

Согласовано:

Начальник

Южного территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю

Мерепанова Е.В.

И.Я. Андриив

«20» 06. 2017
33-230-16405 19.06.2017 г.

Утверждаю:

Директор МБ ОУ - Бардымская
специальная (коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат -

Н.Ш. Биктимирова.

«20» 06. 2017

Примерное 10 дневное меню

МБОУ «Бардымская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»
с круглосуточным пребыванием детей

Перечень ассортиментов блюд из «Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений г.Пермь,
2001 года ч. 1,2»
с 7 до 11 лет

День: 1-ый

Неделя: 1-ая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
93	Каша Дружба Рис10.9 Пшено 8 Молоко74.6 Вода51.2 Сахар3.6 Масло слив.5	150\5	7.1	6.2	26.3	180.0	0.07	0.30	0.03	0.1 4	65.22	94.4 1	23.6 2	0.52
430	Бутерброд с повидлом Масло слив.5 Повидло 35.4 Хлеб пшен.20	40	1.72	4.20	32.90	76.3	0.03	0.48	0.02	0.2 6	8.85	28.8 0	8.88	0.80
258	Кофейный напиток Кофейный напиток2 Молоко 100 Сахар15 Вода 120	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.0 5	123.3 9	93.9 6	18.0 0	0.25
	Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	80.0 всего-455-	0.04	5.0	0.0	0.2 2	34.0	23.0	13.0	0.3
	Обед 12.35													
15	Салат из св.огурцов Огурцы св.68.4 Раст.масло 6	60	0.6	6.4	6.2	82.0	0.06	20.7 5	0.12	5.0 4	12.74	23.8 6	18.2 0	0.82

27	Борщ с капустой и картофелем Свекла40 Капуста свеж.20 Картофель22.4 Морковь10.4 Петрушка3 Лук реп.5.0 Масло раст.2.4 Вода147.6 Лимонная кислота 0.2 Сахар2.0 Сметана8	200	2.4	5.28	13.7	88.8	0.05	8.25	0.24.	1.5 3	41.93	48.8 1	22.6 5	1.01
162	Гуляш из говядины Говядина111 нетто Масло слив.6.5 Лук реп.17 Томатное пюре11 Мука пшен.3.7 Масса туш.мяса70	120	21.68\	14.21\	6.74\3	331.53	0.06\	2.90\	0.03\	0.5	16.76 \	167. 0	23.3 0	2.79 \
216	Масса соуса50 Картоф.пюре Картофель169 Молоко24 Масло слив.5	150	4.26	8.08	1.06	84.7	0.09	3.59	0.03	9\0 .13	26.64	3\58 .70	\18. 55	0.67
254	Компот из св. яблок Яблоки45.4 Вода172 Сахар15 Кислота лимонная0.2	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.02	0.28	0.00	0.0 5	92.34	68.0 8	13.5 2	0.23
	Хлеб ржаной	80	5.2	2.0	33.2	69.3 -760-	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22

	Полдник 16.00													
	Печенье	20	3.9	4.0	38.3	307	0.09	0.00	0.03	0.6	00.3	68.0	18.0	0.67
247	Кисель Концентрат киселя 24 Сахар 10 Вода 190	200	0.47	-	11.76	50.0 -357-	0.02	4.00	0.00	0.2 0	14.00	14.0 0	8.00	2.80
	Ужин 19.30													
23	Салат с зел.горошком Картофель 43.2 Лук реп.6 Горошек консерв.18 Яйцоб Масло раст.6	60	1.8	6.8	6.4	154	0.10	15.2 0	0.06	4.6 3	21.90	65.2 0	19.2 6	0.96
156	Котлеты рыбные скумбрия 118.5 Хлеб пшен 13.2 Вода 20 Лук реп.15.7 Яйца 5.7 Мука пшен 8 Масло раст 5	100	15.24	19.18	56.93	221.3	0.11	5.10	0.89	8.9 2	41.45	141. 89	55.5 2	1.61
83	Овощное рагу Картофель 64.5 Морковь 30 Капуста 37.5 Лук 14.2 Репа 31.5 Слив.масло 6 Слив.масло 5	150\5	5.9	7.3	26.85	150.12	0.02	0.00	0.02	0.9	3.67	49.9	16.2	0.33
271	Чай с сахаром Чай 1.0 Сахар 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.0 0	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	130	2.5	1.0	16.6	87.3 всего-661.3-	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00													
245	Кефир	150	2.8	3.2	4.1	117	0.7	18.1	1.56	21.	715.1	1.00	257	12.6

										0		1		
	Итого		75.1	81.3	346.6	2350	1.3	82.2	3.08	42.5	1180	180.5	486.4	25.0

День 2-ой

Неделя: 1-ая

Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
103	Каша пшенич. Пшен 29.2 Вода 49.1 Молоко 73.7 Сахар 3.6 Масло слив. 5	150\5	4.5	5.4	25.7	170.3	0.21	1.31	0.05	0.17	133.1	185.42	47.34	1.21
341	Бутерброд с сыром Сыр 21 Масло слив. 5 Хлеб 20	45	6.62	9.48	10.06	52.00	0.05	0.14	0.08	0.45	198.20	169.10	19.43	0.97
242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100 Вода 110 Сахар 20	200	3.27	3.93	25.95	153.42	0.04	1.30	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
	Яблоки	200	0.4	0.4	9.8	90.0	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	2.2
	Обед 12.35					всего-465.7								
16	Салат из св.помидоров и яблок	60	0.5	3.0	3.1	42.0	0.03	9.10	0.01	4.4	20.93	38.4	12.7	0.55

