

Фрукты (яблоко)		200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
-----------------	--	-----	---	---	----	----	------	----	----	-----	----	----	----	-----

День 2. Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
185	Каша пшеничная на цельном молоке		220/10	7,7	11,6	38,6	289,9	0,18	0,54			129,2			1,18
1	Батон с маслом		35/10	2,7	8,3	18,1	157,9	0,05	0	0	0	8,75	28,7	11,55	0,52
126	Какао на цельном молоке		200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Яблоко		100	0	0	10	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Пищевая ценность			13,92	23,62	92,19	640	0,3	11,84	5,01	0,2	275,95	129,7	34,55	4,46
	Обед														
23	Салат степной		100	3,5	15,1	16,7	85	0,05	2,5			15,2			0,38
208	Рассольник с говядиной, сметаной		250/25/10	8,8	9,4	16,6	192,5	0,1	6,5	188	0,8	33,2	130	32,4	1,8
255	Котлета рыбная		100	20,3	8,3	11,9	202,5	0,09	0,43	26,25		53,38	183,5	30	183,5
747	Рис отварной		180	4,93	6,13	43,73	274,66	0,04	0	0,04	0,4	14,67	104	34,67	0,8
833	Соус красный основной		50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,001		7,05	13,15	5,34	0,21
	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,18	15,1	72	0,04	0	0	0	8,3	40	12,4	0,6

127	Компот из свежемороженой ягод		200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0	7,52			0,3
	Пищевая ценность			40,48	41,43	127,54	943,44	0,346	51,03	214,3	1,2	139,32	470,65	114,81	187,59
	Дополнительно														
474	Булочка	100		1,98	0,18	15,1	72	0,04	0	0	0	8,3	40	12,4	0,6

День 3. Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
168	Каша рисовая на цельном молоке		250/10	7,9	13,5	32,3	282,5	0,03		20		5,9	67	21,8	0,47
	Батон		35	2,59	1,01	17,99	87,5	0,05	0	0	0	8,75	28,7	11,55	0,52
42	Сыр порционно		35	8,00	10,00	0,00	127,00	0,01	0,14	101,00	0,30	308,00	100,00	7,00	0,20
291	Кисель фруктовый		200			20	76					0,48			0,06
	Пищевая ценность			18,49	24,51	70,29	573,00	0,09	0,14	121,00	0,30	323,13	195,70	40,35	1,25
	Обед														
36	Салат молодость		100	1	11	11	150	0,03	11	7	5	36,5	33,2	19,3	0,7
208	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/35	6,5	5,9	17,11	301,2	0,15	12,34	4,95	0,2	31,9	129,96	40,01	1,61

44	Салат из свежей капусты с кукурузой консервированной		100	2,4	10,2	9	136	0,03	32,45			37,37	27,61	16,16	0,51
кул.совет	Свекольник с говядиной, сметаной		250/25/10	1,75	4,89	8,49	214,7	0,06	18,46		2	43,33	47,63	22,25	0,8
286	Тефтели мясо-крупяные		100	22,1	9,9	14,9	242,5	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27
694	Пюре картофельное		180	3,67	5,76	24,53	260,1	0,16	21,8	30,6		44,37	103,91	33,3	1,21
	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,18	15,1	72	0,04	0	0	0	8,3	40	12,4	0,6
942	Компот из сухофруктов		200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,1	6,4	3,6		0,18
	Пищевая ценность			31,94	30,93	96,78	1019,5	0,37	74,92	81,6	2,1	197,57	364,15	112,51	4,57
	Дополнительно														
	Печенье		100	8	10	74	417	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1

День 5. Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции		Пищевые ценности (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
168	Каша гречневая на цельном молоке		250/10	7,76	6,6	40,98	253	0,17				15,25	183,75	98,1	3,32
1009	Чай с сахаром		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
424	Яйцо отварное		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		0,10		220,00	76,80	4,80	1,00

