



Примерное меню

Неделя первая
Сезон осень-зима

7-11 лет

	Сб. рече т. б. м. л. 1994 г.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	з	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154,00	0,04	0,11	54,50	142,00	12095,00	11,64	0,76		
	481/3	Фрикадельки мясные в соус	80/30	8,42	9,18	8,36	147,90	0,17	9,46	0,05	166,58	186,33	83,04	1,77		
	465	Рис отварной	150	2,79	4,39	21,26	135,00	0,22	0,00	0,03	5,96	82,29	26,76	0,54		
	628	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	15,80	58,00	0,04	1,30	0,02	122,60	116,20	21,60	0,71		
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
		Груши свежие	100	0,40	0,00	10,70	42,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30		
				22,57	21,76	95,25	555,90	1,04	15,87	54,60	466,14	12528,32	162,04	6,63		
		Джем вареное	40	4,35	4,00	0,24	54,64	0,02	0,00	0,09	19,14	66,82	4,18	0,87		
2-ой завтрак		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
	637	Кофеин. напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09		
Обед				10,65	8,00	53,24	225,64	0,59	0,65	0,09	89,54	144,32	18,18	1,51		
	75	Свекольная икра	60	0,94	3,71	8,22	69,56	0,01	4,48	0,00	12,01	19,05	7,79	0,48		
	138	Суп гороховый с курицей	250/25	13,69	10,90	19,75	134,75	0,30	11,10	0,04	37,81	152,87	41,76	2,53		
	443	Рагу из кур	75/150	21,63	21,97	46,94	446,40	0,40	48,28	0,07	64,28	298,63	85,32	3,87		
	588	Компот из сухофруктов	200	0,50	4,00	0,40	142,00	0,00	0,00	0,00	0,20	сп	сп	0,03		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
				41,27	41,29	111,65	806,71	0,82	63,86	0,11	134,80	599,95	180,67	8,45		
	222/5 54	Котлеты морковные под молочным соусом	100/50	7,32	8,46	40,02	230,25	0,17	9,46	0,05	166,58	186,33	83,04	1,77		
Полдник		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
	588	Компот из кураги	200	0,50	0,00	36,29	142,00	0,00	0,00	0,00	0,20	сп	сп	0,03		
Ужин				11,62	8,86	100,61	301,25	0,72	9,46	0,05	176,78	218,83	90,04	2,35		
	310	Рыба тушеная с овощами	75/50	9,64	8,09	3,44	126,59	0,10	0,00	0,01	9,60	91,30	13,85	0,32		
	465	Рис отварной	150	3,79	5,60	38,26	222,69	0,22	0,00	0,03	5,96	82,29	26,76	0,54		
	592	Кисель из клюквы	200	0,10	33,50	3,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,30	сп	сп	0,05		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
				18,04	47,90	81,04	556,28	0,42	0,00	0,04	36,36	302,99	86,41	2,45		
2-ой ужин	645	Кефир 2,5%	150	4,20	5,25	6,75	93,00	0,08	1,50	0,08	180,00	142,50	21,00	0,15		
		Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
				8,00	5,65	31,05	212,00	0,63	1,50	0,08	190,00	175,00	28,00	0,70		
		Итого		85,15	88,90	335,52	2657,78	1,20	60,15	0,72	1104,20	1639,70	308,70	12,33		

неделя первая

Сезон осень-зима

7-11 лет

	Сб.ред. блюда 1994 г.	Присем пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	29	Салат из свёклы с сыром	60	1,42	6,09	10,20	93,90	0,02	26,10	0,01	29,15	20,80	10,19	0,40	
	460	Котл.рубл.из кур запечён под мол.соусом	80/20	24,92	20,76	40,42	213,25	0,24	9,46	0,09	176,58	396,33	108,04	3,27	
	250	Картофель отварной	150	5,27	8,72	33,41	142,75	0,21	13,24	0,03	56,02	125,75	42,21	1,51	
	588	Чай с молоком	200	0,50	4,00	0,40	142,00	0,00	0,00	0,00	0,20	сл	сл	0,03	
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
2-ой завтрак		Бананы	100	0,50	0,00	13,70	56,00	0,02	2,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	
				36,41	39,97	122,43	566,90	0,54	50,80	0,13	285,95	589,38	175,44	6,36	
		Яблоки свежие	100	0,53	0,53	12,94	59,40	0,04	17,16	0,00	21,12	14,52	11,90	2,90	
		Вафли "артековские"	40	15,50	5,90	37,40	228,00	0,04	0,00	сл	14,50	45,00	10,00	1,05	
				0,53	0,53	12,94	287,40	0,04	17,16	0,00	21,12	14,52	11,90	2,90	
Обед	479	Овощи в молочном соусе	60	1,44	5,07	9,96	92,17	0,14	6,25	0,02	76,04	62,07	16,10	0,27	
	135	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	10,63	9,40	18,04	201,92	0,17	21,23	0,03	27,00	159,13	37,69	2,30	
	401	Гуляш мясной	75/50	20,99	20,78	5,70	294,02	0,08	2,70	0,02	17,06	218,75	27,75	3,15	
	465	Гречка отварная	150	8,86	5,92	43,53	267,56	0,30	0,00	0,02	15,20	210,10	140,02	4,71	
	588	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	10,60	47,00	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	0,03	
Подлник		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54	
				46,93	41,88	124,17	776,67	4,78	30,18	14,09	169,80	787,45	267,96	12,00	
	685	Булочка школьная	80	5,82	3,24	36,52	201,44	0,09	0,25	0,02	13,82	64,20	10,69	0,66	
	644	Молоко кипяченое	150	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	2,60	0,02	240,00	18,00	28,00	0,22	
				11,42	9,64	45,92	317,44	0,17	2,85	0,04	253,82	82,20	38,69	0,88	
Ужин	482	Капуста тушёная	60	1,27	1,36	5,33	38,44	0,02	26,10	0,01	29,15	20,80	10,19	0,40	
	430	Картофел. запеканка с мясом	150/75	18,70	16,28	34,29	369,63	0,24	32,13	0,02	30,22	249,92	56,25	3,78	
	528	Компот из чернослива	200	0,50	29,10	0,70	116,00	0,00	0,00	0,20	сл	сл	0,03	0,26	
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54	
				24,98	47,45	76,66	698,07	0,36	58,23	0,22	79,87	400,12	112,27	5,98	
2-ой ужин	645	Раженка 2,5 %	150	4,50	3,75	6,15	127,50	0,03	0,45	0,06	186,00	138,00	21,00	0,15	
		Приники школьные	60	2,40	1,40	38,85	175,00	0,04	0,00	0,00	4,50	20,50	сл	0,30	
				6,90	5,15	45,00	302,50	0,07	0,45	0,06	190,50	158,50	21,00	0,45	
		Итого		81,04	79,22	337,22	2457,63	1,27	60,51	0,68	1084,47	1612,60	321,00	12,63	

