



Примерное 21-но дневное меню МБОУ "СОШ пос.Оротукан"

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	в2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I		
																			4	5
1	1 день	3																		
	Завтрак																			
№ 293	вареники ленивые с соусом	150/50		6,70	6,40	24,80	156,00	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	43,20	75,80	13,80	0,60	0,50	0,005		
№1008	кофейный напиток	200		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010		
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000		
	Итого:			7,50	7,20	37,40	270,00	0,25	0,20	3,60	0,15	0,65	244,60	214,05	37,10	3,05	2,40	0,015		
	Обед																			
№81	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020		
№ 235	Суп Харчо с курицей	250/25		8,98	7,25	17,20	242,50	0,20	0,30	8,40	0,10	1,30	124,20	195,00	42,00	1,60	1,50	0,005		
№ 48	Курица жареная	100	10	12,30	25,30	0,00	98,00	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,15	1,00	0,012		
№ 948	Кисель фруктовый	200		0,00	0,00	0,90	103,00	0,00	0,03	11,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	1,90	0,000		
№ 753	Каша пшеничная	150		6,75	6,35	28,54	325,10	0,05	0,05	2,70	0,15	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005		
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010		
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,052		
	Итого:			32,93	42,72	94,74	948,30	0,56	1,01	34,00	0,53	8,00	480,00	873,70	195,90	10,12	9,32	0,07		
				40,43	49,92	132,14	1218,30	0,81	1,21	37,60	0,68	8,65	724,60	1087,75	233,00	13,17	11,72	0,08		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мкг)						
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
2 день																		
Завтрак																		
т№32	Овощи консервированные	60		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,010
№ 658	Котлета мясная	100	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010
№ 482	Капуста тушеная	150		6,75	6,35	28,54	325,10	0,05	0,05	2,70	0,15	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005
№1010	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			23,50	23,50	98,09	685,10	0,35	0,40	17,70	0,23	3,10	300,40	451,45	75,10	4,27	3,52	0,035
Обед																		
№ 81	Салат овощной	100		0,00	0,10	9,60	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	
№ 208	Рассольник ленинградский с го	250/25		3,60	2,50	14,10	188,00	0,10	0,10	5,00	0,00	0,10	116,40	141,50	14,50	0,30	0,50	0,000
№ 632	Гуляш мясной	100/50		16,35	18,35	31,10	179,00	0,10	0,20	5,10	0,05	1,20	85,30	173,65	8,00	1,40	1,00	0,005
№ 405	Макароны отварные	150		4,75	4,21	33,89	184,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	9,36	40,20	7,35	0,55	0,00	0,009
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			28,50	27,86	143,94	874,10	0,31	0,32	15,10	0,07	2,00	358,86	466,85	58,45	4,55	3,50	0,03
				52,00	51,36	242,03	1559,20	0,66	0,72	32,80	0,30	5,10	659,26	918,30	133,55	8,82	7,02	0,07

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
3 день																		
Завтрак																		
т №32	Овощи свежие или консервиро	50		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	82,00	27,80	0,00	1,00	0,80	0,000
т №8	Каша гречневая	150		2,10	3,90	28,20	147,50	0,10	0,10	5,00	0,08	1,00	134,50	196,35	23,70	1,00	0,70	0,010
№ 669	Тефтели в соусе	115/100	9,9	14,05	14,35	12,80	258,50	0,20	0,25	9,90	0,10	2,00	58,50	148,70	10,60	0,30	0,20	0,010
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			18,45	20,65	82,40	540,80	0,50	0,50	24,90	0,18	3,50	280,40	380,95	44,20	2,90	2,20	0,030
Обед																		
т №32	овощи свежие или консервиро	100		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	
№197	Суп картофельный с фрикадел	250/25		2,80	5,20	23,57	92,50	0,10	0,10	6,30	0,10	0,30	61,00	162,80	33,25	0,02	0,20	0,005
№ 598	Отбивная из курицы	100	12	16,20	12,10	11,30	218,70	0,17	0,27	7,00	0,17	0,70	130,65	191,90	36,30	2,05	1,90	0,005
№326	Картофельное пюре	150		5,40	6,90	28,50	218,40	0,15	0,15	2,50	0,14	0,90	72,20	82,55	30,50	1,65	1,40	0,015
	Сок	200		0,40	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	10,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			28,60	26,90	111,07	769,60	0,62	0,67	25,90	0,41	2,60	414,95	555,75	119,15	7,32	5,30	0,05
				<i>47,05</i>	<i>47,55</i>	<i>193,47</i>	<i>1310,40</i>	<i>1,12</i>	<i>1,17</i>	<i>50,80</i>	<i>0,58</i>	<i>6,10</i>	<i>695,35</i>	<i>936,70</i>	<i>163,35</i>	<i>10,22</i>	<i>7,50</i>	<i>0,08</i>

