

Министерство образования Ульяновской области
Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 91»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы-интерната № 91
Куриянов В.А.

2019г

**Примерное
циклическое меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд
(двухнедельное)
(круглосуточные от 7 до 11 лет)**

г. Ульяновск 2019 г

День: Понедельник
 сезон: Осенне-зимний
 Период: Первая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
173	Каша пшеничная молочная	105	4,32	5,53	22,16	156	0,07	0,48	27,4	0,38	73,38	110,65	22,16	1,17
376	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	44,34	0,02	7,926	-	0,33	15,25	21,37	11,29	0,397
111	Суп с макарон. изделиями на курином бульоне	250	2,38	5,07	12,99	117,0	0,05	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,725
288/331	Куры отварные с соусом сметанным	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
128	Картофельным пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,242	41,6	87,02	27,39	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
386	Кисло-молочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
гост	Печенье	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
Ужин 1														
51	Салат из свеклы с курагой	60	1,11	3,62	10,836	80,4	0,02	3,31	-	1,96	3,1	35,58	18,49	0,996
256	Мясо тушенное	50	7,6	8,69	1,28	112,5	0,015	0,9	-	1,3	10,61	79,67	11,53	1,225
143	Рагу из овощей	150	2,52	15,69	12,28	202,85	0,08	17,87	65,71	2,87	53,08	64,28	23,22	0,857
685	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	7,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	-	180	135	21	0,15
ИТОГО			71,4	101,5	292,1	2285,78	0,973	66,01	462,93	13,768	1058,98	1300,2	293,59	16,477

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Завтрак 2													
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	2,01	31,25	129,75	38,82	0,68
382	Какао с молоком													
1	Бутерброд с маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
	Обед													
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
24	Салат из свежих помидор и огурц.													
88	Щи из свеж.капусты с картофелем	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,739
250	Бефстроганов	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,825
202	Макаронные изд. отварные	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
342	Компот из свежих плодов	100	3,77	0,44	21,2	104,2	0,03	-	-	0,5	7,46	24,7	5,74	0,568
Гост	Хлеб ржаной	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
	Полдник													
Гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Гост	Сок натуральный													
338	Фрукты свежие	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
410	Ватрушка с повидлом	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2*	16,0	11,0	9,0	2,2
	Ужин 1													
37	Салат картофельный с огурцами и капустой	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18,0	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
299	Суфле из кур	100	1,32	7,84	9,45	113,7	0,054	7,96	-	2,41	21,24	42,86	15,42	0,683
171	Каша гречневая рассыпчатая	60	7,81	11,75	1,44	143	0,02	0,38	56,3	0,18	41,49	65,95	8,0	0,73
376	Чай с сахаром	100	5,53	5,96	24,91	175	0,13	-	25,0	0,31	16,49	131,46	87,82	2,95
Гост	Хлеб ржаной	200/15	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
	Ужин 2													
386	Кисло - молочные продукты	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО													
			78,26	95,93	334,97	2489,79	0,920	52,84	371,15	16,12	733,0	1260,82	366,41	22,38

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
174	Каша рисовая молочная	105	3,0	5,43	21,47	147	0,03	0,48	27,4	0,12	65,33	78,72	18,22	0,3
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	14,61	6,5	28,0	270	0,06	0,471	65	0,414	195,58	215,15	26,55	0,642
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0,049	3,46	-	1,75	11,61	23,52	15,17	0,714
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,17	5,71	1,72	124	0,121	11,19	5,0	1,435	35,08	124,13	37,72	1,54
252/330	Колбаса жареная с соусом	50/30	7,06	15,12	2,64	176	0,1	0,01	35,7	0,28	23,53	95,84	12,47	0,96
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,2
346	Компот из апельсинов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
386	Кисло-молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48	0,03	10,0	-	0,2	16	11,0	9,0	2,2
Ужин 1														
23	Салат из свежих помидоров	50	0,05	3,05	2,28	38,85	0,024	9,02	-	0,271	8,86	15,92	8,72	0,416
284	Запеканка картофельная с мясом	145	16,64	20,89	19,8	325	0,25	4,78	20,0	3,62	42,45	283,15	106,15	3,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
ИТОГО			82,83	91,67	301,44	2399,87	1,074	69,99	269,6	13,57	1159,87	1522,19	390,61	17,386