Вторник

неделя первая
Сезон осень-зима
7-11 лет

	Сб. респ. бл. пол. 1994 г.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	27	Салат витаминный	60	0,70	3,70	4,20	53,70	8,50	0,00	1,80	12,00	25,10	10,60	0,50		
	497	Подкопоти с мясом, мвс. сл.	140/5	18,90	18,03	56,12	426,60	0,06	0,00	0,50	22,00	198,00	21,00	2,80		
	82	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,04	40,00	0,00	40,00	0,00	12,00	0,60		
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
		Яблоки свежие	100	0,53	0,53	12,94	59,40	0,04	17,16	0,00	21,12	14,52	11,90	2,90		
				24,19	22,72	112,78	617,70	8,69	57,16	2,30	105,12	270,12	62,50	7,35		
		Пряники	60	2,40	1,40	38,85	175,00	0,04	0,00	0,00	4,50	20,50	сп	0,30		
	588	Компот из изюма	200	0,00	0,00	7,90	141,00	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09		
2-ой завтрак				2,40	1,40	46,75	316,00	0,06	0,65	0,01	64,90	65,50	7,00	0,39		
	75	Икра морковная	60	1,10	3,73	7,89	71,44	0,03	2,12	0,00	22,90	30,13	17,15	0,44		
	129	Расоольник ленинградский с мясом	200/20	2,69	4,09	21,29	168,08	0,14	12,10	0,02	20,94	79,92	32,15	1,15		
	482	Капустга тушеная с мясом	150/75	23,17	38,05	15,78	363,54	0,18	39,20	0,02	98,24	264,04	55,15	4,12		
Обед	588	Компот из кураги	200	0,50	0,00	36,29	142,00	0,00	0,00	0,00	0,20	сп	сп	0,03		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
				31,97	46,58	117,59	819,06	0,45	53,42	0,04	162,78	503,49	150,25	7,28		
	297	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	150/10	10,88	9,72	19,63	331,82	0,07	0,70	0,10	234,91	324,70	34,43	0,79		
Полдник	637	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	22,31	104,80	0,65	0,01	6,40	45,00	7,00	0,09	0,09		
				12,28	11,32	41,94	336,62	0,72	0,71	6,50	279,91	331,70	34,52	0,88		
		Биточки рыбные в соусе с отварным картофелем	60/50/150	26,66	29,79	62,74	540,54	0,51	10,70	0,06	73,98	358,47	92,32	3,23		
	324	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	15,80	58,00	0,04	1,30	0,02	122,60	116,20	21,60	0,71		
Ужин	628	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
				32,17	30,50	114,88	672,54	0,66	12,00	0,08	217,08	604,07	159,72	5,48		
		Йогурт 2,5%	150	4,20	5,25	6,75	93,00	0,09	1,80	0,08	180,00	142,50	22,00	0,15		
	645	Печенье	60	15,50	5,90	37,20	118,00	0,04	0,00	сп	14,50	5,00	10,00	1,05		
2-ой ужин				19,70	11,15	43,95	211,00	0,13	1,80	0,08	194,50	147,50	32,00	1,20		
		Итого		82,26	80,61	335,67	2478,09	1,54	76,96	0,71	1104,32	1639,24	306,25	18,63		

Среда

неделя первая
Сезон осень-зима

7-11 лет

	Сб.ред.блг ноя 1994 г.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У				В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	6	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,30	8,26	14,82	155,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77	
	438	Голубцы ленивые с соусом	200	18,33	23,80	20,69	368,27	0,18	39,20	0,02	98,24	264,04	55,15	4,12			
	382	Какао со ступённым молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	0,00	133,33	11,11	25,56	2,00			
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
		Бананы	100	0,50	0,00	13,70	56,00	0,02	2,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60			
		Итого:		22,59	24,20	71,64	623,27	0,76	39,20	0,02	124,64	322,34	70,55	5,33			
2-ой завтрак		Печенье	50	15,50	5,90	37,20	118,00	0,04	0,00	0,00	сл	14,50	5,00	10,00	1,05		
	644	Молоко кипяченое	150	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	2,60	0,02	240,00	18,00	28,00	0,22			
	480	Морковь тушеная	60	20,98	12,33	29,59	219,83	0,12	2,60	0,02	254,90	25,81	38,64	0,79			
				0,34	2,20	2,82	31,06	0,01	1,24	0,01	13,39	14,54	9,43	0,18			
Обед	138	Суп гороховый с курицей	200/25	5,84	4,14	19,63	141,10	0,26	11,10	0,02	31,93	85,67	33,78	1,98			
	309	Рыба тушеная с овощами	50/50	14,42	12,49	7,37	198,13	0,31	4,03	0,02	31,77	154,69	32,97	0,78			
	273	Рожки отварные с маслом	150	5,44	4,19	36,30	208,30	0,09	0,00	0,02	11,08	46,74	8,34	0,84			
	588	Компот из сухофр., изюма	200	0,50	0,00	13,70	56,00	0,02	2,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60			
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54			
				23,08	21,18	121,92	795,90	0,72	20,59	0,19	178,10	746,95	101,86	7,58			
Полдник	244	Творожно-морковная запеканка с повидлом	150/10	4,87	11,48	28,28	228,32	0,13	8,58	0,06	135,21	142,32	69,77	1,36			
	590	Кисель из смородины	200	0,10	3,50	3,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,30	сл	сл	0,05			
				8,52	17,97	50,93	361,32	0,08	10,96	0,13	346,91	328,20	54,43	1,45			
Ужин	394	Жаркое по домашнему	50/150	19,25	20,69	36,05	414,52	0,30	43,30	0,04	36,55	283,12	67,73	4,20			
	586	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	7,90	141,00	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09			
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54			
				16,36	19,52	65,87	563,71	0,31	26,63	0,03	102,86	344,27	93,44	4,15			
2-ой ужин	645	Кефир 2,5%	150	4,20	5,25	6,75	93,00	0,08	1,50	0,08	180,00	142,50	21,00	0,15			
		Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
				8,00	5,65	31,05	212,00	0,63	1,50	0,08	190,00	175,00	28,00	0,70			
		Итого		83,05	82,22	337,55	2450,63	1,27	60,78	0,59	1087,84	1674,30	250,90	11,58			

