

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Камчатскому краю в
Елизовском, Усть-большерецком,
Соболевском районах и городе
Вилючинск

Н.Ю. Стрельцова

« 09 » 2019 год
М.П.



«Утверждаю»

Директор МБОУ
Елизовская НШ №5
Рябошанка Е.В.

« 09 » 2019 год
М.П.



Примерное 20-ти дневное меню

для организации питания в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях Елизовского
муниципального района

(возрастная группа: 7 - 11 лет, сезон: осенне - зимний)

Елизовский муниципальный район
г. Елизово 2019 год

День: День 1 (понедельник)
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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																				
210	Омлет натуральный	200	18,58	22,40	37,64	386,20	1,30	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	70,22	187,90	0,00	0,00	0,00				
121***	Икра кабачковая	60	0,82	2,16	4,36	40,14	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	27,20	16,70	0,00	0,00	0,00				
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	20,22	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00				
338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	0,20	11,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,00				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00				
	ОБЕД																				
70 (1)	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	12,00	0,00	0,00	0,00				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,08	6,16	7,48	120,94	0,00	25,18	0,00	0,00	0,00	0,00	40,58	31,08	0,00	0,00	0,00				
1	Биточки из кальмара (пром. произ-ва)	100	16,70	9,02	5,39	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,42	150,00	0,00	0,00	0,00				
587*	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,20	0,00	0,00	0,00				
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	32,69	206,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	0,00	0,00	0,00				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодн. (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	0,00	0,00	0,00				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00	0,00				
	ПОЛДНИК																				
386(1)	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	240,00	210,00	0,00	0,00	0,00				
Н	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,24	54,44	199,66	1566,24	0,03	53,07	0,00	0,20	0,00	0,20	526,88	782,02	11,40	2,56					

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		66,24	54,44	199,66	1566,24	0,03	53,07	0,00	0,20	526,88	782,02	11,40

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	23,08	25,38	87,22	619,62	0,03	14,48	0,00	0,20	135,42	244,90	11,40	2,56
2	ОБЕД	37,23	22,66	104,78	784,11	0,00	37,00	0,00	0,00	151,46	327,12	0,00	0,00
3	ПОЛДНИК	5,93	6,40	7,66	182,51	0,00	1,60	0,00	0,00	240,00	210,00	0,00	0,00
	Итого	66,24	54,44	199,66	1566,24	0,03	53,07	0,00	0,20	526,88	782,02	11,40	2,56

День: День 2 (вторник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рсч.	Прием пищи, 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																			
181(1)	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	40,50				0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	121,88	107,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15(1)	Сыр (порция) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00				0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	264,00	150,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00
117***	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70				0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60
376(1)	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	18,98				0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,00	0,00	0,00	0,28
	ОБЕД																			
245****	Кукуруза консервированная	80	2,08	1,44	3,76				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,32				0,00	8,86	0,00	0,00	0,00	11,88	57,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов	150	13,42	27,10	26,13				0,39	0,90	0,00	0,00	0,00	12,42	174,00	39,64	1,81	0,00	0,00	1,81
342(1)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88				0,02	0,90	0,00	0,08	0,00	14,18	4,40	5,14	0,00	0,00	0,00	0,96
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК																			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	1,00	0,00	20,20				0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Пряники детские	80	5,18	9,56	54,65				0,07	0,01	0,05	0,88	3,42	121,40	16,48	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,33	61,38	260,40				0,17	14,36	0,05	1,44	476,98	717,52	28,88	2,74				
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг						
			45,33	61,38	260,40	1684,22	0,17	14,36	0,05	1,44	476,98	717,52	28,88	2,74						

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
1	ЗАВТРАК	16,33	20,06	85,18	559,36	0,06	1,29	0,00	0,00	406,48	297,04	0,00	0,60	
2	ОБЕД	22,82	31,76	100,37	742,02	0,02	10,66	0,00	0,08	53,08	285,08	5,14	0,96	
3	ПОЛДНИК	6,18	9,56	74,85	382,84	0,09	2,41	0,05	1,36	17,42	135,40	23,74	1,18	
	Итого	45,33	61,38	260,40	1684,22	0,17	14,36	0,05	1,44	476,98	717,52	28,88	2,74	

День: День 3 (среда)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

категория:

№ п/п	Прием пищи, 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		
1/1*****	ЗАВТРАК Горошек зеленый	60	1,86	2,22	6,72	43,20	0,06	5,88	0,00	0,00	0,00	12,48	24,30	0,00	0,42	
294 (1)	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,14	0,66	0,04	49,74	43,48	78,58	16,14	2,63	0,00	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	37,05	0,00	0,00	0,14	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	20,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД															
75	Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,00	3,40	0,00	0,00	35,53	36,54	18,08	0,00	0,00	
101 (2)	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	200	1,58	2,16	9,68	68,60	0,00	6,60	0,00	0,00	21,36	54,78	18,20	0,00	0,00	
234(3)	Котлеты или биточки рыбные (из полуфабрикатов) (с соусом)	80	6,56	5,31	9,03	108,00	0,00	0,34	0,00	0,00	42,58	110,00	5,89	0,00	0,00	
312	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	141,90	0,00	19,38	0,00	0,00	39,44	92,36	27,75	0,00	0,00	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	15,65	30,44	29,60	0,64	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00	0,00	
	ПОЛДНИК															
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	190,00	180,00	28,00	0,20	0,00	
456	Коржики молочные (масса 75 г)	75	4,89	8,43	47,68	296,00	0,00	0,05	0,00	0,00	20,55	63,49	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,08	49,20	245,70	1716,73	0,34	140,21	0,10	50,50	574,11	871,34	61,58	4,03		