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша геркулесовая молочная	105	4,15	6,56	18,81	151,5	0,09	0,48	27,4	0,31	74,81	117,49	35,41	0,865
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
219/331	Тефтели рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,74	51,05	97,9	16,28	0,5
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Обед														
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,10	4,32	21,06	0,019	9,3	-	0,106	19,88	17,40	10,36	0,766
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,58	85,8	0,043	6,69	-	2,35	29,5	56,72	24,1	0,925
268	Котлета мясная	80	13,2	19,36	8,5	275	0,06	0,27	35,84	2,84	34,5	151,04	44,62	2,24
197	Горох отварной	100	9,05	0,94	23,28	137,3	0,33	-	-	0,3	61,91	14,05	41,13	0,312
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
гост	Сок натуральный	150	0,75	-	15,1	64	0,018	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
440	Булочка Творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22,0	0,65	37,9	70,0	17,3	0,76
Ужин 1														
46	Салат из капусты и яблок	60	0,07	3,06	6,6	54,06	0,019	10,12	-	9,24	20,09	17,6	9,6	0,586
288/331	Куры отварные с соусом	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
202	Макаронные изд. отварные	100	3,77	0,44	21,28	104,2	0,03	-	-	0,51	7,46	24,77	5,74	0,568
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
386	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135	21	0,15
ИТОГО			82,24	78,56	332,42	2346,52	1,243	46,1	263,84	22,82	835,71	1150,41	343,62	18,51

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
209	Яйцо товарное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1,0
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
219	Сырники из творога со стуженным молоком	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26,0	0,54
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70,0	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,85	8,56	91,25	0,03	10,92	-	2,37	52,52	46,1	23,1	1,1
259	Жаркое по- домашнему	50/125	16,2	18,09	16,58	295,0	0,13	6,76	-	3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
342	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,46	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	21,6	9,9	0,33
Полдник														
386	Кисло- молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1
Гост	Печенье	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Ужин 1														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	1,2	3,04	7,81	73,68	0,030	2,14	-	4,95	22,7	33,72	23,45	0,63
228	Рыба, припущенная в молоке	75	10,25	11,65	2,14	154	0,12	0,9	8,21	3,21	45,16	128,27	23,75	0,95
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,017	-	-	0,188	0,91	40,63	10,89	0,351
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
ИТОГО														
			91,56	94,18	279,87	2312,58	0,875	105,81	323,24	21,944	1040,99	1473,7	301,38	16,808

День: Суббота

Половая: Женская

Сезон: Осенне-зимний

Полная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша геркулесовая молочная	105	4,15	6,56	18,81	151,5	0,09	0,48	27,4	0,31	74,81	117,49	35,41	0,865
176	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
219/331	Тефтели рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,74	51,05	97,9	16,28	0,5
182	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Обед														
36	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,10	4,32	21,06	0,019	9,3	-	0,106	19,88	17,40	10,36	0,766
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,58	85,8	0,043	6,69	-	2,35	29,5	56,72	24,1	0,925
268	Котлета мясная	80	13,2	19,36	8,5	275	0,06	0,27	35,84	2,84	34,5	151,04	44,62	2,24
197	Горох отварной	100	9,05	0,94	23,28	137,3	0,33	-	-	0,3	61,91	14,05	41,13	0,312
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
1001	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
1001	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
1001	Сок натуральный	150	0,75	-	15,1	64	0,018	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
440	Булочка Творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22,0	0,65	37,9	70,0	17,3	0,76
Ужин 1														
46	Салат из капусты и яблок	60	0,07	3,06	6,6	54,06	0,019	10,12	-	9,24	20,09	17,6	9,6	0,586
288/331	Куры отварные с соусом	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
202	Макаронные изд. отварные	100	3,77	0,44	21,28	104,2	0,03	-	-	0,51	7,46	24,77	5,74	0,568
176	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1001	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
1001	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
186	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135	21	0,15
ИТОГО			82,24	78,56	332,42	2346,52	1,243	46,1	263,84	22,82	835,71	1150,41	343,62	18,51