Четверг

неделя первая
Сезон осень-зима

7-11 лет

	Сб. реч. бл. код 19/94 г.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	14	Салат из варёной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,01	10,20	0,00	10,20	8,20	5,03	0,19
	276	Макароны запечённые с сыром	200/10	8,09/0,08	8,58/7,25	39,24/0,13	272/66,1	0,043/сг	0,15/0	0,09	153,14/22	122,60	11,95	0,953/0,2
	637	Коф. напиток на ступ. молоке	200	2,40	3,00	27,90	148,00	0,00	0,00	0,00	0,30	сг	сг	0,05
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
		Груши свежие	100	0,40	0,00	10,70	42,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
				29,36	20,60	145,09	652,10	0,14	39,20	0,10	288,14	348,70	54,43	2,72
	481	Морковь тушён. с черносл.	55	0,34	2,20	2,82	31,06	0,01	1,24	0,01	13,39	14,54	9,43	0,18
	594	Кисель молочный	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,02	0,65	0,01	65,00	45,00	7,00	0,08
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
				13,98	4,90	41,59	210,06	0,21	5,65	0,09	185,34	231,81	50,64	0,79
	75	Икра свекольная	60	0,94	3,71	8,22	69,56	0,01	4,48	0,00	12,01	19,05	7,79	0,48
	110	Борщ из свежей капусты с курицей	200/25	1,97	3,77	13,05	93,41	0,05	18,99	0,02	36,41	50,22	22,60	1,05
Обед	416	Котлета мясная с картофельным пюре	80/150	17,38/4,4	24,16/6,74	20,31/28,73	369,13/195,93	0,095/0,21	0,31/33,24	0,052/0,033	44,33/56,02	189,79/125,75	24,15/42,21	2,47/1,51
	472	Компот из смородины	200	0,00	0,00	21,80	83,00	0,01	1,16	0,00	6,40	7,40	4,20	0,26
	585	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54
				29,08	24,18	117,92	776,90	0,05	28,59	0,11	193,10	484,95	90,86	7,58
Поддник	687/725	Пирожки с капустой, яйцом	100	6,28	4,55	34,77	206,60	0,09	24,37	0,02	58,85	75,72	18,18	0,90
	586	Компот из яблок	200	0,00	0,00	7,90	141,00	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09
				10,52	9,97	41,93	347,60	0,09	24,96	0,08	238,91	218,20	19,43	1,05
Ужин	317	Поджарка из рыбы	90	1,00	12,57	7,42	210,67	0,32	3,48	0,06	29,28	178,44	28,39	0,82
	477	Отварные овощи	150	3,16	5,27	11,90	103,27	0,09	50,00	0,03	100,68	88,10	54,03	1,31
	585	Компот из апельсина	200	0,10	0,00	25,20	140,00	0,01	1,16	0,00	6,4	7,40	4,20	0,26
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54
				7,36	17,52	43,87	539,71	0,26	25,63	0,17	159,86	312,27	52,44	1,65
2-ой ужин	645	Ряженка 2,5 %	150	4,50	3,75	6,15	127,50	0,03	0,45	0,06	186,00	138,00	21,00	0,15
	3	Бутерброт с сыром	30/15	6,16	7,79	14,83	154,00	0,04	0,11	54,50	142,00	109,50	11,70	0,48
				10,66	11,54	20,98	281,50	0,07	0,56	54,56	328,00	247,50	32,70	0,63
		Итого		84,08	81,88	336,96	2450,66	1,24	59,76	0,71	1103,48	1657,72	263,71	12,27