Химический состав за выбранные дни		Химический состав за выбранные дни	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
53,08	49,20	245,70	1716,73

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	26,38	22,00	81,14	612,67	0,24	7,84	0,06	49,74	194,40	254,83	30,14	3,19
2	ОБЕД	18,90	13,77	107,28	701,06	0,02	129,72	0,00	0,76	169,16	373,02	3,44	0,64
3	ПОЛДНИК	7,80	13,43	57,28	403,00	0,08	2,65	0,04	0,00	210,55	243,49	28,00	0,20
	Итого	53,08	49,20	245,70	1716,73	0,34	140,21	0,10	50,50	574,11	871,34	61,58	4,03

День: День 4 (четверг)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, 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																	
173(3)	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем) (ПШЕННАЯ)	200	8,22	10,54	44,90				0,00	0,92	54,80	0,00	147,07	221,30	44,33	0,00		
15(1)	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00				0,00	0,21	0,00	0,00	264,00	150,00	1,40	0,00		
377	Чай с лимоном	200	0,13	22,44	62,00				0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36		
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13				0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20				0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
	ОБЕД																	
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46				0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22				0,00	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,46	0,00		
260	Гуляш	80	8,33	22,91	1,76				0,00	0,81	0,00	0,00	11,00	88,21	22,39	0,00		
302(1)	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64				0,00	0,00	0,00	0,00	14,82	203,92	0,00	0,00		
350(1)	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04				0,00	1,80	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20				0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08				0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
	ПОЛДНИК																	
448	Кекс "Здоровье" (масса 25 г)	25	0,10	8,65	15,95				0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20		
Н	Йогурт 1,5% жирности	200	8,20	3,00	11,80				0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,37	77,81	225,82				0,04	32,23	67,84	15,97	580,58	871,86	120,33	1,31		

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		55,37	77,81	225,82	1759,35	0,04	32,23	67,84	15,97	580,58	871,86	120,33	1,31

Химический состав за выбранные дни (всего)		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№ п/п	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	18,55	27,06	82,67	625,56	0,00	3,95	54,84	0,11	435,48	403,60	48,13	0,38
2	ОБЕД	28,52	39,10	115,40	933,39	0,02	27,08	0,00	15,60	136,90	450,86	69,20	0,73
3	ПОЛДНИК	8,30	11,65	27,75	200,40	0,02	1,20	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	55,37	77,81	225,82	1759,35	0,04	32,23	67,84	15,97	580,58	871,86	120,33	1,31

День: День 5 (пятница)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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		
243	ЗАВТРАК	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,00	0,00	0,00	0,00	33,72	147,27	0,00	0,00		
70(2)	Сосиски, сардельки отварные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,00	2,10	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,00		
209	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
Н	Яйца вареные	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
383(2)	Хлеб пшеничный	200	4,18	4,34	39,82	157,60	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,68	22,10	0,62		
338	Какао с молоком стуженным	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
69	Плоды или ягоды свежие (бананы)	60	3,47	5,50	3,29	76,50	0,00	3,10	0,00	0,00	39,96	55,73	0,00	0,00		
82	ОБЕД	250	3,68	5,17	11,97	107,12	0,00	19,38	0,00	0,00	49,72	54,60	26,12	0,00		
289	Борщ с капустой и картофелем	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	75,20	108,20	38,69	1,93		
349	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	55,28	23,44	17,46	0,70		
Н	Компот из смеси сухофруктов	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
Н	ПОЛДНИК	30	0,05	0,00	7,20	29,16	0,07	0,01	0,05	0,88	13,68	48,56	16,48	0,98		
Н	Пастила	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44		
348 (2)	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослав или изюм) (изюм)	200	49,55	61,48	190,14	1508,36	0,26	47,62	0,17	4,06	479,14	748,54	158,77	7,86		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,55	61,48	190,14	1508,36	0,26	47,62	0,17	4,06	479,14	748,54	158,77	7,86		

Химический состав за выбранные дни		Химический состав за выбранные дни (всего)	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
49,55	61,48	190,14	1508,36
49,55	61,48	190,14	1508,36

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)					Энергетическая ценность, ккал	Fe, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мг			Е, мг	Ca, мг	P, мг
1	ЗАВТРАК	23,39	38,07	66,57	12,66	0,10	0,44	210,38	396,65	42,90	3,82
2	ОБЕД	25,77	23,31	92,77	34,51	0,09	2,46	234,76	290,87	82,27	2,63
3	ПОЛДНИК	0,39	0,10	30,80	0,45	0,05	1,16	34,00	61,02	33,60	1,42
Итого		49,55	61,48	190,14	47,62	0,26	4,06	479,14	748,54	158,77	7,86

