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



Примерное цикличное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд (двухнедельное) (круглосуточники от 7 до 11 лет)

цень: Понедельник езон: Осенне-зимний

Теделя: Первая Возрастная категория: от 7 до 11 лет

% эецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пиш	евые в –	ва (г)	Энергет ценность		Витами	ины (мг)			Мин. в -	- ва (мг)	
	· ·	(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	В1	С	A	Е	Ca	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 Завтрак 2	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
173	Каша пшенная 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 Обед	45	6,27	7.86	14,83	155	0,04	0.11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
20	Салат из сырых овощей	60	065	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
FOCT	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	- 1	0.36	9,2	42,2	10	1,24
FOCT	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
LOCI	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
1413	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
1001	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
1001	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								- 4					
185	Молоко кипяченное	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 Педеля: Первая Сезон: Осение-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ф ецентуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пиш	јевые в -	-ва (г)	Энергет ценность		Витам	ины (мг)			Мин. в	-ва (мг)	
		(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	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 Завтрак 2	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	~	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
229	Рыба, тушенная в томате с овощами Какао с молоком	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	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
1	Обед	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034		40,0	0.44	8.4	22,5	4,2	0,35
	Салат из свежих помидор и огурц.											,	,	,
24	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
88	Бефстроганов	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0.05	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,825
250	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
202	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
342	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
Poer	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
Гост	Полдник	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	- 1	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Сок натуральный													
Гост	Фрукты свежие	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	- "	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	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
410	Ужин 1	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18.0	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
	Салат картофельный с огурцами и													
37	капустой	100	1,32	7.84	9,45	113,7	0,054	7,96	4	2,41	21,24	42,86	15,42	0,683
	Суфле из кур													
500	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
171	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
376	Хлеб ржаной	200/15	0,07	0,02	15,0	40	-	0,03	-	-	-11,1	2,8	1,4	0,28
Loct	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
Loct	Ужин 2	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Кисло - модочные продукты													
186		150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0		180,0	135,0	21	0,15
	ОТОТО													
			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 Пелело Первая

Сстоп: Осепне-зимний

По трастная категория: от 7 до 11 лет

ме эспентуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Виш	цевые в -	ва (г)	Энергет ценность		Витам	ины (мг)			Мин. в –	ва (мг)	
		(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	B1	С	A	Е	Ca	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 Завтрак 2	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
233	Запеканка из творога со стушенным 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	6,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром Обед	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
30	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 тушенная	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
Loca	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
FOCT	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9.9	0,33
	Полдник									77				
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	0,410
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
Loci	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
LOCT	Хлеб пшеничный Ужин 2	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	- 14	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
185	Молоко кипяченное	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
									4					
	ИТОГО -		82,83	91,67	301,44	2399,87	1,074	69,99	269,6	13,57	1159,87	1522,19	390,61	17,3

Донь Четверг Педеля Первая Созон Осенне-зимний Пограстизя категория: от 7 до 11 лет

Мо рили птуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые в	ва (г)	Энергет ценность		Витамі	ины (мг)			Мин. в	ва (мг)	
	16	(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
1/1	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													
2.19/3.31	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									·				
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,10	4,32	21,06	0,019	9,3	4	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
TOCT	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	- "	_	0,36	9,2	42,4	10	1,24
TOCT	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,49	70,14	0.03	-	- 7	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Полдник			· ·						,				,
TOCT	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
RR/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
20.2	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
Loca	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	_	_	0,36	9,2	42,4	10	1,24
TOCT	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	- 3	_	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
			,	,,			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			,0_			3.3,02	. 5,51

День Питица Пелеля Первая Селон Оссине-зимний Пограстная категория: от 7 до 11 лет

е полтуры Ф	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые в –	ва (г)	Энергет ценность		Витами	іны (мг)			Мин. в	ва (мг)	
	14	(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	BI	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1													
1()()	Яйцо товарное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1,0
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 Завтрак 2	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
-10	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26,0	0,54
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 Обе д	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
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
150	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
Loca	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	_	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
FOCT	Хлеб пшеничный Полдник	30	2,34	0,3	14,46	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	21,6	9,9	0,33
186	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
Loci	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 Ужин 1	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
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
1.18	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
176	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	42,4	10	1,724
TOUT	Хлеб пшеничный Ужин 2	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
184	Молоко кипяченное	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	16,80

