

День первый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша пшениная молочная	200	5,60	4,30	33,60	218	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак	550	14,39	15,1	66,02	485,24	0,24	0,87	40,01	2,22	177,20	280,93	81,93	4,07

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	840	25,58	20,08	126,53	789,48	0,22	32,20	19,47	3,36	138,89	487,70	131,99	4,45
	Всего за день		39,97	35,18	192,55	1274,72	0,46	33,07	59,48	5,58	316,09	768,63	213,92	8,52

День второй

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	220	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,0	-	264,0	150,00	10,5	0,3
	Всего за завтрак	505	16,57	18,95	90,58	599,51	0,10	3,02	98,00	-	412,43	359,81	66,06	3,31

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86	-	-	23,76	57,78	23,74	0,92
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
246	Гуляш из отварного мяса	90	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	810	21,04	25,41	98,89	717,05	0,28	43,24	7,20	3,14	104,02	223,04	83,60	5,10
	Всего за день		33,65	38,81	193,47	1268,56	0,41	45,75	27,21	3,14	372,45	522,85	153,16	8,11

День третий

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
	Всего за завтрак	505	12,1	10,54	93,99	519,44	0,29	3,65	52,00	0,86	390,27	470,2	114,53	5,1

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,22	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	-	0,47	33,49	29,35	16,00	0,10
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	-	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	740	16,76	20,75	90,42	610,11	0,28	50,54	-	3,64	252,49	503,03	131,33	8,37
	Всего за день		28,86	31,29	184,41	1129,55	0,57	54,19	52,00	4,03	642,76	973,23	245,86	13,47

День четвертый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак	540	14,98	16,28	68,12	496,03	0,164	2,39	84,71	0,10	421,64	344,04	53,68	1,32

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
294	Котлеты рубленые из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	830	28,57	26,78	104,31	772,52	0,55	29,59	16,00	6,20	131,08	428,55	237,67	11,39
	Всего за день		43,55	43,06	172,43	1268,55	0,714	31,98	100,71	6,30	552,72	772,59	291,35	12,71

День пятый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	220	5,60	4,30	33,60	218,00	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,0	-	264,0	150,00	10,5	0,3
	Всего за завтрак	500	16,35	20,75	62,52	525,24	0,21	0,48	118,00	2,22	317,2	321,93	77,43	4,27

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	9,53	6,06	3,05	70,60	0,04	9,44	-	2,0	27,18	30,10	16,51	0,76
87	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,58	0,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	830	31,43	20,01	113,93	727,24	0,25	31,49	41,8	7,15	113,81	383,63	195,4	3,89
	Всего за день		47,78	40,76	176,45	1252,48	0,46	31,97	159,8	9,37	431,01	705,56	272,83	8,16

День шестой

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПП	Печенье сдобное	60	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак	500	14,04	16,47	102,22	613,03	0,51	3,23	74,10	4,87	272,83	338,91	97,46	4,44

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
278	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	830	18,51	26,43	106,66	738,50	0,23	60,33	23,33	7,78	138,98	323,32	89,10	6,03
	Всего за день		32,55	42,90	208,88	1351,53	0,74	63,56	97,43	12,65	411,81	662,23	186,56	10,47

День седьмой

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
	Всего за завтрак	505	9,43	12,10	93,78	521,60	0,10	1,95	20,00	-	173,77	230,70	59,33	3,31

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	840	29,54	20,13	90,03	659,90	0,3	13,94	19,47	1,52	187,11	600,39	147,16	8,12
	Всего за день		38,97	32,23	183,81	1181,50	0,40	15,89	39,47	1,52	360,88	831,09	206,49	11,43

День восьмой

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак	555	15,02	12,66	81,06	516,03	0,17	2,49	64,71	0,10	423,24	344,34	55,08	1,57

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
246	Гуляш из отварного мяса	90	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	830	26,66	22,73	96,63	697,66	0,45	19,81	7,20	4,27	129,43	566,38	218,69	10,68
	Всего за день		41,68	35,39	177,69	1213,69	0,62	22,30	71,91	4,37	552,67	910,72	273,77	12,25

День девятый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,0	-	264,0	150,00	10,5	0,3
	Всего за завтрак	500	15,95	20,34	61,32	492,24	0,264	2,56	150,0	0,86	507,60	510,03	106,03	4,88

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,22	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	-	0,47	33,49	29,35	16,00	0,10
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
294	Котлеты рубленые из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	830	23,57	27,30	140,8	897,77	0,33	32,13	43,00	4,52	102,69	202,60	130,01	4,82
	Всего за день		39,59	47,64	202,12	1390,01	0,594	34,69	193,00	5,38	610,29	712,63	236,04	9,64

День десятый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак	500	10,34	16,87	68,65	467,75	0,46	3,23	111,6	1,02	237,23	276,91	65,46	3,74

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	9,53	6,06	3,05	70,60	0,04	9,44	-	2,0	27,18	30,10	16,51	0,76
87	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65
199	Пюре из бобовых с маслом	150	12,54	9,35	30,60	256,65	0,28	22,50	-	1,95	94,59	226,20	71,69	4,47
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,58	0,55
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед	830	39,30	23,72	88,10	688,76	0,49	77,19	47,95	8,50	208,15	511,33	219,48	7,01
	Всего за день		49,64	40,59	156,75	1156,51	0,95	80,42	159,55	9,52	445,38	788,24	284,94	10,75