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	4 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№499	Овощи консервированные	50		1,13	1,09	5,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	163,27	29,33	2,26	0,00	0,010
№541	Котлета рыбная	100		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,020
№326	Картофельное пюре	150		5,40	6,90	28,50	218,40	0,15	0,15	2,50	0,14	0,90	72,20	82,55	30,50	1,65	1,40	0,015
№1010	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	10,30	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			23,58	23,74	115,55	843,70	0,25	0,30	12,90	0,23	3,00	293,00	652,97	117,33	5,01	3,40	0,055
	Обед																	
№56	Салат из соленых огурцов с лу	100		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	
№181	Борщ со свежей капусты с кури	250/25		4,80	6,20	33,73	281,75	0,10	0,17	4,20	0,15	0,30	90,95	252,05	30,90	0,80	0,90	0,003
№631	Плов мясной	75/150	12	12,67	14,34	39,30	350,28	0,14	0,15	3,75	0,16	1,65	108,52	237,37	32,90	1,65	0,75	0,009
932	Компот св. или сух. фруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			21,37	23,24	128,88	885,03	0,34	0,34	13,95	0,41	3,35	360,27	693,12	92,40	5,35	3,75	0,03
				44,95	46,98	244,43	1728,73	0,59	0,64	26,85	0,63	6,35	653,27	1346,09	209,73	10,36	7,15	0,1

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	5 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 179	Каша с молочной с маслом	250/10		6,20	11,30	42,90	288,10	0,07	0,00	1,20	0,06	0,82	157,00	149,00	25,10	0,90	1,40	0,000
	Бутерброд с сыром	25/10/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000
№ 1008	Какао с молоком	200		1,80	3,90	4,90	114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000
	Итого:			12,50	22,27	55,50	542,10	0,32	0,32	12,10	0,16	0,92	258,60	308,80	39,90	3,40	2,50	0,000
	Обед																	
т№32	овощи свежие или консервиро	100		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	
№221	Суп пюре гор. с гренками и кол	250/25		2,60	2,40	14,00	226,70	0,10	0,10	6,60	0,10	0,50	42,80	92,00	10,00	0,60	0,40	0,005
№439	Курица отварная	100		15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005
№ 759	Картофель запеченый	150		6,20	8,40	33,70	234,50	0,07	0,17	3,50	0,12	0,90	82,20	97,50	35,50	3,35	1,80	0,005
№1008	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			27,85	29,43	103,00	958,70	0,57	0,70	35,30	0,31	3,90	298,05	406,65	68,85	7,65	5,20	0,03
				<i>40,35</i>	<i>51,70</i>	<i>158,50</i>	<i>1500,80</i>	<i>0,89</i>	<i>1,02</i>	<i>47,40</i>	<i>0,47</i>	<i>4,82</i>	<i>556,65</i>	<i>715,45</i>	<i>108,75</i>	<i>11,05</i>	<i>7,70</i>	<i>0,03</i>

