

| День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.**  **сб.**  **2010г** | **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции**  **(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ**  **(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Сыр порционно | 15 | 6.96 | 8.85 | ---- | 108 | 0.06 | 0.06 | 0.1 | 0.21 | 78 | 243 | 26.4 | 264 | 30.5 | 150 | 0.3 | |
| Таб.8 | Каша вязкая на молоке с м/сл | 150/5 | 4.17 | 14.65 | 36.22 | 261 | 0.6 |  | 0.16 | 0,65 | 77.4 | 149.3 | 133.7 | 91.7 | 24,85 | 110.34 | 0.45 | |
|  | Кондитерское изделие | 1шт/25 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | ---- | ----- | 0.02 | ----- | ---- | ----- | ---- | 4.6 | 6.6 | 17.4 | |
| 959/ССЖ/10 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0.17 | 0,17 | 0,24 | 1,6 | 24,4 | 61,44 | 216,34 | 152,22 | 21,34 | 124,6 | 0,5 | |
|  | Фрукт | 100 | 0.6 | 0.6 | 15 | 68 | 0,3 | ---- | 0,05 | 10,0 | ---- | 26 | 278,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2.2 | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого завтрак:** | **515** | **18.97** | **28.04** | **88.12** | **649.12** | **1.13** |  | **0.57** | **12.48** | **179.8** | **479.74** | **654.44** | **528.52** | **96.89** | **419.94** | **21.07** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 216 | Суп с макар.изделиями | 250 | 5 | 5,9 | 21,6 | 115,8 | 0,4 | 0.4 | 0,09 | 0,5 | ---- | 782,05 | 232,1 | 28,6 | 10,7 | 38,5 | 10,7 | |
| 643 | Птица тушеная в соусе | 50/50 | 11,53 | 10,0 | 2,31 | 143 | 2,58 |  | 0,19 | 2,75 | 26,2 | 180,3 | 126,8 | 37,0 | 5,6 | 70,6 | 1,06 | |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 200 | 0,67 | 0.67 | 0.04 | ----- | ------ | 583.8 | 40.25 | 2.41 | 19 | 60.6 | 0.51 | |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,25 |  | 0,05 | 8,75 | ----- | 240 | 130 | 5 | 7,5 | 17,5 | 0,4 | |
| 859/ССЖ/10 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.16 | 0.16 | 27,9 | 114,6 | ----- | 0,1 | 0,02 | 0,9 | ----- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | ---- |  | 0,04 | ----- | ----- | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- |  | 0,02 | ----- | ----- | ------ | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за обед:** | **770** | **24.14** | **20.99** | **100.58** | **700.13** | **3.9** | **5,39** | **0.45** | **12.9** | **26.2** | **1798.17** | **641.55** | **98.71** | **62.04** | **240.8** | **14.77** | |
|  | **Итого за день:** | **1285** | **43.11** | **49.03** | **188.7** | **1349.25** | **5.03** |  | **1.02** | **25.38** | **206** | **2277.91** | **1295.99** | **627.23** | **158.93** | **660.74** | **35.84** | |

