

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(10 дневное)**

День: **Понедельник**  
 Неделя: **Первая**  
 Сезон: **Осенне -  
зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0000003	Завтрак Бутерброды с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05	0,1	164,85	121,9	11,57	0,76
0000686	Чай с лимоном	200	0,23	0,01	12,45	51		0,96		0,02	2,18	0,93	0,6	0,04
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	7,37	9,32	43,16	286	0,13	0,47	0,04	1,2	97,7	176,45	11,11	1,84
ПОРЦ004	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08			0,68	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Всего Завтрак в</b>			<b>15,90</b>	<b>18,01</b>	<b>76,17</b>	<b>530</b>	<b>0,25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,09</b>	<b>2</b>	<b>277,93</b>	<b>376,88</b>	<b>46,08</b>	<b>4,44</b>
0000028	Обед Салат из редиса	60	1,40	3,03	1,60	39	0,01	8,67	0,04	1,26	29,22	38,40	7,52	0
0000109	Борщ	250	1,7	3,5	9,99	93		10,23		0,57	41,63		18,59	0,98
0000442	Говядина в кисло- сладком соусе	100	14,81	16	4,6	222	0,04	0,87		1,1	8,32	141,13	16,01	2,11
0000633	Компот из яблок и слив	200	0,23	0,07	25,33	103	0,01	14		0,5	6,76	5,39	3,13	0,54
ГАР0304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	0,04		0,02	0,3	5,84	86,4	28,22	0,57
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			0,3	17,2	105,6	30,8	2
<b>Всего Обед</b>			<b>25,86</b>	<b>29,39</b>	<b>98,50</b>	<b>777</b>	<b>0,21</b>	<b>33,77</b>	<b>0,06</b>	<b>4,03</b>	<b>108,97</b>	<b>376,92</b>	<b>104,27</b>	<b>4,58</b>

<b>В</b>														
0000362	Полдник Пудинг из творога со сметаной	150	18,66	14,82	27,28	317	0,06	0,23	0,06	1,5	176,69	240,68	29,11	1,03
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66		0,6	14,08	9,57	7,83	1,91
<b>Всего Полдник</b>			<b>19,04</b>	<b>15,17</b>	<b>36,20</b>	<b>357</b>	<b>0,08</b>	<b>66,23</b>	<b>0,06</b>	<b>2,1</b>	<b>190,77</b>	<b>250</b>	<b>36,94</b>	<b>2,94</b>
<b>Всего 1 неделю</b>			<b>60,80</b>	<b>62,57</b>	<b>210,87</b>	<b>1664,440</b>	<b>0,54</b>	<b>101,85</b>	<b>0,21</b>	<b>8,13</b>	<b>577,67</b>	<b>1004,05</b>	<b>187,29</b>	<b>11,96</b>
<b>в понедельник</b>														

#### Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0000685	Завтрак Чай с медом	200	0,31		13,29	54				0,06				
КАШ0173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	200	6,50	10,98	27,16	234	0,15	0,47	0,04	0,018	115,83	187,38	56,0	1,32
ПЛОД338	Груши свежие	50	0,19	0,13	4,32	19	0,01	1		0,5	8,36	6,96	5,22	1
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	15	3,74	4,77		58	0,01	0,23	0,04	0,11	150	88,5	8,25	0,17
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			0,3	17,2	105,6	30,8	2
<b>Всего Завтрак</b>			<b>14,14</b>	<b>16,52</b>	<b>59,57</b>	<b>444</b>	<b>0,3</b>	<b>1,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,988</b>	<b>291,39</b>	<b>388,44</b>	<b>100,27</b>	<b>4,49</b>
0000631	Обед Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4		0,3	6,05	3,83	3,13	0,83

ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			0,3	17,2	105,6	30,8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08			0,68	13,2	77,6	22,8	1,8
ПТИ0289	Рагу из курицы	200	16,52	19,71	17,75	314	0,14	8,87	0,04	1,65	32,86	184,35	39,15	2,18
САЛ0040	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,56	3,77	5,62	63	0,04	2,86	0,01	0,46	13,22	34,3	12,72	0,47
СУП0108	Суп картофельный с клецками	250	1,55	2,69	10,45	72	0,06	4,9		1,5	17,56	35,48	15,19	0,57
<b>Всего Обед в</b>			<b>26,26</b>	<b>27,51</b>	<b>88,9</b>	<b>708</b>	<b>0,44</b>	<b>43,03</b>	<b>0,05</b>	<b>4,89</b>	<b>100,09</b>	<b>441,18</b>	<b>123,79</b>	<b>7,85</b>
0000726	Полдник Блины с маслом	105	5,12	6,55	33,19	212	0,07		0,01	1,9	12,46	45,5	8,06	0,62
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01	0,28	105,95	78,3	12,18	0,1
<b>Всего Полдник в</b>			<b>7,75</b>	<b>9,37</b>	<b>55,63</b>	<b>338</b>	<b>0,1</b>	<b>0,52</b>	<b>0,02</b>	<b>2,18</b>	<b>118,41</b>	<b>123,8</b>	<b>20,24</b>	<b>0,72</b>
<b>Всего 1 неделю в</b>			<b>48,15</b>	<b>53,40</b>	<b>204,14</b>	<b>1489,640</b>	<b>0,82</b>	<b>45,25</b>	<b>0,14</b>	<b>8,058</b>	<b>509,9</b>	<b>953,42</b>	<b>244,30</b>	<b>13,06</b>
<b>Всего 1 неделю в</b>			<b>48,15</b>	<b>53,40</b>	<b>204,14</b>	<b>1489,640</b>	<b>0,82</b>	<b>45,25</b>	<b>0,14</b>	<b>8,058</b>	<b>509,9</b>	<b>953,42</b>	<b>244,30</b>	<b>13,06</b>

День: **Среда**  
 Неделя: **Первая**  
 Сезон: **Осенне - зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0000692	Завтрак Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	0,01	0,26	0,01	0,01	53,15	39,15	6,09	0,08
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5,68	10,36	30,42	238	0,09	0,52	0,04	0,32	112,79	137,35	32,02	0,64

ПОРЦ001	Масло сливочное (порциями)	15	0,11	11,7	0,15	106			0,07	0,03	2,7	3,9	0,06	0,02
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08			0,08	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Всего Завтрак в</b>			<b>10,19</b>	<b>24,03</b>	<b>65,83</b>	<b>520</b>	<b>0,18</b>	<b>0,78</b>	<b>0,12</b>	<b>0,44</b>	<b>181,84</b>	<b>258,00</b>	<b>60,97</b>	<b>2,54</b>
0000297	Обед Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	5,97	4,58	30,2	186			0,01	1,02	0,92	1,31	0,02	0,01
0000638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		36,52	150	0,01	0,74		0,51	665,55	29,61	37,02	61,86
МЯС0279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	7,69	11,84	9,76	176	0,03	0,66		2,27	8,09	73,42	11,08	1,02
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04			0,3	7,57	45,94	13,4	0,87
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			0,68	6,6	38,8	11,4	0,9
САЛ0041	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,06	3,31	5,55	56	0,02	5,75		1,75	11,38	22,78	7,12	0,33
ЩИ00093	Щи по-уральски с перловой крупой	250	1,96	4,46	6,86	75	0,04	7,9		0,71	32,21	44,98	13,22	0,69
<b>Всего Обед в</b>			<b>20,86</b>	<b>24,75</b>	<b>103,1</b>	<b>718</b>	<b>0,2</b>	<b>15,05</b>	<b>0,01</b>	<b>7,24</b>	<b>732,3</b>	<b>256,84</b>	<b>93,26</b>	<b>65,7</b>
0000314	Полдник Запеканка манная со сметаной	140	3,78	5,89	22,96	160	0,03	0,02	0,02	0,07	21,23	38,2	6,22	0,39
0000702	Напиток из варенья (малина)	200	0,11		23,86	96		0,59		0,02	3,56	2,78	1,74	0,24
<b>Всего Полдник в</b>			<b>3,89</b>	<b>5,89</b>	<b>46,82</b>	<b>256</b>	<b>0,03</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>24,79</b>	<b>40,98</b>	<b>7,96</b>	<b>0,63</b>
<b>Всего 1 неделю среда в</b>			<b>34,94</b>	<b>54,67</b>	<b>215,8</b>	<b>1494,400</b>	<b>0,39</b>	<b>16,44</b>	<b>0,15</b>	<b>7,77</b>	<b>938,95</b>	<b>555,82</b>	<b>162,19</b>	<b>68,85</b>

