

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Сыр порционно | 15 | 6,96 | 8,85 | ---- | 108 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,21 | 78 | 243 | 26,4 | 264 | 30,5 | 150 | 0,3 |
| Таб.8 | Каша вязкая на молоке с м/сл | 150/5 | 4,17 | 14,65 | 36,22 | 261 | 0,6 | 0,16 | 0,65 | 77,4 | 149,3 | 133,7 | 91,7 | 24,85 | 110,34 | 0,45 | |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,9 | 0,24 | 11,59 | 70,14 | ---- | 0,024 | ---- | ---- | ---- | ---- | 5,52 | 7,92 | 20,88 | 0 | |
| 959/ССЖ/10 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,17 | 0,17 | 0,24 | 1,6 | 24,4 | 61,44 | 216,34 | 152,2 | 21,34 | 124,6 | 0,5 |
| | Фрукт | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 1,07 | 0,03 | 11,03 | ---- | 28,6 | 306 | 17,6 | 9,9 | 12,1 | 2,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Итого завтрак: | 530 | 19,13 | 27,92 | 85,83 | 653,34 | 1,9 | 0,57 | 13,49 | 179,8 | 482,34 | 682,44 | 535,6 | 101,11 | 435,3 | 2 | 3,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 216 | Суп с макар.изд с ф/кур | 255 | 5 | 5,9 | 21,6 | 115,8 | 0,4 | 0,09 | 0,5 | ---- | 782,05 | 232,1 | 28,6 | 10,7 | 38,5 | 10,7 | |
| 608/759 | Биточки куриные с | 60/30 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 | 2,72 | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40 | 1,81 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|--------------|--|
| | соусом | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,67 | 0,03 | ----- | 27 | 583,8 | 40,25 | 2,61 | 19 | 61,5 | 0,53 | |
| табл | Овощи порционно конс | 10 | 0,31 | 0,02 | 0,65 | 4,02 | --- | 0,012 | 1 | --- | --- | --- | 2 | 2,1 | 6,2 | 0,07 | |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/ 7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 60 | | --- | 2,83 | --- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | ---- | 0,04 | ---- | ---- | ---- | ---- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | |
| | Итого за обед: | 777 | 20,32 | 20,27 | 92,43 | 648,66 | 3,79 | 0,28 | 4,78 | 53,9 | 2546,35 | 396,87 | 88,8 | 59,4 | 199,8 | 14,62 | |
| | Итого за день: | 1307 | 39,45 | 48,19 | 178,26 | 1302 | 5,69 | 0,86 | 18,27 | 233,7 | 3028,69 | 1079,31 | 624,4 4 | 160,5 1 | 635,12 | 18,49 | |

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № Рец. Сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------|---|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------------|--------------|------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 438 | Омлет натуральный | 105 | 9,7 | 17,28 | 1,84 | 201,6 | | 0,16 | 0,43 | 0,18 | 227,2 | 450 | 139,2 | 72,16 | 11,3 | 158 | 1,85 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,2 | ---- | 0,03 | ----- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 | 943 |
| | Фрукт | 105 | 0,89 | 0,16 | 8,59 | 39,02 | 0,3 | ---- | 0,06 | 63,1 5 | ---- | 23,7 | 253,6 | 36,09 | 13,53 | 24,05 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| Табл 32 | Овощи порционно св | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 3,6 | | 0,15 | 0,03 | 5,26 | --- | 0,9 | 87 | 4,2 | 6 | 3,9 | 0,27 |