Дата: Воскресенье
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
174	Каша рисовая молочная	105	3,0	5,43	21,47	147	0,03	0,48	27,4	0,12	65,33	78,72	18,22	0,3
176	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	100/20	14,61	6,5	28,0	270	0,06	0,471	65	0,414	195,58	215,15	26,55	0,642
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0,049	3,46	-	1,75	11,61	23,52	15,17	0,714
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,17	5,71	1,72	124	0,121	11,19	5,0	1,435	35,08	124,13	37,72	1,54
282/330	Колбаса жареная с соусом	50/30	7,06	15,12	2,64	176	0,1	0,01	35,7	0,28	23,53	95,84	12,47	0,96
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,2
346	Компот из апельсинов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
386	Кисло-молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48	0,03	10,0	-	0,2	16	11,0	9,0	2,2
Ужин 1														
23	Салат из свежих помидоров	50	0,05	3,05	2,28	38,85	0,024	9,02	-	0,271	8,86	15,92	8,72	0,416
284	Запеканка картофельная с мясом	145	16,64	20,89	19,8	325	0,25	4,78	20,0	3,62	42,45	283,15	106,15	3,83
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
ИТОГО			82,83	91,67	301,44	2399,87	1,074	69,99	269,6	13,57	1159,87	1522,19	390,61	17,386

Цель: Поведальник

Целевая: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в -ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
175	Каша рисовая молочная	105	3,0	5,42	21,47	147	0,03	0,48	27,4	0,11	65,33	78,72	18,23	0,3
176	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	126	0,29	39,61	87,3	62,4	1,02
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
1	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,74	0,024	4,11	-	1,88	16,99	24,96	11,03	0,783
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,12	26,7	55,97	22,7	0,875
188/331	Куры отварные /соус сметанный	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
128	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172	0,1	17,7	49,99	0,242	41,6	87,02	27,39	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,46	70,44	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
186	Кисло - молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120	90	14,0	0,01
гост	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28	42,0	0,6
Ужин 1														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,64	2,18	42,42	0,024	4,95	-	0,23	11,4	20,34	9,62	0,443
185	Макаронник с мясом	145	17,79	24,82	20,73	275	0,08	-	20,2	4,7	20,49	171,39	27,93	2,44
176	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,44	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
185	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
ИТОГО			74,43	94,65	279,34	2136,36	0,898	52,01	395,89	12,05	944,58	1259,5	360,0	13,935

День: Вторник

Поло: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша пшеничная молочная	105	4,32	5,53	22,16	156	0,07	0,48	27,4	0,38	73,38	110,65	22,16	1,17
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
338	Хлебцы рыбные	100	10,28	4,56	7,5	112,2	0,05	2,08	1,07	0,42	31,6	125,4	25,6	1,07
302	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
692	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
67	Винегрет овощной	60	1,4	10,0	7,29	75,96	0,04	9,63	-	4,5	32,23	43,27	19,52	0,828
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	-	2,32	34,85	49,27	20,75	0,775
278/331	Тефтели мясные с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88
171	Гречка отварная	100	5,53	5,96	24,91	175	0,13	-	25,0	0,3	16,49	131,46	87,82	2,9
342	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
1001	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
1001	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
1001	Сок натуральный	150	0,75	-	15,1	64	0,018	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	-	0,64	2,26	9,7	37,5	12,2	0,64
Ужин 1														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,07	1,36	57,1	0,04	2,41	-	0,21	19,02	39,0	20,0	0,548
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,3	1,92	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1001	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
1001	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
306	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180	135	21	0,15
ИТОГО			75,92	82,65	294,34	2316,17	0,958	43,586	237,68	15,94	889,51	1311,79	391,6	18,659

