

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,987	5,876	25,630	208,404	0,087	4,730	0,000	0,000	0,000	0,000	137,741	141,575	42,879	0,822	
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
271	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	0,000	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912	
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200	
	Итого за завтрак:		12,272	16,817	66,510	595,804	0,160	26,732	0,060	0,000	0,000	0,000	219,288	205,123	97,160	3,934	
	Обед																
10	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547	
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,264	2,288	17,408	99,272	0,064	4,824	7,800	0,000	0,000	0,000	4,824	46,256	16,402	0,673	
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,799	16,509	36,712	392,940	0,091	6,960	0,000	0,000	0,000	0,000	53,870	211,880	65,375	2,616	
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	0,000	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870	
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		23,048	19,672	90,481	776,389	0,277	40,298	7,815	0,000	0,000	0,000	133,346	326,086	139,018	4,706	
	Итого за день:		35,320	36,489	156,991	1372,193	0,437	67,030	7,875	0,000	0,000	0,000	352,634	531,209	236,178	8,640	

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																							
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	21,837	15,914	33,122	358,830	0,071	0,228	58,500	0,015	185,408	260,081	32,233	1,196									
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,496	0,942	2,994	24,786	0,006	0,378	0,000	0,000	18,334	0,000	3,099	0,054									
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924									
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
	Итого:		29,251	27,399	62,796	650,676	0,122	13,408	58,500	0,016	270,911	313,516	81,127	2,174									
Обед																							
10	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313									
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,491	2,543	6,020	128,592	0,069	20,448	0,000	0,014	84,938	74,420	51,704	1,221									
86	Котлеты рыбные любительские	80	17,880	2,488	4,768	109,304	0,098	0,572	0,000	0,014	56,301	193,120	43,552	0,965									
3/3	Пюре картофельное	150	3,083	4,221	22,336	132,714	0,121	10,744	0,000	0,014	37,118	84,729	29,241	1,093									
254	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553									
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200									
	Итого:		28,783	10,602	96,772	737,251	0,377	56,084	0,000	0,048	268,532	433,913	182,843	7,345									
Итого за день:			58,034	38,001	159,568	1387,927	0,499	69,492	58,500	0,064	539,443	747,429	263,970	9,519									

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,383	7,863	29,470	249,748	0,185	4,600	28,000	0,032	153,925	219,222	68,082	1,779				
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
1/6	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,780	0,028	0,000	0,000	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000				
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554				
	Итого:		23,169	26,469	62,840	668,465	0,269	11,720	28,000	0,032	323,290	431,525	128,432	4,333				
	Обед																	
1	Кукуруза	60	1,241	0,211	6,388	24,300	0,004	7,200	0,000	0,000	11,616	14,616	4,698	0,417				
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,266	5,273	15,870	188,766	0,172	12,320	0,000	0,011	71,139	115,023	58,777	2,049				
8/3	Капуста тушеная	150	3,496	2,852	13,560	111,699	0,058	33,400	0,000	0,000	93,289	70,157	38,367	1,265				
5/9	Биточки из мяса кур	80	14,380	11,700	11,860	211,060	0,050	1,215	0,000	0,028	18,537	127,668	21,548	1,938				
16/10	Сок	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого:		29,711	20,992	102,370	790,545	0,304	58,135	0,000	0,039	208,581	341,464	131,390	8,469				
	Итого за день:		52,880	47,461	165,210	1459,010	0,573	69,855	28,000	0,071	531,871	772,989	259,822	12,802				

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг													
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																								
2/6	Омлет запеченный	150	14,638	19,723	2,614	248,164	0,069	0,214	0,000	0,000	103,421	223,766	16,948	1,262										
12/10	Чай с молоком	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724										
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
	Итого:		18,977	27,650	31,294	523,230	0,116	9,476	0,000	0,000	205,350	302,344	57,001	1,986										
Обед																								
10	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547										
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,552	5,244	9,800	157,689	0,083	15,848	3,000	0,190	71,544	78,683	49,642	1,230										
8/8	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,747	14,517	7,319	216,716	0,061	0,983	0,000	0,043	70,290	173,797	25,408	1,968										
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,223	6,311	42,839	279,161	0,236	6,120	16,200	0,000	50,424	208,006	143,348	4,506										
5	Компот из чернослива и изюма	200	0,312	0,013	19,278	174,321	0,049	12,680	0,000	0,000	76,692	61,579	52,278	1,141										
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
	Итого:		30,819	26,960	115,597	1005,216	0,465	50,545	19,200	0,233	278,482	537,815	282,677	9,392										
	Итого за день:		49,796	54,610	146,891	1528,446	0,581	60,021	19,200	0,233	483,832	840,159	339,678	11,378										