День: День 6 (суббота)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, 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		
120	ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	20,95	150,00	0,10	0,83	0,03	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65		
376(1)	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	18,98	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
67	ОБЕД Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20	0,00	7,04	0,00	0,00	18,74	23,11	0,00	0,00		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,40	5,56	30,80	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,34	66,88	0,00	0,00		
267 (2)	Шницель натуральный рубленый (говяжий)	80	13,83	20,10	6,58	341,00	0,07	0,00	0,03	3,52	12,69	190,68	22,37	2,64		
321(1)	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,20	0,06	34,32	0,00	3,46	80,28	155,23	41,30	1,62		
347(1)	Компот из плодов консервированных (персики)	200	0,48	0,18	32,44	133,40	0,00	1,98	0,00	0,18	15,98	15,58	6,18	1,46		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
415	ПОЛДНИК Крендель сахарный	70	4,96	13,40	28,87	210,20	0,06	0,00	0,01	2,26	13,58	65,50	12,20	0,64		
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,92	63,14	224,69	1748,42	0,40	55,58	0,11	10,00	613,11	921,46	147,12	9,69		

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Химический состав за выбранные дни		48,92	63,14	224,69	1748,42	0,40	55,58	0,11	10,00	613,11	921,46	147,12	9,69

Химический состав за выбранные дни (всего)														
№ п/п	Прием пищи	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	
1	ЗАВТРАК	9,10	5,57	64,93	345,24	0,13	10,85	0,03	0,58	197,90	175,58	37,08	3,13	
2	ОБЕД	29,06	39,17	122,89	1092,98	0,13	43,34	0,03	7,16	161,63	500,38	69,85	5,72	
3	ПОЛДНИК	10,76	18,40	36,87	310,20	0,14	1,40	0,05	2,26	253,58	245,50	40,20	0,84	
	Итого	48,92	63,14	224,69	1748,42	0,40	55,58	0,11	10,00	613,11	921,46	147,12	9,69	

День: День 7 (понедельник)
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, 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		
427	ЗАВТРАК	80	9,04	2,32	43,94	193,00	0,13	0,08	0,00	1,71	121,60	180,25	37,10	1,09		
	Булочка "Октябренок" (масса 80 г)		22,50	20,40	13,80	267,00	0,06	0,00	60,00	0,30	27,60	68,25	31,50	1,32		
	Творожный сырок	150	1,53	1,35	23,44	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41		
378	Чай с молоком или сливками	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	59,99	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
341	Апельсины, мандарины	100														
	ОБЕД	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,00	3,40	0,00	0,00	35,53	36,54	18,08	0,00		
75	Икра морковная	250	1,65	4,93	6,27	81,50	0,05	11,08	0,00	2,35	47,33	120,42	20,43	0,78		
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	80	13,58	16,41	5,56	238,54	0,00	69,28	0,00	0,00	17,46	198,56	0,00	0,00		
282	Оладьи из пшена	160	3,26	5,12	21,81	141,90	0,00	19,38	0,00	0,00	39,44	92,36	27,75	0,00		
312	Пюре картофельное	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	46,36	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96		
342(1)	Компот из свежих плодов (груша)	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40														
	ПОЛДНИК	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
385	Молоко кипяченое	40	0,84	2,99	23,19	114,10	0,01	0,00	16,00	0,00	4,00	43,56	0,00	0,00		
588***	Вафли	40	65,58	59,98	229,29	1679,99	0,42	168,04	122,40	4,64	704,33	1077,03	192,39	6,95		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															

Химический состав за выбранные дни		Углеводы, г		Жиры, г		Белки, г		Капорийность, ккал		В1, мг		С, мг		А, мг		Е, мг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг	
		229,29		59,98		65,58		1679,99		0,42		168,04		122,40		4,64		704,33		1077,03		192,39		6,95	

Химический состав за выбранные дни (всего)																																					
№ п/п	Прием пищи	Углеводы, г			Жиры, г			Белки, г			Энергетическая ценность, ккал			В1, мг			С, мг			А, мг			Е, мг			Са, мг			Р, мг			Mg, мг			Fe, мг		
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
1	ЗАВТРАК	33,47	24,47	90,98	587,99	0,26	61,40	60,00	2,21	291,79	352,29	93,00	5,02																								
2	ОБЕД	25,47	27,52	105,52	870,90	0,07	104,03	46,36	2,43	168,54	501,18	71,40	1,74																								
3	ПОЛДНИК	6,64	7,99	32,79	221,10	0,09	2,60	16,04	0,00	244,00	223,56	28,00	0,20																								
	Итого	65,58	59,98	229,29	1679,99	0,42	168,04	122,40	4,64	704,33	1077,03	192,39	6,95																								

День: День 8 (вторник)

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

категория:

№ реч.	Прием пищи, 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		
8	ЗАВТРАК	60	6,67	8,47	14,98	163,00	0,11	0,25	0,02	0,43	15,70	52,30	59,35	26,72		
209	Булгуроды горячие с колбасой	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
382	Яйца вареные	200	4,08	3,54	27,30	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
Н	Какао с молоком	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
338	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Н	Плоды или ягоды свежие (груша)															
Н	ОБЕД	60	2,20	2,52	4,18	148,18	0,00	4,71	0,00	0,00	48,20	30,80	0,00	0,00		
63*	Салат "Несвижский" с сельдью	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,10	5,75	0,03	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18		
108	Суп картофельный с клецками	175	11,67	21,08	17,20	378,00	0,40	6,13	0,00	4,04	21,49	174,13	43,84	2,15		
263	Рату из свинины	200	1,49	0,07	29,68	129,11	0,03	1,46	0,00	0,00	43,47	58,13	0,00	0,99		
556*****	Напиток из кураги	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40														
Н	ПОЛДНИК	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	248,00	199,20	0,00	0,00		
386(2)	Ряженка	50	3,75	3,42	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	36,90	0,00	0,60		
117***	Батон нарезной															
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,25	54,94	201,80	1705,74	0,82	30,48	0,16	6,54	595,68	909,74	163,68	35,31		