	Помидоры св.37.8 Яблоки 32.4 Раст.масло 6													
33	Рассольник домашний Картофель 80 Капуста св.20 Морковь 10 Лук реп.10 Огурцы сол 14 Вода140 Масло слив4 Сметана 8	200	4.0	9.0	25.9	169.6	0.14	9.81	0.21	2.42	30.10	85.80	33.40	1.16
171	Котлеты мясные Говядина 85.7нетто Хлеб пшен.18.5 Сухари 10.7 Молоко 22.8 Масло слив 5	100	10.68-	11.88	5.74	176.75	0.08	0.00	0.05	0.65	13.12-	136.42-	21.07-	2.15-
196	Каша гречневая рассып. Кр.греч.69 Вода 102 Масло слив6.75	150	3.1	6.0	23.2	210.4	0.02	0.00	0.02	0.19	3.67	49.95	16.12	0.33
251	Напиток из шиповника Шиповник 20 Вода 180 Сахар 20	200	0.25	0.25	25.35	154.67	0.02	0.28	0.00	0.05	92.34	68.08	13.52	0.23
	Хлеб ржан.	80	2.7	1.0	17.7	69.3	0.01	10	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.21
						всего-822.7								
	Полдник 16.00													
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
126	Булочка домашняя Мука 41	60	6.5	2.3	55.2	292.3	0.08	0.00	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
						-342.3								

	Сахар 9 Слив масло 9 Яйцо 1.2 Дрожжи 1													
	Ужин 19.30													
1	Винегрет Картофель 17.6 Свекла 11.4 Морковь 7.8 Огурцы сол. 22.8 Лук реп 10.8 Масло раст 6	60	1.26	5.08	8.32	129.26	0.04	5.34	09.20	4.54	21.40	39.91	18.03	0.75
146	Колбаса вареная Колбаса 102 Слив масло 5	100	13.57	11.67	3.39	123.75	0.25	0.40	0.04	5.08	52.64-	326.49-	58.61-	2.58-
214	Картофель отварной Картофель 198 Масло слив 5	150	9.4	2.5	20.1	237.5	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
270	Чай с сахаром Чай 1 Сахар 15	200	-	-	11.28	35.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	160	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
						всего-613-								
	2 Ужин 21.00													
245	бифидок	200	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	2.73	0.05	0.00	252.00	189.00	29.40	0.21
	И т о г о		75.0	79.0	308.7	2361	1.15	38	0.8	19.6	995.1	1515	330.5	15.06

День: 3-й

Неделя: 1-ая

Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
98	Каша манная Кр.манная 23.2 Молоко 79.5 Вода 52.5 Сахар 3.75 Масса каши 150 Масло слив.5	150\5	6.9	9.0	34.9	187.2	0.09	0.91	0.04	0.72	94.23	102.2 4	17.82	0.54
346	Бутерброд с маслом Хлеб пшен 20 Масло слив 20	40	1.27	4.00	20.60	23.60	0.04	0.84	0.02	0.33	12.40	39.40	12.54 8	1.14
242	Кофейн.напиток Кофейн.напиток 2 Молоко 100 Сахар 15 Вода 120	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.30	0.02	0.01	124.4 4	109.6 5	26.75	0.82
	Бананы	200	0.9	0.2	8.1	80.0 -всего444.7	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	4.6
	Обед 12.35													
20	Салат из свеклы с Изюмом Свекла62.4 Масло раст.3.6 Изюм 7.5	60	0.8	6.0	15.7	96.8	0.01	21.0	0.11	3.4	20.26	30.63	27.6	1.07
37	Суп с бобовыми Горох17	200	7.7	4.9	17.3	226.4	0.10	8.41	0.24	0.21	18.43	9.12	22.52	0.80

	Картофель 54 Морковь 10 Петрушка 2.4 Лук реп 10 Масло слив 4 Вода 140													
183	Курица в том.соусе Курица 184 Масло слив.9 Лук 9.3 Томат пюре 9.3 Мука 1.9 Чеснок 0.9 Сметана 5 Морковь 9.3	100\50	19.68	9.97	5.33	153.79	0.05	0.00	0.03	0.42	8.78-	109.0	14.91-	1.63-
204	Макаронны отв Макаронны 51 Слив масло 6.75	150	3.1	6.06	23.2	160.4	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
255	Компот из с-ф Смесь с-ф 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	Хлеб ржаной	80	2.7	1.0	17.7	92.8	0.01	10.0	0.0	0.03	16.0	11.0	9.0	0.22
						-всего 843.4-								
	Полдник 16.00													
117	Пудинг творожный Творог 152 Манная крупа 14.6 Яйца 17.3 Сахар 20 Изюм 20.4 Сгущенка 40 Масло слив 5.3.	200	6.6	8.04	3.04	221.0	0.04	0.33	0.13	0.29	53.20	100.8	8.33	1.04
266	Чай с молоком Чай –заварка 40 Сахар 13.5	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.001	2.80

	Молоко 46.5 Вода 100 Хлеб пшен	55	1.25	0.5	8.4	43.5	0.01	0.03	10.0	0.0	0.63	16.0	1.11	
						всего-314								
	Ужин 19.30													
23	Зел.горошек Зел.горошек 60	60	0.6	4.2	6.9	85.1	0.04	5.34	0.20	4.5	21.40	39.9	18.0	0.75
161	Голубцы ленивые с Говядина40нетто Кр.рис 5 Лук реп.7.2 Масло слив3.3 Капуста бел.75 Слив.масло 5	100	10.0	8.8	42.4	274	0.04	10.0	0.03	0.25	25.85	74.81	15.05	0.87
216	Картофельное пюре Картофель 169.5 Молоко 24 Масло слив6.75	150	5.82	3.62	30.0	175.87	0.09	03.5 9	0.03	0.3	26.64	18.5	0.67	0.00
270	Чай с сахаром Чай 50 Сахар 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	160	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	0.03	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0
						-всего670.9								
	2 Ужин 21.00													
245	Ряженка	150	2.8	3.2	4.1	117	0.08	1.40	0.04	0.00	240.0	180.0 1	28.00	0.20
	И т о г о		76.72	78.3	337.0	2390	0.71	58.5	1.04	12.2	709.4	943.0	250.3	13.59

