

День первый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11лет	Пищевые вещества (г)			Энегрети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энегрети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
			Завтрак																			
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	
210	Омлет натуральный с маслом	150	22,68	21,64	2,65	197,94	0,04	0,24	0,34	80,64	1,06	200	28,19	27,05	3,31	247,43	0,05	0,30	0,43	100,80	1,33	
3	Бутерброд с сыром с маслом	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,08	27,75	113,25	0,00	0,01	6,00	14,60	0,54	200/15	0,53	0,08	27,75	113,25	0,00	0,01	6,00	14,60	0,54	
	Итого:		28,90	35,04	62,05	513,75	0,12	0,35	6,34	104,84	3,08		34,41	40,45	62,71	563,24	0,13	0,41	6,43	125,00	3,35	
			Обед																			
43	Салат из белокачанной капусты с маслом	100	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	100	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	
119	Суп гороховый с говядиной	250	8,04	10,16	25,00	180,00	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28	250	8,04	10,16	25,00	180,00	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28	
278	Тефтели из говядины	80	21,66	10,80	4,35	100,00	0,05	0,10	0,00	10,90	0,82	100	31,76	16,60	5,44	125,00	0,06	0,13	0,00	13,63	1,03	
139	Капуста тушеная	150	0,97	8,15	78,92	119,70	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26	200	1,21	12,79	140,57	169,63	0,06	0,08	21,19	111,19	1,58	
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,78	0,00	20,22	80,60	0,02	0,01	0,80	21,00	0,70	200	0,78	0,00	20,22	80,60	0,02	0,01	0,80	21,00	0,70	
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	
429	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	25,20	143,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05	50	3,80	3,10	25,20	143,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05	
	Итого:		39,87	35,85	188,71	778,80	0,51	0,38	42,33	235,43	8,12		50,21	46,29	251,45	853,73	0,54	0,42	46,57	260,39	8,64	
			Полдник																			
350	Кисель из красной смородины	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45	
406	Пирожок с картофелем и луком	75	4,40	2,40	21,60	166,00	0,05	0,04	12,00	36,20	0,90	75	4,40	2,40	21,60	166,00	0,05	0,04	12,00	36,20	0,90	
	Итого:		4,52	2,40	42,40	285,60	0,35	0,54	12,90	70,70	2,35		4,52	2,40	42,40	285,60	0,35	0,54	12,90	70,70	2,35	
	Итого за день:		73,29	73,29	293,16	1578,15	0,98	1,27	61,57	410,97	13,55		89,14	89,14	356,56	1702,57	1,02	1,37	65,89	456,09	14,34	

День второй

№ рец.	Прием пищи Наименование блюдо	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												Завтрак									
338	Груша	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00
223	Запеканка из творога	150	12,50	8,19	28,60	223,00	0,06	0,03	1,00	159,00	0,80	200	15,63	9,24	49,73	278,75	0,08	0,04	1,25	198,75	1,00
330	Соус сметанный	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17
382	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
	Итого:		19,13	15,09	71,00	501,35	0,15	0,08	4,04	180,55	3,59		30,50	25,20	78,39	428,58	0,18	0,10	6,19	220,90	2,97
Обед												Обед									
59	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0,60	4,20	6,27	65,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	100	0,60	4,20	6,27	65,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
96	Рассольник "Ленинградский"	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
259	Жаркое по- домашнему	300	26,92	30,86	56,34	243,38	0,17	0,10	8,33	35,00	5,00	350	28,27	32,97	85,34	282,32	0,20	0,12	9,66	40,60	5,80
350	Кисель из брусники	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
451	Печенье "Нарезное"	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05	60	3,60	4,60	43,38	223,80	0,22	0,16	0,00	24,00	2,10
	Итого:		39,72	43,76	164,40	736,88	0,57	0,29	20,53	143,85	10,11		42,87	48,17	215,09	887,72	0,71	0,39	21,86	161,45	11,96
Полдник												Полдник									
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	20,20	156,00	0,02	0,02	3,00	10,20	2,10	200	1,00	0,00	20,20	156,00	0,02	0,02	3,00	10,20	2,10
449	Полоска песочная с повидлом	50	7,40	8,40	13,40	183,00	0,01	0,02	11,00	9,00	1,00	50	7,40	8,40	13,40	183,00	0,01	0,02	11,00	9,00	1,00
	Итого:		8,40	8,40	33,60	339,00	0,03	0,04	14,00	19,20	3,10		8,40	8,40	33,60	339,00	0,03	0,04	14,00	19,20	3,10
	Итого за день:		67,25	67,25	269,00	1577,23	0,75	0,41	38,57	343,60	16,80		81,77	81,77	327,08	1655,30	0,91	0,52	42,05	401,55	18,03