Химический состав за выбранные дни		Химический состав за выбранные дни (всего)	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
53,25	54,94	201,80	1705,74

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)			Энергетическая ценность, ккал					Минеральные вещества, мг				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
1	ЗАВТРАК	19,39	17,41	67,56	0,23	11,83	0,14	0,87	213,72	289,56	94,49	30,40		
2	ОБЕД	24,31	29,11	100,14	0,53	18,04	0,03	5,67	124,46	384,18	69,19	4,31		
3	ПОЛДНИК	9,55	8,42	34,10	0,06	0,60	0,00	0,00	257,50	236,00	0,00	0,60		
	Итого	53,25	54,94	201,80	0,82	30,48	0,16	6,54	595,68	909,74	163,68	35,31		

День: День 9 (среда)

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
223(1)	ЗАВТРАК	150	14,71	11,39	72,67	380,62	0,06	1,97	0,08	0,57	125,21	50,00	29,57	1,02
377	Запеканка из творога (с соусом или йогуртом)	200	0,13	0,02	22,44	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
117***	Чай с лимоном	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	36,80	0,00	0,60
	ОБЕД													
21	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,62	3,64	1,28	40,32	0,09	4,25	0,00	0,27	20,38	13,93	8,35	0,38
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
278	Тедтели 1-й вариант	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	0,03	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,00	0,67	0,00	0,00	14,62	14,69	0,00	0,00
302(1)	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	0,00	0,00	0,00	14,82	130,00	0,00	0,00
389	Соли овощные, фруктов и ягодн. (виноградн.)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
Н	Зефир	40	0,26	0,00	0,12	129,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	15,48	0,00	0,00
348 (1)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,85	40,14	261,13	1657,03	0,36	23,30	0,11	4,02	327,04	495,18	101,41	4,60

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		45,85	40,14	261,13	1657,03	0,36	23,30	0,11	4,02	322,04	482,10	101,41	4,60

Химический состав за выбранные дни (всего)																
№ п/л	Прием пищи	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г									
1	ЗАВТРАК	18,59	12,86	120,81	573,62	0,12	4,78	0,08	0,57	148,82	91,20	31,96	1,98			
2	ОБЕД	26,66	27,18	116,60	855,99	0,25	18,07	0,03	3,17	147,80	376,05	52,33	2,19			
3	ПОЛДНИК	0,60	0,10	23,72	227,42	0,00	0,44	0,00	0,28	30,32	27,94	17,12	0,44			
	Итого	45,85	40,14	261,13	1657,03	0,36	23,30	0,11	4,02	327,04	495,18	101,41	4,60			

День: День 10 (четверг)
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, 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			
245 ****	ЗАВТРАК Кукуруза консервированная	80	2,08	1,44	3,76	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
235 (3)	Шницель рыбный натуральный (из полуфабрикатов)	80	8,17	5,70	6,19	109,00	0,03	2,41	0,02	3,32	46,72	119,20	18,95	1,59	0,00	0,00	0,00
138	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,64	7,98	11,31	124,50	0,00	6,48	0,00	0,00	69,09	71,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376 (1)	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	18,98	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
622**	ОБЕД Салат из овощей с морской капустой	80	0,87	1,34	6,60	42,22	0,00	12,66	0,00	0,00	10,00	28,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
119	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	12,50	439,40	0,00	0,80	0,00	0,00	59,50	110,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	175	16,21	11,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	28,69	98,32	42,47	3,87	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
379	ПОЛДНИК Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14	0,00	0,00	0,00
Н	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,23	72,76	193,09	1740,84	183,71	39,91	1,32	20,14	429,96	646,15	196,69	25,64			

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		50,23	72,76	193,09	1740,84	183,71	39,91	1,32	20,14	429,96	646,15	196,69	25,64

Химический состав за выбранные дни (всего)																			
№ п/п	Прием пищи	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
1	ЗАВТРАК	16,51	15,94	65,24	15,94	15,94	65,24	0,06	18,91	0,02	3,52	150,71	229,57	29,35	4,07				
2	ОБЕД	28,86	51,88	97,97	51,88	51,88	97,97	0,14	20,94	0,00	3,60	145,27	309,18	59,93	4,57				
3	ПОЛДНИК	4,86	4,94	29,88	4,94	4,94	29,88	183,50	0,06	1,30	13,02	133,98	107,40	17,00					
	Итого	50,23	72,76	193,09	72,76	72,76	193,09	183,71	39,91	1,32	20,14	429,96	646,15	196,69	25,64				

День: День 11 (пятница)
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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																
183(2)	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	150	6,49	9,29	29,12	210,72	0,15	1,17	0,05	0,29	131,13	210,32	70,88	2,06			
15(1)	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,21	0,00	0,00	264,00	150,00	1,40	0,00			
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02			
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00			
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
378	Чай с молоком или сливками	200	1,53	1,35	23,44	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41			
	ОБЕД																
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,50	3,67	3,16	47,64	0,02	5,27	0,00	1,76	11,64	98,34	10,93	0,63			
113	Суп-паша домашняя	250	2,57	5,55	11,63	115,75	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	88,20	10,68	0,65			
234 (1)	Котлеты или биточки рыбные (из полуфабрикатов) (с соусом)	80	6,56	5,31	9,03	108,00	0,00	0,34	0,00	0,00	39,47	140,50	0,00	0,00			
304	Рис отварной	200	3,65	5,37	58,92	206,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	100,68	0,00	0,00			
347(2)	Компот из плодов консервированных (вишня, или черешня)	200	0,48	0,18	32,44	133,40	0,00	1,98	0,00	0,18	15,98	15,58	6,18	1,46			
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00			
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00			
	ПОЛДНИК																
342(1)	Компот из свежих плодов (яблоко, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96			
437	Булочка "Янтарная" (масса 60 г)	60	6,02	3,37	26,52	161,00	0,08	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,96	51,99	277,55	1674,90	0,40	21,90	0,10	6,65	700,76	1051,61	148,59	9,21			