День: 4 -й

Неделя: 1-ая

Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: с7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
95	Каша гречневая Кр. Гречневая 30 Молоко 99.7 Вода 20.5 Сахар 3.75 Масса каши 150 Масло слив.5	150\5	7.94	8.21	35.13	184.5	0.22	1.13	0.05	0.29	168.95	222.40	78.65	2.12
341	Бутербрд с сыром Сыр 21 Масло слив.5 Хлеб пшен 20	45	6.62	9.48	10.06	52.00	0.09	0.10	0.06	0.63	29.70	123.11	24.08	1.78
242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100 Вода 110 Сахар 20	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.30	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
	Яблоки	200	0.4	0.4	9.8	90.0	0.01	0.03	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0
						-всего480.4								
	Обед 12.35													
106	Огурцы порц Огурцы св.63	60	1.90	10.12	6.26	74.2	0.17	12.80	1.15	4.70	25.52	79.80	36.48	0.67
43	Суп крестьянский с крупой Капуста бел 30 Картофель 27 Кр.перловая 7.5	200	1.90	6.66	10.81	188.8	0.05	8.25	0.24	1.5	41.93	48.8	22.6	1.01

	Морковь 10 Лук реп.10 Масло раст. 4 Вода 169.6 Сметана 8													
169	Кнели из говядины Говядина 1 кат.80 нетто Хлеб пшен 9 Молоко 41 Яйца 6 Масло слив.3	100	15.53	9.78	78.43	212	0.25	16.00	0.08	0.84	31.30	259.00	58.40	4.13
210	Капуста тушеная Капуста св.196.9 Масло слив.6.7 Морковь 7.5 Петрушка 4.0 Лук реп.10.6 Томат-пюре 12 Мука пшен 1.8 Сахар 4.5	150	3.9	4.8	20.1	130.7	0.05	39.11	0.10	0.20	57.47	47.67	19.82	0.91
255	Компот из с-ф Смесь с-ф 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	2.78	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	Хлеб ржаной	80	5.2	2.0	33.2	92.8	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					-всего 812-								
299	Омлет натуральный Яйцо 123 Молоко 153 Слив масло 7.6 Слив.масло 7.6	60	7.08	2.63	41.81	319.07	0.11	0.00	0.01	1.02	14.75	61.17	10.48	0.84
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80

	.					-369.7								
	Ужин 19.30													
3	Салат из св.капусты с яблоками Капуста св.38.4 Яблоки 34.2 Масло раст.6 Лим.к-та 0.06	60	1.08	5.20	6.32	72.6	0.04	19.10	0.11	2.69	26.77	30.40	16.66	0.76
171	Биточки рыбные Скумбрия 144 Хлеб пшен.19 Сухари 11 Молоко 14.2 Масло слив.7	100	8.07-	5.67	3.49-	173.75	0.08	0.00	0.05	0.65	13.12	136.4 2	21.07	2.15
83	Овощное рагу Картофель 64.5 Морковь 30 Капуста 37.5 Лук 14.2 Репа 31.5 Слив.масло 6 Слив масло 5	150	5.59	-3.39	16.85	112.5	0.02	0.00	0.02	0.19	3.69	49.95	16.22	0.33
270	Чай с сахаром Чай 50 Сахар 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	100	2.5	1.0	16.6	113	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
						всего-520.49-								
	2 Ужин 21.00													
245	Йогурт	150	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	2.73	0.05	0.00	252.00	189.0 0	29.40	0.21
	И т о г о		77.82	79.8	375.7	2300	1.18	67.23	2.0	14.24	79.22	1318	364.8	18.3

День: 5-й

Неделя: 1-ая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
106	Каша ячневая молочн.вязкая Кр.ячневая 33.6 Молоко 75 Вода 48.7 Сахар 3.75 Масса каши 150 Масло слив.5	150\5	9.0	11.7	45.49	193.6	0.09	1.38	0.05	0.5 2	134.7 5	123. 25	20.4 5	0.44
429	Бутерброд с маслом Масло слив.20 Хлеб пшен.20	40	1.70	15.10	10.16	83.6	0.04	0.00	0.09	0.4 8	11.80	37.6 0	9.50	0.82
336	Кофейный напиток Кофейн.нап.2 Молоко 100 Сахар 15	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.0 5	123.3 9	93.9 6	18.0 0	0.25
	Банан	200	1.5	0.1	19.2	89.0	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	4.6
						-всего484.8								
	Обед 12.35													
106	Помидоры порц Поимдоры 64	60	1.40	5.08	9.22	79.9	0.01	1.85	0.00	4.4 9	30.87	35.5 3	17.9 7	1.14
36	Суп картофельный с макаронами Вермишель 10 Картофель 100	200	3.0	6.3	20.1	147.2	0.09	14.9 1	0.24	0.2 3	7.79	60.2 8	22.6 3	0.81

	Морковь 12.5 Лук 11.6 Петрушка 3.5 Масло слив 3.75													
159	Бифштекс рубленный паровой Говядина 101 Вода 8 Масло раст.2	100	21.85	9.4	0.21	217.94	0.20	10.2 0	0.03	0.6 6	27.52	255. 03	47.4 0	39.7
210	Картофельное пюре Картофель 171 Молоко 24 Слив масло 6.75	150	5.82	3.62	30.0	175.87	0.16	0.00	0.02	0.3 2	10.00	109. 58	65.5 7	2.20
255	Компот из с-ф Смесь с-ф 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.6 8	49.50	44.5 3	32.0 3	1.02
	Хлеб ржаной	80	5.2	2.0	33.2	92.8	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					Всего 827.5-								
122	Ватрушки творожные Мука 29.8 Сахар 1.6 Масло слив 1.3 Яйцо 1.5 Дрожжи 0.9 Мука 1.4 Творог 30 Яйцо 1.3 Раст.масло 0.2	60	1.36	-	29.02	197.5	0.00	0.00	0.00	0.0 0	9.90	18.4 8	0.00	0.03
242	сок	200	3.77	4.0	25.38.	15.3	0.04	1.3	0.02	0.0	124.4	109. 6	26.7 5	0.82