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	6 день																		
	Завтрак																		
№499	Запеканка из творожная со сме	150/50		15,00	13,80	20,50	234,00	0,35	0,40	6,80	0,23	3,00	214,60	321,90	57,20	3,55	2,60	0,010	
№1008	Кофейный напиток	200		0,00	0,00	16,70	63,80	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010	
	Кондитерское изделие	30		4,00	3,00	20,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	Итого:			19,00	16,80	66,90	437,80	0,50	0,55	10,30	0,38	3,15	416,00	460,15	80,50	6,00	4,50	0,020	
	Обед																		
№81	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,010	
№ 228	Суп лапша домашняя с курице	250/25		10,50	13,80	33,00	270,60	0,15	0,00	21,10	0,05	0,37	104,60	183,20	42,90	1,90	0,60	0,000	
№ 658	Бифштекс	100	9,9	17,37	24,87	18,75	347,25	12,50	0,00	15,00	0,01	1,02	20,37	190,62	28,75	3,87	2,87	0,017	
№ 405	Рис рассыпчатый	150		3,80	4,10	41,40	207,70	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	14,10	53,00	11,40	1,00	0,30	0,021	
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	16,10	63,80	0,00	0,15	20,00	0,00	0,50	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			36,57	46,59	157,35	1069,05	12,81	0,57	62,90	0,14	3,79	208,17	473,32	150,65	11,37	7,37	0,07	
				36,6	46,6	157,4	1506,9	12,8	0,6	62,9	0,1	3,8	208,2	473,3	150,7	11,4	7,4	0,1	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№ 442	Омлет натуральный	150		4,70	4,20	33,90	184,10	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	9,40	40,20	7,40	0,60	0,50	0,010	
№484	Икра кабачковая	50		0,20	0,00	1,70	7,50	0,10	0,00	12,80	0,00	2,03	5,00	11,00	0,00	0,90	0,00	0,000	
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,000	
	Вафли	30		1,07	2,27	30,67	80,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	36,20	10,13	0,09	0,00	0,010	
	Итого:			7,87	6,69	95,37	392,56	0,32	0,05	22,90	0,02	3,55	20,90	108,10	26,28	1,99	1,00	0,020	
	Обед																		
№484	Икра свекольная	100		1,40	7,40	9,40	56,40	0,05	0,00	11,70	0,00	5,98	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00		
№ 222	Суп фасольевый с курицей	250/25		2,80	4,85	24,00	259,00	0,10	0,20	5,00	0,10	1,00	100,00	172,75	3,10	0,90	0,01	0,000	
№ 599	Жаркое по-домашнему	150/100	12	23,50	29,10	20,70	432,70	0,27	0,34	13,50	0,12	1,80	159,20	253,55	73,30	2,15	2,30	0,090	
№ 932	Компот св. или сух. фруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,012	
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000	
	Итого:			31,50	44,05	109,45	991,10	0,52	0,56	35,20	0,22	9,48	349,50	510,00	105,00	6,15	3,81	0,10	
				39,37	50,74	204,82	1383,66	0,84	0,61	58,10	0,24	13,03	370,40	618,10	131,28	8,14	4,81	0,1	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	8 день	3																	
	Завтрак																		
	Томаты в собственном соку	100		1,25	0,20	3,60	23,00	0,10	0,10	12,50	0,00	0,00	16,20	40,00	32,50	0,87	0,00	0,010	
№631	Плов мясной	75/200	12	16,90	19,13	52,35	467,05	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	144,70	316,50	43,90	2,20	1,00	0,012	
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,010	
	Итого:			20,05	19,55	85,05	610,35	0,43	0,36	27,50	0,22	2,70	167,40	377,20	85,15	3,47	1,50	0,032	
	Обед																		
№215	Салат овощной	100		4,09	10,10	19,59	331,42	0,18	0,00	21,40	0,00	0,00	15,88	82,59	28,06	0,86	0,00		
№ 413	Суп картофельный с сайрой	25/250		7,20	4,20	21,30	142,80	0,10	0,10	20,20	2,50	0,30	10,80	63,50	42,10	3,20	0,40	0,000	
№ 342	Шницель мясной	75	12	17,10	24,90	13,50	343,30	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,003	
№477	Капуста тушеная	150		4,30	5,40	19,00	138,70	0,13	0,00	108,60	0,00	5,68	103,40	74,50	30,40	2,50	0,00	0,019	
№ 948	Кисель фруктовый	200		0,80	0,00	36,60	145,70	0,00	0,00	16,50	0,00	0,23	448,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000	
	Итого:			37,29	47,30	138,89	1238,92	0,51	0,12	167,40	2,50	6,91	596,18	261,29	123,86	8,46	1,40	0,02	
				57,34	66,85	223,94	1849,27	0,94	0,48	194,90	2,72	9,61	763,58	638,49	209,01	11,93	2,90	0,1	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	9 день	3																	
	Завтрак																		
	Салат из морской капусты	60		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,10	0,20	0,005	
№ 672	Оладьи печеночные	65		12,60	7,50	4,20	137,80	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,005	
№ 326	Картофельное пюре	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,35	0,37	4,00	0,23	3,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000	
№1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,010	
	Итого:			17,40	11,82	61,50	377,90	0,49	0,42	14,70	0,23	3,50	154,60	113,00	8,75	1,80	0,90	0,020	
	Обед																		
	Салат морковный с кукурузой	100		0,20	0,00	1,70	7,80	0,10	0,00	12,80	0,10	2,03	5,00	11,00	16,50	0,60	0,30	0,010	
№208	Свекольник с курицей	250/25		6,40	5,20	13,70	124,30	0,06	0,10	9,20	0,02	0,00	25,80	99,40	28,00	1,60	0,50	0,000	
№ 711	Чахохбили из курицы	100/75		33,46	19,60	14,80	371,86	0,10	0,00	12,80	0,00	0,00	73,30	483,00	56,18	2,50	0,00	0,005	
№ 406	Гороховое пюре	150		17,20	1,20	43,20	242,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,005	
№ 933	Компот св. или сух. фруктов	200		0,20	0,00	26,45	151,60	0,04	0,00	5,00	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000	
	Итого:			61,26	28,70	128,75	1034,76	0,40	0,22	39,80	0,12	2,73	121,70	614,00	119,88	7,00	1,80	0,030	
				78,66	40,52	190,25	1412,66	0,89	0,64	54,50	0,35	6,23	276,30	727,00	128,63	8,80	2,70	0,1	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	10 день	3																	
	Завтрак																		
№ 179	Каша с молочной с маслом	250/10		6,20	11,30	42,90	288,10	0,07	0,00	1,20	0,06	0,82	157,00	149,00	25,10	0,90	1,40	0,010	
	Бутерброд с сыром	25/10/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,010	
№ 1008	Какао с молоком	200		1,80	3,90	4,90	114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	Итого:			12,50	22,27	65,20	542,10	0,32	0,32	12,10	0,16	0,92	352,60	338,80	39,90	3,60	3,00	0,020	
	Обед																		
	Салат со свеклы с огурцом	100		2,70	2,70	15,60	80,25	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,010	
№ 219	Суп картофельный с крупой	250		9,50	9,30	21,50	168,20	0,10	0,10	2,10	0,00	0,00	22,40	250,00	9,50	0,30	0,00	0,005	
№ 543	Тефтели рыбные с соусом	100/50		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,080	
№ 348	Картофель отварной	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,19	0,14	9,40	0,17	1,70	96,20	65,40	0,00	1,20	0,80	0,012	
№ 933	Сок	200		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00	0,012	
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000	
	Итого:			33,85	32,05	140,00	1063,85	0,59	0,62	32,00	0,36	4,60	242,60	682,55	71,30	3,50	2,50	0,119	
				46,35	54,32	205,20	1605,95	0,91	0,94	44,10	0,52	5,52	595,20	1021,35	111,20	7,10	5,50	0,1	