| | Конд изделие | 45 | 2,85 | 0,36 | 17,39 | 105,21 | | --- | 0,03 | --- | --- | --- | --- | 8,28 | 11,88 | 32,36 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 520 | 14,27 | 18,55 | 56,43 | 469,31 | | 0,31 | 0,58 | 68,5 9 | 227,5 | 483,2 | 490,9 | 108,7 8 | 42,46 | 223 | 945,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из свежей капусты с карт с ф/кур | 255 | 1,8 | 4,95 | 6,32 | 89,75 | | 0,81 | 0,10 | 15,8 | ----- | 591,6 | 383,3 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,83 |
| 608/759 | Котлета мясная/соус | 60/30 | 8,38 | 10,02 | 9,15 | 162 | 1,8 | 0,14 | 0,57 | 12,5 | 118,42 | 128,3 | 29,14 | 30,83 | 107,7 | 1,5 | 608 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 2,5 | 0,33 | 0,2 | --- | --- | 583,45 | 259,6 2 | 14,82 | 140 | 210 | 5,01 |
| Табл.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 2,4 | | 0,1 | 0,02 | 3,5 | --- | 0,6 | 58 | 2,8 | 4 | 5,2 | 0,18 |
| 859 | Компот из сух/фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | | --- | 0,1 | 0,02 | 0,9 | --- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 |
| | Хлеб ржано- | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 765 | 22,67 | 19,8 | 94,14 | 716,34 | 1,38 | 1,05 | 31,8 2 | 119,32 | 1303,9 5 | 742,08 | 221,6 5 | 302,1 | 320,0 4 | 619,57 |
| | Итого за день: | 1285 | 36,94 | 38,35 | 150,57 | 1185,65 | 1,69 | 1,63 | 100,4 1 | 346,8 2 | 1787,1 5 | 1232,98 | 330,4 3 | 344,5 6 | 543,0 4 | 1564,9 1 |

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № Рец. Сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса порци и (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|-------------|---------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | Фрикадельки в соусе из ф/кур | 60/50 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 | 1,13 | 0,26 | 0,92 | 16,2 | 113,13 | 169 | 21,62 | 17,32 | 85,51 | 79 | |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,78 | 0,06 | ----- | ----- | 580 | 30,38 | 4,86 | 7,5 | 34,5 | 0,75 | |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/ 7 | 0,13 | 0,02 | 15,0 | 62 | 0 , 0 2 | ----- | 0,03 | ----- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Фрукт | 70 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | 0,28 | 0,02 | 3,75 | ---- | 24 | 179,4 | 14,25 | 9 | 12 | 1,73 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 572 | 14,07 | 24,06 | 72,5 | 567,79 | 2,19 | 0,39 | 4,67 | 26,9 | 725,73 | 389,88 | 46,73 | 40,7 | 149,69 | 82,06 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 52,7 | 16,5 | 148,3 | 1 , 1 5 | 1,15 | 0,07 | 58,3 | ---- | 2366,3 | 1891,3 | 170,7 | 142,3 | 352,4 | 8,2 |
| 601 | Плов | 150 | 11,59 | 6,7 | 22,78 | 197,5 | 5 | 4,17 | 0,19 | 4,04 | 32,5 | 994,9 | 177,89 | 31,23 | 33,71 | 124,2 | 1,37 |
| Таб. 32 | Овощи порционные конц | 10 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | | 0,125 | 0,025 | 4,38 | ---- | 120 | 65 | 2,5 | 3,75 | 8,75 | 0,2 |
| 859/ссж/10 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | | --- | 0,01 | 1,8 | ---- | 12,02 | 112,4 | 6,4 | 3,6 | 4,4 | 0,18 |
| | | | | | | | - - - - - | | | | | | | | | | |
| | Фрукт | 65 | 0,45 | 0,05 | 4,5 | 20,25 | - | ---- | 0,01 | 5 | ----- | ---- | ----- | 14 | 4 | 13 | 0,35 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | | --- | 0,04 | ---- | ---- | ---- | --- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Итого за обед: | 725 | 21,23 | 60,19 | 78,78 | 584,88 | 5,45 | 0,37 | 73,52 | 32,5 | 3493,22 | 2246,5 9 | 236,33 | 201,46 | 551,95 | 11,45 |