		40	1.9	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	9.0	0.22
	Ужин 19.30					всего-351-				3				
2	Салат витаминный Капуста св.30 Яблоки 16.8 Морковь 19.2 Раст.масло 3 Лим к-та 0.06	60	1.60	5.08	3.00	62.16	0.03	9.10	0.01	4.4	20.93	38.4	12.7	0.55
133	Котлеты припущенные Курица 74.2 9нетто Хлеб 18.5 Молоко 25.7 Яйцо 6 Слив масло 2	100	6.47	6.67-	3.49-	173.75	0.25	0.40	0.04	5.0	52.64	326.49-	58.6	2.58
204	Макаронные изделия отварные Макароны 51 Слив масло 6.75	150	5.82	3.62	20.00	131.9	0.09	3.59	0.03	8-0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
265	Чай с лимоном Чай 40 Сахар 15 Лимон 8	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.80	0.00	0.0	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб пшен.	50	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					всего-549-				3				
245	Кефир	200	2.8	3.2	4.1	117	0.08	1.40	0.04	0.0	240.0	180.01	28.0	0.20
	Итого		77.3	79.1	322.6	2330	0.95	48.1	0.73	17.82	741.99	1275.8	288.2	13.37

День: 6-й

Неделя: 1-ая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
100	Каша из геркулеса Кр.геркулес 22.5 Молоко 80.0 Вода 86.6 Сахар 3.7 Масса каши 150 Масло слив.5	150\5	6.33	8.90	25.49	155.4	0.09	0.00	0.02	0.41	14.62	72.61	24.2 6	0.84
341	Бутерброд с сыром Сыр 21 Масло слив.5 Хлеб пшен.20	40	1.70	15.10	10.26	183.6	0.04	0.00	0.09	0.48	11.80	37.60	9.50	09.8 2
266	Чай с молоком Чай 40 Сахар 13.5 Молоко 46.5 Вода 100	200	1.40	1.60	17.34	89.32	0.01	0.46	0.01	0.00	44.10	32.70	5.80	0.19
	Апельсин	200	0.4	0.4	9.8	45.0 -473.3	0.01	5.0	0.0	0.22	34.0	23.0	13.0	0.3
	Обед 12.35													
23	Салат картофельный зел.горошком Картофель 43.2 Лук реп.6 Горошек зел. 18 Яйца 6 Масло раст.6	60	1.90	4.12	6.26	174.2	0.17	12.8 0	1.15	4.70	25.52	79.80	36.4 8	0.67

55	Щи из св.капусты Капуста св. 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук реп.10 Петрушка 3.0 Масло слив.4 Вода 160 Сметана 8	200	2.09	6.33	10.64	86.2	0.07	18.0 4	0.24	0.22	44.23	53.63	21.5 8	0.77
171-	Плов из отв.птицы Курица 262 нетто Слив масло 15.7 Лук 31.4 Морковь 20 Рис 70	290	8.57-	11.67-	77.49-	273.75	0.08 -	0.00 -	0.05 -	0.65	13.12 -	136.4 2-	21.0 7-	2.15 -
							0.09	3.59	0.03	-0.3	26.64	58.7	18.5	0.67
255	Компот из с-ф Смесь с-ф 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.33	-	22.66	91.98	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.0 3	1.02
	Хлеб ржаной	80	5.2	2.0	33.9	92.8	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					-всего718								
124	Творожная запеканка Творог 141 Кр.манная 9.7 Молоко 36 Яйца 4.5 Сахар 9.7 Сметана 5.2 Сухари 5.2 Масло слив.5.2 Варенье 40	150	11.22	5.11	29.1	155	0.09	0.70	0.09	0.60	244.9 3	338.9 8	110. 11	1.35

	Сок Хлеб пшен.	200 30	3.77 2.6	3.93 1.0	15.95 16.6	153.92 87.3 -396-	0.04 0.01	1.30 10.0	0.02 0.0	0.01 0.63	124.4 4 16.0	109.6 5 11.0	26.7 5 9.0	0.82 0.22
	Ужин 19.30													
20	Салат из свеклы с изюмом Свекла 62.4 Масло раст 3.6 Изюм 7.5	60	1.42	4.06	16.28	96.8	0.04	17.0 5	0.07	4.84	13.50	18.16	14.0 2	1.31
72	Овощная запеканка Картофель 112 Капуста 41.2 Морковь 40.5 Репи 21.7 Лук 18 Масло раст 11.2 Кр.манная 7.5 Яйца 6 Сметана 3.75 Сухари 7.5	200\5	21.43	10.18	13.43	330.75	0.25	16.0 0	0.08	0.84	31.30	259. 0	58.4 0	4.13
145	Слив масло 5 Колбаса отв Колбаса 102 Слив масло 5	100	4.33	0.51	0.43	57.32	0.05	0.40	0.18	1.0	23.4	136.2	17.5	0.38
271	Чай с сахаром Чай 50 Сахар 15	200 20	0.12 0.6	- 0.5	12.04 16.0	48.64 70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшенич.	100	2.5	1.0	16.6	87.3 -всего620.8	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.2
	2 Ужин 21.00													
246	Бифидок	150	2.8	3.2	4.1	117	0.7	18.1	1.56	21.0	715.1	1001	257	12.6
	И т о г о		78.7	79.6	354.3	2326	1.02	75.1 6	2.03	14.9	658.0 0	1255	386	17.5

День: 7-й

Неделя: 1-ая

Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
117	Омлет натуральный Яйца 92 Молоко 57.6 Слив.масло 3.75 Слив масло 5	150\5	7.23	6.67	39.54	160.54	0.16	1.30	0.04	0.7 2	157.1 9	245. 16	36.4 3	0.93
346	Бутерброд с повидлом Масло слив 5 Повидло 20.2 Хлеб пшен 20	40	1.27	4.00	20.6	123.60	0.04	0.84	0.02	0.3 3	12.40	39.4 0	12.5 8	1.14
258	Кофейный напиток Коф.напиток 2 Молоко 100 Сахар 15 Вода 120	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.0 5	123.3 9	93.9 6	18.0 0	0.25
	Банан	200	1.5	0.1	19.2	89.0	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	4.6
						-всего491.8								
	Обед 12.35													
4	Салат из св.огурцов Огурцы св.91.2 Раст масло 6	60	0.72	10.08	3.00	42.0	0.03	9.10	0.01	4.4 9	20.93	38.4 2	12.7 4	0.55