День: **Четверг**  
 Неделя: **Первая**  
 Сезон: **Осенне -  
зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
0000333	Макароны с сыром	200	10,5	14,36	34,48	309		0,22	0,07	1,04	186,91	96,98	0,04	0,01
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51				0,08	0,25			0,04
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	30	7,47	9,54		116	0,02	0,45	0,08	0,11	300	177	16,5	0,33
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			0,68	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего Завтрак в</b>			<b>19,69</b>	<b>24,18</b>	<b>54,64</b>	<b>515</b>	<b>0,1</b>	<b>0,67</b>	<b>0,15</b>	<b>1,91</b>	<b>493,76</b>	<b>312,78</b>	<b>27,94</b>	<b>1,28</b>
	<b>Обед</b>													
0000134	Суп крестьянский с крупой	250	1,89	4,61	12,98	101	0,05	8		0,77	22,79	43,59	18,05	0,57
0000520	Пюре картофельное	180	3,66	5,62	24,04	161	0,14	12,45	0,01	1,5	43,07	100,22	34,1	1,23
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04			0,3	7,57	45,94	13,4	0,87
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			0,68	6,6	38,8	11,4	0,9
РЫБА234	Котлеты или биточки из трески с соусом сметанным	100	8,05	8,07	6,61	131	0,06	0,25		1,88	30,49	113,94	20,29	0,72
САЛ0032	Салат из цветной капусты,	60	0,92	3,71	3,28	50	0,04	21,34		0,72	20,53	22,42	11,32	0,58
САЛ0032	помидоров и зелени													
СЛАД352	Кисель из яблок	200	0,12	0,11	26,64	108	0,01	19,8		0,03	7,39	8,23	2,35	0,63
<b>Всего Обед в</b>			<b>17,78</b>	<b>22,68</b>	<b>87,76</b>	<b>626</b>	<b>0,4</b>	<b>61,84</b>	<b>0,01</b>	<b>5,88</b>	<b>138,44</b>	<b>373,14</b>	<b>110,91</b>	<b>5,50</b>

МУЧ0402	Полдник Оладьи с изюмом на молоке с маслом	160	10,32	17,63	66,78	467	0,02		0,03	1,82	15,66	24,71	7,34	0,53
НАП0386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05	0	218,24	160,08	24,36	0,17
<b>Всего Полдник в</b>			<b>15,96</b>	<b>28,19</b>	<b>74,24</b>	<b>614</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>1,82</b>	<b>233,9</b>	<b>184,79</b>	<b>31,7</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего 1 неделю четверг в</b>			<b>53,43</b>	<b>75,05</b>	<b>216,6</b>	<b>1755,400</b>	<b>0,49</b>	<b>62,75</b>	<b>0,24</b>	<b>9,61</b>	<b>866,10</b>	<b>870,71</b>	<b>170,55</b>	<b>7,48</b>

День: **Пятница**  
 Неделя: **Первая**  
 Сезон: **Осенне -  
зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
0000340	Омлет натуральный	200	18,93	28,74	3,41	348	0,09	0,28	0,27	0,46	130,88	289,78	21,9	3,22
БУТ0002	Бутерброды с повидлом	55	2,51	3,85	22,03	133	0,06	0,04	0,01	0,09	14,61	71,6	21,33	1,54
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01	0,28	105,95	78,3	12,18	0,1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			0,3	17,2	105,6	30,8	2
<b>Всего Завтрак в</b>			<b>27,47</b>	<b>36,05</b>	<b>62,68</b>	<b>686</b>	<b>0,29</b>	<b>0,84</b>	<b>0,29</b>	<b>1,13</b>	<b>268,64</b>	<b>545,28</b>	<b>86,21</b>	<b>6,86</b>
	<b>Обед</b>													
0000332	Макаронные изделия отварные	200	2,35	0,24	14,43	69				1,6				
0000633	Компот из яблок и слив	200	0,23	0,07	25,33	103	0,01	14		0,5	6,76	5,39	3,13	0,54