| | Итого за день: | 1297 | 35,3 | 84,25 | 151,28 | 1152,67 | 7,64 | 0,76 | 78,19 | 59,4 | 4218,95 | 2636,4 7 | 283,06 | 242,16 | 701,64 | 93,51 |

День: четверг. Неделя:1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1044 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 85 | 16,43 | 12,42 | 31,46 | 286,2 | 0,36 | 0,26 | 0,35 | ---- | 260,9 | 145 | 145,1 | 19,72 | 159,6 | 0,48 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | ---- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
| | Фрукт | 170 | 0,06 | 0,06 | 15,07 | 68,24 | 0,31 | 0,04 | 15,4 | --- | 28,05 | 299,6 | 24,53 | 13,84 | 16,9 | 3,37 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 19,63 | 12,73 | 82,55 | 513,2 | 0,73 | 0,35 | 15,98 | 45,5 | 315,25 | 529,2 | 248,73 | 48,36 | 239,98 | 4,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем с ф/кур | 255 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 26,2 | 0,06 | 10,7 | ---- | 606,1 | 385,3 | 49,73 | 26,13 | 54,6 | 14,9 |
| 510/759 | Шницель нат рыбный с соусом | 60/30 | 12,19 | 6,19 | 4,75 | 131,25 | 0,16 | 0,06 | 4,66 | 7,28 | 915,71 | 406,96 | 48,84 | 60,66 | 202,75 | 1,11 |
| Таб.32 | Овощи порц свеж | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 2,4 | 0,1 | 0,02 | 3,5 | --- | 0,6 | 58 | 2,8 | 4 | 5,2 | 0,18 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 109,73 | 1,36 | 0,25 | 18,16 | ---- | 586,2 | 648,5 | 36,9 | 27,8 | 86,6 | 1,01 |
| | Напиток из сока | 200 | 1 | ----- | 25,4 | 105,6 | ----- | 0,12 | 8 | ----- | 20 | 500 | 34 | 12 | 36 | 0,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | ----- | 0,04 | ---- | ---- | ----- | ---- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ----- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 765 | 21,56 | 16,46 | 73,23 | 563,11 | 27,82 | 0,57 | 45,02 | 7,28 | 2128,61 | 1998,76 | 183,77 | 144,69 | 434,35 | 18,95 |
| | Итого за день: | 1265 | 41,2 | 29,2 | 155,78 | 1076,31 | 28,55 | 0,92 | 61 | 52,78 | 2443,86 | 2527,96 | 432,5 | 193,05 | 674,33 | 23,34 |

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса Порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------|------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 637/759 | Птица тушеная в соусе | 45/45 | 10,38 | 9 | 2,34 | 128,7 | | | | | | | | | | | |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 210,11 | 0,67 | 0,04 | ----- | ----- | 583,8 | 40,25 | 2,41 | 19 | 60,6 | 0,51 | |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 15 | 0,11 | 0,02 | 0,38 | 1,2 | 0,05 | 0,01 | 1,75 | --- | 0,3 | 29 | 1,4 | 2 | 2,6 | 0,09 | |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,0 | 62 | 0,02 | ---- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Итого за завтрак: | 502 | 15,84 | 13,54 | 64,08 | 448,77 | 2,94 | 0,24 | 4,14 | 22,5 | 738,9 | 186,65 | 51,19 | 33,77 | 141,37 | 2,01 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник ленинградский с ф/кур | 255 | 2,01 | 5,09 | 12 | 82,3 | 0,99 | 0,15 | 8,4 | ----- | 753,4 | 476,5 | 279,5 | 242 | 56,73 | 0,92 | |
| 618 | Тефтели мясные с соусом | 60/50 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 | 1,13 | 0,26 | 0,92 | 16,22 | 113,13 | 169,0 | 21,62 | 17,32 | 85,51 | 79 | |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,78 | 0,06 | --- | --- | 580 | 30,38 | 4,86 | 7,5 | 34,5 | 0,75 | |