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
6/5	Сырники из творога	150	25,690	14,177	31,180	355,077	0,068	0,270	0,000	0,000	203,888	284,666	30,707	0,878				
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,496	0,942	2,994	24,786	0,006	0,378	0,000	0,000	18,334	0,000	3,099	0,054				
271	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912				
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого:		29,171	21,640	65,254	669,383	0,117	12,650	0,060	0,000	287,769	337,214	79,087	1,844				
	Обед																	
10	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313				
40	Суп рыбный из консервов	200	8,140	2,080	13,320	120,680	0,092	6,979	0,000	0,000	21,887	101,326	30,602	1,001				
13/8	Бифштекс рубленый паровой	90	20,107	19,600	0,370	257,940	0,068	0,102	0,000	0,023	22,381	208,733	24,813	2,919				
18/3	Рагу из овощей	150	2,337	3,693	5,424	116,344	0,081	11,692	0,000	0,000	47,098	72,395	39,347	1,110				
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого:		36,363	26,182	55,117	772,092	0,340	34,773	0,015	0,029	168,630	456,578	147,310	6,213				
	Итого за день:		65,534	47,822	120,371	1441,475	0,457	47,423	0,075	0,029	456,399	793,792	226,397	8,057				

День: 6 неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																
9/5	Запеканка из творога	150	25,350	14,400	20,145	337,035	0,062	1,026	0,000	0,015	214,050	278,772	33,143	0,792			
„15,,	Джем	20	0,100	0,000	14,320	55,200	0,000	0,000	0,210	2,000	120,220	2,000	1,020				
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554			
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	Итого:		32,256	24,386	67,555	695,372	0,118	8,146	0,000	0,225	363,415	534,495	90,693	3,366			
	Итого за день:		32,256	24,386	67,555	695,372	0,118	8,146	0,000	0,225	363,415	534,495	90,693	3,366			

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																		
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	21,837	15,914	33,122	358,830	0,071	0,228	58,500	0,015	185,408	260,081	32,233	1,196					
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,496	0,942	2,994	24,786	0,006	0,378	0,000	0,000	18,334	0,000	3,099	0,054					
12/10	Чай с молоком	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724					
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
	Итого:		30,572	28,803	64,796	711,482	0,124	9,868	58,500	0,015	305,671	338,659	75,385	1,974					
	Обед																		
10	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547					
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,744	4,369	13,753	168,255	0,080	15,048	0,000	0,011	83,926	90,993	57,664	1,763					
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,360	9,728	7,504	163,280	30,512	17,056	123,480	1,616	45,230	0,000	0,000	2,320					
3/3	Пюре картофельное	150	3,083	4,221	22,336	132,714	0,121	10,744	0,000	0,014	37,118	84,729	29,241	1,093					
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870					
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200					
	Итого:		22,572	19,593	89,754	793,506	30,865	81,362	123,495	1,641	256,926	254,672	153,146	8,793					
	Итого за день:		53,144	48,396	154,550	1504,988	30,989	91,230	181,995	1,656	562,597	593,331	228,531	10,767					

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,535	5,966	32,544	245,664	0,163	5,696	0,000	0,000	0,000	0,000	126,178	168,258	58,687	1,430			
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540			
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Итого:		25,373	19,556	62,994	489,304	0,163	11,696	0,000	0,000	0,000	0,000	137,778	173,198	63,187	1,970			
	Обед																		
10	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	0,000	0,000	12,144	21,924	7,308	0,313			
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,814	4,433	12,568	157,662	0,095	16,808	0,000	0,021	0,000	0,000	71,245	84,877	51,565	1,363			
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	90	13,218	14,098	3,317	229,815	0,048	2,430	0,000	0,000	0,000	0,000	30,079	149,583	29,258	2,188			
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,311	3,773	34,124	184,887	0,063	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,822	40,559	7,291	0,744			
254	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553			
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200			
	Итого:		26,672	23,654	113,657	939,005	0,295	43,558	0,000	0,027	0,000	0,000	204,321	356,663	146,460	8,361			
	Итого за день:		52,045	43,210	176,651	1428,309	0,458	55,254	0,000	0,027	0,000	0,000	342,099	529,861	209,647	10,331			