МЯС0279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	110	8,45	13,02	10,73	194	0,03	0,72		1,21	8,91	80,75	12,2	1,1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,3	17,2	105,6	30,8	2	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04		0,68	6,6	38,8	11,4	0,9	
САЛ0023	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,2	2,6	42	0,02	4,78		2,17	9,09	16,73	9,20	0,43
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным	250	1,76	4,62	10,25	90	0,07	8,8		2,2	27,32	44,92	19,35	0,71
<b>Всего Обед в</b>			<b>18,36</b>	<b>22,11</b>	<b>85,66</b>	<b>616</b>	<b>0,3</b>	<b>28,30</b>		<b>7,45</b>	<b>75,88</b>	<b>292,2</b>	<b>86,08</b>	<b>5,68</b>
Полдник														
0000358	Сырники из творога со сметаной	110	17,6	12,17	10,29	221	0,04	0,21	0,05	4,45	155,87	212,04	22,84	0,57
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01	0,26	107,89	101,09	18,83	0,62
<b>Всего Полдник в</b>			<b>21,14</b>	<b>15,6</b>	<b>34,11</b>	<b>361</b>	<b>0,07</b>	<b>0,73</b>	<b>0,06</b>	<b>4,71</b>	<b>263,76</b>	<b>313,13</b>	<b>41,67</b>	<b>1,19</b>
<b>Всего 1 неделю в пятница</b>			<b>66,97</b>	<b>73,76</b>	<b>182,45</b>	<b>1663,000</b>	<b>0,64</b>	<b>29,87</b>	<b>0,35</b>	<b>13,29</b>	<b>608,28</b>	<b>1150,60</b>	<b>214,0</b>	<b>13,73</b>

#### Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000297	Каша рассыпчатая пшеничная с молоком	200	6,29	4,44	20,88	149	0,04	0,68	0,02	0,44	137,87	102,23	15,9	0,07
0000685	Чай с джемом	200	0,25		11,38	47		0,18		0,05	1,92	2,84	1,43	0,16
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66		0,6	14,08	9,57	7,83	1,91
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	15	3,74	4,77		58	0,01	0,23	0,04	0,11	150	88,5	8,25	0,17
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			0,3	17,2	105,6	30,8	2

<b>Всего Завтрак в</b>			<b>14,06</b>	<b>10,2</b>	<b>55,98</b>	<b>373</b>	<b>0,18</b>	<b>67,09</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>321,07</b>	<b>308,74</b>	<b>64,21</b>	<b>4,31</b>
0000016	Обед Салат из свежих огурцов	60	0,72	2,44	1,65	32	0,02	4,89	0,02	1,476	21,49	27,61	7,76	0,32
0000157	Солянка домашняя	250	4,16	5,15	8,24	96	0,05	4,89	0,01	0,5	14,6	63,34	14,7	1,01
0000699	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	2,43		0,1	5,35	2,37	1,53	0,08
МЯСО265	Плов из свинины	200	16,83	35,2	31,89	512	0,13	1,59	0,3	1,08	17,74	214,89	44,67	2,18
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04			0,3	7,57	45,94	13,4	0,87
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			0,68	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего Обед в</b>			<b>24,98</b>	<b>43,37</b>	<b>78,22</b>	<b>805</b>	<b>0,3</b>	<b>13,80</b>	<b>0,33</b>	<b>4,136</b>	<b>73,35</b>	<b>392,95</b>	<b>93,46</b>	<b>5,36</b>
0000337	Полдник Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63				0,2				
КАШ0171	Каша из гречневой крупы с маслом	200	10,6	11,16	50,27	344	0,28		0,04	1,2	17,6	232,93	154,47	5,19
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,94	52				0,08	0,25			0,04
<b>Всего Полдник в</b>			<b>15,78</b>	<b>15,79</b>	<b>63,51</b>	<b>459</b>	<b>0,28</b>		<b>0,04</b>	<b>1,48</b>	<b>17,85</b>	<b>232,93</b>	<b>154,47</b>	<b>5,23</b>
<b>Всего 2 неделю в понедельник</b>			<b>54,82</b>	<b>69</b>	<b>197,71</b>	<b>1636,800</b>	<b>0,75</b>	<b>80,89</b>	<b>0,43</b>	<b>7,116</b>	<b>412,27</b>	<b>934,62</b>	<b>312,14</b>	<b>14,90</b>