48	Суп картофельный с клецками Картофель 53 Морковь 10 Лук 9.6 Масло слив 2 Клецки Мука 10 Яйцо 2.5 слив. Масло 2.5	200	12.45	4.89	13.91	187.84	0.06	0.05	0.24	0.53	15.42	43.10	9.95	0.58
163	Жаркое домашнему Говядина 151- нетто- Картофель 207 Лук 23.8 Масло слив 9.5 Томат паста 9.5	290	15.33	20.69	33.71	351.3	0.03	0.15	0.04	0.34	6.99	108.86	14.41	1.78
256	Компот из св.яблок с лимоном Яблоки 56 Лимон 16 Вода 180 Сахар 20	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.02	7.80	0.00	0.11	11.40	7.04	5.34	1.20
	Хлеб ржаной	80	5.2	2.0	23.2	92.8	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					-всего778-								
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Вафли	20	3.2	2.8	30.1	250.0								
	Ужин 19.30					-300.-								
1	Винегрет Картофель 17.6 Свекла 11.4 морковь 7.8 огурцы сол.22.8	60	1.42	5.06	16.28	36.8	0.05	21.08	0.11	3.42	20.26	30.67	27.62	1.07

	лук реп.10.8 масло раст.6													
148 216	Рыба жар. Минтай 163 Мука 4.5 Масло раст.7 Макароны отв Рожки 51 Масло слив.6.7	100 150	13.07- 5.82	6.67- 3.62	3.49- 20.00	173.75 206.9	0.25 - 0.09	0.40 - 3.59	0.04 - 0.03	5.0 8- 0.3	52.64 - 26.64	326. 49- 58.7 0	58.6 1- 18.5 5	2.58 - 0.67
265	Чай с лимоном Чай 50 Вода 150 Сахар 15 Лимон 8	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.80	0.00	0.0 1	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб пшен.	130	2.5	1.0	16.6	92.8 -571.8-	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00													
245	Йогурт	150	5.59	5.38	36.80	117.31	0.08	2.73	0.05	0.0 0	252.0 0	189. 00	29.4 0	0.21
	И т о г о		78.6	76.5	348.5	2259	1.07	53.7 1	0.63	16. 63	614.1 6	127 3	324. 24	17.4 7

День: 8-й

Неделя: 2-я

Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак 8 35													
45	Суп молоч.с	200	5.84	8.51	19.20	121.3	0.12	1.14	0.05	0.39	215.6	181.4	33.51	0.69

	макаронами Молоко 137.6 Вода 44 Масло слив 2 Сахар 2 Вермишель 16										8	5		
346	Бутерброд с маслом Масло слив.20 Хлеб пшен.20	40	1.27	4.00	20.60	123.60	0.04	0.84	0.02	0.33	12.40	39.40	12.58	1.14
243	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100 Вода 110 Сахар 20	200	3.77	3.93	25.95	195.71	0.04	1.30	0.02	0.01	124.4 4	109.6 5	26.75	0.82
						-440.6								
	Обед 12.35													
23	Салат картоф.с зел. Горошком Картофель 43.2 Лук реп.6 Горошек зел 18 Яйца 6 Масло раст 6	60	1.26	5.14	8.32	77.5	0.04	5.34	0.20	4.54	21.40	39.91	18.63	0.75
36	Суп картофельный с рыбой Бульон рыбный 175 Минтай 76.25 Картофель 150 Морковь 12.5 Лук 12.5 Масло слив 2.5	200	2.09	6.33	10.64	286.2	0.07	18.04	0.24	0.22	44.23	53.63	21.58	0.77
181-	Тефтели из говядины Говядина 1 кат.70 нетто Хлеб пшен 13	100	128.5-	10.60-	8.74-	117.83	0.06 -	1.50-	0.04 -	0.44-	15.02-	115.5	17.10-	1.71 -

210	Вода 20 Масло слив.3 Лук реп 39 Масло слив5 Капуста тушеная Капуста 196.9 Масло слив 6.7 Морковь 7.5 Петрушка 4.0 Лук 10.6 Томат пюре 12 Мука 1.8 Сахар 4.5	150	4.26	8.08	31.06	160.4	0.04	3.59	0.03	0.3	26.64	5- 58.70	18.55	0.67
255	Компот из с-ф Смесь с-ф25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.6	49.50	44.3	32.3	1.02
	Хлеб ржан.	80	5.2	2.0	33.2	92.8								
	Полдник 16.00					всего-848.5								
282	Булочка домашняя Мука пшен 41 Сахар 9 Масло слив 9 Яйца 1.2 Соль 0.4 Дрожжи 1 Вода 17	100	19.22	6.11	29.1	287.23	0.09	0.70	409	0.60	244.4 3	338.4 8	40.11	1.35
266	Чай с молоком Чай 40 Сахар 13.5 Молоко 46.5 Вода 100	200	-	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Ужин 19.30					всего-337-								
106	Огурцы порц Огурцы св.63	60	1.14	5.14	11.54	85.1	0.03	21.30	0.52	4.58	29.57	29.10	18.08	0.88

83	Овощное рагу Картофель 64.5 Морковь 30 Капуста бел 37.5 Лук реп.14.2 Репи 31.4 Масло слив 6 Бульон 33.1 Масло слив 3.75	150	3.72	7.87	22.57	238.99	0.12	15.36	0.47	3.80	43.30	76.93	33.49	1.40
171	Шницель Говядина 1 кат. 86 нетто Хлеб пшен.19 Сухари 11 Молоко 23 Масло слив 5 Масло слив 5	100	4.2	8.08	31.0	213.94	0.2	1.5	0.55	3.09	77.12	233.3 4	41.99	0.84
271	Чай с сахаром Чай 50 Сахар 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен	130	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.00	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					всего-673.9								
246	Ряженка	200	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	2.73	0.05	0.00	252.0 0	189.0 0	29.40	0.21
	И т о г о		73.6	83.1	329.6	2417	0.83	77.06	1.91	17.14	1093	1291	309.96	14.2