| 1008 | Напиток из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141,2 | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | ---- | 0,04 | ---- | ---- | ---- | ---- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
| | Итого за обед: | 765 | 17,78 | 29,33 | 96,27 | 764,13 | 2,93 | 0,53 | 12,15 | 16,22 | 1447,73 | 697,18 | 331,68 | 283,32 | 230,34 | 82,18 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|--------------------|---------------|--------------|
| | Итого за день: | 1267 | 33,62 | 42,87 | 160,35 | 1212,9 | 5,87 | 0,77 | 16,29 | 38,72 | 2186,63 | 883,83 | 382,8 7 | 317,0 9 | 371,71 | 84,19 |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|--------------------|---------------|--------------|

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Таб.8 | Каша вязкая молочная с м/сл | 150/5 | 4,42 | 15,24 | 24,03 | 84,6 | 0,41 | 0,18 | 0,7 | 50,6 | 258,9 | 144,9 | 96,2 | 26,6 | 112,8 | 0,62 |
| 424 | Яйцо вареное | 1шт/50 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,08 | | 0,21 | --- | 100 | 53,6 | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 |
| 958/ССЖ/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | --- | 0,03 | 1,47 | ---- | ---- | ----- | 158,67 | 29,33 | 132 | 2,4 |
| | Кондитерское изделие | 24 | 1,96 | 2,6 | 16 | 95,3 | ---- | 0,031 | ---- | ---- | ---- | ---- | 7,04 | 10,1 | 26,6 | 0,34 |
| | Фрукт | 70 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | 0,28 | 0,02 | 3,75 | ---- | 24 | 39 | 14,25 | 9 | 12 | 1,73 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,2 |
| | Итого за завтрак | 519 | 16,94 | 25,54 | 86,9 | 478,99 | 0,77 | 0,28 | 6,13 | 50,6 | 382,9 | 237,5 | 336,76 | 103,63 | 305,6 | 82,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из св.капуст. с картофелем с ф/кур | 255 | 1,8 | 4,95 | 6,32 | 89,75 | 0,81 | 0,1 | 15,8 | ----- | 591,6 | 383,3 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,83 |
| 591 | Гуляш из говядины | 70 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 2,88 | 0,13 | 0,74 | ----- | 893,6 | 249,2 | 17,45 | 17,62 | 123,32 | 2,45 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 0,33 | 0,2 | ----- | --- | 583,45 | 259,62 | 14,82 | 140 | 210 | 5,01 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 10 | 0,11 | 0,02 | 0,38 | 1,2 | 0,05 | 0,01 | 1,75 | --- | 0,3 | 29 | 1,4 | 2 | 2,6 | 0,09 |
| | Напиток из сущ.ягод | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | ---- | 0,01 | 100 | ---- | 20 | 500 | 7,73 | 2,67 | 2,13 | 0,53 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ---- | 0,04 | ---- | ----- | ---- | ---- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 735 | 26,06 | 23,3 | 76,28 | 688,14 | 4,07 | 0,51 | 118,29 | 0 | 2088,95 | 1421,12 | 102,2 | 198,49 | 436,25 | 10,04 |
| | Итого за день: | 1254 | 43 | 48,84 | 163,18 | 1167,13 | 4,84 | 0,79 | 124,42 | 50,6 | 2471,85 | 1658,62 | 438,96 | 302,12 | 741,85 | 92,13 |

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № реп. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,78 | 0,06 | --- | --- | 580 | 30,38 | 4,86 | 7,5 | 34,5 | 0,75 |