пятница

неделя первая
Сезон осень-зима

7-11 лет

	Сб. рел. бл. код 1994 г.	Принем пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У				В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	481	Морковь тушен. с яблоками	60	0,34	2,20	2,82	31,06	0,01	1,24	0,01	13,39	14,54	9,43	0,18			
	262	Каша пшеничная с маслом	200/10	9,26	13,12	37,61	305,73	0,19	2,18	0,06	204,10	255,99	23,57	1,86			
	637	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	22,31	104,80	0,65	0,01	6,40	45,00	7,00	0,09	0,09			
2-ой завтрак	6	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	7,68	8,05	48,73	304,10	0,11	0,00	0,04	22,40	68,00	14,05	1,12			
		Яблоки свежие	100	11,56	22,05	80,16	596,05	0,22	2,83	6,40	286,05	368,51	34,13	2,05			
		Печенье	50	0,53	0,53	12,94	59,40	0,04	17,16	0,00	21,12	14,52	11,90	2,90			
Обед			50	15,50	5,90	37,20	118,00	0,04	0,00	сг	14,50	5,00	10,00	1,05			
	482	Капуста припущенная	60	16,03	6,43	50,14	200,40	0,08	17,16	0,00	35,62	19,52	21,90	3,95			
	151	Суп куриный с домашней лапшой	200/25	1,24	1,36	5,33	38,44	0,02	26,10	0,01	29,15	20,80	10,19	0,40			
	444	Куры тушеные в соусе	50/50	3,19/7,8	3,13/6,7	24,91/0,12	147,99/76,86	0,152/0,04	21,50	0,027/0,016	24,45/5,88	91,96/67,2	30,65/7,98	1,34/0,55			
	273	Вермишель отварная	150	20,09	19,17	40,46	389,70	0,16	0,72	0,06	25,92	180,45	25,36	1,90			
Подник	585	Компот из груш	200	5,44	4,19	36,30	208,30	0,09	0,00	0,02	11,08	46,74	8,34	0,84			
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	0,40	7,30	0,00	107,00	0,03	сг	0,00	16,40	25,80	8,40	0,66			
				4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54			
Ужин	685	Плюшка с сахаром	80	43,08	30,18	86,92	788,90	0,48	74,59	0,20	120,10	576,95	100,86	5,58			
		Хлеб пшеничный	30	5,27	10,05	51,10	245,99	0,08	0,12	0,04	26,58	53,35	10,41	0,79			
	628	Чай с сахаром	200	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
2-ой ужин				1,00	0,00	15,80	58,00	0,04	1,30	0,02	122,60	116,20	21,60	0,71			
				9,47	15,97	57,93	422,99	0,17	1,91	0,13	206,91	2328,20	32,43	0,95			
	430	Картоф. запеканка с мясом, том.соусом	150/10	3,49	6,34	27,68	186,63	0,19	31,44	0,03	20,78	97,30	36,27	1,54			
Итого	528	Овощи припущенные	60	0,44	1,48	2,04	22,30	0,11	5,60	0,01	14,85	13,94	8,66	0,19			
	478	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	7,90	141,00	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09			
	586	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54			
Итого				15,36	10,52	65,87	563,71	0,38	36,63	0,03	102,86	267,27	70,44	2,15			
	645	Йогурт 2,5%	150,000	4,20	5,25	6,75	93,00	0,09	1,80	0,08	180,00	142,50	22,00	0,15			
		Пряники школагадные	60,000	2,40	1,40	38,85	175,00	0,04	0,00	0,00	4,50	20,50	сг	0,30			
Итого				6,600	6,650	45,600	268,000	0,130	1,800	0,075	184,500	163,000	22,000	0,450			
				80,19	80,08	337,83	2640,05	1,22	60,72	0,65	936,04	1666,05	250,80	12,82			

Суббота

неделя первая
Сезон осень-зима

7-11 лет

		Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Б			Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe			
	Сб рец би кол 1994 г															
	480	Морковь тёртая с сахаром	60	1,30	0,10	17,18	67,90	0,06	2,50	0,00		51,20	55,00	38,00	73,00	Воскресенье
	262	Каша рисовая молочная	200/10	7,10	13,18	14,67	285,47	0,09	2,28	0,06		216,08	206,10	29,59	0,44	
	628	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	15,80	58,00	0,04	1,30	0,02		122,60	116,20	21,60	0,71	
2	Бутерброд с маслом	30/10	7,68	8,05	48,73	304,10	0,11	0,00	0,04		22,40	68,00	14,05	1,12		
				15,56	21,05	79,16	615,47	0,22	3,58	0,10		286,05	369,51	54,13	1,36	
		Сок виноградный	200	0,40	0,00	18,20	82,00	0,08	2,60	0,02		240,00	110,00	43,00	0,12	
2-ой завтрак		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00		10,00	32,50	7,00	0,55	
				4,20	0,40	60,59	201,00	0,11	2,60	0,02		250,00	145,81	50,64	0,79	
	75	Морковная икра	60	1,30	0,10	17,18	67,90	0,06	5,00	0,00		51,20	55,00	38,00	0,73	
	119	Щи из св. капусты с курицей	200/25	9,85	10,60	10,67	162,44	0,11	31,82	0,04		43,10	118,63	30,35	1,37	
	443	Рагу из курицы	75/200	21,63	21,97	46,94	446,40	0,40	48,28	0,07		64,28	298,63	85,32	3,87	
	588	Компот из сухофруктов	200	0,50	31,50	0,40	124,00	0,00	0,00	0,00		0,20	сп	сп	0,03	
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00		20,50	129,40	45,80	1,54	
				31,08	35,18	101,92	820,90	0,52	48,59	0,19		193,10	576,95	90,86	7,58	
	294	Сырники из творога с маслом	150/5	23,15	9,63	31,66	442,91	0,09	0,67	0,22		230,85	325,33	34,73	0,94	
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00		10,00	32,50	7,00	0,55	
Подлник	586	Компот из яблок	200	0,00	0,00	7,90	141,00	0,02	0,65	0,01		60,40	45,00	7,00	0,09	
				27,52	14,97	38,93	335,82	0,15	10,96	0,13		238,91	218,20	19,43	1,05	
	162	Суп молочный с пшеном	250/4	6,86	14,16	25,36	194,27	0,16	1,95	1,95		186,85	189,51	40,10	0,72	
	588	Компот изюма и кураги	200	0,10	0,00	26,40	102,00	0,00	0,00	0,00		0,30	сп	сп	0,05	
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00		20,50	129,40	45,80	1,54	
				15,36	14,52	103,37	644,71	0,36	1,95	1,95		159,86	312,27	52,44	1,15	
	2-ой ужин	Кефир 2,5%	150	4,20	5,25	6,75	93,00	0,08	1,50	0,08		180,00	142,50	21,00	0,15	
	645	Булочка школьная	50	5,82	3,24	36,52	201,40	0,09	0,25	0,02		13,82	64,20	10,69	0,66	
	685			10,02	8,49	43,27	294,40	0,16	1,75	0,09		193,82	206,70	31,69	0,81	
		Итого		80,70	80,49	335,97	2512,30	1,20	60,95	0,72		1103,76	1657,40	263,56	12,17	

