10,85	309	235,7	54,8	1,0
	ОБЕД													
72	Рассольник «ленинградский» с мясом птицы и сметаной	250/25/10	16,0	15,7	44,4	121	0,06	0,13	1,2	0,23	107	112	16,4	0,62
275	Макаронник с мясом и маслом сл.	200	2,1	5,5	14,5	126	0,1	17,4	0,00	0,00	27,5	55,0	21,9	1,5
54	Овощи сезонные	60	3,66	0,00	8,94	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,0	11,2	0,7
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	1,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9

	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	103,3	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
ИТОГО		965	25,44	27,94	132,68	666,4	1,88	26,33	18,09	8,61	184	377,4	99,9	7,49
183	ПОЛДНИК Блинчики с повидлом	120/30	8,8	1,2	54,1	231,0	0,12	1,00	0,05	0,5	250	190	30	0,1
268	Кисломолочные изделия	200	5,8	5,00	8,00	126	0,08	1,4	0,04	0,9	240	1,9	28,0	0,2
ИТОГО		350	20,1	6,4	69,9	400	0,2	2,4	0,09	1,1	490	192	58,0	0,3
	УЖИН													
157	Рыба припущенная	75/8	5,6	5,1	5,3	112	0,8	23,0	0,2	0,8	54,0	221,0	33,0	1,2
97	Капуста тушеная	130	4,62	4,24	28,8	99,6	0,08	1,3	2,77	0,00	36,9	14,0	11,2	0,7
53	Овощи	70	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
266	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	5,00	32,5	118	0,00	0,00	0,00	0,00	122	120	18,0	0,6
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
231	Фрукты	100	1,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО		663	14,86	19,77	81,7	567	0,43	2,4	0,26	2,64	206	241,4	67,1	3,09
ВСЕГО			88,5	88,9	408,6	2615	4,15	134,8	061	35,5	1161,6	180	464	16,9

День 13: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
117	Каша молочная манная	200	4,4	5,8	52,8	216	0,04	0,00	28,6	0,00	8,42	95,7	31,1	0,67
168	Колбаса отварная	50	6,5	14,2	0,00	165	0,04	0,00	0,00	1,8	24,0	159	58,0	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
261	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,00	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,00	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/12	4,8	4,9	23,6	132	1,1	0,08	0,00	0,99	16,7	54,3	15,9	0,99
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
	ИТОГО	652	27,98	28,82	106,8	686	1,36	25,68	0,06	9,19	256	423	130	4,18
	ОБЕД													
62	Борщ с говядиной и сметаной	250/25/10	13,6	3,63	13,0	193	0,00	1,06	0,81	1,06	0,43	103	25,1	1,25
169	Плов из отварной говядины	130/50	5,4	8,06	33,2	158	0,91	0,00	0,00	0,00	33,8	139,0	36,7	0,5
93	Овощи	60	3,66	0,00	8,94	8,4	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,0	11,2	0,7
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,0	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,77	28,7	144,7	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	103,3	0,1	0,00	0,00	1,0	10,4	37,8	14,9	0,9
	ИТОГО	845	37,72	12,76	114,8	519,7	15,84	9,86	8,84	3,44	18,6	425	130,6	7,42
	ПОЛДНИК													
265	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	9,0	117	0,06	2,0	0,04	0,4	240	180	28	0,2
	Кондитерские изделия	30	2,2	2,85	21,6	120	0,00	0,00	0,00	1,05	7,8	24,3	5,4	0,53
231	Фрукты сезонные	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	9,4	61,2	41,4	23,4	0,5
	ИТОГО	430	9,9	9,25	46,3	320	0,16	50,0	0,04	10,9	309	245,7	56,8	1,23
	УЖИН													
274/306	Вареники с картофелем и маслом	180/8	4,8	3,8	156	208	0,11	52,0	0,00	0,01	6,9	121	18,4	0,65

	сливочным													
	Икра кабачковая консервированная	60	1,96	2,4	10,8	12,6	0,04	0,03	0,07	3,77	10,0	20,7	1,88	0,82
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	100	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,27	21,9	103,3	0,09	0,00	0,00	0,9	9,36	34,0	13,4	0,81
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
	ИТОГО	528	15,56	14,77	223,4	520,8	0,2	55,4	0,08	1,44	152,3	309	68,3	2,94
	ВСЕГО		86,2	65,6	491	2192	17,56	140,9	9,02	24,92	836	1403	386	15,8

День:14 воскресенье

144	Омлет	60	5,16	8,0	1,36	97,6	0,03	0,16	0,12	0,24	48,4	92,0	7,2	0,9
114	Каша пшеничная с маслом слив.	130/4	5,4	8,06	33,2	158	0,91	0,00	0,00	0,00	33,8	139,0	36,7	0,5
54	Овощи	60	0,7	0,0	1,4	8,5	0,00	3,4	0,00	0,00	7,6	14,0	10,8	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,6	0,08	0,00	0,00	0,63	15,9	74,2	17,5	2,17
264	Кофейный напиток с молоком	200	5,0	5,1	33,1	100	0,00	0,00	0,00	0,00	122	121	19,0	0,6
2	Гренка с маслом	20/10	1,73	5,6	11,0	101	0,00	0,00	0,08	0,53	6,45	19,3	6,7	0,38
231	Фрукты	100	5,5	0,2	7,8	43,0	0,05	24,0	0,00	4,9	30,0	22,0	16,7	0,03
ИТОГО		634	21,69	27,06	104,36	568,4	0,99	27,56	0,2	5,67	24,8	414	98,0	3,12
ВСЕГО			66,4	93,19	410,7	2309,4	18,22	148	9,59	42,6	7152	1261	342,5	17,32