День: понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)					(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	в2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	l
1	11 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№294	Сырники творожные с соусом	180/50		33,20	33,05	51,46	488,30	6,12	0,00	1,24	0,21	0,00	32,60	42,59	51,41	1,39	0,00	0,000
№637	Кофейный напиток	200		0,80	0,80	2,90	114,00	0,15	0,15	3,50	0,15	0,20	107,40	108,30	23,30	2,30	1,40	0,010
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000
	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			36,62	37,25	87,02	771,10	6,34	0,18	4,74	0,36	0,40	156,01	186,79	92,71	6,34	1,90	0,010
	Обед																	
№151	Суп лапша домашняя	250/25		8,90	7,20	17,20	166,00	0,70	0,00	1,80	0,01	0,00	17,40	109,10	18,90	3,56	0,00	0,000
№426	Биточки по селянски с соусом	80/50		16,87	20,36	6,45	275,30	0,01	0,14	4,55	0,00	0,00	22,27	196,30	25,94	2,64	0,00	0,000
№255	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,59	6,09	38,64	243,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	14,81	71,68	135,82	4,55	0,00	0,000
№33	Салат со свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,020
№585	Компот со свежих ягод	200		0,61	0,25	18,67	79,00	0,01	0,00	90,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Итого:			40,67	39,82	130,36	948,75	0,79	0,54	103,15	0,07	1,20	103,47	423,58	252,46	15,72	3,60	0,040
				<i>77,29</i>	<i>77,07</i>	<i>217,38</i>	<i>1719,85</i>	<i>7,13</i>	<i>0,72</i>	<i>107,89</i>	<i>0,43</i>	<i>1,60</i>	<i>259,48</i>	<i>610,37</i>	<i>345,17</i>	<i>22,06</i>	<i>5,50</i>	<i>0,05</i>