Неделя вторая

Сезон осень-зима

7-11 лет

	Сб реч бл код 1994 г.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154,00	0,04	0,11	54,50	142,00	109,50	11,70	0,48	
	292-293	Вареники из творога ленивые отварные	150/10	24,75	15,99	29,83	279,80	0,04	0,50	0,05	164,00	230,00	23,00	0,40	
	628	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	15,80	58,00	0,04	1,30	0,02	122,60	116,20	21,60	0,71	
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
		Груши	100	0,53	0,53	12,94	59,40	0,04	17,16	0,00	21,12	14,52	11,90	2,90	
		Итого:		30,99	20,63	163,57	565,80	0,12	1,26	0,05	329,40	373,50	48,00	1,34	
2-ой завтрак		Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	82,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,06	
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
				0,80	0,30	8,10	201,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,06	
Обед	477	Отварные овощи с маслом	60	0,89	2,97	2,04	44,60	0,11	5,60	0,01	14,85	13,94	8,66	0,19	
	140	Суп рыбный с пшеном	250/20	7,89/6	2,08/2	31,59	194,08/42,63	0,25	15,07	0,01	28,71	148,39	49,78	1,78	
	450	Куры тушеные	90	19,90	14,29	0,65	260,10	0,10	0,00	0,08	17,24	172,60	20,18	1,40	
	472	Картофельное пюре	200	5,27	8,72	33,41	245,93	0,21	13,24	0,03	56,02	125,75	42,21	1,51	
	585	Компот из апельсинов	200	0,10	0,00	25,20	140,00	0,01	1,16	0,00	6,40	7,40	4,20	0,26	
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54	
				25,08	37,18	109,48	765,34	0,60	28,59	0,17	140,10	552,95	110,86	4,58	
Полдник	685	Хачапури с сыром	75	7,18	10,22	43,29	127,09	0,13	1,62	0,10	399,09	279,60	33,17	1,27	
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	644	Молоко кипяченое	150	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	2,60	0,02	240,00	18,00	28,00	0,22	
				11,52	13,97	50,93	362,09	0,11	24,96	0,27	212,91	191,20	31,43	0,95	
Ужин	273	Макаронные изд. отварные с маслом	150/10	5,48	7,81	36,37	241,36	0,18	0,00	0,04	11,40	48,24	8,37	0,85	
		Дйцо вареное	40	4,35	4,00	0,24	54,64	0,02	0,00	0,09	19,14	66,82	4,18	0,87	
	592	Кисель из клюквы	200	0,10	3,50	3,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,30	сл	сл	0,05	
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54	
				15,36	12,52	106,87	603,00	0,28	0,65	0,16	145,86	267,27	70,44	2,37	
2-ой ужин	645	Ряженка 2,5 %	150	4,50	3,75	6,15	127,50	0,03	0,45	0,06	186,00	138,00	21,00	0,15	
		Печенье	60	15,50	5,90	37,20	118,00	0,04	0,00	сл	14,50	5,00	10,00	1,05	
				20,000	9,650	43,350	245,500	0,070	0,450	0,060	200,500	143,000	31,000	1,200	
		Итого		80,15	80,09	338,70	2742,73	1,25	61,43	0,67	1100,40	1663,00	250,45	12,30	

Понедельник

Неделя вторая
Сезон осень-зима

7-11 лет

	Сб. рец. бл кол. 1994 г.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
	14	Икра свекольная	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,01	10,20	0,00	10,20	8,20	5,03	0,19		
	608	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,50	0,17	9,46	0,05	166,58	186,33	83,04	1,77		
	694	Картофельное пюре	150	3,06	7,80	20,45	137,15	0,21	13,24	0,03	56,02	125,75	42,21	1,51		
	637	Коф. напиток на стущ. молоке	200	2,40	3,00	27,90	148,00	0,00	0,00	0,00	0,30	сл	сл	0,05		
Завтрак		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
		Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10		
				10,52	11,76	76,02	619,25	0,23	47,46	0,05	201,88	203,33	94,04	1,87		
2-ой завтрак	214	Морковь тушеная с изюмом	100/5	1,39	0,10	20,48	70,52	0,06	5,00	0,00	55,20	61,45	40,10	0,88		
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
	594	Кисель банановый	200	2,40	1,60	18,15	190,00	0,04	1,30	0,15	122,60	сл	сл	0,05		
				3,79	1,70	38,59	260,83	0,10	6,30	0,15	189,90	61,45	40,10	0,89		
	210	Капустя тушеная	60	1,24	1,36	5,33	38,44	0,02	26,10	0,01	29,15	120,80	10,19	0,40		
Обед	135	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	10,63	9,40	18,04	201,92	0,17	21,23	0,03	27,00	159,13	37,69	2,30		
	430/528	Картофельная запеканка с мясом, том. соусом	150/75/30	18,70	16,28	34,29	359,65	0,24	32,13	0,02	30,22	249,42	56,25	3,76		
	588	Компот из сухофруктов	200	0,50	4,00	0,40	142,00	0,00	0,00	0,00	0,20	сл	сл	0,03		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
				28,08	20,18	110,92	751,90	0,32	50,59	0,12	120,10	376,95	154,86	7,58		
Полдник	685	Плюшка с сахаром, изюмом	80	5,36	10,05	54,40	218,61	0,08	0,12	0,04	30,58	59,80	12,51	0,94		
	528	Компот из чернослива	200	0,50	29,10	0,70	116,00	0,00	0,00	0,20	сл	сл	0,03	0,26		
				9,52	15,97	60,93	346,82	0,15	21,90	0,13	346,91	328,20	54,43	0,95		
Ужин	332	Тефтели рыбные в соусе	90/50	21,62	15,18	21,98	307,48	0,21	1,70	0,04	47,78	211,97	34,80	0,97		
	465	Рис отварной	150	3,79	5,60	38,25	222,69	0,22	0,00	0,03	5,98	82,29	26,76	0,54		
	586	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	7,90	141,00	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
				26,36	22,52	90,87	636,71	0,49	2,30	0,08	182,86	344,27	93,44	2,15		
2-ой ужин	645	Йогурт 2,5%	150	4,20	5,25	6,75	93,00	0,09	1,80	0,08	180,00	142,50	22,00	0,15		
		Пряники шоколадные	60	2,40	1,40	38,85	175,00	0,04	0,00	0,00	4,50	20,50	сл	0,30		
				6,60	6,65	45,60	268,00	0,13	1,80	0,08	184,50	163,00	22,00	0,45		
		Итого		80,11	80,25	342,80	2411,17	1,24	60,64	0,70	1117,20	1657,00	257,90	12,93		

