День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.03	-	0.1		22	76.8	4.8	1
311	Каша молочная "Дружба"	200/5	6.2	8.6	32.4	232	0.1	0.21	62.27	0.28	122.98	141.9	35.17	0.78
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	19.2	152	0.03	0.25	0.06		59.8	103.4	14.6	0.9
	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.24	14.6	121.66	0.01	3.8	-		8.6	-	3.5	0.33
	Всего		**20.57**	**18.94**	**66.5**	**568.66**								
	Обед													
**10	горошек зеленый консервированный	45	2.25	0.09	3.74	24.75	11.7	-	-	0.32	0.15	4.5	-	-
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200/20	8.3	7.2	10.7	149	0.01	32.8	0.02		50.9	43.8	23.3	1
437	Гуляш из говядины	50/50	13.75	13.37	3	187.5	0.02	0.33	-	0.41	7.58	128.5	17.46	1.9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.4	5.8	48	276	29.4	64.2	11.6	1	0.1	-	14	-
639	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.4	-	27.4	106	0.03	-	-		16	25.8	8.4	0.6
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-		10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**37**	**27.46**	**138.84**	**852.25**								
	Итого		**57.57**	**46.4**	**205.34**	**1420.91**								

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	-	-	59	0.8	8.1	27.1	9.9	0.6
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	4.4	15.9	121	0.05	0.52	23.6	0.36	108.4	90.67	14.41	0.32
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	20	-	122.4	96.8	19.32	0.38
*338	Яблоко свежее	150	0.4	0.3	17.1	78	9	0.13	7.5	0.18	0.02	6.9	4.5	0.27
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.24	14.6	73	0.01	3.8	-		8.6	-	3.5	0.33
	Всего		**14.3**	**17.44**	**95.3**	**599.1**								
	Обед													
109	Икра свекольная	100	2.4	7.6	13	132	0.03	16.6	-		47	54	32.7	2
139	Суп картофельный с бобовымис птицей	200/20	4.9	4.5	17.9	167	0.2	9.2	0.01		28	30.1	1.9	96.4
449	Плов из птицы	200	21.6	11.8	37.8	350	0.1	1.6	-		23.2	53.6	3	256
631/3	Компот из св. плодов (яблоки)	200	0.2	-	35.8	142	0.01	5.2	-		6.8	4.4	3.6	0.9
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-		10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**34**	**24.9**	**150.5**	**900**								
	Итого		**48.3**	**42.34**	**245.8**	**1499.1**								

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2.4	3.8	28	155.6	-	-	29.5	0.7	10	27.8	11.2	0.8
302	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	4.3	7	23.8	316.1	0.12	-	0.01		8	66.6	23.3	-
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	19.2	152	0.03	0.25	0.06		59.8	103.4	14.6	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.24	14.6	73	0.01	3.8	-		8.6	-	3.5	0.33
	Всего		**16.07**	**16.54**	**85.6**	**696.7**								
	Обед													
78	Икра морковная	50	2.2	3.8	7	64	30	32	23.65	0.66	0.03	6.4		
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	200/20	2.3	12	16.8	156.8	1.29	13.2	0.01		14.6	19.2	0.9	51.5
487	Птица отварная	100	15.8	9	0.4	215	0.16	-	0.06		24	33.8	2.4	277.5
528	Соус красный основной	50	1.3	4.8	4.7	70	-	1.7	-	0.03	3.7	5.5	3.6	0.2
520	Пюре картофельное	150	2.1	5.5	14.5	163.5	0.12	20	-		119	238	23	0.9
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25.4	105.3	40	103.4	14.6	0.4	0.04	8	0.06	
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-		10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**29.6**	**36.1**	**114.8**	**883.6**								
	Итого		**45.67**	**52.64**	**200.4**	**1580.3**								

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	6.6	8.2	20.2	182.4	0.1	0.1	68.5	0.9	141.8	109.6	18.5	1
311	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	3.78	6.2	22.9	162.56	0.03	0.16	47.63	0.21	92.24	92.77	20.52	0.31
648	Кисель из концентрата	200	0.4	-	37.8	156	-	4.4	-		22	18	6	0.2
*338	груши свежие	150	0.5	0.2	18.2	85.5	0.01	6.45	1.5	0.18	13.5	42	10.5	0.27
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.24	14.6	73	0.01	3.8	-		8.6	-	3.5	0.33
	Всего		**13.48**	**14.84**	**113.7**	**659.46**								
	Обед													
**10	горошек зеленый консервированный	45	2.25	0.09	3.74	24.75	0.15	4.5	-	-	11.7	-	-	0.32
124	Щи из свежей капусты с птицей	200/20	3.8	5.5	8	156.8	0.05	24.1	-	0.15	28	16.3	0.6	24.8
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/40	17.9	8.1	3.7	159	1.47	0.85	13.05	1.47	19.64	121.9	27.08	0.68
511	Рис отварной	200	5	7,4	53.2	300	0.04	-	39	-	22.8	113.6	39	1.52
638/3	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.4	-	27.4	106	0.03	-	-	-	16	25.8	8.4	0.6
	Хлеб ржаной	50	5.5	1.1	51.2	119	0.08	-	-		12.2		20.7	1.6
	Всего		**34.85**	**22.19**	**147.24**	**865.55**								
	Итого		**48.33**	**37.03**	**260.94**	**1525.01**								