День Суббота Пользя Первая Стаби Осеппе-тимний Иограе спая категория: от 7 до 11 лет

М: ренештуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые в –	- ва (г)	Энергет ценность		Витам	ины (мг)			Мин. в	ва (мг)	
	/6	(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
171	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
1761	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													
119/111	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
187	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
168	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
107	Горох отварной	100	9,05	0,94	23,28	137,3	0,33	-	-	0,3	61,91	14,05	41,13	0,312
140	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
TOUT	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
:001	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Полдник													
LOCE	Сок натуральный	150	0,75	-	15,1	64	0,018	3,0		0, 1,5	10,5	10,5	6,0	2,1
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	_	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
140	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	-												
10	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
188/331	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
3().3	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
Line	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
THE	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													
18o	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	18,5
									1					

Пона Поскресенье Полал Перион Совай Осение миний Пилом поскратория: от 7 до 11 лет

die divjua	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пип	цевые в -	ва (г)	Энергет ценность		Витамі	ины (мг)			Мин. в –	ва (мг)	
	наименование олюд	(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	BI	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
121	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						:4							
131	Запеканка из творога	100/20	14,61	6,5	28,0	270	0,06	0,471	65	0,414	195,58	215,15	26,55	0,642
	со стущенным молоком													
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													
10)	Салат картофельный с кукурузой и	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0,049	3,46	-	1,75	11,61	23,52	15,17	0,714
	морковыо													
104	Суп картофельный с мясными	200	7,17	5,71	1,72	124	0,121	11,19	5,0	1,435	35,08	124,13	37,72	1,54
	фрикадельками													
15 1/130	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
1-1	Капуста тушенная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,2
116	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
Luci	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
ECIC 1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Полдинк													
iHei	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
111	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													
1.1	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
18.4	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
Liu	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
tim t	Хлео ишеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Ужин 2													
1015	Молоко кипяченное	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	17,38

день Попедельник Попедел Вторая

Те от Остинс-зимний По растина категория: от 7 до 11 лет

No.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пип	девые в -	ва (г)	Энергет		Витам	ины (мг)			Мин. в –	ва (мг)	
	14	(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	ВІ	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
178	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
170	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													
5,3	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
288/331	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
TOCT	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	- 10	0,36	9,2	42,4	10	1,24
LOCT	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,46	70,44	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	- 4	120	90	14,0	0,01
FOCT	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	P												
2.1	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
285	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
TOCT	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	70,44	0.03	- 1	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Ужин 2					,		1		,				
185	Молоко кипяченное	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

Пода Пторинк Пода Птория пода Сторие-зимний Подав ная категория: П лет и старше

· 14-111-114	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые в –	- ва (г)	Энергет ценность		Витами	ны (мг)			Мин. в –	ва (мг)	
		(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	BI	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1													
1/1	Каша пшенная 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
3.76	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						149					+		
118	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
1111	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
(11) 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
ı	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
00	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
178/331	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		7-7-	, ,-	,	,				'				
FOUL	Сок натуральный	150	0,75	_	15,1	64	0,018	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
115	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	1	- ,-	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
11(1)	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
176	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	15,0	40	_	0.03	_	-	11,1	2,8	1,4	0,28
11111	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	_	0,36	9,2	42,2	10	1,24
[3]11 [Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	_	_	0,39	6,9	26.1	9,9	0,33
3 1171	Ужин 2			.,	,	,	-,							
3116	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	_	180	135	21	0,15
	тинето моло тые продукты		.,,50	2,10										
	ИТОГО		75,92	82,65	294,34	2316,17	0,958	43,586	237,68	15,94	889,51	1311,79	391,6	18,65

Лейс Среда Повеля Вторая Гезон Осенне-зимний Подрасния категория: от 7 до 11 лет

ы не шуры э	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пиш	евые в –	ва (г)	Энергет ценность		Витами	ны (мг)			Мин .в -	ва (мг)	
		(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	B1	С	Α	E	Ca	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 Завтрак 2	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
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
170	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													
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
1.28	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
LOCE	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
	Полдник									75				
386	Кисло - молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90.0	24,0	1,0
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	80,0	0,3	33,39	1,48	50,53	117,7	23,76	0,88
3()-1	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	10,0	-	-	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
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													
185	Молоко кипяченное	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