**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0000362	Завтрак Пудинг из творога со сметаной	200	24,88	19,76	36,38	423	0,07	0,3	0,08	1,5	235,58	320,9	38,8	1,37
0000685	Чай с сахаром	200/15	0,19		13,62	55				0,08	0,26			0,04
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	30	7,47	9,54		116	0,02	0,45	0,08	0,11	300	177	16,5	0,33
ПОРЦ004	Хлеб ржано-	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08			0,68	13,2	77,6	22,8	1,8



	пшеничный													
<b>Всего Завтрак в</b>			<b>35,62</b>	<b>29,86</b>	<b>64,96</b>	<b>671</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>2,37</b>	<b>549,04</b>	<b>575,5</b>	<b>78,1</b>	<b>3,54</b>
0000297	Обед Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	10,35	7,78	47,15	300			0,02	5,12	1,22	1,74	0,03	0,02
0000392	Зразы рыбные рубленые (треска)	100	10,66	8,03	7,26	144	0,08	1,04	0,04	0,7	26,58	159,77	29,11	1,18
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04			0,3	7,57	45,94	13,4	0,87
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			0,68	6,6	38,8	11,4	0,9
САЛ0061	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,73	3,22	7,07	60	0,02	4,97		0,516	128,65	26,62	21,15	10,41
СЛАД348	Компот из изюма	200	0,55		32,84	134	0,04			0,5	22,79	35,91	11,69	0,88
СУП0113	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,07	13,54	110	0,01	0,7		0,89	8,67	5,46	1,88	0,11
<b>Всего Обед в</b>			<b>27,98</b>	<b>24,66</b>	<b>122,07</b>	<b>823</b>	<b>0,23</b>	<b>6,71</b>	<b>0,06</b>	<b>8,706</b>	<b>202,08</b>	<b>314,24</b>	<b>88,66</b>	<b>14,37</b>
МАК0205	Полдник Макароны отварные с овощами	200	6,25	7,65	39,46	252	0,01	5,84		3,9	26,44	26,22	11,58	0,49
НАПО389	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6		0,2	21,12	19,14	10,44	2,61
<b>Всего Полдник в</b>			<b>7</b>	<b>7,65</b>	<b>60,03</b>	<b>337</b>	<b>0,02</b>	<b>7,44</b>		<b>4,1</b>	<b>47,56</b>	<b>45,36</b>	<b>22,02</b>	<b>3,1</b>
<b>Всего 2 неделю в вторник</b>			<b>70,60</b>	<b>62,17</b>	<b>247,06</b>	<b>1831,000</b>	<b>0,42</b>	<b>14,90</b>	<b>0,22</b>	<b>15,18</b>	<b>798,68</b>	<b>935,10</b>	<b>188,78</b>	<b>21,01</b>