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				Е	(мг)					
								В1	В2	С	А		Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	12 день																	
	Завтрак																	
№421	Рулет с макаронами	135		13,30	16,50	24,20	319,20	0,10	0,00	0,90	0,02	0,00	54,14	142,46	24,73	3,02	0,00	0,000
№60	Винегрет овощной	100		2,88	10,08	12,44	150,20	0,08	0,00	11,94	0,00	0,00	32,72	60,84	27,30	1,31	0,00	0,000
№1010	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			19,00	29,40	75,24	643,26	0,31	2,54	12,84	0,02	0,20	121,06	226,36	73,09	7,45	1,00	0,010
	Обед																	
№81	томаты консервированные	100		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	0,007
№132	Суп овощной с курицей	250/25		5,25	6,25	14,20	199,00	0,10	0,17	10,00	0,10	0,30	112,00	179,50	24,60	0,70	0,50	0,005
№375	Бефстроганов	80	12	14,20	15,20	19,00	206,50	0,12	0,20	6,00	0,10	1,90	96,70	180,20	28,90	0,70	0,50	0,005
№255	Рис отварной	150		8,25	7,95	36,00	301,05	0,17	0,17	3,50	0,12	1,30	63,50	158,80	22,90	2,25	1,90	0,005
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	40		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			33,80	34,60	149,15	1020,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	425,40	638,10	114,90	6,55	5,40	0,052
				52,80	64,00	224,39	1663,81	0,80	3,10	37,34	0,335	4,40	546,46	864,46	187,99	14,00	6,40	0,06

День: среда
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
13 день																			
Завтрак																			
№416	Биточки мясные	80		13,02	18,06	7,36	243,64	0,01	0,00	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,23	1,00	0,00	0,000	
№273	Макароны отварные	150		5,52	4,52	26,45	244,10	0,06	0,00	0,21	0,56	1,70	96,20	133,00	37,20	2,55	1,60	0,012	
	Икра кабачковая	60		0,65	1,73	3,49	32,11	0,04	0,14	9,40	0,17	1,70	21,82	15,60	4,34	0,18	0,00	0,000	
№629	чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Итого:			21,61	26,73	66,10	646,71	0,21	2,68	11,54	0,72	3,47	184,64	180,84	66,83	4,65	2,10	0,022	
Обед																			
	Салат из морской капусты с яй	100		0,75	1,87	4,37	100,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,62	81,25	121,80	20,62	0,62	0,00	0,000	
№137	Суп полевой с курицей	250/25		3,80	0,20	29,38	129,90	0,16	0,06	20,47	0,00	0,00	19,41	102,41	27,87	1,92	0,00	0,000	
№387	Печень по строгановски	80/50		17,43	11,64	7,10	239,00	6,36	0,00	25,61	5,84	0,10	20,40	241,17	16,25	5,10	0,00	0,000	
№201	Картофельное пюре	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,50	0,00	17,10	0,00	0,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000	
№588	Компот с сухофруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			30,98	22,81	129,90	902,70	7,12	0,20	68,18	5,96	1,42	226,26	621,68	103,24	11,14	2,00	0,03	
				52,59	49,54	196,00	1549,41	7,33	2,88	79,72	6,68	4,89	410,90	802,52	170,07	15,79	4,10	0,1	