День: Среда
 Период: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
181	Каша манная молочная	105	3,05	5,36	16,19	125,5	0,04	0,58	29,0	0,26	66,88	59,09	10,15	0,235
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	100	12,94	10,0	33,15	275,7	0,07	0,44	5,95	0,44	181,4	200,8	26,98	0,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
102	Суп картофельный с бобовым.	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
260	Гуляш из мяса	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
128	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,24	41,6	87,02	27,39	1,02
346	Компот из апельсинов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
386	Кисло - молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	24,0	0,1
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
Ужин 1														
25	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,48	3,12	3,46	43,8	0,02	5,08	-	0,32	11,85	11,8	9,81	0,804
236/330	Рулет из рыбы с соусом	80	7,04	6,53	9,97	126,99	0,08	0,3	33,39	1,48	50,53	117,7	23,76	0,88
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	-	-	0,18	0,91	40,63	10,89	0,351
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
ИТОГО			84,63	93,0	334,63	2494,53	1,05	115,68	264,33	13,65	1125,11	1483,1	354,59	15,79

Дата: Четверг
 Период: Второй
 Год: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша гречневая молочная	105	4,32	5,53	22,16	156	0,07	0,48	27,4	0,38	7373,38	110,65	22,16	1,1
176	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	7,29	9,05	13,29	164	0,05	0,26	21,2	1,98	35,0	118,81	21,37	1,175
182	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Обед														
42	Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,08	13,04	-	2,72	15,91	47,32	18,71	0,747
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,2	0,105	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,175
200/311	Куры отварные с соусом	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,8	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
Ужин 1														
81	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,4	0,018	-	3,31	1,96	3,1	35,58	18,49	0,99
268	Котлета мясная	80	12,0	17,6	10,41	250	0,06	0,24	32,58	2,58	31,37	137,3	40,56	2,0
202	Макаронные изд. отварные	100	3,77	0,44	21,2	104,2	0,03	-	-	0,77	7,46	24,7	5,74	0,568
176	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
186	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
ИТОГО			82,2	91,45	355,61	2551,39	0,999	54,556	273,94	18,93	819,69	1249,2	336,72	19,263

Дата: Пятница
 Период: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша геркулесовая молочная	105	4,15	6,56	18,81	151,5	0,09	0,18	27,4	0,38	73,38	117,49	35,41	0,86
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
224	Запеканка из творога с морковью со стущен. молоком	100	10,4	9,87	32,7	261,4	0,06	0,8	43,5	1,58	171,5	175,8	26,95	0,67
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,739
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,7	0,05	10,67	-	2,4	49,72	54,6	26,12	1,225
265	Плов с мясом	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
386	Кисло – молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,08	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	-	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
гост	Печенье	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,13	4,34	16,12	3,3	0,273
Ужин 1														
46	Салат из капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,69	54,06	0,02	10,12	-	9,2	20,08	17,6	9,6	0,586
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	1,92	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
ИТОГО			77,48	88,5	330,86	2403,25	0,838	66,84	228,35	22,08	1099,31	1360	339,12	18,9

День: Суббота
 Период: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
181	Каша манная молочная	105	3,05	5,36	16,19	125,5	0,04	0,58	29,0	0,26	66,88	59,09	10,15	0,235
176	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	100	12,94	10,0	33,15	275,7	0,07	0,44	5,95	0,44	181,4	200,8	26,98	0,8
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
102	Суп картофельный с бобовым.	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
260	Гуляш из мяса	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
128	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,24	41,6	87,02	27,39	1,02
146	Компот из апельсинов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
год	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
год	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
186	Кисело - молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	24,0	0,1
138	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
Ужин 1														
25	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,48	3,12	3,46	43,8	0,02	5,08	-	0,32	11,85	11,8	9,81	0,804
236/330	Рулет из рыбы с соусом	80	7,04	6,53	9,97	126,99	0,08	0,3	33,39	1,48	50,53	117,7	23,76	0,88
104	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	-	-	0,18	0,91	40,63	10,89	0,351
176	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
год	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
год	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
185	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
ИТОГО			84,63	93,0	334,63	2494,53	1,05	115,68	264,33	13,65	1125,11	1483,1	354,59	15,79