Химический состав за выбранные дни		Химический состав за выбранные дни (всего)	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
43,96	51,99	277,55	1674,90

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)					Энергетическая ценность, ккал	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мг		
1	ЗАВТРАК	18,62	27,54	77,69	12,71	0,09	605,13	96,67
2	ОБЕД	19,16	20,92	145,46	8,09	0,00	794,17	27,78
3	ПОЛДНИК	6,18	3,53	54,40	1,09	0,01	40,78	24,14
	Итого	43,96	51,99	277,55	21,90	0,10	1674,90	148,59

День: День 12 (суббота)

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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					
215	ЗАВТРАК																		
1/1*****	Омлет паровой	200	15,46	9,89	1,47	429,10	0,03	0,17	0,13	0,29	50,90	85,80	7,48	1,03					
380	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	6,72	43,20	0,06	5,88	0,00	0,00	12,48	0,00	0,00	0,42					
Н	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	76,56	12,88	0,08					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00					
	ОБЕД																		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,40	5,56	30,80	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,34	56,88	0,00	0,00					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,42	0,06	13,72	111,18	0,00	3,40	0,00	0,00	35,53	36,54	18,08	0,00					
296	Котлеты рубленые из кур. кролика, запеченные с соусом молочным	80	7,60	10,11	7,78	152,80	0,00	0,41	0,00	0,00	1,14	75,60	0,00	0,00					
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	37,05	0,00	0,00					
348 (2)	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	10,46	17,12	0,44					
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,20	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,08	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00					
Н	ПОЛДНИК																		
Н	Йогурт 1,5% жирности	200	8,20	3,00	11,80	107,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Н	Пастила	30	0,05	0,00	7,20	29,16	0,07	0,01	0,05	0,88	13,68	25,10	16,48	0,98					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,35	38,67	195,93	1740,29	0,18	11,89	0,18	1,49	309,43	477,79	72,04	2,95					

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		56,35	38,67	195,93	1740,29	0,18	11,89	0,18	1,49	309,43	477,79	72,04	2,95

Химический состав за выбранные дни (всего)													
№ п/п	Прием пищи	Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г									
1	ЗАВТРАК	23,42	14,49	44,31	678,12	0,11	6,43	0,13	0,33	199,96	187,26	20,36	1,53
2	ОБЕД	24,68	21,18	132,62	926,01	0,00	4,25	0,00	0,28	95,79	265,43	35,20	0,44
3	ПОЛДНИК	8,25	3,00	19,00	136,16	0,07	1,21	0,05	0,88	13,68	25,10	16,48	0,98
	Итого	56,35	38,67	195,93	1740,29	0,18	11,89	0,18	1,49	309,43	477,79	72,04	2,95

День: День 13 (понедельник)

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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																			
204	Макаронные отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	114,21	151,56	0,00	0,00	0,00			
121***	Икра кабачковая	60	0,82	2,16	4,36	40,14	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	27,20	16,70	0,00	0,00	0,00			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	22,44	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00			
	ОБЕД																			
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	0,00	0,00	4,62	31,46	38,53	20,12	0,86	0,00			
110	Суп картофельный с сельдями	250	8,67	6,15	26,76	216,90	0,18	11,46	0,00	0,00	1,98	1,98	34,22	130,11	44,64	1,68	0,00			
269 (2)	Котлеты биточки (особые) (с соусом)	80	8,16	10,72	8,26	163,00	0,09	0,14	0,02	0,02	0,48	0,48	23,49	101,96	18,70	1,36	0,00			
312	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	31,81	141,90	0,00	19,38	0,00	0,00	0,00	0,00	39,44	92,36	27,75	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00	0,00			
338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	11,00	9,00	2,20	0,00			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	32,48	23,44	17,46	0,70	0,00			
	ПОЛДНИК																			
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	28,00	0,00	0,20	0,00			
410 (1)	Ватрушки (из дрожжевого теста)	75	7,61	9,71	30,40	210,42	0,00	0,05	0,00	0,00	45,80	130,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,61	62,56	253,07	1769,56	0,44	60,46	0,06	7,78	640,91	954,06	168,07	168,07	7,36	7,36				

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		55,61	62,56	253,07	1769,56	0,44	60,46	0,06	7,78	640,91	954,06	168,07	7,36

Химический состав за выбранные дни (всего)													
№ п/п	Прием пищи	Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г									
1	ЗАВТРАК	14,26	14,52	67,59	445,36	0,00	4,39	0,00	0,00	163,42	197,56	2,40	0,36
2	ОБЕД	27,94	33,33	145,48	1006,78	0,36	53,43	0,02	7,78	191,69	446,30	137,67	6,80
3	ПОЛДНИК	13,41	14,71	40,00	317,42	0,08	2,65	0,04	0,00	285,80	310,20	28,00	0,20
	Итого	55,61	62,56	253,07	1769,56	0,44	60,46	0,06	7,78	640,91	954,06	168,07	7,36