The Wrongs The Wropan

1 гин Съейно импий

protective part	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые в –	ва (г)	Энергет ценность		Витами	ины (мг)			Мин. в	– ва (мг)	
		(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1													
175	Гиша 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,	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	10	2,50	7,17	14,07	150	0,034		10,0	0,11	0,1	,-	1,2	0,55
141	Рыба запеченная в сметанном	80	7,29	9,05	13,29	164	0,050	0,26	21,2	1,98	35,0	118,81	21,37	1,175
	covce	00	,,_,	7,05	13,27	, , ,	0,05	0,20	21,2	1,70	55,0	110,01	21,57	1,175
111 4	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		2,50	/ 1/	11,07	150	0,051		10,0	0.11	0,1	,5	,,_	0.55
42	Салат картофельный с сол.	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,08	13,04	_	2,72	15,91	47,32	18,71	0,747
	огурцами и зеленым горошком	' ' '	',' '	0,10	,,_,	,,,,,	0,00			_,		11,102	10,77	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
TOR	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
200/331	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
5 11	Капуста тушенная	150	3,09	4,8	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,20
1.40	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
1.00.1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	_	_	0,36	9,2	42,2	10	1,24
1111.1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	_	_	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Полдник		,-	, -	,					*	"	_ ","		1 . 1 .
1111	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	4	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
110	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	1	,	.,					.,,,				- 1,5	
51	Салат из свеклы с курагой и	60	1,11	3,62	10,83	80,4	0,018	_	3.31	1,96	3,1	35,58	18,49	0.99
	нзюмом								-/-		,	, ,	,	
16R	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
10.1	Макаронные изд. отварные	100	3,77	0,44	21,2	104,2	0,03		- 1	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
1111 1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	_	0,36	9,2	42,2	10	1,24
1116 1	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		,	,			, i						,	1
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

Там Потинца Почала Иторая Стана Осепне-зимний Почрактная категория: от 7 до 11 лет

() в не итуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые в –	ва (г)	Энергет ценность		Витамі	ины (мг)			Мин. в -	-ва (мг)	
		(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	B 1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
171	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
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						19			1				
324	Запеканка из творога с морковью	100	10,4	9,87	32,7	261,4	0,06	8,0	43,5	1,58	171,5	175,8	26,95	0,67
100	со сгущен. молоком	200		2.7	1604	100 (0.04	, ,	2.0		125.70	00.0	14,0	0.13
170	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	- 45	125,78	90,0		0,134
,	Бутерброд с сыром Обед	45	6,27	7,86	14,83	155	0.04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
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	0,73
8.2	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	1,22
16.5	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
112	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
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
	Полдник									7				
186	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
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	-	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
TOUT	Печенье	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,13	4,34	16,12	3,3	0,27
	Ужин 1													
16	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	0,58
180	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
176	Чай с сахаром	180/10	0,07	0.02	15	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
TOCT	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	_1,24
LOCT	Хлеб пщеничный	30	2,37	0,3	14,49,	70,14	0,03	-	_	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Ужин 2													
18.5	Молоко кипяченное	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
													_	

Лине Суббота Пользя Игорая Субан Осенне-зимний Пограсныя категория: от 7 до 11 лет

Морот (Стары)	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые в – ва (г)			Энергет ценность		Витами	ны (мг)		Мин .в – ва (мг)			
		(грамм)	белки	жиры	углев	(ккал)	BT	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
181	Transfer internation in Cost of Transfer	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	Бугерброд с маслом Завтрак 2	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
1 3 1	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
170	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 е сыром Обед	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
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
360	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
138	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
116	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
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 Полдник	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	- "	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
186	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
118	Фрукты свежие Ужин 1	100	1,5	0,5	21,0	95	0,04	10,0	-	0.4	8,0	28,0	42,0	0,6
2.5	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
246/330	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	0,35
176	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													
385	Молоко киняченное	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	15,7

