

Дни: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в ккал	Витамины , мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 001 071	Творожный пудинг со сгущенным молоком	100/10	6,6	6,98	20,64	171,82	0,04	0,9	0,003	3,1	106,0	121,21	86,32	0,46
013	Батон	30	3,7	0,9	20,1	95,0	0,09	0,0	0,0	0,61	7,9	31,1	9,9	0,66
014	Чай с сахаром и лимоном	200	0,01	0,0	13,8	55,2	0,06	0,26	0,04	0,4	55,18	178,0	13,5	0,44
	Обед													
027	Суп гороховый	250	6,4	3,44	25,25	161,35	0,04	3,52	0,0	1,0	55,18	159,61	29,41	1,65
038 070	Сосиски или сардельки отварные или колбаса вареная отварная с томатным соусом	60/50	14,8	21,36	3,04	261	0,21	0,0	0,0	0,4	11,18	83,0	7,9	0,92
047	Гречка отварная с маслом	150	8,73	6,616	45	148,68	0,126	3,762	12,38	3,6	36,12	31,42	29,64	1,32
018	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,89	113,79	0,04	12,0	0,0	1,6	10,0	30,0	24,0	0,4
	Батон	30	2,34	0,9	15,1	74,0	0,07	0,0	0,0	0,4	28,68	6,8	18,28	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,2	14,8	72,2	0,06	0,0	0,0	0,2	23,67	5,7	17,32	0,5
	Полдник													
019	Компот из вишни замороженной	200	0,31	0,07	18,09	112,4	0,04	12,0	0,0	1,6	10,0	30,0	24,0	0,04
053	Витушка сдобная с сахаром	50	6,94	4,37	29,16	126,33	0,054	0,036	0,01	1,02	35,862	40,862	10,46	0,546
	Итого за день:		40,18	38,02	176,11	1604,27	0,66	17,09	12,43	11,73	317,42	712,0	252,4	7,03

Возрастная категория: 7 - 11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7 - 11 лет

[illegible]

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, в ккал	Витамины , мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
004	Омлет с колбасой вареной или с сосиской	100/50	19,5	13,5	2,29	207,16	0,03	0,03	0,21	0,21	79,53	68,35	13,01	1,95
057	Булочка Молочная	40	3,7	0,9	0,1	95,0	0,09	0,0	0,0	0,61	7,9	31,1	9,9	0,66
014	Чай с сахаром и лимоном	200	2,44	1,46	24,78	117,72	0,03	0,0	0,012	0,06	0,02	67,2	0,075	0,65
	Обед													
030	Борщ овощной	250	6,4	3,54	25,46	161,34	0,035	3,46	0,0	0,4	16,33	134,25	13,45	0,86
041	Котлета рыбная с соусом томатным	50/50	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,697	0,0	0,0	35,59	0,0	13,25	1,73
018	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,15	16,5	60,5	0,005	40,0	0,0	0,0	66,08	418,74	176,2	6,94
049	Рис припущенный	150	8,6	5,23	41,66	223,2	0,11	0,0	0,003	2,5	12,95	99,68	122,4	3,6
	Батон	30	2,34	0,3	15,1	71,0	0,07	0,0	0,0	0,4	28,68	6,8	18,28	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,2	14,8	72,2	0,06	0,0	0,0	0,2	23,67	5,7	17,32	0,5
	Полдник													
024	Напиток из апельсинов с яблоками	200	0,6	0,0	27,5	112,4	0,04	12,0	0,0	1,6	10,0	30,0	24,0	0,04
058	Булочка с сахарной посыпкой	50	6,94	4,37	23,65	163,716	0,054	0,036	0,01	1,02	35,862	40,862	10,46	0,546
	Итого за день:		43,78	30,46	206,2	1226,29	0,67	45,26	0,06	6,46	298,62	784,8	232,6	9,17

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7 - 11 лет

[illegible]

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, в ккал	Витамины , мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
008	Каша манная с маслом	150	4,82	6,14	25,8	171,02	0,19	0,41	0,003	3,1	42,09	121,21	86,32	0,3
	Бутерброд с сыром	30/10	3,7	0,9	0,1	95,0	0,09	0,0	0,0	0,61	7,9	31,1	9,9	0,66
017	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,06	0,26	0,04	0,04	55,18	178,0	13,5	0,44
	Обед													
034	Суп картофельный с крупой с мясом тушеным	250	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,46	0,0	0,4	16,33	134,25	13,45	0,86
050	Макароны отварные с маслом	150	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,697	0,0	0,0	35,59	0,0	13,25	1,73
018	Компот из вишни замороженной	200	0,35	0,15	16,5	60,5	0,005	40,0	0,0	0,0	66,08	418,74	176,2	6,94
038	Сосиски или сардельки отварные или колбаса вареная отварная с томатным соусом	60/50	8,6	5,23	41,66	223,2	0,11	0,0	0,003	2,5	12,95	99,68	122,4	3,6
070														
	Батон	30	2,34	0,3	15,1	71,0	0,07	0,0	0,0	0,4	28,68	6,8	18,28	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,2	14,8	72,2	0,06	0,0	0,0	0,2	23,67	5,7	17,32	0,5
	Полдник													
	Сок	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,24	0,0	0,0	0,03
059	Булочка с корицей	50	6,94	4,37	23,65	163,716	0,054	0,036	0,01	1,02	35,862	40,862	10,46	0,546
	Итого за день:		34,24	29,1	162,5	1126,29	0,85	59,26	0,07	7,46	288,62	684,8	213,6	11,17