День третий

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											Завтрак										
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6,33	8,90	35,49	182,80	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	250	7,66	9,29	52,77	292,48	1,20	0,34	0,34	183,73	2,26	
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	
3	Бутерброд с сыром с маслом	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	
			25,52	35,28	103,74	482,64	0,88	0,37	13,21	565,03	29,07		26,85	35,67	121,02	592,32	1,33	0,50	13,34	633,93	29,92	
	Обед											Обед										
56	Салат овощной с яблоками	100	0,24	0,03	0,48	4,00	0,00	0,00	1,50	6,90	0,18	100	0,24	0,03	0,48	4,00	0,00	0,00	1,50	6,90	0,18	
98	Суп крестьянский с пшеном	250	6,04	5,16	18,37	147,30	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28	250	6,04	5,16	22,37	147,30	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28	
227	Минтай припущенный	80	15,70	9,86	0,00	206,50	0,05	0,10	0,00	10,90	0,82	120	19,69	14,79	0,00	309,75	0,08	0,15	0,00	16,35	1,23	
312	Картофельное пюре	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10	
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	
369	Мусс яблочный	50	1,00	0,00	24,60	51,00	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40	50	1,00	0,00	24,60	51,00	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40	
	Итого:		30,49	22,13	126,30	768,20	0,50	0,38	10,80	200,55	13,08		34,48	27,06	130,30	871,45	0,53	0,43	10,80	206,00	13,49	
	Полдник											Полдник										
382	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	
440	Булочка "Творожная"	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60	
	Итого:		20,58	19,18	76,32	347,80	0,02	0,03	2,10	17,00	4,60		20,58	19,18	76,32	347,80	0,02	0,03	2,10	17,00	4,60	
	Итого за день:		76,59	76,59	306,36	1598,64	1,40	0,78	26,11	782,58	46,75		81,91	81,91	327,64	1811,57	1,88	0,96	26,24	856,93	48,01	

День четвертый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак												Завтрак											
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00		
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/50	8,50	13,50	18,60	270,00	0,06	0,03	1,00	159,00	0,80	200/50	9,63	15,03	28,25	337,50	0,08	0,04	1,25	198,75	1,00		
350	Кисель из черной смородины	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30		
8	Бутерброд горячий с колбасой	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03		
			16,21	23,20	72,30	561,60	0,17	0,09	11,00	192,80	2,13				17,34	24,73	81,95	629,10	0,19	0,09	11,25	232,55	2,33
Обед												Обед											
48	Салат "Витминный"	100	0,96	3,06	4,14	48,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00	100	0,96	3,06	4,14	48,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,80	20,00	121,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00	250	3,90	2,80	20,00	121,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00		
287	Голубцы с рисом и мясом с соусом	100	16,57	10,51	13,00	211,90	0,38	0,21	26,00	28,00	10,00	120	18,89	13,14	19,27	264,88	0,48	0,26	32,50	35,00	12,50		
143	Рагу из овощей	150	3,40	4,57	13,10	128,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10	200	4,25	5,71	18,38	160,00	0,11	0,08	23,75	80,00	1,38		
389	Сок вишневый	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10		
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62		
450	Песочник с изюмом	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00		
Итого:			33,23	26,24	125,49	791,00	0,80	0,53	74,00	172,55	17,82				37,40	30,01	137,04	875,98	0,92	0,60	85,25	195,55	20,60
Полдник												Полдник											
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,02	0,04	2,00	31,14	0,68	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,02	0,04	2,00	31,14	0,68		
409	Пирожок с мясом с рисом	75	10,29	10,97	18,60	207,00	0,10	0,09	5,00	34,00	1,90	75	10,29	10,97	18,60	207,00	0,10	0,09	5,00	34,00	1,90		
			10,97	10,97	43,85	350,80	0,12	0,13	7,00	65,14	2,58				10,97	10,97	43,85	350,80	0,12	0,13	7,00	65,14	2,58
Итого за день:			60,41	60,41	241,64	1703,40	1,09	0,75	92,00	430,49	22,53				65,71	65,71	262,84	1855,88	1,22	0,82	103,50	493,24	25,51