День: 9 неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,437	3,666	12,369	141,993	0,059	6,416	0,000	0,000	121,114	98,671	34,130	0,690
1/6	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,780	0,028	0,000	0,000	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		19,223	22,272	45,739	560,710	0,143	13,536	0,000	0,000	290,479	310,974	94,480	3,244
Обед														
1	Кукуруза	60	1,241	0,211	6,388	24,300	0,004	7,200	0,000	0,000	11,616	14,616	4,698	0,417
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,491	2,543	6,020	128,592	0,069	20,448	0,000	0,014	84,938	74,420	51,704	1,221
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,223	6,311	42,839	279,161	0,236	6,120	16,200	0,000	50,424	208,006	143,348	4,506
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	8,720	4,700	4,451	99,269	0,061	2,046	0,000	0,029	35,871	137,265	38,771	0,698
5	Компот из чернослива и изюма	200	0,312	0,013	19,278	174,321	0,049	12,680	0,000	0,000	76,692	61,579	52,278	1,141
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого:		25,715	14,934	122,868	913,443	0,449	58,494	16,200	0,043	275,541	506,886	299,799	10,183
Итого за день:			44,938	37,206	168,607	1474,153	0,592	72,030	16,200	0,043	566,020	817,860	394,279	13,427

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
2/6	Омлет запеченный	150	14,638	19,723	2,614	248,164	0,069	0,214	0,000	0,000	0,000	0,000	103,421	223,766	16,948	1,262	
12/10	Чай с молоком	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724	
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		22,877	31,670	31,294	576,030	0,116	9,476	0,000	0,000	0,000	0,000	205,350	302,344	57,001	1,986	
	Обед																
10	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547	
37	Суп картофельный с клецками	200	2,510	3,540	13,111	98,375	0,064	4,824	7,800	0,011	7,800	0,011	12,316	46,256	16,403	0,673	
4/9	Плов из мяса кур	200	19,138	17,450	34,880	409,774	0,105	7,238	0,000	0,000	0,000	0,000	54,419	231,085	62,459	2,278	
130	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800	
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200	
	Итого:		29,033	22,465	114,352	822,558	0,255	38,976	7,800	0,011	7,800	0,011	106,267	318,091	107,863	8,498	
	Итого за день:		51,910	54,135	145,646	1398,588	0,371	48,452	7,800	0,011	7,800	0,011	311,617	620,435	164,864	10,484	

плов из мяса кур

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: весенний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
9/5	Запеканка из творога	150	25,350	14,400	20,145	337,035	0,062	1,026	0,000	0,015	214,050	278,772	33,143	0,792				
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,496	0,942	2,994	24,786	0,006	0,378	0,000	0,000	18,334	0,000	3,099	0,054				
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924				
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого:		28,864	21,865	49,819	576,081	0,114	14,206	0,000	0,016	302,453	332,207	82,037	1,800				
	Обед																	
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,437	3,666	12,369	141,993	0,059	6,416	0,000	0,000	121,114	98,671	34,130	0,690				
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	21,837	15,914	33,122	358,830	0,071	0,228	58,500	0,015	185,408	260,081	32,233	1,196				
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,496	0,942	2,994	24,786	0,006	0,378	0,000	0,000	18,334	0,000	3,099	0,054				
271	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200				
	Итого:		31,545	21,689	106,007	881,369	0,209	29,024	58,560	0,015	406,403	422,300	123,743	5,052				
	Итого за день:		60,409	43,554	155,826	1457,450	0,323	43,230	58,560	0,031	708,856	754,507	205,780	6,852				

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

сезон: весенний

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
10	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313	
"40/8"	Колбаса (сосиска) отварная	90	8,424	13,568	0,720	203,400	0,014	0,000	0,000	0,000	18,000	87,570	10,125	1,296	
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,311	3,773	34,124	184,887	0,063	0,000	0,000	0,000	12,822	40,559	7,291	0,744	
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540	
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого:			29,635	24,421	47,844	490,367	0,077	6,000	0,000	0,000	42,422	133,069	21,916	2,580	
Итого за день:			29,635	24,421	47,844	490,367	0,077	6,000	0,000	0,000	42,422	133,069	21,916	2,580	