День: четверг
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7- 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	14 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
	<i>Салат с морской капусты</i>	60		0,60	6,00	4,20	73,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<i>Биточек рыбный</i>	100		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,005	
№201	Картофельное пюре	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,50	0,00	17,10	0,00	0,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000	
№629	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Итого:			5,32	6,42	47,40	726,86	0,60	2,54	17,10	0,00	0,00	62,20	76,56	12,06	2,12	0,50	0,010	
	Обед																		
	Салат консерв.помидора ,огурц	100		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	57,80	0,00	0,30	0,70	0,000	
№119	Щи со свежей капусты с курице	250/25		1,75	4,89	8,49	106,00	0,06	0,00	18,46	0,00	0,25	43,33	47,63	22,25	0,80	0,00	0,000	
№420	Рулет с яйцом	145		22,10	25,44	10,03	523,25	0,43	0,00	0,90	0,16	0,00	50,77	257,81	48,28	4,67	0,00	0,000	
№255	Каша пшенная	150		6,75	6,35	28,50	325,10	0,05	0,05	2,70	0,20	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005	
	Сок	200		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			36,80	41,88	120,62	1254,35	0,84	0,07	72,06	0,37	3,75	323,76	642,74	136,51	9,66	3,52	0,04	
				42,12	48,30	168,02	1981,21	1,44	2,61	89,16	0,37	3,75	385,96	719,30	148,57	11,78	4,02	0,05	

День: пятница
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	15 день	3																	
	Завтрак																		
№257	Каша пшеничная с маслом	200/10		5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,00	0,30	0,01	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06	0,00	0,000	
№1	Бутерброд с сыром	10/25/30		4,27	9,02	19,57	179,30	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	60,40	0,00	0,00	0,51	0,00	0,000	
т №32	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000	
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			13,65	23,00	102,98	675,14	0,12	0,08	0,60	0,02	0,62	210,31	115,31	26,31	3,33	0,50	0,000	
	Обед																		
№75	Икра свекольная	100		1,40	7,40	9,40	56,00	0,00	0,00	11,70	0,00	6,00	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	0,000	
	Суп с морской капустой с куриц	250/25		8,13	14,97	18,12	164,88	0,10	0,00	16,69	0,03	0,00	25,79	116,75	26,03	1,98	0,00	0,000	
№439	Курица отварная	150		15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,80	0,30	1,20	0,005	
№513	Овощное рагу	150		1,90	4,50	10,60	136,50	0,05	0,00	8,00	0,35	1,20	38,00	65,00	27,00	0,80	0,00	0,000	
№585	Компот со свежих ягод	200		0,61	0,25	18,67	79,00	0,01	0,00	90,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,57	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			33,39	48,15	116,69	943,88	0,36	0,18	136,59	0,48	9,20	184,93	379,20	86,33	7,05	2,70	0,04	
				<i>47,04</i>	<i>71,15</i>	<i>219,67</i>	<i>1619,02</i>	<i>0,48</i>	<i>0,26</i>	<i>137,19</i>	<i>0,50</i>	<i>9,82</i>	<i>395,24</i>	<i>494,51</i>	<i>112,64</i>	<i>10,38</i>	<i>3,20</i>	<i>0,04</i>	

День: понедельник
 Неделя: четвёртая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	16 день																		
	Завтрак																		
№297	Пудинг творожный с повидлом	180/20		33,40	21,60	38,88	419,51	0,11	0,00	0,88	0,39	0,24	271,67	413,89	58,70	1,01	0,00	0,000	
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000	
№642	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000	
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			39,54	28,72	97,03	733,51	0,22	0,00	1,18	0,40	0,84	415,67	539,79	90,70	4,22	0,50	0,000	
	Обед																		
№33	Салат со свежей капусты	100		1,64	10,91	10,43	147,15	0,33	0,18	25,67	0,00	4,52	161,33	31,89	17,27	0,60	0,50	0,007	
№156	Суп хинкал с мясом	250/25		12,21	8,23	26,22	202,05	0,62	0,58	10,68	0,00	0,00	29,95	138,59	21,67	2,44	0,00	0,000	
№418	Зразы рубленые с яйцом	145	9,9	15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005	
№270	Гороховое пюре	150		0,80	1,40	8,50	150,00	0,02	0,04	1,10	0,05	2,50	77,20	156,80	16,30	0,30	1,00	0,005	
	Сок фруктовый	200		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			36,10	41,57	125,05	1098,70	1,37	0,98	97,65	0,16	9,22	362,39	538,73	90,07	5,96	4,20	0,047	
				<i>75,64</i>	<i>70,29</i>	<i>222,08</i>	<i>1832,21</i>	<i>1,59</i>	<i>0,98</i>	<i>98,83</i>	<i>0,558</i>	<i>10,06</i>	<i>778,06</i>	<i>1078,52</i>	<i>180,77</i>	<i>10,18</i>	<i>4,70</i>	<i>0,047</i>	