День пятый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак												Завтрак											
338	Груша	100	0,4	0	11,4	47	0,01	0,03	5	25	3	100	0,4	0	11,4	47	0,01	0,03	5	25	3		
204	Макароны отварные с сыром	150	4,25	10,38	20,85	223,00	0,05	0,02	0,00	77,80	0,68	200	7,82	11,98	37,46	278,75	0,06	0,03	0,00	97,25	0,85		
377	Чай с лимоном	200	0,75	0,15	14,83	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10	200	0,75	0,15	14,83	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10		
1	Бутерброд с маслом с хлебом	40	0,12	10,87	0,20	99,15	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	15	0,12	10,87	0,20	99,15	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03		
			5,52	21,40	47,28	433,65	0,08	0,08	8,00	115,10	5,81				9,09	23,00	63,89	489,40	0,09	0,08	8,00	134,55	5,98
Обед												Обед											
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14		
81	Борщ со свежей капустой	250	1,62	4,50	12,05	78,25	0,16	0,10	6,00	50,00	1,90	250	1,62	4,50	12,05	78,25	0,16	0,10	6,00	50,00	1,90		
246	Гуляш из говядины	80	27,08	12,80	6,60	252,20	0,28	0,20	34,00	12,00	8,00	100	31,23	18,75	10,35	315,25	0,35	0,25	42,50	15,00	10,00		
302	Рис отварной с маслом	150	8,03	8,89	35,08	160,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10	200	9,64	10,67	52,04	192,00	0,11	0,07	22,80	76,80	1,32		
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68		
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62		
369	Мусс яблочный	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40		
Итого:			43,53	31,65	153,92	789,85	0,67	0,50	66,00	231,99	20,84				49,29	39,38	174,63	884,90	0,76	0,56	78,30	247,79	23,06
Полдник												Полдник											
389	Сок яблочный	200	0,60	0,00	24,40	101,60	0,02	0,01	4,00	12,50	2,10	200	0,60	0,00	24,40	101,60	0,02	0,01	4,00	12,50	2,10		
420	Сосиска запеченая в тесте	100	16,45	13,05	38,80	235,00	0,06	0,50	23,00	35,00	0,90	100	16,45	13,05	38,80	235,00	0,06	0,50	23,00	35,00	0,90		
Итого:			17,05	13,05	63,20	336,60	0,08	0,51	27,00	47,50	3,00				17,05	13,05	63,20	336,60	0,08	0,51	27,00	47,50	3,00
Итого за день:			66,10	66,10	264,40	1560,10	0,83	1,09	101,00	394,59	29,65				75,43	75,43	301,72	1710,90	0,93	1,15	113,30	429,84	32,04

День шестой

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												Завтрак									
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150	8,60	12,40	36,00	330,00	0,04	0,24	1,06	221,10	0,70	250	11,76	14,88	63,20	396,00	0,05	0,29	1,27	265,32	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30
			11,60	12,80	77,20	510,60	0,14	0,32	11,06	266,15	3,62		14,76	15,28	104,40	576,60	0,15	0,37	11,27	310,37	3,76
Обед												Обед									
71	Нарезка из свежих помидор порционированная	100	3,30	5,70	14,30	56,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00	100	3,30	5,70	14,30	56,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
106	Суп картофельный с рыбой	250	11,14	9,20	24,40	95,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00	250	11,14	9,20	24,40	95,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
268	Котлета мясная из говядины	80	21,03	22,63	11,00	198,00	0,08	0,06	30,00	76,00	4,00	100	24,58	28,29	16,36	247,50	0,10	0,08	37,50	95,00	5,00
303	Каша гречневая	150	6,10	7,28	33,00	156,00	0,05	0,08	18,00	65,00	3,00	200	7,53	7,28	33,00	156,00	0,05	0,08	18,00	65,00	3,00
350	Кисель из брусники	200	0,14	0,00	29,54	118,80	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,14	0,00	29,54	118,80	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
406	Пирожок с повидлом	36	2,00	0,80	17,00	83,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	36	2,00	0,80	17,00	83,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
	Итого:		47,41	46,21	158,84	809,40	0,50	0,32	74,00	254,05	11,92		52,39	51,87	164,20	858,90	0,52	0,34	81,50	273,05	12,92
Полдник												Полдник									
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	20,20	156,00	0,02	0,02	3,00	10,20	2,10	200	1,00	0,00	20,20	156,00	0,02	0,02	3,00	10,20	2,10
449	Полоска песочная с повидлом	50	7,40	8,40	13,40	183,00	0,01	0,02	11,00	9,00	1,00	50	7,40	8,40	13,40	183,00	0,01	0,02	11,00	9,00	1,00
	Итого:		8,40	8,40	33,60	339,00	0,03	0,04	14,00	19,20	3,10		8,40	8,40	33,60	339,00	0,03	0,04	14,00	19,20	3,10
	Итого за день:		67,41	67,41	269,64	1659,00	0,67	0,68	99,06	539,40	18,64		75,55	75,55	302,20	1774,50	0,70	0,74	106,77	602,62	19,78

