

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-131	каша манная	200/5	4,4	5,8	32,8	244,92	0,06	0	20	24	36	10	0,4
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,6	20,28	0,66
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	90,9	0	0,33	86,73	416,3	249,8	23,35	0,32
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48
	итого за завтрак		17,24	24,78	120,6	632,55	0,14	0,33	146,8	562,5	456,7	67,43	2,46
	ОБЕД												
68	борщ из консервированных овощей	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	10,8	0	58	200	30	1,3
415	пельмени п/ф отварные с маслом	200/10	19,8	27,8	27	438	0,34	0	0	35	157,5	26	1,8
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8
	итого за обед		51,64	74,2	71,85	737,46	0,51	14,8	0	123,8	437,6	85,3	7,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,88	98,98	192,4	1370,01	0,65	15,13	146,8	686,3	894,3	152,7	10,06

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
245	тефтели п/ф с соусом	80/40	12,84	18,52	7,33	166,88	0,03	0,72	0	17,6	85,6	85,6	0,64
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,12	0	0	18	108	73,5	2,4
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48
итого за завтрак			26,17	25,23	161,6	724,28	0,28	21,42	0,7	83,2	280,5	207,7	10,78
ОБЕД													
78	суп рыбный с крупой	250	8,25	8,32	14,74	206,30	0,08	0,88	31,44	117,3	207,7	60,88	1,26
411	вареники с картофелем	130	7	9,81	9,53	151,67	0,09	0	21,67	61,75	108,3	23,83	0,65
382-386	кисель из концентрата	200	0,8	0,8	19,6	94,00	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8
итого за обед			44,99	58,47	77,91	604,32	0,33	20,88	53,11	211,9	404,1	124	8,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			71,16	83,7	239,5	1328,6	0,61	42,3	53,81	295,1	684,6	331,7	18,79

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реци	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
195	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94
284	рис отварной	150	3,88	5,01	40,27	225,18	0,02	0	0,15	2,39	60,72	18,97	0,56
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48
	итого за завтрак		21,31	17,22	106,8	522,74	0,27	8,23	47,33	116,3	437,4	126	6,38
	ОБЕД												
74	суп гороховый с гречками	250	15,53	10,29	36,26	123,49	0,18	2,92	21,44	24,19	37,69	17,36	0,99
233	фрикадельки п/ф с соусом томатным	70/30	12,63	13,54	9,16	208,6	0,06	0	17,5	16,69	148,4	19,69	2,24
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0	0	12	34,5	7,5	0,75
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8
	итого за обед		63,02	68,86	138,6	795,53	0,4	112,9	38,94	83,68	288,7	69,85	6,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84,3	86,1	245	1318,27	0,67	121	86,3	200	726	196	12,7

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	91	0	0,3	2,75	415,8	56,25	23,35	0,32
132	омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,65	250	106	202	17	2,05
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0	24,5	111,3	14	1,26
362	кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48
	итого за завтрак		28,7	43,53	83,7	666,93	0,58	1,19	252,8	612,7	459,3	76,49	4,84
	ОБЕД												
70	щи из консервированных овощей	250	10,51	16,03	9,4	224,15	0,06	5,03	0,93	11,1	45,94	6,55	0,25
245	тефтели п/ф с соусом	80/40	12,84	18,52	7,33	166,88	0,03	0,72	0	17,6	85,6	85,6	0,64
278	каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8
	итого за обед		61,89	79,41	110,3	867,14	0,31	5,75	0,93	78,5	346,1	150,5	5,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90,6	123	194	1534,07	0,89	6,94	254	691	805	227	9,98

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
413	вареники п/ф с творогом и маслом	200\10	24	12,8	32,4	340,00	0,1	0,4	90	148	286	36	1,2	
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4	
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48	
	итого за завтрак		28,04	14,08	125	564,93	0,22	20,4	90	180,8	354,3	70,8	7,08	
	ОБЕД													
72	рассольник из консервир. овощей	250	11,41	15,94	19,4	149,6	0,11	5,03	0,93	11,1	85,75	6,55	0,25	
195	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94	
284	рис отварной	150	3,88	5,01	40,27	225,18	0,02	0	0,15	2,39	60,72	18,97	0,56	
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8	
	итого за обед		58,42	72,22	98,51	738,88	0,42	13,26	48,26	133,4	547	140	7,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		86,46	86,3	223,5	1303,81	0,64	33,66	138,3	314,2	901,3	210,8	14,33	