День: вторник
 Неделя: четвёртая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	17 день	3																	
	Завтрак																		
№284	Омлет натуральный с маслом	120		4,70	4,20	33,90	184,10	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	9,40	40,20	7,40	0,60	0,50	0,000	
	Горошек зелёный консервиров	50		1,00	0,00	4,66	23,33	0,03	0,00	0,83	18,70	0,20	18,00	36,66	25,33	0,46	0,00	0,000	
№652	Напиток шиповник	200		0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000	
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Фрукты	200		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			11,32	10,01	89,62	461,23	0,49	0,03	60,93	18,72	1,36	58,10	121,86	61,63	5,71	1,50	0,010	
	Обед																		
№77	Салат свекольный	100		2,70	2,70	15,60	80,30	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000	
№228	Суп картофельный с клёцками	65/250/25		10,55	13,80	33,02	270,60	0,15	0,00	21,11	0,05	0,37	94,90	183,27	42,90	1,90	0,00	0,000	
№218	Картофельная запеканка с мясом	200/5		23,84	21,37	48,02	288,19	0,35	0,14	48,70	0,03	0,00	37,75	341,33	81,05	4,84	0,00	0,000	
№588	Компот из сухофруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	итого:			43,19	42,97	167,09	953,09	0,70	0,26	76,81	0,18	1,17	223,85	661,40	170,45	9,14	2,20	0,030	
				54,51	52,98	256,71	1414,32	1,19	0,29	137,74	18,90	2,53	281,95	783,26	232,08	14,85	3,70	0,040	

День: среда
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	18 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№403	Плов из курицы	100/200	12	18,25	18,90	45,75	454,25	0,35	0,37	4,00	0,23	3,00	109,30	254,30	47,00	3,05	2,30	0,015	
	Икра кабачковая	60		1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	0,10	1,87	0,00	0,70	36,38	26,00	7,24	0,30	0,80	0,005	
№629	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			22,16	24,60	90,17	634,63	0,54	3,01	5,87	0,23	3,90	179,88	303,36	75,30	6,47	4,10	0,030	
	Обед																		
	Салат овощной	100		4,09	10,10	19,59	331,42	0,18	0,00	21,40	0,00	0,00	15,88	82,59	28,06	0,86	0,00	0,000	
№181	Уха рыбацкая	250/20		9,28	2,47	22,19	143,20	0,16	0,13	22,25	0,01	0,00	22,95	99,93	30,88	1,55	0,00	0,000	
№246	Голубцы ленивые	2/216		20,02	6,03	19,29	208,05	0,21	0,00	2,75	0,00	0,00	93,04	226,46	50,77	3,35	0,00	0,000	
	Сок фруктовый	200		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			39,69	23,70	129,57	1042,27	0,65	0,26	64,80	0,01	0,70	154,87	437,68	138,81	8,26	1,50	0,030	
				61,85	48,30	219,74	1676,9	1,19	3,27	70,67	0,237	4,60	334,8	741,0	214,1	14,73	5,60	0,060	