День: День 14 (вторник)

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, 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		
223 (2)	ЗАВТРАК	150	17,09	16,59	75,67	405,00	0,00	0,71	37,10	0,00	152,50	208,50	26,58	0,00		
14	Запеканка из творога (с молоком стученным)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
382	Масло (порциями)	200	4,08	3,54	27,30	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
341	Какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Н	Апельсины, мандарины	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	40	0,85	3,62	3,77	51,00	0,00	3,57	0,00	0,00	18,43	23,69	0,00	0,00		
55	ОБЕД	60	1,58	2,16	9,68	68,60	0,00	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0,00		
101 (2)	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	200	18,52	10,93	31,66	299,41	0,00	0,34	0,00	0,00	21,41	159,98	0,00	0,00		
392	Пельмени мясные отварные	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64		
388	Напиток из плодов шиповника	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,80	6,40	7,60	118,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
386(1)	Ацидофилин	200	8,25	9,40	36,85	207,25	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20		
Н	Печенье затыжное	50	65,89	61,81	268,70	1744,66	0,13	124,40	50,16	1,33	436,26	670,15	81,58	3,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		65,89	61,81	268,70	1744,66	0,13	124,40	50,16	1,33	436,26	670,15	81,58	3,54

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1	ЗАВТРАК	24,81	28,18	128,10	729,02	0,09	12,29	37,16	0,31	330,92	371,96	56,92	2,70	
2	ОБЕД	27,03	17,83	96,15	690,39	0,02	110,51	0,00	0,76	97,14	280,79	21,66	0,64	
3	ПОЛДНИК	14,05	15,80	44,45	325,25	0,02	1,60	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого	65,89	61,81	268,70	1744,66	0,13	124,40	50,16	1,33	436,26	670,15	81,58	3,54	

День: День 15 (среда)

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ п/п	Применение пищи, 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																			
280	Фрикадельки в соусе	80	6,58	8,80	8,05					139,43	0,00	0,10	18,43	0,00	273,50	175,20	64,90	0,00	0,00	0,00
302(1)	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64					243,75	0,00	0,00	0,00	0,00	14,82	203,92	0,00	0,00	0,00	0,00
70 (2)	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02					6,00	0,00	2,10	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20					92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80					47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,00	0,00
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	18,98					55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	ОБЕД																			
63*	Салат "Невский" с сельдью	60	2,20	2,52	4,18					148,18	0,00	4,71	0,00	0,00	48,20	30,80	0,00	0,00	0,00	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,68	5,17	11,97					107,12	0,00	19,38	0,00	0,00	44,80	133,60	26,12	0,00	0,00	0,00
288(2)	Птица или кролик отварные (с соусом)	80	12,13	14,81	2,00					190,00	0,06	2,36	0,06	0,49	64,90	91,20	15,70	1,36	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	32,69					206,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,34	0,10	23,60					98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20					92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08					90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК																			
389	Соки овощн., фруктов. и ягодн. (виноградный)	200	1,00	0,00	20,20					84,44	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00
588	Вафли	20	0,40	0,66	11,46					70,00	0,01	0,00	16,00	0,00	2,00	16,78	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,08	45,24	228,07					1671,94	0,10	43,11	34,49	0,97	544,90	838,50	141,24	4,28		

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		48,08	45,24	228,07	1671,94	0,10	43,11	34,49	0,97	544,90	838,50	141,24	4,28

Химический состав за выбранные дни (всего)														
№ п/п	Прием пищи	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	
1	ЗАВТРАК	19,28	15,77	91,69	584,42	0,03	12,22	18,43	0,20	334,72	429,82	82,30	2,48	
2	ОБЕД	27,40	28,81	104,72	933,08	0,06	26,89	0,06	0,77	194,18	377,90	58,94	1,80	
3	ПОЛДНИК	1,40	0,66	31,66	154,44	0,01	4,00	16,00	0,00	16,00	30,78	0,00	0,00	
	Итого	48,08	45,24	228,07	1671,94	0,10	43,11	34,49	0,97	544,90	838,50	141,24	4,28	

День: День 16 (четверг)

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, 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																	
182 (3)	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	210	7,52	11,72	42,04	284,99	0,19	1,18	0,06	0,21	60,42	131,86	47,61	1,24				
15 (1)	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,21	0,00	0,00	134,00	150,00	1,40	0,00				
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02				
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	23,44	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	85,64	92,79	15,39	0,41				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00				
	ОБЕД																	
49	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,00	19,74	0,00	0,00	19,17	20,31	0,00	0,00				
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78				
1	Биточки из кальмара (пром. произ-ва)	100	16,70	9,02	5,39	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,42	250,00	0,00	0,00				
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	46,15	0,00	1,16	0,00	0,00	16,84	18,98	0,00	0,00				
312	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	141,90	0,00	19,38	0,00	0,00	39,44	92,36	27,75	0,00				
347 (1)	Компот из плодов консервированных (персики, или айва, или абрикосы)	200	0,48	0,18	32,44	133,40	0,00	1,98	0,00	0,18	15,98	15,58	6,18	1,46				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00				
	ПОЛДНИК																	
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
Н	Пастила	20	0,02	0,00	4,80	19,44	0,07	0,01	0,05	0,88	13,68	48,56	16,48	0,98				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,40	61,27	201,93	1534,14	0,46	56,76	0,19	3,71	745,24	1126,52	163,56	5,08				