День: Покресенье

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша гречневая молочная	105	4,33	5,54	22,16	136	0,07	0,48	27,4	0,38	7373,38	110,65	22,16	1,1
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	7,39	9,05	13,39	164	0,05	0,26	21,2	1,98	35,0	118,81	21,37	1,175
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Обед														
42	Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,34	99,5	0,08	13,04	-	2,72	15,91	47,32	18,71	0,747
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,2	0,105	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,175
288/331	Куры отварные с соусом	50/30	13,24	10,38	3,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,8	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
Ужин 1														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,4	0,018	-	3,31	1,96	3,1	35,58	18,49	0,99
268	Котлета мясная	80	12,0	17,6	10,41	250	0,06	0,24	32,58	2,58	31,37	137,3	40,56	2,0
202	Макаронные изд. отварные	100	3,77	0,44	21,2	104,2	0,03	-	-	0,77	7,46	24,7	5,74	0,568
376	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Ужин 2														
386	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
ИТОГО			82,2	91,45	355,61	2551,39	0,999	54,556	273,94	18,93	819,69	1249,2	336,72	19,263

Сводная таблица
пищевых веществ, витаминов и микроэлементов
(круглосуточное пребывание от 7 до 11 лет)

Дни недели	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в – ва (мг)			
	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя												
Понедельник	71,4	101,5	292,1	2285,78	0,973	66,01	462,93	13,768	1058,98	1300,2	293,54	16,477
Вторник	78,26	95,93	334,97	2489,78	0,92	52,84	371,15	16,12	733,0	1260,82	366,41	22,38
Среда	82,83	91,67	301,44	2399,87	1,074	69,99	269,6	13,57	1159,87	1522,19	390,61	17,386
Четверг	82,24	78,56	332,42	2346,52	1,243	46,1	263,8	22,82	835,71	1150,4	343,62	18,51
Пятница	91,56	94,18	279,87	2312,58	0,875	105,6	323,24	21,944	1040,99	1473,7	301,38	16,808
Суббота	82,83	91,67	301,44	2399,87	1,074	69,99	269,6	13,57	1159,87	1522,19	390,61	17,386
Воскресенье	82,24	78,56	332,42	2346,52	1,243	46,1	263,8	22,82	835,71	1150,4	343,62	18,51
Итого за 1 неделю	571,36	632,07	2174,66	16580,92	7,402	456,63	2224,12	124,612	6824,13	9379,9	2429,79	127,457
Вторая неделя												
Понедельник	74,43	94,65	279,34	2136,36	0,898	52,01	395,89	12,05	944,58	1259,5	360,0	13,935
Вторник	75,92	82,65	294,34	2316,17	0,958	43,586	237,68	15,94	889,51	1311,79	391,6	18,659
Среда	84,63	93,0	334,63	2494,53	1,05	115,68	264,33	13,65	1125,1	1483,1	354,59	15,79
Четверг	82,2	91,45	355,61	2551,39	0,999	54,556	273,94	18,93	819,69	1249,2	336,72	19,263
Пятница	77,48	88,5	330,86	2403,25	0,838	66,84	228,35	22,08	1099,31	1360,0	339,12	18,9
Суббота	84,63	93,0	334,63	2494,53	1,05	115,68	264,33	13,65	1125,1	1483,1	354,59	15,79
Воскресенье	82,2	91,45	355,61	2551,39	0,999	54,556	273,94	18,93	819,69	1249,2	336,72	19,263
Итого за 2 неделю	561,49	634,7	2285,02	16947,62	6,792	502,908	1938,46	115,23	6822,98	9395,89	2473,34	121,6
Всего	1132,85	1266,77	4459,68	33530,54	14,194	959,538	4162,58	239,842	13647,11	18775,79	4903,13	249,057