Вторник

неделя вторая

Сезон осень-зима

7-11 лет

		Сб. рещ. бл ноя. 1994 г.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
		547	Салат из моркови с яблоком и изюмом	60	0,44	3,60	8,53	67,36	0,06	2,50	0,00	51,20	55,00	38,00	73,00	
		284	Омлет натуральный (паровой)	150/5	12,70	11,50	0,70	157,00	0,07	0,00	0,35	55,00	185,00	54,00	2,70	
		382	Какао со ступённым молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	0,00	133,33	11,11	25,56	2,00	
	Завтрак		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
			Бананы	100	0,50	0,00	13,70	56,00	0,02	2,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	
					23,49	19,02	63,58	524,36	0,54	57,16	0,50	161,20	263,00	54,90	6,85	
2-ой завтрак			Пряники	80	4,80	2,80	35,70	92,00	0,08	0,00	0,00	9,00	41,00	сг	0,60	
			Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
		470	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	15,80	58,00	0,04	1,30	0,02	122,60	116,20	21,60	0,71	
					5,80	2,80	60,59	269,00	0,12	1,30	0,02	131,90	157,81	сг	1,39	
		75	Капуста припущенная с маслом	60	0,34	2,19	2,82	31,06	0,01	1,24	0,01	13,39	14,54	9,43	0,18	
Обед		110	Борщ из св.капусты с курицей	200/25	1,97	3,77	13,05	93,41	0,05	18,99	0,02	36,41	50,22	22,60	1,05	
		443	Поджарка из говядины	90/15	15,45	17,71	3,41	234,76	0,06	2,80	0,03	15,82	165,92	21,43	2,34	
		444	Вермишель отварная	150	5,44	1,19	36,30	208,30	0,09	0,00	0,02	11,08	46,74	8,34	0,84	
		588	Компот из изюма	200	0,10	33,50	3,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,30	сг	сг	0,05	
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54	
					11,52	12,97	50,93	874,53	0,15	10,96	0,13	346,91	328,20	54,43	0,95	
Подник		685	Пирожки с рисом, яйцом	80	6,09	5,98	41,89	149,28	0,13	0,06	0,00	34,73	79,92	16,36	0,72	
			Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
		585	Компот из груш	200	0,40	7,30	0,00	107,00	0,03	сг	0,00	16,40	25,80	8,40	0,66	
					10,00	11,15	48,00	375,28	0,13	1,50	0,075	224,00	220,00	37,00	0,87	
Ужин		481	Картофель тушенный с курицей	150/75	4,56	8,05	36,05	242,30	0,25	43,30	0,04	29,45	134,60	50,35	2,07	
		484	Овощи припущенные	60	1,44	5,07	9,96	92,19	0,14	6,25	0,02	76,09	62,07	16,10	0,03	
		588	Компот из чернослива	200	0,30	0,00	7,90	141,00	0,02	0,65	0,01	60,4	45,00	7,00	0,09	
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54	
					9,36	19,52	65,87	563,71	0,31	26,63	0,03	102,86	344,27	93,44	4,15	
2-ой ужин		645	Кефир 2,5%	150	4,20	5,25	6,75	93,00	0,08	1,50	0,08	180,00	142,50	21,00	0,15	
			Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
					8,00	5,65	31,05	212,00	0,63	1,50	0,08	190,00	175,00	28,00	0,70	
			Итого		79,47	80,96	345,30	2618,88	1,14	59,82	0,73	1094,90	1650,00	249,95	12,79	

неделя вторая

Сезон осень-зима

7-11 лет

	Средний балл 1994 г.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	58	Салат из свежих с яблоками	60	0,90	4,08	5,52	62,40	0,01	4,48	0,00	12,00	19,00	7,79	0,48		
		Запеканка из творога с морковью со ступ. молоком	150/10	10,30	6,10	8,40	131,80	0,06	1,10	0,07	81,93	144,20	25,58	1,01		
	629	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,04	40,00	0,00	40,00	0,00	12,00	0,60		
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
2-ой завтрак		Яблоки свежие	100	0,53	0,53	12,94	59,40	0,04	17,16	0,00	21,12	14,52	11,90	2,90		
		Печенье	60	11,75	42,89	80,26	541,65	0,66	17,86	0,10	266,33	371,72	53,33	4,28		
		Хлеб пшеничный	30	37,50	5,90	37,20	218,00	0,04	0,00	сл	14,50	45,00	10,00	1,05		
	585	Компот клюквенный	200	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
Обед		Хлеб ржаной/пшеничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,00	0,00	0,00	0,20	сл	сл	0,03		
		Свекла припущенная	60	37,60	5,90	60,59	321,83	0,04	0,00	0,00	14,90	45,00	10,00	6,36		
	484	Суп куриный с клецками	200/25	0,69	2,58	4,76	44,95	0,04	2,34	0,01	9,92	13,23	5,36	0,36		
	139	Рыба тушеная в соусе с овощами	90/50	11,04	9,89	25,03	224,85	0,19	21,50	0,04	30,33	159,16	38,63	1,89		
Полдник	309	Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	14,42	12,49	7,37	198,13	0,31	4,03	0,02	31,77	154,69	32,97	0,78		
	210	Капуста тушеная	150	4,51	0,71	36,34	174,00	0,12	79,20	0,02	88,61	62,84	31,61	1,23		
	585	Сок абрикосовый	200	39,80	20,93	15,78	114,50	0,01	1,16	0,00	6,40	7,40	4,20	0,26		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	0,00	0,00	21,80	83,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
Ужин		Хлеб ржаной/пшеничный	100	41,08	30,18	121,92	880,90	0,72	74,59	0,19	120,10	576,95	154,86	7,58		
	685/734	Ватрушка с творогом	30	21,83	16,03	49,68	128,10	0,16	0,15	0,40	109,60	285,99	26,34	3,08		
	382	Хлеб пшеничный	200	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
		Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	0,00	133,33	11,11	25,56	2,00		
2-ой ужин	449	Плов из курицы, риса	75/150	25,52	19,97	50,93	261,82	0,19	0,66	0,46	246,91	328,20	54,43	3,95		
	588	Компот из груш	200	14,53	16,47	40,65	351,57	0,11	2,06	0,06	24,31	181,43	42,67	1,43		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	0,30	0,00	7,90	141,00	0,02	0,65	0,01	60,4	45,00	7,00	0,09		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
Итого	685	Булочка слобная	50	16,36	16,52	65,87	563,71	0,31	26,63	0,03	102,86	344,27	93,44	4,15		
	645	Снежок 2,5 %	150	5,82	3,24	36,52	201,44	0,09	0,25	0,02	13,82	64,20	10,69	0,66		
				4,50	3,75	6,15	127,50	0,03	0,45	0,06	186,00	138,00	21,00	0,15		
				10,32	6,99	42,67	328,94	0,12	0,70	0,08	199,82	202,20	31,69	0,81		
Итого				77,09	79,16	335,40	2465,40	1,24	60,24	0,70	1100,40	1623,00	250,80	12,27		

