

День: 7 Понедельник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладкосливочное	10	0,005	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,134	3,450	8,584	8,860	28,880	225,620	0,187	18,200	0,040	0,200	0,040	194,640	328,373	9,087	0,519	0,038
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	364,600	13,200	0,340	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		9,539	5,282	14,866	22,130	77,510	565,860	0,292	23,000	0,108	0,490	0,440	417,060	694,873	25,487	1,959	0,038
Обед																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,000	0,708	0,708	4,254	5,730	63,930	0,030	2,730	0,000	0,030	2,064	27,882	44,400	20,910	0,360	0,003
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	0,013	2,153	2,165	11,025	14,750	192,025	0,100	2,150	0,025	0,150	0,125	17,000	138,600	21,250	3,350	0,015
7053-7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	75	10,763	0,480	11,243	12,563	3,480	171,960	0,117	1,590	0,038	0,114	0,488	11,490	13,845	14,693	0,960	0,003
8002	Рис отварной	150	0,030	3,675	3,705	6,675	37,560	225,135	0,045	0,000	0,045	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,015
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		10,806	11,572	22,377	35,913	118,816	907,730	0,458	11,390	0,108	0,465	4,560	144,114	491,252	111,634	6,661	0,036
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,600	9,020	6,700	50,800	299,600	0,120	0,460	0,050	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
10054.1-10055	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	12,111	1,200	0,000
	Итого:		2,420	7,600	10,020	6,700	73,800	393,600	0,140	2,460	0,050	0,160	0,950	104,700	169,600	32,611	1,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,764	24,454	47,263	64,743	270,126	1867,190	0,890	36,850	0,266	1,115	5,950	665,874	1345,725	169,732	10,294	0,075

День: 8 Вторник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	120	19,248	0,492	19,740	14,184	19,728	291,828	0,060	0,576	0,060	0,021	0,420	392,700	468,800	20,000	0,648	0,015
14007	Джем(повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,092	0,000	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,040	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		22,428	2,804	25,232	18,814	74,978	576,148	0,387	10,989	0,120	0,318	3,120	552,820	633,900	47,192	1,908	0,015
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	60	0,000	0,720	0,720	2,820	4,620	46,800	0,018	5,760	0,000	0,018	0,000	19,200	18,000	7,800	0,480	0,002
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	14,590	1,860	16,450	7,100	13,750	187,050	0,138	15,750	0,153	0,465	0,250	32,950	213,875	39,575	3,450	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	80	14,100	0,540	14,640	11,104	3,200	171,600	0,042	2,472	0,032	0,156	0,152	23,408	184,240	21,800	1,480	0,015
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,780	2,025	7,785	7,725	38,250	257,525	0,315	0,000	0,045	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,006
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		34,450	9,641	44,091	29,655	107,646	871,515	0,662	41,604	0,230	0,979	2,232	139,658	645,732	212,880	11,904	0,028
Полдник																		
13008	Булочка сдобная из дрожжевого теста собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,040	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,890	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,040	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	Итого:		7,310	6,190	13,500	12,600	64,240	430,560	0,170	1,000	0,080	0,116	0,960	298,800	273,300	42,400	1,090	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,188	18,635	82,823	61,069	246,864	1878,223	1,218	63,593	0,430	1,413	6,312	991,278	1552,932	302,472	14,902	0,043