День: четверг
 Неделя: четвёртая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	19 день	3																	
	Завтрак																		
	Томаты консервированные	60		0,69	0,12	1,50	10,80	0,01	0,04	15,00	0,00	0,00	18,00	21,00	9,00	0,48	0,50	0,007	
№416	Котлета мясная рубленая	80	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010	
№469	Макароны отварные	150		5,52	4,52	26,45	244,10	0,06	0,00	0,21	0,56	1,70	96,20	133,00	37,20	2,55	1,60	0,012	
№628	Чай с сахаром	200		0,45	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	13,40	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Итого:			23,41	21,79	96,20	656,90	0,17	0,17	28,61	0,63	1,70	256,90	410,95	85,90	3,93	3,50	0,039	
	Обед																		
	Салат с солёных огурцов	100		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000	
№188	Свекольник с мясом	250/25		6,15	7,50	19,65	169,00	0,12	0,22	6,00	0,10	0,30	104,60	126,90	19,30	2,10	0,60	0,000	
№402	Азу	250	12	22,90	23,30	51,22	530,80	0,19	0,27	10,50	0,17	3,20	258,25	303,95	58,50	3,15	2,60	0,019	
№585	Компот из свежих фруктов	200		0,30	0,00	12,90	74,50	0,10	0,11	4,80	0,00	0,00	40,50	132,30	15,80	0,50	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			35,55	35,90	128,27	992,30	0,51	0,62	22,30	0,37	4,90	524,55	707,45	119,10	8,95	5,30	0,049	
				58,96	57,69	224,47	1649,20	0,68	0,79	50,91	1,00	6,60	781,45	1118,40	205,00	12,88	8,80	0,088	

День: пятница
 Неделя: четвёртая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	20 день	3																	
	Завтрак																		
№257	Каша молочная манная с маслом	200/10		6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,15	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04	0,00	0,000	
№1	Бутерброд с сыром	10/25/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000	
№642	Кокао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000	
	Фрукты свежие	250		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000	
	Итого:			14,62	18,65	73,85	547,60	0,18	0,17	0,64	0,12	0,75	172,88	152,92	31,92	5,20	1,20	0,000	
	Обед																		
	Салат из моркови с кукурузой	100		1,30	2,60	12,60	98,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	0,50	30,30	16,50	0,60	0,30	0,005	
№138	Суп фасолевый с курицей	250/25		8,80	8,40	23,10	202,40	0,00	0,00	20,10	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
№330	Шницель рыбный рубленый	100		11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,00	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90	0,00	0,000	
№200	Картофель отварной	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,19	0,14	9,40	0,17	1,70	96,20	65,40	0,00	1,20	0,80	0,012	
№652	Напиток с шиповника	200		0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			31,00	27,01	114,31	802,80	0,48	0,22	93,00	0,25	6,68	158,70	258,00	67,90	6,10	2,60	0,047	
				45,62	45,66	188,16	1350,40	0,66	0,39	93,64	0,37	7,43	331,58	410,92	99,82	11,30	3,80	0,05	

День: понедельник
 Неделя: пятая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	21 день																	
	Завтрак																	
№499	Запеканка из творожная со сме	150/50		15,00	13,80	20,50	234,00	0,35	0,40	6,80	0,23	3,00	214,60	321,90	57,20	3,55	2,60	0,010
№1008	Кофейный напиток	200		0,00	0,00	16,70	63,80	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010
	Кондитерское изделие	30		4,00	3,00	20,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	Итого:			19,00	16,80	66,90	437,80	0,50	0,55	10,30	0,38	3,15	416,00	460,15	80,50	6,00	4,50	0,020
	Обед																	
№81	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,010
№ 228	Суп лапша домашняя с курице	250/25		10,50	13,80	33,00	270,60	0,15	0,00	21,10	0,05	0,37	104,60	183,20	42,90	1,90	0,60	0,000
№ 658	Бифштекс	100	9,9	17,37	24,87	18,75	347,25	12,50	0,00	15,00	0,01	1,02	20,37	190,62	28,75	3,87	2,87	0,017
т №8	Каша гречневая	150		2,10	3,90	28,20	147,50	0,10	0,10	5,00	0,08	1,00	134,50	196,35	23,70	1,00	0,70	0,010
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	16,10	63,80	0,00	0,15	20,00	0,00	0,50	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			34,87	46,39	144,15	1008,85	12,87	0,67	67,90	0,20	4,79	328,57	616,67	162,95	11,37	7,77	0,06
				53,9	63,2	211,1	1446,7	13,4	1,2	78,2	0,6	7,9	744,6	1076,8	243,5	17,4	12,3	0,1
				51,73	54,19	201,57	1549,57	2,66	1,14	75,28	1,72	6,17	492,25	796,31	173,25	11,92	5,81	0,06