1	Батон с маслом		35/10	2,7	8,3	18,1	157,9	0,05	0	0	0	8,75	28,7	11,5 5	0,5 2
	Пищевая ценность			16,56	19,7	79,5 8	565,9	0,27	4	0,1	0	258	303,25	122, 45	7,6 4
	Обед														
62	Салат из морской капусты с яйцом		100	3,8	10,5	5	127,8	0,05	11,2	0,08	0,02	83,3	83,3	241	22, 5
208	Суп картофельный с макаронами, курицей		250/25	8	10	25	225	0,17	22	281	2,7	26,8	122,9	41,9	1,7
321	Рагу овощное с колбасными изделиями		150/100	14,29	33	14,4 4	418	0,33	8,67	31	0,4	63,9	230,8	38,3	2,7 8
	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,18	15,1 0	72,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,30	40,00	12,4 0	0,6 0
127	Компот из свежеморожен ных фруктов		200	0,2	0,08	17,4 2	69,44	0,006	40	0	0	7,52			0,3
	Фрукты (груша)		200	1	1	21	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Пищевая ценность			29,27	54,76	97,9 6	1006,24	0,636	91,87	316,1	3,92	227, 82	509	357, 6	32, 48
	Дополнительно														
966	Йогурт		150	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
438, 1133	Пирожок рис с печенью		100	14	10	67	412	0,23	5	1318	2,4	53,5	187,6	31,3	2,5

День 6. Понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	с 7 до 11 лет	Пищевые ценности (гр.)				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				с 11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

	Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,5	12,4	29,5	265,7	0,09	0,91	30,6	2,93	161,62	137,98	24,14	0,51	
1009	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	92	0	30	0	0	5,25	8,25	4,4	0,86	
1	Батон с маслом	35/10	2,7	8,3	18,1	157,9	0,05	0	0	0	8,75	28,7	11,55	0,52	
52	Салат из тертой моркови с сахаром	60	1	4	7	68	0,04	3	1360	2	18,4	37,5	25,8	0,5	
	Пищевая ценность		11,4	24,7	69,64	583,6	0,18	33,91	1391	4,93	194,02	212,43	65,89	2,39	
	Обед														
кул. совет	Салат из брокколи с яйцом, маслом растительным	100	5,2	8,5	2,6	150,3	0	56,7	203,7	4,4	65,1	44,4	23,8	1,3	
219	Суп картофельный с гречневой крупой, говядиной тушеной	250/25	7,8	5	28,4	189,2	0,11	8,25			24,6	66,65	27	1,09	
259	Гуляш из говядины	100	24,73	25,05	4,89	343	0,052	1,36			19,11			2,73	
747	Рис отварной	180	4,93	6,13	43,73	274,66	0,04	0	0,04	0,4	14,67	104	34,67	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,10	72,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,30	40,00	12,40	0,60	
127	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0	7,52			0,3	
	Пищевая ценность		44,84	44,94	112,14	1098,6	0,248	106,31	203,7	4,8	139,3	255,05	97,87	6,82	
	Дополнительно														
1064	Колбаса в тесте	100	3,48	1,22	23,97	120,7	0,09				10,54	40,46	14,53	0,72	

День 7. Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Пищевые ценности (гр.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
390	Каша манная на цельном молоке		250/10	9,1	12,7	37	298,2	0,08	1,09	36,72	2,43	192,17	156,05	23,52	0,3	
126	Кофейный напиток на цельном молоке		200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	
2	Батон с повидлом		35/10	2,6	1	20,4	116,2	0,05	0	0	0	8,75	28,7	11,55	0,52	
	Яблоко		100	0	0	10	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Пищевая ценность			15,22	17,42	92,89	606,6	0,2	12,39	41,73	2,63	338,92	285,75	58,07	3,58	
33	Салат из свеклы с маслом растительным		100	1,6	8	9,8	116,2	0,01	5,7			35,15	40,97	20,9	0,8	
187	Щи из свежей капусты с говядиной, сметаной		250/25/10	8,8	5,3	12,3	131,7	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,8	
519	Котлета мясная		100	21,5	10	11,6	226,3	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5	
753	Макароны отварные		180	6,6	8	45,4	247,5	0,072	0			5,81	44,6	25,34	1,33	
833	Соус красный основной		50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,001		7,05	13,15	5,34	0,21	
	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,18	15,10	72,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,30	40,00	12,40	0,60	

377	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,4	0,08	1,98	0	0,1	15,98	46	26	1,46
	Фрукты (апельсин)	200	2		16	86	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Пищевая ценность		43,73	33,9	148,73	1060,44	0,462	147,89	44,75	0,1	227,37	444,73	170,36	7,3