						всего-460.6								
	Обед 12.35													
21	Салат из свеклы с сол.огурцами Свекла 55.8 Огурцы сол.15 Масло раст.6	60	1.26	15.08	7.76	95.1	0.01	2.36	0.00	4.49	27.96	32.18	16.88	1.01
37	Суп из овощей Капуста 20 Картофель53 Морковь 10 Зел. Горошек 9.2 Лук 9.6 Масло слив 4 Сметана 10	200	2.34	3.89	13.61	98.79	0.08	4.25	0.22	0.31	14.38	51.92	16.89	0.72
165	Птица отварная Курица 160 Морковь 3 Слив масло 10 Макароны отв. Макароны 51 Масло слив 6.7	100	10.23	8.25	14.58	173	0.20	10.2	0.03	0.66	27.52	255.03	47.40	3.97
204		150	7.36	7.06	23.55	281.4	0.06	0.00	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
255	Компот из с-ф Смесь с-ф 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.33	-	22.66	91.98	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	Хлеб ржаной	80	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
						всего-827.6								
	Полдник 16.00													
247	кисель. Конц.киселя 24 Сахар 10	200	14.0	6.5	69.1	275	0.14	8.55	0.06	1.11	51.27	101.66	20.78	0.11

	Вода 190													
	Печенье	20	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Ужин 19.30					всего-325-								
5	Салат из капусты с помидорами и огурцами Капуста 36 Помидоры 13.8 Огурцы 14.4 Яйцо 4.8 Раст масло 6 Лим.к-та0.01	60	1.06	10.16	5.12	69.6	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
143	Рыба отварная	100	10.24	1.93	6.79	185.93	0.11	5.10	0.89	8.92	41.45	141.89	55.52	1.61
	Скумбрия144 Мука 5 Масло слив.2													
216	Картофель отв Картофель 169.5 Масло слив 6.75	150	4.26	8.08	1.06	184.7	0.09	3.59	0.03	9.13	26.6	8.7	0.18	0.67
270	Чай с сахаром Чай 50 Сахар 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	110	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					всего-576.1								
246	Кефир	150	1.36	-	29.02	116.19	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	18.48	0.00	0.03
	И т о г о		77.8	75.5	357.3	2365	0.91	38.7	1.65	18.	581.9	112	301.	15.7

2	Огурцы порц Огурцы 64	60	0.84	5.06	5.32	42.0	0.03	9.10	0.01	4.49	20.93	38.42	12.74	0.55
34	Рассольник ленинградский Картофель 100 Кр.рис 5 Морковь 12.5 Лук реп 6.25 Огурцы сол.17.5 Вода 187.5 Масло слив 5 Сметана 10	200	283	2.86	21.76	99.2	0.13	10.12	0.24	0.40	22.83	69.89	29.09	1.13
181	Тефтели из говядины Говядина 1 кат 70 нетто Хлеб пшен 13 Вода 20 Масло слив 3 Лук реп. 39	100	21.68-	9.21-	16.74-	331.53	0.06 -	2.90-	0.03 -	0.59	16.76-	167.03 -	23.30-	2.79 -
216	Картофельное пюре Картофель 169.1 Молоко 24 Масло слив 6.7	150	4.26	8.08	31.06	185.4	0.16	0.00	0.02	0.32	10.00	109.58	65.57	2.20
238	Томатный соус Мука 2.5 Масло слив 2.5 Томат паста 7.5 Сахар 0.9	50	0.27	1.8	2.6	28.0	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.30	0.83	0.38
256	Компот из апельсинов с яблоками Апельсины 59 Яблоки 42 Сахар 20	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.02	7.80	0.00	0.11	11.40	7.04	5.34	1.20

	Вода 120													
	Хлеб ржаной	80	5.2	2.0	33.2	92.8	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.00	9.0	0.21
	Полдник 16.00					-всего883-								
299	Ватрушки творожные Мука пшен 29.8 Сахар 1.6 Масло слив.1.3 Яйца 1.5 Соль 0.5 Дрожжи 0.9 Вода 12 Мука на подп.1.4 Творог 30 Яйца 1.3 Масло раст 0.2	60	7.1	3.5	18.4	319.0	0.08	0.00	0.04	0.7	12.21	44.5	7.35	0.61
	Сок	200	0.47	-	11.76	50	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Ужин 19.30					-всего369-								
23	Салат с зел.горошком Картофель 43.2 Лук реп 6 Гор.зел 18 Яйца 6 Масло раст 6	60	3.04	9.38	10.76	94.2	0.10	15.20	0.06	4.63	22.90	65.20	19.26	0.96
157	Биточки мясные Мясо 77.4 Хлеб17.1 Слив.масло 5 Рис отварной Рис 51	100	8.57	11.6	23.49	173.75	0.25	0.40	0.04	5.0	52.64	326.	58	2.58
221	Слив масло 6.75	150	1.12	3.75	6.22	166.42	0.16	0.00	0.03	0.7	11.43	92.17	32.32	1.16
265	Чай с лимоном Чай 50	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.80	09.0 0	0.01	6.25	3.54	2	0.29

11 день

Неделя: 2-я

Сезон: осеннее-зимний.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
94	Каша боярская Кр пшен 28.5 Молоко 91.5 Сахар 2.1 Изюм 2.1 Яйца 7.5 Масло слив 20.25	150	2.94	8.21	35.13	184.6	0.22	1.73	0.05	0.29	168.95	222.40	43.21	2.65
341	Бутерброд с сыром Сыр 21 Масло слив 5 Хлеб пшен 20	45	6.62	4.48	10.06	52.00	0.05	0.14	0.08	0.45	198.20	169.10	19.43	0.97
242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100 Вода 110 Сахар 20	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	0.30	0.02	0.01	124.44	104.65	26.75	0.82
	Бананы	200	1.05	0.1	19.2	84.0	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	4.6
						всего-474-								
	Обед 12.35													
9	Салат из моркови Морковь 66 Масло раст 6 Сахар 1.8	60	1.14	5.08	10.38	82.0	0.05	4.40	1.76	4.75	23.85	48.60	33.44	0.63
63	Суп с клецками Картофель 53	200	6.22	8.21	18.39	236.7	0.15	7.80	0.21	1.74	56.25	137.91	41.50	1.42