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| **№**  **Рец.**  **Сб.**  **2010г** | **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции**  **(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ**  **(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,08 | 7.25 | 0.13 | 66 | 0.01 | 0,02 | 0.02 | ---- | 40 | 1.5 | 3 | 2.4 | ---- | 3 | 0.02 |
| 438 | Омлет натуральный | 130 | 12.08 | 21.52 | 2.29 | 251.03 |  | 0.16 | 0.43 | 0.18 | 227.2 | 450 | 139.2 | 72.16 | 11.3 | 158 | 1.85 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Фрукт | 153 | 0.6 | 0.6 | 15 | 68 | 0,3 | ---- | 0,05 | 10,0 | ---- | 26 | 278,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак:** | **520** | **14.47** | **29.59** | **42.28** | **493.79** |  | **0.21** | **0.52** | **13.01** | **267.2** | **478.7** | **441.5** | **109.36** | **29.3** | **193.8** | **4.65** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,95 | 6,32 | 89,75 |  | 0,81 | 0,10 | 15,8 | ----- | 591,6 | 383,3 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,83 |
| 608/759 | Котлета мясная/соус | 50/40 | 8,38 | 10,02 | 9,15 | 162 | 1,98 | 0,14 | 0,57 | 12,5 | 118,42 | 128,3 | 29,14 | 30,83 | 107.7 | 1.5 | 608 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 209 |  | 10,43 | 0,06 | ----- | ----- | 7,5 | 202,3 | 12 | 140,8 | 34,5 | 201,9 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 |  | 0,1 | 0,03 | 2,45 | ----- | 3,5 | 98 | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 |
| 859 | Компот из с/м ягод | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 |  | 0,04 | 0,03 | 0,6 | ---- | 4,18 | 258 | 32,32 | 17,52 | 21,9 | 0,48 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 |  | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ----- | 0,02 | ----- | ------ | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **19.67** | **23.1** | **82.72** | **697.28** |  | **11.52** | **0.85** | **31.35** | **118.42** | **735.08** | **970.74** | **144.45** | **309.22** | **171.1** | **812.61** |
|  | **Итого за день:** | **1280** | **34.14** | **52.69** | **125** | **1191.07** |  | **11.73** | **1.37** | **44.36** | **385.62** | **1213.78** | **1412.24** | **253.81** | **338.52** | **364.9** | **817.26** |

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| **№**  **Рец.**  **Сб.**  **2010г** | **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ**  **(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 608/759 | Котлета из птицы/соус | 50/40 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 |  | 2,72 | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40,0 | 1,81 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 209 |  | 10,43 | 0,06 | ----- | ----- | 7,5 | 202,3 | 12 | 140,8 | 34,5 | 201,9 |
| 958/ССЖ/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ------ | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | Фрукт | 100 | 1.51 | 0.51 | 21 | 94.5 |  | 0,45 | 0,075 | 10 | ---- | 39 | 417 | 8 | 42 | 28 | 0.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак:** | **560** | **17.72** | **16.79** | **76.96** | **540.02** |  | **13.62** | **0.25** | **10.45** | **26,9** | **1225.8** | **722.52** | **59.09** | **207.1** | **137.3** | **204.75** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2,01 | 5,09 | 12,0 | 82,3 |  | 0,99 | 0,15 | 8,4 | ---- | 753,4 | 476,5 | 279,5 | 242 | 56,73 | 0,92 |
| 601 | Плов | 180 | 13.91 | 8.05 | 27.34 | 237 | 5 | 5 | 0.23 | 4.85 | 39 | 1193.9 | 213.47 | 37.47 | 40.45 | 149.1 | 1.64 |
| Таб. 32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 |  | 0,25 | 0,05 | 8,75 | ---- | 240 | 130 | 5 | 7,5 | 17,5 | 0,4 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Кондитерское изделие | 1шт/25 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | ---- | ----- | 0.02 | ----- | ---- | ----- | ---- | 4.6 | 6.6 | 17.4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 |  | --- | 0,04 | ---- | ---- | ---- | --- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0.22 |
|  | **Итого за обед:** | **732** | **21.44** | **13.99** | **76.27** | **554.79** |  | **6.27** | **0.49** | **24.85** | **39** | **2188.5** | **841.27** | **347.67** | **311.05** | **283.53** | **21.87** |
|  | **Итого за день:** | **1292** | **39.16** | **30.78** | **153.23** | **1094.81** |  | **19.89** | **0.74** | **35.3** | **65.9** | **3414.3** | **1563.79** | **406.76** | **518.15** | **420.83** | **226.62** |