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		54,40	61,27	201,93	1534,14	0,46	56,76	0,19	3,71	745,24	1126,52	163,56	5,08

Химический состав за выбранные дни (всего)														
№ п/п	Прием пищи	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	
1	ЗАВТРАК	19,25	29,57	80,81	632,40	0,23	2,72	0,10	0,32	290,26	402,55	64,40	1,67	
2	ОБЕД	29,33	26,70	108,32	782,30	0,08	52,63	0,00	2,51	201,30	495,41	54,68	2,24	
3	ПОЛДНИК	5,82	5,00	12,80	119,44	0,15	1,41	0,09	0,88	253,68	228,56	44,48	1,18	
	Итого	54,40	61,27	201,93	1534,14	0,46	56,76	0,19	3,71	745,24	1126,52	163,56	5,08	

День: День 17 (пятница)

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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		
211	ЗАВТРАК	200	17,92	16,80	2,55	463,34	0,11	0,33	0,36	0,83	273,50	416,10	21,83	2,75		
121***	Омлет с сыром	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,00	1,40	0,00	0,00	27,20	16,70	0,00	0,00		
377	Икра кабачковая	200	0,13	0,02	22,44	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36		
Н	Чай с лимоном	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67		
47	ОБЕД	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,10	5,75	0,03	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18		
108	Салат из квашеной капусты	100	6,87	6,98	3,83	105,19	0,00	2,10	30,00	0,00	30,40	228,10	31,80	0,00		
454*	Суп картофельный с клецками	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,00	1,34	0,00	0,00	4,90	15,20	0,00	0,00		
587*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	37,05	0,00	0,00		
309	Соус красный основной	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44		
348(2)	Макаронные изделия отварные	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	184,00	28,00	0,20		
386(2)	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,13	0,00	0,06	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	0,00	0,00		
Н	ПОЛДНИК	20	52,08	47,62	169,06	1647,93	0,31	35,39	30,43	18,13	728,43	1096,38	142,50	5,59		
Н	Ряженка															
Н	Зефир															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,08	47,62	169,06	1647,93	0,31	35,39	30,43	18,13	728,43	1096,38	142,50	5,59		

Химический состав за выбранные дни		Химический состав за выбранные дни (всего)	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
52,08	47,62	169,06	1647,93

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)					Энергетическая ценность, ккал					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	22,03	19,38	44,55	0,11	4,55	0,36	0,83	322,71	462,10	24,22	3,10
2	ОБЕД	24,12	23,24	116,05	0,12	29,44	30,03	17,31	160,72	447,89	90,28	2,28
3	ПОЛДНИК	5,93	5,00	8,46	0,08	1,40	0,04	0,00	245,00	186,40	28,00	0,20
Итого		52,08	47,62	169,06	0,31	35,39	30,43	18,13	728,43	1096,38	142,50	5,59

День: День 18 (суббота)

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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		
182 (2)	ЗАВТРАК Каша жидкая молочная (с крупной рисовой с маслом и сахаром)	150	3,48	7,30	34,59	198,41	0,00	0,80	257,56	0,00	61,42	160,88	0,00	0,00		
15 (1)	Сыр (порции) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,21	0,00	0,00	154,00	210,00	1,40	0,00		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	20,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ОБЕД															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,00	4,12	0,00	0,00	16,99	24,96	0,00	0,00		
96	Рассолник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
271 (1)	Котлеты домашние (с маслом)	80	9,72	18,58	7,32	229,98	0,00	0,18	0,00	0,00	14,06	95,58	0,00	0,00		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,73	1,21	4,64	32,35	0,00	1,34	0,00	0,00	4,90	15,20	0,00	0,00		
321(1)	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,20	0,06	34,32	0,00	3,46	80,28	155,23	41,30	1,62		
556****	Напиток из кураги	200	1,49	0,07	29,68	129,11	0,03	1,46	0,00	0,00	13,47	58,13	0,00	0,99		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
	ПОЛДНИК															
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
410 (1)	Ватрушки (из дрожжевого теста)	75	4,61	9,71	30,40	210,42	0,00	0,05	0,00	0,00	45,80	130,20	0,00	0,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,05	69,09	227,65	1739,66	0,34	64,74	257,62	6,01	824,25	1261,71	117,88	6,07		

Химический состав за выбранные дни										
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
52,05	69,09	227,65	1739,66	0,34	64,74	257,62	6,01	824,25	1261,71	117,88

Химический состав за выбранные дни (всего)													
№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	17,16	19,63	80,53	546,43	0,07	12,31	257,58	0,20	365,00	496,78	24,40	2,34
2	ОБЕД	24,48	34,75	107,12	875,81	0,19	49,79	0,00	5,81	173,45	454,73	65,48	3,53
3	ПОЛДНИК	10,41	14,71	40,00	317,42	0,08	2,65	0,04	0,00	285,80	310,20	28,00	0,20
	Итого	52,05	69,09	227,65	1739,66	0,34	64,74	257,62	6,01	824,25	1261,71	117,88	6,07