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	125/20	23.02	16.63	29.51	361.6	0.06	0.47	98.6	0.55	235.4	274.3	34.01	0.7
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	20	-	122.4	96.8	19.32	0.38
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	22	76.8	4.8	1	0.03	-	0.1	-
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.24	14.6	73	0.01	3.8	-		8.6	-	3.5	0.33
	Всего		**35.12**	**26.47**	**76.91**	**687.6**								
	Обед													
32	Свекла вареная порционная	100	1.5	0.1	9.1	42	37	43	22	1.4	0.02	10		
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	4.9	4.5	17.9	167	0.2	9.2	0.01		28	30.1	1.9	96.4
436	Жаркое по-домашнему	220	19.47	20.79	23.76	414.7	0.16	20.13	-	-	21.01	221.4	42.68	3.3
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25.4	105.3	0.04	8	0.06		40	103.4	14.6	0.4
	Хлеб ржаной	50	5.5	1.1	51.2	119	0.08	-	-		12.2		20.7	1.6
	Всего		**32.37**	**26.49**	**127.36**	**848**								
	Итого		**67.49**	**52.96**	**204.27**	**1535.6**								

День: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	-	-	59	0.8	8.1	27.1	9.9	0.6
302	Каша пшенная с маслом	200/5	4.3	7	23.8	316.1	0.12	-	0.01		8	66.6	23.3	-
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	19.2	152	0.03	0.25	0.06		59.8	103.4	14.6	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.24	14.6	73	0.01	3.8	-		8.6	-	3.5	0.33
	Всего		**16.07**	**20.24**	**72.8**	**678.2**								
	Обед													
78	Икра свекольная	100	2.4	7.6	13	132	0.03	16.6	-		47	54	32.7	2
124	Щи из свежей капусты с птицей	200/20	3.8	5.5	8	156.8	0.05	24.1	-	0.15	28	16.3	0.6	24.8
287	Тефтели из говядины	100	6.78	7.53	8.58	129.1	0.05	0.38	-		21.5	0.04		0.62
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.55	4.35	36	207	22.05	48.15	8.7	0.75	0.07	-	10.5	-
639	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	27.4	106	0.03	-	-		16	25.8	8.4	0.6
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-		10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**23.83**	**25.98**	**138.98**	**839.9**								
	Итого		**39.9**	**46.22**	**211.78**	**1518.1**								

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	-	-	59	0.8	8.1	27.1	9.9	0.6
311	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200/5	6.7	9.8	27.2	223	0.13	0.23	64.27	0.65	139.2	173	49.52	0.88
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	19.2	152	0.03	0.25	0.06		59.8	103.4	14.6	0.9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**19.31**	**23.12**	**81**	**607.1**								
	Обед													
32	свекла вареная порционная	100	1.5	0.1	9.1	42	0.02	10			37	43	22	1.4
110	Борщ с капустой и картофелем с птицей	200/20	8.3	7.2	10.7	149	0.01	32.8	0.02	0.2	50.9	43.8	23.3	1
487	Птица отварная	80	12.6	7.2	0.3	172	0.13	-	0.05		19.2	27	1.9	222
528	Соус красный основной	50	1.3	4.8	4.7	70	-	1.7	-	-	7.7	5.5	3.6	0.2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.55	4.35	36	207	0.07	-	10.5	-	22.05	48.15	8.7	0.75
638/3	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.4	-	27.4	106	0.03	-	-	-	16	25.8	8.4	0.6
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-	-	10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**34.55**	**24.65**	**134.2**	**855**								
	Итого		**53.86**	**47.77**	**215.2**	**1462.1**								

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	125/20	23.02	16.63	29.51	361.6	0.06	0.47	98.6	0.55	235.4	274.3	34.01	0.7
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	20	-	122.4	96.8	19.32	0.38
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.03	-	0.1	-	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.24	14.6	73	0.01	3.8	-	0.6	8.6	-	3.5	0.33
	Всего		**35.12**	**26.47**	**76.91**	**687.6**								
	Обед													
78	Икра морковная	100	4.4	7.6	14	128	0.07	12.8			60	64	47.3	1.32
124	Щи из свежей капусты с птицей	200/20	3.8	5.5	8	156.8	0.05	24.1	-	0.15	28	16.3	0.6	24.8
449	Плов из птицы	200	21.6	11.8	37.8	350	0.1	1.6	-		23.2	53.6	3	256
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25.4	105.3	0.04	8	0.06		40	103.4	14.6	0.4
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-		10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**35.7**	**25.9**	**131.2**	**849.1**								
	Итого		**70,82**	**52,37**	**208,11**	**1536,7**								