День 8. Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (гр.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
189	Каша геркулес на цельном молоке		250/10	10,2	15	37,8	326	0,2	2	97,7		234	294,1	72,4	4
1009	Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15,04	92	0	30	0	0	5,25	8,25	4,4	0,86
	Батон		35	2,59	1,01	17,99	87,5	0,05	0	0	0	8,75	28,7	11,55	0,52
42	Сыр порционно		35	8,00	10,00	0,00	127,00	0,01	0,14	101,00	0,30	308,00	100,00	7,00	0,20
	Пищевая ценность			12,99	16,01	70,83	632,5	0,25	32	97,7	0	248	331,05	88,35	5,38
кул.совет	Салат нежный		100	4	11	9	98	0,41	36	49	4,6	49,8	83,5	24,5	1
197	Суп гороховый с говядиной тушеной		250/25	12	12	22	243	0,28	15	262	2,6	40,3	161,3	46,5	3,1
599	Мясо тушеное		100	8	37	4,8	365								
697	Гречка отварная		180	7,6	9,5	37,7	283,4	0,22		0,02		15,57	250,2	81	4,73
	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,18	15,10	72,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,30	40,00	12,4	0,6

														0	0
	Сок натуральный		200	0,11	0,11	27,7	114,4	0,01	57,5	0	0,1	5	8	2	0,4
	Пищевая ценность			33,69	69,79	116,3	1175,8	0,96	108,5	311	7,3	118,97	543	166,4	9,83
	Дополнительно														
	Булочка		100	1,98	0,18	15,1	72	0,04	0	0	0	8,3	40	12,4	0,6

День 9. Четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (гр.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
204	Макаронные изделия с сыром		200/10	8,2	10,6	38	280,7	0,08	0,18			261,38			
291	Кисель фруктовый		200			20	76					0,48			0,06
1	Батон с маслом		35/10	2,7	8,3	18,1	157,9	0,05	0	0	0	8,75	28,7	11,55	0,52
42	Сыр порционно		25	6,97	7,10	0,00	91,75	0,01	0,14	39,00	0,30	176,00	100,00	7,00	0,20
	Пищевая ценность			17,87	26	76,1	606,35	0,14	0,32	39	0,3	446,61	128,7	18,55	0,78
45	Винегрет овощной		100	2,6	10,1	14	155,3	0,06	10,25			23,2	44,97	20,75	0,85
кул.совет	Суп дальневосточный с говядиной, сметаной		250/25/10	1,75	4,89	8,49	189,1	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,8
377	Голубцы ленивые		100	19,6	16,1	8,3	258,6	0,3	37,8	2,52		47,46	181,08	34,02	2,42
694	Пюре картофельное		180	3,67	5,76	24,53	260,1	0,16	21,8	30,6		44,37	103,91	33,3	1,21

833	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,001		7,05	13,15	5,34	0,21
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,10	72,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,30	40,00	12,40	0,60
1009	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,2	21,7	92	0	1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
	Пищевая ценность		30,57	39,47	98,21	1074,44	0,64	91,51	34,72	0,3	186,81	434,74	132,46	6,89
	Дополнительно													
	Вафли	100	3,2	2,8	80,9	350								

**День 10.
Пятница**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (гр.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
134	Каша дружба жидкая на цельном молоке		250/10	10	16,25	50	375	0,22	1	88	0,3	138,2	195	50,4	1,1
1009	Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15,04	57,19	0	30	0	0	5,25	8,25	4,4	0,86
1	Батон с маслом		35/10	2,59	1,01	17,99	87,5	0,05	0	0	0	8,75	28,7	11,55	0,52
52	Салат из тертой моркови с сахаром		60	1	4	7	68	0,04	3	1360	2	18,4	37,5	25,8	0,5
	Пищевая ценность			13,79	21,26	90,03	587,69	0,31	34	1448	2,3	170,6	269,45	92,15	2,98
44	Салат из свежей капусты с кукурузой консервированно		100	2,4	10,2	9	136	0,03	32,45			37,37	27,61	16,16	0,51

	й															
208	Суп картофельный с курицей		250/30	3,5	7,1	19,3	169,7	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76	26,4	1,01	
517	Рыба (минтай), тушеная в овощах		100	6,96	7,92	14,2	167,3	0,1	11,99			22,08			0,99	
747	Рис отварной рассыпчатый с маслом		180	4,93	6,13	43,73	274,66	0,04	0	0,04	0,4	14,67	104	34,67	0,8	
	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,18	15,10	72,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,30	40,00	12,40	0,60	
127	Компот из свежемороженых ягод		200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0	7,52			0,3	
	Фрукты (яблоко)		200	1	1	20	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
	Пищевая ценность			20,97	32,61	138,75	983,1	0,366	112,46	10,32	1	151,24	269,61	107,63	8,61	
	Дополнительно															
438, 1133	Пирожок с рисом и яйцом		100	3	8	12	136	0,06	3	96	1,2	49	84,2	21,1	0,7	