День: День 19 (понедельник)
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, 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
8	ЗАВТРАК	60	6,67	8,47	14,98	0,11	0,25	0,02	0,43	28,03	52,30	59,35	26,72
209	Бутерброды горячие с колбасой	40	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
383(2)	Яйца вареные	200	3,66	2,60	39,82	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64
Н	Какао с молоком стученным	40	3,16	0,40	15,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00
338	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Плоды или ягоды свежие (груши)												
	ОБЕД												
69	Винегрет с сельдью	60	3,47	5,50	3,29	0,00	3,10	0,00	0,00	39,96	55,73	0,00	0,00
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
294(1)	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	80	12,68	12,19	11,84	0,14	0,66	0,04	49,74	22,45	15,00	16,14	2,63
330	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	0,00	0,02	0,00	0,00	13,65	11,36	0,00	0,00
128(3)	Картофельное пюре (с яйцом и маслом)	150	3,79	9,51	17,21	0,00	17,00	0,00	0,00	43,14	94,86	0,00	0,00
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,32	0,00	49,40	0,02	2,40	0,00	0,48	22,46	18,50	7,26	0,20
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК												
Н	Йогурт 1,5% жирности	200	8,20	3,00	11,80	0,00	1,20	0,00	0,00	86,00	112,00	0,00	0,00
117***	Батон нарезной	20	1,50	5,45	10,28	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	36,80	0,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,60	58,24	232,81	0,51	41,07	0,16	52,59	483,09	733,74	138,36	34,99

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		57,60	58,24	232,81	1601,49	0,51	41,07	0,16	52,59	483,09	733,74	138,36	34,99

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	18,97	16,47	80,08	503,82	0,19	10,63	0,12	0,91	201,83	282,86	91,15	30,56
2	ОБЕД	28,93	33,32	130,65	938,27	0,26	29,24	0,04	51,67	185,76	302,08	47,20	3,83
3	ПОЛДНИК	9,70	8,45	22,08	159,40	0,06	1,20	0,00	0,00	95,50	148,80	0,00	0,60
	Итого	57,60	58,24	232,81	1601,49	0,51	41,07	0,16	52,59	483,09	733,74	138,36	34,99

День: День 20 (вторник)
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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		
222(2)	ЗАВТРАК Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стученым)	200	17,41	15,19	66,32	551,42	0,00	0,88	0,00	0,00	362,88	401,62	0,00	0,00		
376(1)	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	18,98	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
245****	ОБЕД Кукуруза консервированная	80	2,08	1,44	3,76	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
117(2)	Суп с крупой и мясными фрикадельками (рисовая, перловая)	200	3,66	2,76	11,97	33,34	0,00	0,86	0,00	1,31	18,06	14,22	6,30	0,23		
243	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	3,12	0,45	268,18	0,00	0,00	0,00	0,00	33,63	147,27	0,00	0,00		
143	Рату из овощей	150	13,54	15,71	20,28	117,18	0,00	17,87	0,00	0,00	66,88	167,14	0,00	0,00		
342(1)	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	111,64	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,20	92,42	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	0,00	0,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,08	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	24,00	0,00	0,00		
389	ПОЛДНИК Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	0,00	0,00		
588	Вафли	20	0,40	0,66	11,46	70,00	0,01	0,00	16,00	0,00	2,00	16,78	0,00	0,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,27	46,10	239,97	1445,84	0,15	31,95	0,05	4,06	199,64	208,19	50,15	2,64		

Химический состав за выбранные дни		Химический состав за выбранные дни (всего)	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
52,27	46,10	239,97	1445,84
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
0,15	31,95	0,05	4,06
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
199,64	208,19	50,15	2,64

№ п/п	Прием пищи	Химический состав за выбранные дни (всего)					Энергетическая ценность, ккал	Fe, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мг			Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	
1	ЗАВТРАК	21,03	16,01	110,30	10,90	0,00	746,66	0,03	0,20	397,78	440,32	10,40	2,48
2	ОБЕД	34,93	24,03	94,62	19,62	0,00	749,52	0,02	1,39	147,35	381,93	11,44	1,19
3	ПОЛДНИК	1,40	0,66	31,66	4,00	16,00	154,44	0,01	0,00	16,00	30,78	0,00	0,00
	Итого	57,36	40,70	236,58	34,52	16,00	1650,62	0,06	1,59	561,13	853,03	21,84	3,67

Возрастная категория: 7 - 11 лет
 Сезон: осенне-зимний

Химический состав за 20 дней (всего)													
№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1.	ЗАВТРАК 20-25%	403,63	410,38	1620,17	11672,42	2,31	237,14	429,22	62,14	5539,73	6498,43	891,67	107,03
	ср. за 20 дней	20,18	20,52	81,01	583,62	0,12	11,86	21,46	3,11	276,99	324,92	44,58	5,35
2.	ОБЕД 30-35%	521,46	572,29	2229,57	17266,22	2,48	804,77	76,61	133,91	3036,46	7660,34	1044,47	51,53
	ср. за 20 дней	26,07	28,61	111,48	863,31	0,12	40,24	3,83	6,70	151,82	383,02	52,22	2,58
3.	ПОЛДНИК 10%	137,56	152,51	660,21	4609,61	184,70	70,00	75,79	21,90	2601,45	2980,45	453,16	27,41
	ср. за 20 дней	6,88	7,63	33,01	230,48	9,24	3,50	3,79	1,09	130,07	149,02	22,66	1,37
4.	Итого	1062,65	1135,18	4509,95	33548,25	189,49	1111,90	581,62	217,94	11177,64	17139,22	2389,31	185,96
5.	Средняя за 20 дней	53,13	56,76	225,50	1677,41	9,47	55,60	29,08	10,90	558,88	856,96	119,47	9,30