День седьмой

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												Завтрак									
338	Груша	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00
223	Запеканка из творога	150	12,50	8,19	28,60	320,00	0,06	0,03	1,00	159,00	0,80	200	15,00	9,77	44,32	384,00	0,07	0,04	1,20	190,80	0,96
330	Соус сметанный	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
	Итого:		27,37	24,15	57,26	516,83	0,16	0,09	5,94	181,15	2,77		29,87	25,73	72,98	580,83	0,17	0,10	6,14	212,95	2,93
Обед												Обед									
53	Салат из свеклы с маслом	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,72	2,72	20,92	157,00	0,04	0,03	1,00	14,00	2,00	250	2,72	2,72	20,92	157,00	0,04	0,03	1,00	14,00	2,00
255	Печень говяжья по- строгановски	80	15,95	17,79	33,80	165,00	0,07	0,04	6,00	46,00	0,90	120	23,93	26,69	59,98	247,50	0,11	0,06	9,00	69,00	1,35
312	Картофельное пюре	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
354	Кисель яблочный	200	0,11	0,00	25,50	100,60	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	0,11	0,00	25,50	100,60	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
369	Мусс яблочный	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40
	Итого:		29,23	32,45	169,16	803,60	0,10	0,09	2,00	36,05	8,02		37,21	41,35	195,34	886,10	0,10	0,09	2,00	36,05	8,02
Полдник												Полдник									
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68
456	Коржик молочный	75	24,73	24,81	66,97	262,40	0,05	0,06	3,00	43,00	2,40	75	24,73	24,81	66,97	262,40	0,05	0,06	3,00	43,00	2,40
	Итого:		24,81	24,81	99,22	350,00	0,07	0,10	3,80	84,14	3,08		24,81	24,81	99,22	350,00	0,07	0,10	3,80	84,14	3,08
	Итого за день:		81,41	81,41	325,64	1670,43	0,33	0,28	11,74	301,34	13,87		91,89	91,89	367,54	1816,93	0,34	0,29	11,94	333,14	14,03

День восьмой

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												Завтрак									
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00
194	Плов с изюмом	150	4,80	17,00	63,80	318,00	0,07	0,26	0,34	80,64	1,06	200	6,00	21,25	85,75	397,50	0,09	0,33	0,43	100,80	1,33
209	Яйцо вареное	40	2,50	2,30	0,10	31,40	0,05	0,23	0,23	56,00	35,00	40	2,50	2,30	0,10	31,40	0,05	0,23	0,23	56,00	35,00
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
			23,20	32,76	113,10	562,28	0,25	0,59	13,57	590,29	63,86		24,40	37,01	135,05	641,78	0,27	0,66	13,66	610,45	64,13
Обед												Обед									
62	Морковь с сахаром	100	0,48	6,06	9,09	110,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	100	0,48	6,06	9,09	110,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	14,92	5,86	19,48	117,00	0,13	0,08	12,00	25,00	1,20	250	14,92	5,86	19,50	117,00	0,13	0,08	12,00	25,00	1,20
245	Бифстроганов в молочном соусе	80	9,40	2,52	4,10	220,00	0,04	0,02	2,00	16,67	0,47	100	13,95	3,02	5,25	264,00	0,05	0,02	2,40	20,00	0,56
309	Макароны отварные с маслом	150	3,40	7,38	13,10	158,00	0,56	0,33	14,40	44,40	1,11	200	4,25	9,23	16,38	197,50	0,70	0,41	18,00	55,50	1,39
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
	Итого:		31,98	22,42	107,62	795,60	0,85	0,52	33,40	169,06	6,22		37,38	24,77	112,07	879,10	1,00	0,61	37,40	183,49	6,59
Полдник												Полдник									
350	Кисель из красной смородины	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45
437	Булочка "Янтарная"	100	17,83	17,95	51,00	228,20	0,06	0,30	3,00	43,00	238,00	100	17,83	17,95	51,00	228,20	0,06	0,30	3,00	43,00	238,00
	Итого:		17,95	17,95	71,80	347,80	0,36	0,80	3,90	77,50	239,45	300	17,95	17,95	71,80	347,80	0,36	0,80	3,90	77,50	239,45
	Итого за день:		73,13	73,13	292,52	1705,68	1,46	1,91	50,87	836,85	309,53	300,00	79,73	79,73	318,92	1868,68	1,63	2,06	54,96	871,44	310,17