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в ккал	Витамины , мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
007	Каша Геркулесовая с маслом	150	12,54	12,26	78,08	472,16	0,14	3,64	0,0	5,6	184,15	321,6	35,61	2,64
061	Ватрушка с творогом	50	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,24	0,0	0,0	0,03
017	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,06	0,26	0,04	0,04	55,18	178,0	13,5	0,44
	Обед													
033	Свекольник	250	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,46	0,0	0,4	16,33	134,25	13,45	0,86
047	Гречка отварная с маслом	150	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,697	0,0	0,0	35,59	0,0	13,25	1,73
025	Напиток из шиповника	200	0,35	0,15	16,5	60,5	0,005	40,0	0,0	0,0	66,08	418,74	176,2	6,94
044	Гуляш	80	8,6	5,23	41,66	223,2	0,11	0,0	0,003	2,5	12,95	99,68	122,4	3,6
	Батон	30	2,34	0,3	15,1	71,0	0,07	0,0	0,0	0,4	28,68	6,8	18,28	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,2	14,8	72,2	0,06	0,0	0,0	0,2	23,67	5,7	17,32	0,5
	Полдник													
022	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,24	0,0	0,0	0,03
058	Булочка с повидлом	50	6,94	4,37	23,65	163,716	0,054	0,036	0,01	1,02	35,862	40,862	10,46	0,546
	Итого за день:		34,24	29,1	162,5	1126,29	0,85	59,26	0,07	7,46	288,62	684,8	213,6	11,17

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет														
№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в ккал	Витамины , мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
009	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,82	6,14	25,8	171,02	0,19	0,41	0,003	3,1	42,09	121,21	86,32	0,3
062	Булочка сдобная	30	3,7	0,9	20,1	95,0	0,09	0,0	0,0	0,61	7,9	31,1	9,9	0,66
	Фрукты сезонные	120	3,7	0,9	0,1	95,0	0,09	0,0	0,0	0,61	7,9	31,1	9,9	0,66
014	Чай с сахаром и молоком	200	2,44	1,46	24,78	117,72	0,03	0,0	0,012	0,06	0,02	67,2	0,075	0,65
	Обед													
035	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,46	0,0	0,4	16,33	134,25	13,45	0,86
045	Котлета Куриная Школьная с соусом томатным	50/50	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,697	0,0	0,0	35,59	0,0	13,25	1,73
052	Каша пшеничная	150	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,697	0	0	35,59	0	13,25	1,
019	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,15	16,5	60,5	0,005	40,0	0,0	0,0	66,08	418,74	176,2	6,94
	Батон	30	2,34	0,3	15,1	71,0	0,07	0,0	0,0	0,4	28,68	6,8	18,28	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,2	14,8	72,2	0,06	0,0	0,0	0,2	23,67	5,7	17,32	0,5
	Полдник													
014	Напиток апельсиновый	200	0,4	1,0	12,06	50,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,24	0,0	0,0	0,03
060	Пирожок с картофелем и луком	50	6,94	4,37	23,65	163,716	0,054	0,036	0,01	1,02	35,862	40,862	10,46	0,546
	Итого за день:		34,24	29,1	162,5	1115,29	0,85	59,26	0,07	6,46	180,62	346,8	379,6	8,175

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в калл	Витамины , мг				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
010	Макаронные изделия запечённые с яйцом и сыром	150	4,82	6,14	25,8	171,02	0,19	0,41	0,003	3,1	42,09	121,21	86,32	0,3
063	Булочка школьная	40	3,7	0,9	0,1	95,0	0,09	0,0	0,0	0,61	7,9	31,1	9,9	0,66
015	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,06	0,26	0,04	0,04	55,18	178,0	13,5	0,44
	Обед													
036	Суп картофельный с клецками	250	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,46	0,0	0,4	16,33	134,25	13,45	0,86
065	Картофельное пюре	150	9,08	11,7	17,1	209,84	0,08	9,697	0,0	0,0	35,59	0,0	13,25	1,73
072	или картофель тушеный													
018	Напиток из шиповника	200	0,35	0,15	16,5	60,5	0,005	40,0	0,0	0,0	66,08	418,74	176,2	6,94
046	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/50	8,6	5,23	41,66	223,2	0,11	0,0	0,003	2,5	12,95	99,68	122,4	3,6
	Батон	30	2,34	0,3	15,1	71,0	0,07	0,0	0,0	0,4	28,68	6,8	18,28	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,2	14,8	72,2	0,06	0,0	0,0	0,2	23,67	5,7	17,32	0,5
	Полдник													
026	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,24	0,0	0,0	0,03
061	Ватрушка с творогом	50	6,94	4,37	23,65	163,716	0,054	0,036	0,01	1,02	35,862	40,862	10,46	0,546
	Итого за день:		36,24	29,1	162,5	1120,29	0,61	26,33	0,07	7,46	288,62	684,8	146,6	7,17

Неделя: вторая

[illegible]

Возрастная категория: 7 - 11 лет

[illegible]