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	6.6	8.2	20.2	182.4	0.1	0.1	68.5	0.9	141.8	109.6	18.5	1
311	Каша рисовая с маслом	200/5	3	8	31.6	245.3	0.03	-	0.02	0.27	3.2	51	16.5	0.3
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	-	15	56	-	-	-		0.3	-	-	-
*338	груши свежие	150	0.5	0.2	18.2	85.5	0.01	6.45	1.5	0.18	13.5	42	10.5	0.27
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**13.34**	**16.72**	**104.4**	**664.2**								
	Обед													
32	Свекла вареная порционная	100	1.5	0.1	9.1	42	0.02	10			37	43	22	1.4
139	Суп картофельный с бобовыми и с говядиной	200/20	4.9	4.5	17.9	167	0.2	9.2	0.01		28	30.1	1.9	96.4
437	Гуляш из говядины	100	14	6.6	4	180	0.17	-	-		21.6	91.2	16.8	18
520	Пюре картофельное	150	2.1	5.5	14.5	163.5	0.12	20	-		119	238	23	0.9
648	Кисель из концентрата	200	0.4	-	37.8	156	-	4.4	-		22	18	6	0.2
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-		10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**27.8**	**17.7**	**129.3**	**817.5**								
	Итого		**41.14**	**34.42**	**233.7**	**1481.7**								

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.03	-	0.1		22	76.8	4.8	1
302	Каша пшенная с маслом	200/5	4.3	7	23.8	316.1	8	66.6	23.3	-	0.12	-	0.01	0.28
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	9.2	152	0.03	0.25	0.06		59.8	103.4	14.6	0.9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**19.51**	**17.42**	**52.7**	**626.1**								
	Обед													
78	Икра свекольная	100	2.4	7.6	13	132	0.03	16.6	-		47	54	32.7	2
138	Суп картофельный с крупой, птицей	200/20	7.4	3.9	11.7	170	-	16	-		23.1	-	15.8	0.6
369	Рыба отварная	80	10.4	10.3	-	115.2	0.06	0.6	0.02		16.1	169	19.5	0.5
582	Соус белый основной	50	0.9	2.3	1.9	32	-	0.1	0.01		1.4	3.5	0.5	0.3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.55	4.35	36	207	0.07	-	10.5	-	22.05	48.15	8.7	0.75
639	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	27.4	106	0.03	-	-	-	16	25.8	8.4	0.6
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-	-	10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**31.95**	**29.45**	**136**	**871.2**								
	Итого		**51.46**	**46.87**	**188.7**	**1497.3**								

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4.5	6	13.2	127	0.04	0.03	29.04	0.48	85.8	70.51	12.92	0.59
302	Каша манная с маслом	200/5	3.6	6.1	22.8	221	0.03	-	0.01		5.4	22.1	4.4	0.2
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	20	-	122.4	96.8	19.32	0.38
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.4	95	11.5	-	5.6	0.44	0.02	5	-	
	Всего		**16.04**	**17.42**	**87.9**	**633**								
	Обед													
78	Икра морковная	50	2.2	3.8	7	64	0.07	12.8			60	64	47.3	1.32
124	Щи из свежей капусты с говядиной	200/20	3.8	5.5	8	156.8	0.05	24.1	-	0.15	28	16.3	0.6	24.8
451	Котлета (говядина)	50	7.96	9.22	7.27	143.21	0.02	0.25	-	-	5.04	75.47	9.31	1.09
528	Соус красный основной	50	1.3	4.8	4.7	70	-	1.7	-	0.03	7.7	5.5	3.6	0.2
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7.1	5.8	28.6	198	0.15	0.85	29.5	0.97	53	186	131	3.97
631/3	Компот из св. плодов (яблоки)	200	1.2	-	31.6	126	0.03	-	-		16	25.8	8.4	0.6
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-		10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**28.46**	**30.12**	**133.17**	**867.01**								
	Итого		**44.5**	**47.54**	**221.07**	**1500.01**								

День: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2.4	3.8	28	155.6	-	-	29.5	0.7	10	27.8	11.2	0.8
302	Каша пшенная с маслом	200/5	4.3	7	23.8	316.1	0.12	-	0.01	0.28	8	66.6	23.3	-
692	Кофейный напиток с молоком	200	7.17	5.5	19.2	152	0.03	0.25	0.06		59.8	103.4	14.6	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.24	14.6	73	0.01	3.8	-		8.6	-	3.5	0.33
	Всего		**16.07**	**16.54**	**85.6**	**696.7**								
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2.5	2.65	10.42	77.46	0.03	53.61	14	-	62.8	45.9	22.79	0.89
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	200/20	2.3	12	16.8	156.8	1.29	13.2	0.01		14.6	19.2	0.9	51.5
487	Птица отварная	100	15.8	9	0.4	215	0.32	-	0.12	13.25	50	437.5	62.5	6.25
520	Пюре картофельное	150	2.1	5.5	14.5	163.5	0.12	20	-		119	238	23	0.9
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25.4	105.3	0.04	8	0.06		40	103.4	14.6	0.4
	Хлеб ржаной	40	4.9	1	46	109	0.07	-	-		10.8	-	18.4	1.4
	Всего		**28.6**	**30.15**	**113.52**	**827.06**								
	Итого		**44.67**	**46.69**	**199.12**	**1523.76**								