Четверг

неделя вторая
Сезон осень-зима

7-11 лет

		Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б			Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
	Сб. рец. бл. код 1994 г.														
	29	Салат из белокочанной капусты	60	1,10	5,50	4,00	70,10	18,00	0,00	2,40	113,50	18,80	0,00	4,50	
		Биточки из мяса кур в молочном соусе	80/20	19,6/7,32	7,2/8,46	3,74	230,25	0,005/0,17	1/9,46	0/0,052	4,9/166,58	5,8/186,33	1,8/83,04	0,08/1,77	
	694	Картофельное пюре	150	3,06	7,80	20,45	137,15	0,21	13,24	0,03	56,02	125,75	42,21	1,51	
Завтрак	628	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	15,80	28,00	0,04	1,30	0,02	122,60	116,20	21,60	0,71	
		Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
		Груши	100	0,53	0,53	12,94	59,40	0,04	17,16	0,00	21,12	14,52	11,90	2,90	
2-ой завтрак				8,54	5,50	72,65	643,90	0,20	9,02	0,06	136,74	257,58	83,11	2,77	
	6	Бутерброд с сыром	30/20	3,8/4,1	0,4/8,6	24,30	127,00	0,055/0,05	0,00	0,00	10/7,25	32,5/56,5	7/6,75	0,55/67	
	585	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	7,90	141,00	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09	
Обед				3,8/4,1	0,4/8,6	60,59	268,00	0,06	0,48	0,04	189,90	125,81	15,64	0,79	
	75	Икра морковная	60	1,10	3,73	8,89	71,44	0,03	4,12	0,00	22,90	30,13	17,15	0,44	
	120	Щи из св.капусты с курицей	200/25	9,85	10,60	10,67	162,44	0,11	31,82	0,04	43,10	118,63	30,15	1,37	
	443	Рагу из птицы	75/200	21,63	21,97	46,94	446,40	0,40	48,28	0,07	64,28	298,63	85,32	3,87	
	588	Компот из сухофруктов	200	0,50	4,00	0,40	142,00	0,00	0,00	0,00	0,20	сл	сл	0,03	
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54	
				41,08	30,18	121,92	796,28	0,72	74,59	0,19	120,10	576,95	154,86	7,58	
Подлник															
	682	Оладьи с маслом, стущёным молоком	80/10	8,86	11,62	37,30	267,05	0,11	0,62	0,09	79,67	125,9	16,85	1,13	
Ужин	82	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,04	40,00	0,00	40,00	0,00	12,00	0,60	
				12,52	16,97	50,93	326,05	0,15	1,96	0,13	246,91	268,20	38,43	0,95	
	273	Вермишель отварная с маслом	150/10	5,45	4,19	36,30	208,30	0,09	0,00	0,02	11,08	46,70	8,34	0,84	
	443	Поджарка из говядины	75/15	15,45	17,70	3,41	234,70	0,08	2,70	0,02	17,06	218,75	27,75	3,15	
	585	Компот из апельсинов	200	0,10	0,00	25,20	140,00	0,01	1,16	0,00	6,4	7,40	4,20	0,26	
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54	
				16,36	19,52	65,87	563,71	0,31	26,63	0,03	102,86	344,27	93,44	4,15	
2-ой ужин	645	Йогурт 2,5%	150	4,20	5,25	6,75	93,00	0,09	1,80	0,08	180,00	142,50	22,00	0,15	
		Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
				8,00	5,65	31,05	212,00	0,64	1,80	0,08	190,00	175,00	29,00	0,70	
		Итого		80,20	79,44	335,60	2609,94	1,23	59,02	0,70	1100,50	1650,00	249,00	12,40	