День: 9 Среда
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	7,590	0,695	8,285	9,335	5,100	144,460	0,035	0,165	0,005	0,095	0,275	24,060	93,635	11,930	0,655	0,015
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,045	5,190	5,235	6,705	34,800	220,500	0,090	0,000	0,045	0,015	0,075	15,900	166,000	7,950	0,840	0,015
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	Итого:		7,635	8,657	16,292	16,850	70,280	512,100	0,219	24,105	0,050	0,186	0,890	110,935	287,435	38,780	2,577	0,030
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,822	0,822	6,054	4,992	78,348	0,012	4,428	0,000	0,024	1,886	22,938	46,794	11,448	0,738	0,007
2009	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	2,900	10,000	74,500	0,050	15,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,015
7002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	10,200	0,400	10,600	5,400	4,400	108,340	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,042
8005	Пюре картофельное	200	0,850	3,400	4,240	9,840	28,480	219,440	0,200	13,360	0,060	0,180	0,260	57,480	205,640	42,420	1,480	0,020
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,400	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
	Итого:		11,550	10,658	22,198	25,250	108,998	745,248	0,522	45,250	0,060	0,499	8,351	202,398	605,461	126,878	5,978	0,084
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,540	6,670	13,210	6,840	53,900	330,000	0,140	0,350	0,054	0,200	1,000	82,600	119,700	20,800	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		12,340	6,670	19,010	13,240	71,880	487,900	0,200	1,750	0,094	0,234	1,000	322,995	309,700	48,800	0,697	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,525	25,985	57,600	55,340	251,158	1745,248	0,940	71,105	0,204	0,919	10,241	636,328	1102,596	214,458	9,252	0,115

День: 10 Четверг
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,580	0,700	14,280	9,830	13,120	198,070	0,030	0,650	0,060	0,018	0,350	387,300	199,700	16,533	0,510	0,010
9004	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,880	0,000	2,880	3,400	22,400	128,800	0,024	0,400	0,016	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
	Итого:		17,860	2,872	20,732	15,860	70,350	508,290	0,143	14,250	0,086	0,289	1,085	629,992	418,805	51,419	1,511	0,010
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,012	6,280	0,000	0,018	3,222	27,372	58,240	12,516	0,360	0,007
2043.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,610	1,240	19,850	7,900	6,425	177,325	0,100	22,800	0,188	0,525	0,188	44,700	228,600	37,875	3,875	0,008
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	14,416	0,384	14,800	6,400	4,512	143,344	0,104	1,296	0,096	0,104	0,144	63,280	185,280	28,560	1,408	0,018
8002	Рис отварной	150	0,030	3,675	3,705	6,675	37,560	225,135	0,045	0,000	0,045	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,015
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,400	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		33,056	10,659	43,715	29,141	99,351	836,832	0,431	31,188	0,329	0,828	5,729	215,582	774,362	134,551	7,953	0,048
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом(повидлом,вареньем)	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,880	329,990	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,001
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,040	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	Итого:		11,495	5,076	16,571	13,900	73,880	503,990	0,150	1,820	0,050	0,060	2,490	249,380	219,200	37,870	1,020	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,411	18,607	81,018	58,901	243,581	1849,112	0,723	47,258	0,465	1,177	9,303	1094,954	1412,367	223,840	10,484	0,059

День: 11 Пятница
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладкосливочное	10	0,005	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	4,380	3,360	7,740	11,020	28,720	245,020	0,150	2,020	0,060	0,260	0,060	205,800	312,673	14,673	0,589	0,038
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	Итого:		4,385	5,572	10,002	20,230	62,850	476,460	0,212	4,168	0,100	0,340	1,229	271,487	331,118	23,755	1,692	0,038
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,102	10,200	0,000	0,072	2,736	18,708	34,056	14,970	0,504	0,002
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,082	3,550	0,050	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,015
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом	230	13,731	4,416	18,147	22,356	21,344	359,168	0,095	12,504	0,005	0,079	1,742	87,228	198,247	43,236	2,312	0,000
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,026	15,500	0,100	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,046	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		28,744	15,394	44,137	35,996	105,404	904,808	0,455	41,766	0,155	0,357	7,748	231,126	545,115	132,856	7,101	0,017
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,600	9,020	6,700	50,800	299,600	0,120	0,460	0,050	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	12,110	1,200	0,000
	Итого:		2,420	7,600	10,020	6,700	73,800	393,600	0,140	2,460	0,050	0,160	0,950	104,700	159,600	32,610	1,675	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,549	28,566	64,159	62,926	242,054	1774,868	0,807	48,394	0,305	0,857	9,927	607,314	1035,833	189,221	10,468	0,056