	Морковь 10 Лук реп.9.6 Масло слив.2 Бульон 112.5 Клецки Мука пшен 8 Масло слив 1.0 Яйца 2.0 Вода 1.2 Масса гот.клецк 24													
171	Котлеты мясные Говядина 1 кат.86 нетто Хлеб пшен 13 Сухари 7.5 Вода 16 Масло слив 5 Соус 30	100	10.68.	11.72.	5.74-	176.75	0.08	0.00	0.05	0.65	13.812-	136.42-	21.07-	2.15
210	Капуста тушеная Капуста бел 196.5 Масло слив 6.75 Морковь 7.5 Петрушка 4.0 Лук реп 10.6 Томат-пюре 12 Мука пшен 1.8 Сахар 4.5	150	5.2	6.46	26.9	130.5	0.05	34.1 1	0.10	0.20	57.47	47.67	9.82	0.9
255	Компот из с-ф Смесь с-ф 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	Хлеб ржаной	80	5.2	2.0	33.2	92.8	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					всего-832-								
267	Чай с молоком Чай 40 Сахар 13.5	200	1.76	1.60	17.34	89.32	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	18.48	0.00	0.03

	Молоко 46.5 Вода 100													
118	Омлет с зел.горошком Яйца 80 Молоко 80 Масло слив 6.6 Горошек зел 60	150	7.8	8.1	66.6	235.5 -всего324-	0.08	4.00	0.11	0.23	56.72	102.94	13.31	0.84
	Ужин 19.30													
2	Салат из кваш.капусты с луком Капуста кв.69.6 Лук реп.7.2 Масло раст 6	60	1.14	5.4	11.54	84.6	0.03	21.3 0	0.52	4.58	29.57	29.10	18.08	0.88
167	Картофельная запеканка Говядина 93.3 Картофель 183 Масло слив 8.3 Яйца 3.3 Сухари 3.3	300	15.53	4.78	18.43	333.0	0.25	16.0	0.08	0.84	31.30	259.0	58.40	4.13
238	Томатный соус Мука 2.5 Масло слив 2.5 Томат паста 7.5 Сахар 0.9	50	0.27	1.8	2.6	28.0	0.62	1.95	0.02	0.13	5.15	16.30	0.83	0.38
271	Чай с вареньем Чай 50 Варенье 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	130	2.6	1.0	1.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					Всего 581								
245	Бифидок	200	5.60	6.38	8.18	117	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
	И т о г о		70.4	75.4	356.0	2328	1.0	89.4	3.0	14.9	1.00	14.03	341.8	15.8

22	Салат из свекл с чесноком Свекла 69.6 Чеснок 0.3 Масло раст 6	60	1.26	5.08	7.76	76.0	0.01	2.36	0.00	4.4	27.96	32.1	16.8	1.01
43	Суп крестьянский с крупой Капуста 30 Картофель 27 Перловка 8 Морковь 10 Лук реп 10 Масло раст 4 Вода 170 Сметана 8	200	2.31	7.74	15.43	192.0	0.06	10.35	0.21	2.39	35.50	58.4	22.05	0.66
146-	Рыба жар. Скумбрия 170	100	13.57-	11.67-	3.39-	173.75-	0.25	0.40-	0.04	5.08	52.64	326.49	58.61-	2.58-
216	Мука пшен 6.6 Мука раст 6.6 Масло слив 6.6 Картофельное пюре Картофель 169.5 Молоко 24 Масло слив 6.75	150	12.59	3.39	26.85	150.12	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	-58.70	18.55	0.67
256	Компот из св.яблок Яблоки свежие 56 Лимон 16 Вода 180 Сахар 20	200	0.48	0.25	26.81	110.96	0.03	27.00	0.00	0.14	19.00	12.50	7.90	0.84
	Хлеб ржаной	80	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					всего-778-								
124	Творожная запеканка Творог 141	200	25.22	7.11	29.1	342.2	0.09	0.70	0.09	0.60	244.9 3	338.98	40.11	1.35

	Крупа манная 9.7 Молоко 36 Яйца 4.5 Сахар 9.7 Сметана 5.2 Сухари 5.2 Масло слив 5.2 Варенье 40													
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Ужин 19.30					всего-393-								
10	Салат из моркови и яблок Морковь 45.6 Яблоки 25.8 Масло раст 6	60	1.26	8.32	0.04	129.6	5.34	0.20	4.54	21.40	39.91	18.03	0.75	5.08
171	Биточки мясные Говядина 1 кат.86 нетто Хлеб пшен 13 Сухари 7.5 Молоко 16 Масло слив 5	100	10.68	11.82	5.7422.	176.75	0.12	15.36	0.47	3.80	43.30	76.93	33.49	1.40
83	Рагу из овощей Картофель 64.5 Морковь 36 Капуста бел 37.5 Лук реп 14.2 Реп 31.5 Масло слив 6	150	3.72	7.87	57	338.99	0.12	15.36	0.47	3.80	43.30	76.93	33.49	1.40
265	Чай с лимоном Чай-заварка 50 Вода 150 Сахар 15 Лимон 8	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.80	0.00	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29

	Хлеб пшен.	122	2.5	1.0	16.6	87.3 всего-594-	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00													
260	Йогурт	200	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	2.73	0.05	0.00	252.0	189.00	29.40	0.21
	И т о г о		70.1	74.2	317.88	2380	0.96	58.15	1.18	22.2 8	10.14	1407	306.3	14.39

День: 13-й

Неделя: 2-ая

Сезон: осеннее-зимний.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
106	Каша ячневая Кр.ячневая 33.6 Молоко 75 Вода 48.7 Сахар 3.75 Масло слив 5	150\5	2.23	6.67	39.54	146.87	0.16	1.30	0.04	0.72	157.19	245.16	36.43	0.93
344 267	Бутерброд с маслом Масло слив 20 Хлеб пшен 20 Чай с молоком Чай-заварка 40 Сахар 13.5 Молоко 46.5 Вода 100	40 200	1.70 1.40	15.10 1.60	10.26 17.34	183.6 89.32	0.04	0.00	0.09	0.48	11.80	37.60	9.50	0.82
	Яблоки	200	0.4	0.4	9.8	45.0 всего-464-	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	2.2
	Обед 12.35													
4	Салат из св.капусты С морковью Капуста бел 63.6 Морковь 7.8	60	0.84	5.06	5.32	70.0	0.03	9.10	0.01	4.49	20.93	38.42	12.74	0.55