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ :вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
120-131	каша молочная рисовая	200/5	4,4	5,8	32,8	244,92	0,06	0	20	24	36	10	0,4
362	кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	91	0	0,3	2,75	415,8	56,25	23,35	0,32
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48
итого за завтрак			15,74	23,25	131,6	662,05	0,19	20,54	62,77	522,2	207	73,49	6,33
ОБЕД													
81	суп овощной (из замор. овощей)	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,1	25,19	1,06	26,48	60,4	25,61	1,06
263	птица отварная	100	26,03	26,03	1,38	346,68	0,04	1,4	40	33	156	19	1,6
278	каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8
итого за обед			66,5	76,75	107,5	938,03	0,36	26,59	41,06	109,3	431	102,9	6,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			82,24	100	239,1	1600,08	0,55	47,13	103,8	631,5	638	176,4	13,24

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
243	котлета п/ф	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2	1,05
280	каша пшённная рассыпчатая	150	9,32	5,32	36,87	231,78	0,12	0	0	12	84	43,2	3,06
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8
349	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48
итого за завтрак													
ОБЕД													
74	суп гороховый с гречками	250	15,53	10,29	36,26	123,49	0,18	2,92	21,44	24,19	37,69	17,36	0,99
167	рыба отварная	70	12,3	4,8	0,43	100,1	0,07	0	2	32,9	126	30,1	0,63
284	рис отварной	150	3,88	5,01	40,27	225,18	0,02	0	0,15	2,39	60,72	18,97	0,56
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45	1,1
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8
итого за обед			61,13	59,89	137,8	712,08	0,4	42,52	23,59	104,4	308,7	99,18	4,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,13	59,89	137,8	712,08	0,4	42,52	23,59	104,4	308,7	99,18	4,98

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
267	птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169,00	0,06	4	20	27	106	25	0,9	
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0	0	12	34,5	7,5	0,75	
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48	
	итого за завтрак		25,82	15,17	129,4	582,09	0,18	8,4	20	71,8	200,8	52,3	2,93	
	ОБЕД													
68	борщ из консервированных овощей	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	10,8	0	58	200	30	1,3	
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0	24,5	111,3	14	1,26	
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,12	0	0	18	108	73,5	2,4	
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4	
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8	
	итого за обед		47,99	68,67	111	836,98	0,48	34,8	0	147,3	521,4	164,8	13,86	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,81	83,84	240,4	1419,07	0,66	43,2	20	219,1	722,2	217,1	16,79	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
194	рыба тушенная в томате с овощами замор.	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08
284	рис отварной	150	3,88	5,01	40,27	225,18	0,02	0	0,15	2,39	60,72	18,97	0,56
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
349	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48
	итого за завтрак		29	19,88	142,5	684,68	0,28	120,9	55,03	354,1	614,2	157,7	4,52
	ОБЕД												
72	рассольник из консервир. овощей	250	11,41	15,94	19,4	149,6	0,11	5,03	0,93	11,1	85,75	6,55	0,25
411	вареники с картофелем	130	7	9,81	9,53	151,67	0,09	0	21,67	61,75	108,3	23,83	0,65
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8
	итого за обед		49,15	66,29	82,57	583,62	0,38	29,03	22,6	119,7	296,2	77,68	9,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85,94	82,77	226,9	1282,62	0,63	50,24	70,12	523,8	843,3	174,7	16,53

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
144	запеканка из творога	200	29,22	12,1	29,09	341,37	0,1	0,67	40	226,7	366,7	46,67	1,06
ГП	молоко сгущеное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	95,1	68,7	10,2	0,06
362	кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48
	итого за завтрак		36,79	16,48	144,3	699	0,25	21,21	47,52	404,1	547,1	97,01	6,73
	ОБЕД												
70	щи из консервированных овощей	250	10,51	16,03	9,4	224,15	0,06	5,03	0,93	11,1	45,94	6,55	0,25
243	шницель п/ф	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2	1,05
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0	0	12	34,5	7,5	0,75
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	1	14,8	0	22,08	34,32	9,76	1,2
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8
	итого за обед		55,9	72,83	109,9	868,41	1,28	19,83	0,93	76,68	271,2	63,31	4,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84,9	92,71	252,3	1553,09	1,56	140,7	55,96	430,8	885,3	221	9,47
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		78,9	89,7	219	1342,17	0,73	54,3	95,2	410	741	201	12,7