| 608/759 | Котлета из птицы/соус | 60/30 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 | 2,72 | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40 | 1,81 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | --- | 0,03 | ---- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Фрукт | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,24 | 0,03 | 7,5 | ---- | ----- | 20,8 | 6 | 31,5 | 21 | 0,45 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 550 | 15,83 | 16,48 | 77,05 | 522,54 | 3,76 | 0,2 | 7,98 | 26,9 | 1759,6 | 163 | 56,45 | 58,1 | 113,18 | 227,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный с горохом с ф/кур | 250/5 | 5,49 | 52,7 | 16,5 | 148,3 | 1,15 | 0,07 | 58,3 | ----- | 2366,3 | 1891,3 | 170,7 | 142,3 | 352,4 | 8,2 |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 210,11 | 0,67 | 0,67 | 0,04 | ----- | ----- | 583,8 | 40,25 | 2,41 | 19 | 60,6 |
| 486 | Рыба тушёная в томате с овощами | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105 | | 0,13 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 732,57 | 325,57 | 39,07 | 48,53 | 162,2 |
| таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 2,4 | 0,1 | 0,02 | 3,5 | --- | 0,6 | 58 | 2,8 | 4 | 5,2 | 0,18 |
| 859 | Напиток из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,04 | 0,01 | 1,8 | ---- | 4,18 | 258 | 6,4 | 3,6 | 4,4 | 0,18 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 775 | 22,52 | 62,68 | 91,87 | 679,14 | 1,96 | 0,96 | 63,69 | 3,73 | 2376,9 | 3523,67 | 557,22 | 205,48 | 478,73 | 232,5 |
| | Итого за день: | 1325 | 38,35 | 79,16 | 168,92 | 1201,68 | 5,72 | 1,16 | 71,67 | 30,63 | 4136,5 | 3686,67 | 613,67 | 263,58 | 591,91 | 459,81 |

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 637/759 | Филе куриное тушеное в соусе (филе) | 50/50 | 11,4 | 8,48 | 2,87 | 133,36 | ---- | 0,033 | 0,099 | 21,78 | ---- | 510,08 | 31,02 | 12,54 | 82,17 | 7,26 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 4,1 | 39,81 | 231,86 | 0,33 | 0,2 | ----- | --- | 583,45 | 259,62 | 14,82 | 140 | 210 | 5,01 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | ---- | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
| | Овощи конс порц | 15 | 0,45 | 0,05 | 4,5 | 20,25 | --- | 0,01 | 5 | --- | --- | --- | 14 | 4 | 3 | 0,35 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,98 | 0,25 | 12,1 | 58,45 | ----- | 0,03 | ----- | ----- | ----- | ----- | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,28 |
| | Итого за завтрак | 507 | 22,81 | 12,9 | 74,48 | 505,92 | 0,33 | 0,3 | 5,1 | 24,61 | 583,45 | 770,9 | 86,89 | 178,99 | 319,32 | 17,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 216 | Суп с макар.изделиями с ф/кур | 250/5 | 5 | 5,9 | 21,6 | 115,8 | 0,4 | 0,4 | 0,09 | 0,5 | ---- | 782,05 | 232,1 | 28,6 | 10,7 | 38,5 |
| 637/759 | Птица отварная с соусом | 85/30 | 18,43 | 11,34 | --- | 175,7 | --- | 0,03 | --- | 17 | --- | --- | 34,01 | 17 | 121,88 | 1,7 |
| 715 | Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 15,7 | 12,29 | 202,85 | 0,91 | 0,17 | 17,87 | 65,71 | 631,11 | 378,07 | 53,08 | 23,23 | 64,28 | 0,86 |
| 859 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | ----- | 0,1 | 0,02 | 0,9 | ----- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,22 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Итого за обед: | 770 | 29,38 | 33,63 | 72,02 | 724,68 | 1,31 | 0,76 | 17,98 | 84,11 | 631,11 | 1172,14 | 443,09 | 97,13 | 251,2 | 45,9 |
| | Итого за день: | 1277 | 52,19 | 46,53 | 146,5 | 1230,6 | 1,64 | 1,06 | 23,08 | 108,72 | 1214,56 | 1943,04 | 529,98 | 276,12 | 570,52 | 425,08 |