День: **Среда**  
 Неделя: **Вторая**  
 Сезон: **Осенне - зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0000160	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,25	5,09	19,87	146	0,06	0,65	0,02	0,97	135,7	113,47	18,02	0,36
0000003	Бутерброды с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05	0,1	164,85	121,9	11,57	0,76
0000686	Чай с лимоном	200	0,23	0,01	12,45	51		0,96		0,07	2,18	0,93	0,6	0,04
ПОРЦ004	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08			0,68	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Всего Завтрак в</b>			<b>13,78</b>	<b>13,78</b>	<b>52,88</b>	<b>390</b>	<b>0,18</b>	<b>2,03</b>	<b>0,07</b>	<b>1,82</b>	<b>315,93</b>	<b>314</b>	<b>52,99</b>	<b>3,0</b>
0000050	Обед Салат из свеклы с сыром	60	3,39	4,39	4,16	70	0,01	4,6	0,04	1,026	124,30	75,56	10,09	0,61
0000116	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131				1,01				
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01	0,26	107,89	101,09	18,83	0,62
ПТИ0289	Рагу из курицы	200	16,52	19,71	17,75	314	0,14	8,87	0,04	1,65	32,86	184,35	39,15	2,18
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			0,3	17,2	105,6	30,8	2
<b>Всего Обед в</b>			<b>30,8</b>	<b>33,57</b>	<b>77,23</b>	<b>734</b>	<b>0,29</b>	<b>13,95</b>	<b>0,09</b>	<b>4,246</b>	<b>282,25</b>	<b>466,60</b>	<b>98,87</b>	<b>5,41</b>
0000632	Полдник Компот из смеси свежих плодов и бахчевых	200	0,34	0,1	32,35	132	0,03	15,22		0,45	9,06	6,13	33,28	0,77
МУЧ0402	Оладьи с изюмом на молоке с маслом	160	10,32	17,63	66,78	467	0,02		0,03	1,62	15,66	24,71	7,34	0,53
ПЛОД338	Груши свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5		0,5	19	16	12	2,3
<b>Всего Полдник в</b>			<b>11,06</b>	<b>18,03</b>	<b>108,63</b>	<b>641</b>	<b>0,07</b>	<b>20,22</b>	<b>0,03</b>	<b>2,57</b>	<b>43,72</b>	<b>46,84</b>	<b>52,62</b>	<b>3,6</b>
<b>Всего 2 неделю среда в</b>			<b>55,59</b>	<b>65,38</b>	<b>238,74</b>	<b>1764,600</b>	<b>0,54</b>	<b>36,20</b>	<b>0,19</b>	<b>8,636</b>	<b>641,90</b>	<b>827,34</b>	<b>204,48</b>	<b>11,97</b>

День: **Четверг**  
 Неделя: **Вторая**  
 Сезон: **Осенне -  
зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
0000685	Завтрак Чай с джемом	220	0,28		12,52	51		0,19		0,05	2,11	3,13	1,57	0,17
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с сахаром	200	7,66	3,23	45,12	240	0,13	0,49	0,01	1,14	100,83	182,70	11,60	1,90
ПЛОД338	Груши свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5		0,5	19	16	12	2,3
ПОРЦ004	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08			0,68	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Всего Завтрак в</b>			<b>11,4</b>	<b>4,09</b>	<b>82,10</b>	<b>410</b>	<b>0,23</b>	<b>5,68</b>	<b>0,01</b>	<b>2,37</b>	<b>135,14</b>	<b>279,43</b>	<b>47,97</b>	<b>6,17</b>
0000132	Обед Рассольник ленинградский	250	2,15	4,74	15,45	113	0,08	6,7		1,06	17,16	62,34	22,49	0,84
0000371	Рыба (филе) припущенная	100	21,21	1,2	0,71	98	0,07	4,02	0,01	0,45	47,29	249,45	29,98	0,64
0000520	Пюре картофельное	180	3,66	5,62	24,04	161	0,14	12,45	0,01	1,5	43,07	100,22	34,1	1,23
НАП0388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109	0,01	88		1,8	10,91	2,96	2,96	4,4
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			0,3	17,2	105,6	30,8	2
САЛ0054	Салат из свеклы с яблоками	60	0,62	3,26	6,32	57		11,51		0,41	15,25	16,48	8,86	0,79
<b>Всего Обед в</b>			<b>31,68</b>	<b>19,24</b>	<b>79,48</b>	<b>617</b>	<b>0,41</b>	<b>122,68</b>	<b>0,02</b>	<b>5,52</b>	<b>150,88</b>	<b>537,05</b>	<b>129,19</b>	<b>9,90</b>
0000340	Полдник Омлет натуральный	150	14,19	21,56	2,57	261	0,06	0,21	0,2	0,46	98,16	217,33	16,43	2,42