День девятый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энегретическая я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энегретическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак												Завтрак											
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00		
171	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,56	8,50	25,01	192,70	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	200	5,98	9,17	36,25	240,88	0,94	0,26	0,26	143,54	1,76		
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/50	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	30/15/50	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48		
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30		
			13,95	21,82	96,26	508,26	0,18	0,10	1,33	300,60	4,30				13,37	22,49	107,50	556,44	0,18	0,10	1,33	300,60	4,30
Обед												Обед											
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	2,60	8,60	114,00	0,01	0,01	10,80	19,60	0,28	100	1,40	2,60	8,60	114,00	0,01	0,01	10,80	19,60	0,28		
96	Рассольник "Ленинградский"	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00		
228	Курица отварная	80	20,56	15,71	5,50	159,00	0,04	0,01	8,00	42,90	1,10	100	24,97	18,85	9,58	190,80	0,05	0,01	9,60	51,48	1,32		
143	Рагу из овощей	200	3,40	4,57	13,10	128,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10	200	3,40	4,59	13,10	128,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10		
389	Сок фруктовый яблочный	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10		
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62		
451	Печенье "Нарезное"	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05		
Итого:			38,20	31,73	118,34	813,00	0,33	0,21	37,80	175,45	7,51				42,61	34,89	122,42	844,80	0,34	0,21	37,80	175,45	7,51
Полдник												Полдник											
382	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00		
440	Булочка "Творожная"	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60		
			20,58	19,18	76,32	347,80	0,02	0,03	2,10	17,00	4,60				20,58	19,18	76,32	347,80	0,02	0,03	2,10	17,00	4,60
Итого за день:			72,73	72,73	290,92	1669,06	0,53	0,34	41,23	493,05	16,41				76,56	76,56	306,24	1749,04	0,54	0,34	41,23	493,05	16,41

День десятый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюдо	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети Ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак												Завтрак											
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00		
222	Пудинг из творога с соусом молочным	150		3,60	38,00	220,00	0,03	0,02	0,00	87,00	0,60	200	11,50	4,50	57,55	275,00	0,04	0,03	0,00	108,75	0,75		
8	Бутерброд горячий с колбасой	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03		
382	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00		
			10,20	9,83	60,76	561,80	0,16	0,10	1,10	128,60	3,78				22,86	18,20	112,49	616,80	0,05	0,07	11,10	126,55	2,78
Обед												Обед											
45	Салат из сежей капусты с морковью	100	5,20	5,60	12,10	112,00	0,05	0,04	11,00	52,00	1,30	100	5,20	5,60	12,10	112,00	0,05	0,04	11,00	52,00	1,30		
87	Щи из свежей капусты	250	1,72	4,90	8,35	84,75	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33	250	1,72	4,90	8,35	84,75	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33		
265	Плов из говядины	250	19,55	18,74	13,33	287,00	0,08	0,03	4,00	48,00	1,10	350	24,66	28,14	32,68	487,90	0,14	0,05	6,80	81,60	1,87		
348	Компот из изюма с витамином "С"	200	0,53	0,11	28,13	11,00	0,01	0,04	0,80	16,00	0,60	200	0,53	0,11	28,13	11,00	0,01	0,04	0,80	16,00	0,60		
	Хлеб ржаной пшеничный	50	2,48	0,90	25,05	130,50	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	2,48	0,90	25,05	130,50	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62		
450	Песочник с изюмом	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00		
Итого:			34,43	34,80	117,76	740,25	0,31	0,18	27,13	147,32	6,43				39,54	44,20	137,11	941,15	0,34	0,23	29,93	184,32	7,72
Полдник												Полдник											
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,02	0,04	2,00	31,14	0,68	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,02	0,04	2,00	31,14	0,68		
409	Пирожок с мясом с рисом с яйцом	75	10,29	10,97	18,60	207,00	0,10	0,09	5,00	34,00	1,90	75	10,29	10,97	18,60	207,00	0,10	0,09	5,00	34,00	1,90		
Итого:			10,97	10,97	43,85	350,80	0,12	0,13	7,00	65,14	2,58	275,00	10,97	10,97	43,85	350,80	0,12	0,13	7,00	65,14	2,58		
Итого за день:			44,63	44,63	178,52	1302,05	0,47	0,28	28,23	275,92	10,21				62,40	62,40	249,60	1557,95	0,38	0,30	41,03	310,87	10,50