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1044 | Запеканка творожная со сгущ молоком | 85 | 16,43 | 12,42 | 31,46 | 286,2 | 0,36 | 0,26 | 0,26 | 0,35 | ---- | 260,9 | 145 | 145,1 | 19,72 | 159,6 |
| | | 10 | 1,5 | 0,04 | 11,36 | 52 | 0,04 | 0,03 | 0,2 | ----- | 26,0 | 76,0 | 63,4 | 6,8 | 45,8 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | ----- | 0,03 | ----- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
| | Фрукт | 170 | 0,06 | 0,06 | 15,07 | 68,24 | 0,31 | 0,04 | 15,4 | --- | 28,05 | 299,6 | 24,53 | 13,84 | 16,9 | 3,37 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Итого за завтрак | 500 | 19,64 | 12,74 | 82,55 | 513,2 | 0,73 | 0,35 | 15,89 | 0,35 | 54,35 | 645,1 | 248,63 | 173,74 | 100,77 | 163,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картоф с ф/кур | 255 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 114,4 | | 26,2 | 0,06 | 10,7 | ---- | 606,1 | 385,3 | 49,73 | 26,13 | 54,6 |
| 608/759 | Биточки из говядины с соусом | 60/30 | 7,4 | 7,2 | 2,34 | 103 | 3,6 | 0,05 | 2,91 | ----- | ----- | ----- | 12,03 | 11 | 36,2 | 1,2 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,78 | 0,06 | --- | --- | 580 | 30,38 | 4,86 | 7,5 | 34,5 | 0,75 |
| 859 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,04 | 0,03 | 0,6 | --- | 4,18 | 258 | 32,32 | 17,52 | 21,9 | 0,48 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,22 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | Итого за обед: | 745 | 18,37 | 20,18 | 80,45 | 649,83 | 4,42 | 26,4 | 3,57 | 10,7 | 584,18 | 894,48 | 446,01 | 99,85 | 167,93 | 57,47 |
| | Итого за день: | 1245 | 38,01 | 32,92 | 163 | 1163,03 | 5,15 | 26,75 | 19,46 | 11,05 | 638,53 | 1539,58 | 694,64 | 273,59 | 268,7 | 221,07 |

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | РР | В | С | А | Na | К | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Блины п/ф с начинкой | 120 | 4,17 | 14,65 | 36,22 | 261 | 0,6 | ---- | 0,16 | 0,65 | 77,4 | 149,3 | 133,7 | 91,7 | 24,85 | 110,34 |
| 424 | Яйцо вареное | 1шт/50 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,08 | | 0,21 | --- | 100 | 53,6 | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 |
| 244 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | --- | 0,03 | --- | 2,83 | --- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
| | Фрукт | 155 | 0,77 | 0,13 | 7,33 | 33,55 | 0,17 | 0,036 | 54 | ---- | 10,1 | 131,1 | 30,85 | 11,57 | 20,57 | 0,25 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 547 | 10,15 | 19,4 | 59,03 | 419,55 | 0,85 | 0,07 | 54,37 | 3,48 | 187,5 | 335,2 | 241,85 | 139,47 | 52,62 | 191,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный | 250 | 5,5 | 4,75 | 179,6 | 150 | 0,51 | 0,27 | 0,82 | 33 | 353,9 | 218,8 | 163 | 26,7 | 136,9 | 14,9 |
| 590 | Жаркое по-домашн с ф/кур | 200 | 14,32 | 13,36 | 17,33 | 247,38 | 5,18 | 0,25 | 12,92 | 16,64 | 1285,92 | 749 | 41,95 | 44,1 | 123,35 | 2,19 |
| таб 32 | Овощи порц конс | 20 | 0,165 | 0,03 | 0,57 | 1,8 | 0,08 | 0,15 | 2,63 | --- | 0,45 | 43,5 | 2,1 | 3 | 3,9 | 0,14 |
| 944 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,2 | 60 | ---- | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 735 | 23,31 | 18,69 | 222,93 | 574,91 | 5,77 | 0,76 | 16,37 | 52,47 | 1640,27 | 1012,5 | 239,85 | 102,1 | 315,75 | 22,78 |
| | Итого за день: | 1282 | 33,47 | 38,09 | 281,96 | 994,46 | 6,61 | 0,83 | 70,74 | 55,95 | 1827,77 | 1347,7 | 481,7 | 241,57 | 368,37 | 214,57 |