Поскресенье Нетога Вторая Стан Оссине-зимний Порактиля категория: от 7 до 11 лет

ранентуры	Прием пищи, наименование блюд 🍪	Масса порини	Humanos a on (i)			энергет виность		Витами	ны (мг)		Мин. в – ва (мг)			
		(1)08(11)	Commi	10.11[11.1	V1 15 B	(6660)	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
173	Каша гречневая молочная	103	4.30	5.53	33.16	136	0,07	0,48	27,4	0,38	7373,38	110,65	22,16	1,1
176	Чай с сахаром	180/10	0.07	0.03	15.0	141		0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,2
1	Бутерброд с маслом	10	300	7,45	11.80	136	0,034	_	40.0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Завтрак 2													
130	Рыба, запеченная в сметаниом	80	7,39	0.03	13,39	164	0,05	0,26	21,2	1,98	35,0	118,81	21,37	1,175
	coyce		1.100	7.000			,	,		,				
182	Какао с молоком	200	4.08	3.34	17,58.	118.6	0,06	1,59	24.4	_	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	40	2.10	7.40	14.80	136	0.034	_	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Обел			7.511	2.110.7					.,	.,,	,	,	,
4.2	Салат картофельный с сол.	100	1,74	6.18	41.71	00,5	0,08	13,04	_	2,72	15,91	47,32	18,71	0,747
	огурцами и зеленым горошком		111-4	2012.00				,.			,	1		,
108	Суп картофельный с клецками	250	3.35	4.59	18.70	111.3	0,105	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,175
388/331	Куры отварные с соусом	50/30	13.21	10.38	3.31	131	0,1	1,58	28.8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
321	Капуста тушенная	150	1.09	1.8	11111	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	33.01	132,8	0,016	0,726	_	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
TOCT	Хлеб ржаной	40	2.24	0.11	19.76	91.96	0,04	-	_	0,36	9,2	42,2	10	1,24
TOCT	Хлеб пшеничный	30	2.17	0.1	14.49	70.11	0,03	_	_	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
7 576 1	Полдинк	,		.,,,,	1.414.4	7.07.	0,00			0,57		2011	1	
TOCT	Сок натуральный	200	1.0		30.2	81.8	0,022	4,0	_	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
410	Ватрушка с творогом	75	0.22	5,416	30.18	1() 1	0.08	0,04	34,0	0.96	50,8	90,2	21,6	0,9
110	Ужин 1	7 12	2100	0.1-4.0			0,00	0,00	5 1,0	0,70	20,0	7 0,2	,-	
51	Салат из свеклы с курагой и	60	1,11	3.62	10.83	80.4	0,018		3,31	1,96	3,1	35,58	18,49	0,99
	изюмом	00	1111	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	144,000		0,010		240	1,70	341	00,00		
268	Котлета мясная	80	12.0	17.6	10.41	230	0,06	0,24	32,58	2,58	31,37	137,3	40,56	2,0
10.2	Макаронные изд. отварные	100	3.77	0.11	31,3	101.2	0,03	-	-	0,77	7,46	24,7	5,74	Ω,568
176	Чай с сахаром	180/10	0.07	0.03	15.0	10	0,00	0,03	_	_	11,1	2,8	1,4	0,28
THET	Хлеб ржаной	40	2,24	0.11	19.76	91.96	0.04	-	_	0,36	9,2	42,2	10	1,24
1001	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.3	14.19	70.11	0,03	-	_	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
100	Ужин 2	.70	district f	200	1-1-1-1	100	0,00			,,,,,	0,7	20,.	1,1	,,,,,,
186	Кисло - молочные продукты	150	4,35	1.75	6.0	.75	0,06	1,05	30,0	_	180,0	135,0	21	0,15
.,,,,	Mono tible ilbodykibi	120	1633				0,00	1,00	50,0		100,0	.55,0		,,,,,
	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	Пищевые в – ва (г)			Энергет ценность		Витами	ны (мг)		Минеральные в – ва (мг)				
недели	Б	Ж	У	(ккал)	B 1	C	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
			1è	Первая	я неделя	-1						-	
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	
Атого за 1 једелю	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 н	геделя								
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	