пятница

неделя вторая
Сезон осень-зима

7-11 лет

	Сб рел би кал. 1994 г.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	480	Морковь, тертая с сахаром	60	1,30	0,10	17,18	67,90	0,06	2,50	0,00	51,20	55,00	38,00	73,00
	262	Каша пшеничная с маслом	200/10	5,26	13,12	17,61	305,73	0,19	2,18	0,06	124,10	205,99	23,57	1,86
	630	Чай с молоком	200	2,40	1,60	18,15	190,00	0,04	1,30	0,15	122,60	сл	сл	0,05
	6	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	7,68	8,05	48,73	304,10	0,11	0,00	0,04	22,40	68,00	14,05	1,10
2-ой завтрак				14,56	22,05	58,16	520,05	0,24	3,48	0,20	299,05	269,51	45,13	2,99
		Яблоки свежие	100	0,53	0,53	12,94	59,40	0,04	17,16	0,00	21,12	14,52	11,90	2,90
Обед		Печенье	60	37,50	5,90	37,20	218,00	0,04	0,00	сл	14,50	45,00	10,00	1,05
	210	Капуста припущенная	60	38,03	6,43	50,14	277,40	0,08	17,16	0,00	35,62	59,52	21,90	3,95
	151	Суп куриный с домашней лапшой	200/25	1,24	1,36	5,33	38,44	0,02	26,10	0,01	29,15	20,80	10,19	0,40
	444	Куры тушеные в соусе	90/50	3,19/7,85	3,13/6,76	24,91/0,12	147,99/76,86	0,152/0,04	21,50	0,027/0,016	24,45/5,88	91,96/67,2	30,65/7,98	1,34/0,55
Подник	255	Гречневый гарнир	150	10,09	19,17	40,46	389,70	0,16	0,72	0,06	25,92	180,45	25,36	1,90
	588	Компот из изюма	200	5,44	4,19	36,30	208,30	0,09	0,00	0,02	11,08	46,74	8,34	0,84
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	0,40	27,30	13,70	107,00	0,03	сл	0,00	16,40	25,80	8,40	0,66
				4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54
Ужин				27,08	20,18	108,92	730,90	0,50	50,59	0,12	120,10	552,95	105,86	24,58
	685	Плошка с сахаром	90	5,27	10,05	51,10	215,99	0,08	0,12	0,04	26,58	53,35	10,41	0,79
	592	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,30	119,00	0,55	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
		Кисель из клюквы	200	0,10	33,50	3,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,30	сл	сл	0,05
2-ой ужин				9,47	52,97	57,93	335,82	0,15	10,96	0,13	346,91	328,20	54,43	0,95
	430/52	Картофельная запеканка с мясом, том.соусом	150/75/20	3,49	6,34	27,68	186,63	0,19	1,44	0,03	20,78	97,30	36,27	1,54
	478	Овощи припущенные	60	0,44	1,48	2,04	22,30	0,11	5,60	0,01	14,85	13,94	8,66	0,19
	588	Компот из чернослива	200	0,50	29,10	0,70	116,00	0,00	0,00	0,00	0,20	сл	сл	0,03
Итого		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54
				24,36	19,52	85,87	630,71	0,25	7,00	0,03	102,86	344,27	93,44	4,15
	645	Кефир 2,5%	150	4,20	5,25	6,75	93,00	0,08	1,50	0,08	180,00	142,50	21,00	0,15
		Праники школьные	60	2,40	1,40	38,85	175,00	0,04	0,00	0,00	4,50	20,50	сл	0,30
				6,60	6,65	45,60	268,00	0,12	1,50	0,08	184,50	163,00	21,00	0,45
				80,19	79,08	335,83	2562,88	1,20	59,72	0,70	1100,10	1650,05	249,80	12,82

Суббота

Неделя вторая

Сезон осень-зима

7-11 лет

		Сб пн бл нод 1994 г.	Присем пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	139	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,24	55,00	0,07	0,00	0,35	55,00	185,00	54,00	2,70		
	262	Каша ячневая с маслом	200/10	8,97	13,06	41,33	319,49	0,18	2,13	0,06	233,70	298,10	24,51	0,40		
	628	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	15,80	58,00	0,04	1,30	0,02	122,60	116,20	21,60	0,71		
	5	Бутерброд с маслом	30/10	7,68	8,05	48,73	304,10	0,11		0,04	22,40	68,00	14,05	1,12		
				16,72	21,05	85,16	623,59	0,20	1,95	0,19	207,05	220,51	54,13	1,60		
2-ой завтрак	6	Бутерброд с сыром	30/20	3,8/6,24	0,4/6,43	24,30	119/84,48	0,055/0,007	0/0,67	0/0,67	10/249,6	32,5/129	0,58	0,55/0,3		
	590	Кисель смородиновый	200	0,10	3,50	3,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,30	сл	сл	0,05		
				10,40	5,33	27,30	252,48	0,06	0/0,67	0/0,67	259,60	162,10	0,58	0,88		
	484	Свекла отварная	60	0,60	0,08	0,92	16,80	0,01	4,00	0,00	30,80	13,60	16,00	0,24		
Обед	128	Рассольник домашний с курицей	200/25	2,58/3,46	4,02/2,9	17,64/0,092	119,45/33,85	0,150/0,016	29,62	0,02/0,079	30,91/2,59	76,21/29,6	31,49/3,5	1,17/0,24		
	449	Плов из птицы	75/150	14,53	16,47	40,65	351,57	42,67	81,43	0,06	24,31	181,43	42,67	1,43		
	585	Компот из бананов	200	0,10	0,00	25,20	140,00	0,01	1,16	0,00	6,40	7,40	4,20	0,26		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
				27,10	24,87	64,56	835,67	0,50	115,00	0,19	120,10	576,95	154,86	7,58		
Полдник	674	Блины русские с маслом, повидлом	100/10	10,43	39,51	42,83	253,76	0,04	1,43	0,08	149,51	166,98	26,45	0,99		
	637	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	22,31	104,80	0,65	0,01	6,40	45,00	7,00	0,09	0,09		
				14,92	42,97	48,93	358,56	0,11	1,88	0,13	346,91	328,20	54,43	0,95		
Ужин	310	Рыба припущенная	90	9,64	8,09	3,44	126,59	0,10	0,00	0,01	9,60	91,30	13,85	0,32		
	470	Картофель отварной	200	5,04	4,62	40,76	233,06	0,30	50,00	0,02	26,20	146,50	57,52	2,26		
	629	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	0,00	18,00	0,03	сл	0,00	16,40	25,80	8,40	0,66		
		Хлеб ржаной/пшеничный	50/30	4,51	0,71	36,34	174,00	0,11	0,00	0,00	20,50	129,40	45,80	1,54		
				16,41	14,52	88,87	551,65	0,28	50,00	0,03	102,86	344,27	93,44	4,15		
2-ой ужин	645	Снежок 2,5 %	150	4,50	3,75	6,15	127,50	0,03	0,45	0,06	186,00	138,00	21,00	0,15		
		Вафли "артековские"	40	15,50	5,90	37,40	228,00	0,04	0,00	сл	14,50	45,00	10,00	1,05		
				20,00	9,65	43,55	355,50	0,07	0,45	0,06	200,50	183,00	31,00	1,20		
		Итого		79,70	80,12	335,11	2477,45	1,20	60,90	0,70	1100,00	1650,00	250,00	12,09		

Воскресенье