	Масло раст 6 Сахар 3 Лим .к-та 0.06													
33	Рассольник домашний Картофель 80 Капуста св 20 Морковь 10 Лук реп 10 Огурцы сол. 14 Бульон 140 Масло слив 4 Сметана 8	200	5.03	11.30	32.38	149.60	0.14	9.81	0.21	2.42	30.10	85.80	33.40	1.16
171-	Шницель . Говядина 1 кат.86 Хлеб пшен 19 Сухари 11 Молоко 23	100	10.68-	11.82-	5.74-	176.75-	0.08 -	0.00-	0.05 -	0.65 -	13.12-	136.42-	21.07-	2.15
204	Макаронные отварные Макаронные 51 Масло слив 6.7	150	7.36	7.06	27.1	281.4	0.16	5.02	0.63	1.15	29.74	42.01	35.91	-18
238	Томат .соус	50	0.27	1.8	2.6	28.0	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.30	0.83	0.38
255	Компот из кураги Курага 20 Сахар 15 Вода 202	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	Хлеб ржан.	80	5.2	2.0	33.2	130.1	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
						Всего 888-								
	Полдник 16.00													
242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.30	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82

	Вода 110 Сахар 20													
309	Шаньги картоф Мука 37 Сахар 1.5 Масло слив 5 Яйца 6.8 Дрожжи 1.1 Молоко 16.8 Картофель отв.41 Сметана 0.6	60	12.0	8.0	69.0	242.0	0.28	17.1	0.12	2.22	102.5	203.37	41.56	0.22
	Ужин 19.30					всего-374-								
1	Винегрет Картофель 17.8 Свекла 11.4 Морковь 7.8 Огурцы сол.22.8 Лук реп.10.8 Масло раст.6	60	1.26	5.08	8.32	129.26	0.04	5.34	0.20	4.54	21.40	39.91	18.03	0.75
71	Запеканка овощная Картофель 82.2 Капуста бел.33 Морковь 32.4 Репа 17.4 Лук реп 14.4 Масло раст 9 Кр.манная 6 Яйца 3 Сметана 3 Сухари 6 Слив.масло 5	150\5	19.11	10.41	24.29	197.29	0.20	15.60	0.86	7.39	67.00	140.32	53.89	2.20
143	Биточки рыбные Скумбрия 144 Хлеб пшен 19 Молоко 14 Яйца 6 Масло слив 2	100	10.36	1.93	6.79	85.93	0.08	0.40	0.05	0.76	32.73	147.53	23.00	0.68

270	Чай с лимоном Чай-заварка 50 Вода 150 Сахар 15 Лимон 8	200	-	-	11.28	35.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен	92	2.5	10.8	16.6	113.1	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					Всего 560								
245	Кефир	200	5.60	6.38	8.18	117.1	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
	И т о г о		78.7	79.6	354.3	2403	1.02	75.16	2.03	14.9	658.00	12.55	386	17.5

День: 14-й

Неделя: 2-ая

Сезон: осеннее-зимний.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак 8.35													
99	Каша пшеничная Кр.пшен.30 Вода 51 Молоко 75 Сахар 3.75 Масса каши 150 Масло слив 5	150\5	7.44	8.07	35.28	143.92	0.21	1.30	0.05	0.17	132.1 5	184.7 0	47.23	1.21
341	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	52.00	0.05	0.14	0.08	0.45	198.2	169.1 0	19.43	0.97

	Сыр 21 Масло слив 15 Хлеб 20													
242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100 Вода 110 Сахар 20	200	3.27	3.93	25.95	153.42	0.04	1.30	0.02	0.01	124.4	109.6 5	26.75	0.82
	Бананы	200	1.0	0.1	19.2	84.0	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	4.6
	Обед 12.35					всего-433-								
11	Салат из моркови с зел.горошком Морковь 42 Зел.горошек 37.2 Раст.масло 6	60	3.04	7.38	10.76	157.00	0.10	15.2	0.06	4.63	22.90	65.20	19.26	0.96
39	Суп с макаронами Вермишель 8 Картофель 80 Морковь 10 Петрушка 2.8 Лук реп 9.2 Масло слив 3 Вода 150	200	2.83	2.86	21.76	124.09	0.13	10.12	0.24	0.40	22.83	69.89	29.09	1.13
173	Плов из отв.говядины Говядина 169 нетто Морковь 28.5 Масло слив 7.5 Лук реп 27 Кр.рисовая 63 Вода 129	300	20.33	20.69	33.71	268.37	0.03	0.15	0.04	0.34	6.99	108.8 6	14.41	1.78
251	Компот из апельсинов с яблоками Апельсины 59 Яблоки 42	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.02	7.80	0.00	0.11	11.40	7.04	5.34	1.20

	Сахар 20 Вода 120													
	Хлеб ржаной	80	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					всего-822-								
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
133	Пудинг из творога Творог 114 Кр.манная 11 Яйца 13 Сахар 15 Изюм 15.3 Масло слив 4	150	3.2	2.8	40.1	300.0	0.09	0.70	0.09	0.56	218.4 7	311.9 6	38.25	1.90
	Ужин 19.30					всего-350-								
7	Салат из кваш.капусты с луком Капуста квашенная 69.6 Лук 7.2 Масло раст 6	60	1.14	10.68	10.38	160.8	0.06	20.75	0.12	5.04	12.74	23.86	58.61- 18.5	0.82
146-	Рыба отварная Минтай 164 Лук реп.3.3 Морковь 4.3	100	13.57-	11.67-	3.39-	173.75-	0.25 -	0.40-	0.04 -	5.08-	52.64 -	326.4 9-	58.61-	2.58-
216	Картофельное пюре Картофель 169.5 Молоко 24 Масло слив6.7	150	12.59	3.39	26.85	150.12	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
270	Чай с вареньем Чай 50 Варенье 15	200	-	-	11.28	35.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.09
	Хлеб ппен.	130	2.5	1.0	16.6	113.1	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					всего-532-								
245	Бифидок	200	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	2.73	0.05	0.00	252.0	189.0	29.40	0.21

												0		
	Итого		70.1	74.2	317.88	2254	0.96	58.15	1.18	22.28	10.14	1407	306.3	14.39