МУЧ0434	Булочка "молочная"	50	4,46	0,96	25,9	130	0,06	0,1		4,2	29,13	47,26	8,31	0,45
<b>Всего Полдник в</b>			<b>18,7</b>	<b>22,52</b>	<b>28,47</b>	<b>391</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>4,66</b>	<b>127,29</b>	<b>264,59</b>	<b>24,74</b>	<b>2,87</b>
<b>Всего 2 неделю четверг в</b>			<b>61,75</b>	<b>45,85</b>	<b>190,05</b>	<b>1418,000</b>	<b>0,76</b>	<b>128,67</b>	<b>0,23</b>	<b>12,55</b>	<b>413,31</b>	<b>1081,07</b>	<b>201,90</b>	<b>18,94</b>

День: **Пятница**  
 Неделя: **Вторая**  
 Сезон: **Осенне - зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0000685	Завтрак Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51				0,08	0,25			0,04
КАШ0173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	200	6,50	10,98	27,16	234	0,15	0,47	0,04	0,018	115,83	187,38	56,0	1,32
0000003	Бутерброды с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05	0,1	164,85	121,9	11,57	0,76
<b>Всего Завтрак в</b>			<b>11,90</b>	<b>19,10</b>	<b>45,44</b>	<b>401</b>	<b>0,19</b>	<b>0,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,198</b>	<b>280,93</b>	<b>309,28</b>	<b>67,57</b>	<b>2,12</b>
0000638	Обед Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		36,52	150	0,01	0,74		0,6	665,55	29,61	37,02	61,86
МЯС0265	Плов из свинины	200	16,83	35,2	31,89	512	0,13	1,59	0,3	1,08	17,74	214,89	44,67	2,18
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			0,3	17,2	105,6	30,8	2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			0,68	6,6	38,8	11,4	0,9
САЛ0021	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,05	1,60	36	0,01	3,33		0,6	19,97	16,88	8,06	0,37

ЩИ00093	Щи по-уральски с перловой крупой	250	1,96	4,46	6,86	75	0,04	7,9		0,71	32,21	44,98	13,22	0,69
<b>Всего Обед в</b>			<b>25,29</b>	<b>43,63</b>	<b>99,2</b>	<b>891</b>	<b>0,34</b>	<b>13,56</b>	<b>0,30</b>	<b>3,97</b>	<b>759,27</b>	<b>450,76</b>	<b>145,17</b>	<b>68,00</b>
СЛАД352	Полдник Кисель из яблок	200	0,12	0,11	26,64	108	0,01	19,8		0,1	7,39	8,23	2,35	0,63
ТВГО219	Сырники из творога с соусом сметанным	150	17,21	15,48	13,15	261	0,04	0,19	0,05	4,45	139,19	195,52	20,98	0,54
<b>Всего Полдник в</b>			<b>17,33</b>	<b>15,59</b>	<b>39,79</b>	<b>369</b>	<b>0,05</b>	<b>19,99</b>	<b>0,05</b>	<b>4,55</b>	<b>146,58</b>	<b>203,75</b>	<b>23,33</b>	<b>1,17</b>
<b>Всего 2 неделю в пятница</b>			<b>54,52</b>	<b>78,32</b>	<b>184,4</b>	<b>1660,640</b>	<b>0,58</b>	<b>34,44</b>	<b>0,44</b>	<b>8,718</b>	<b>1186,78</b>	<b>963,79</b>	<b>236,07</b>	<b>71,28</b>
<b>Итого</b>			<b>561,57</b>	<b>640,52</b>	<b>2087,80</b>	<b>16377,920</b>	<b>5,93</b>	<b>551,25</b>	<b>2,59</b>	<b>99,05</b>	<b>6953,8</b>	<b>9276,51</b>	<b>2121,65</b>	<b>253,2</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>56,52</b>	<b>63,2</b>	<b>222,16</b>	<b>1684,000</b>	<b>0,61</b>	<b>65,68</b>		<b>11,23</b>	<b>705,35</b>	<b>917,06</b>	<b>271,45</b>	<b>26,45</b>
<b>Минимальные нормативные значения</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350,000</b>	<b>1,2</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100,000</b>	<b>1650,000</b>	<b>250</b>	<b>12</b>