День: четверг. Неделя:1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| **№**  **рец.**  **сб.**  **2010г** | **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **порции**  **(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ**  **(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1044 | Запеканка творожная со | 80 | 14,6 | 11,06 | 28 | 270 |  | 0,34 | 0,25 | 0,33 | ---- | 246,13 | 136,8 | 136,9 | 18,6 | 150,6 | 0,45 |
|  | сгущённым молоком | 10 | 1,5 | 0,04 | 11,36 | 52 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,2 | 45,5 | 26 | 76 | 63,4 | 6,8 | 45,8 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |  | 0,02 | ---- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Фрукт | 200 | 1.51 | 0.51 | 21 | 94.5 |  | 0,45 | 0.07 | 10 | ---- | 39 | 417 | 8 | 42 | 28 | 0.6 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ---- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | **Итого за завтрак:** | **510** | **19.26** | **11.83** | **85.02** | **523.26** |  | **0.85** | **0.37** | **10.56** | **45.5** | **311.43** | **638.4** | **224** | **75.4** | **242.08** | **1.59** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 |  | 26,2 | 0,06 | 10,7 | ---- | 606,1 | 385,3 | 49,73 | 26,13 | 54,6 | 14,9 |
| 510/759 | Котлета рыбная/соус | 50/40 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105 |  | 0,13 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 732,57 | 325,57 | 39,07 | 48,53 | 162,2 | 0,89 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 |  | 0,1 | 0,03 | 2,45 | ---- | 3,5 | 98 | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 1,36 | 1.36 | 0.25 | 18.16 | ---- | 586.2 | 648.5 | 36.9 | 27.8 | 86.6 | 1.01 |
|  | Напиток из сока | 200 | 1 | ----- | 25,4 | 105,6 | ----- | ----- | 0.12 | 8 | ----- | 20 | 500 | 34 | 12 | 36 | 0.6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 |  | ----- | 0,04 | ---- | ---- | ----- | ---- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ---- | ----- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **19.25** | **15.23** | **72.47** | **568.03** |  | **27.79** | **0.57** | **43.04** | **5.82** | **1948.37** | **1957.37** | **179.7** | **135.56** | **403.6** | **18.8** |
|  | **Итого за день:** | **1270** | **38.51** | **27.06** | **157.49** | **1091.29** |  | **28.64** | **0.94** | **53.6** | **51.32** | **2259.8** | **2595.77** | **403.7** | **210.96** | **645.68** | **20.39** |

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| **№**  **рец.**  **сб.**  **2010г** | **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **Масса**  **Порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ**  **(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 637/759 | Птица отварная/соус | 50/40 | 11,74 | 12,91 | 0,24 | 164 |  | 3,1 | 0,1 | 1,18 | 49,1 | 158,1 | 88,1 | 28 | 10,14 | 83,5 | 0.9 |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 200 | 0,67 | 0.67 | 0.04 | ----- | ------ | 583.8 | 40.25 | 2.41 | 19 | 60.6 | 0.51 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| Табл.32 | Овощи конс. порц. | 20 | 0.23 | 0.53 | 0.44 | 7.38 |  | 0.05 | 0.01 | 0.97 | 2.8 | 126.6 | 25.2 | 8.08 | 2.51 | 5.68 | 0.16 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ----- | 0,02 | ----- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак:** | **487** | **17.32** | **17.96** | **62.24** | **480.14** |  | **3.85** | **0.17** | **4.98** | **51.9** | **869.7** | **174.85** | **57.29** | **40.65** | **171.58** | **2.15** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 52,7 | 16,5 | 148,3 | 1.15 | 1.15 | 0.07 | 58.3 | ---- | 2366.3 | 1891.3 | 170.7 | 142.3 | 352.4 | 8.2 |
| 618 | Тефтели мясные с соусом | 60/50 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 |  | 1,13 | 0,26 | 0,92 | 16,22 | 113,13 | 169,0 | 21,62 | 17,32 | 85,51 | 79 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 9,55 | 59.86 | 280 | 2,54 | 0,33 | ----- | 40,0 | 569,8 | 267,5 | 26,4 | 140,5 | 210.4 | 4.73 | 679 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 |  | 0,25 | 0,05 | 8,75 | ---- | 240 | 130 | 5 | 7,5 | 17,5 | 0,4 |
| 883/ССЖ/10 | Кисель из концентр | 200 | 0.09 | 0.04 | 22.1 | 103 | 0.36 | 0.05 | 0.6 | 2.7 | ----- | 258 | 32.32 | 12.6 | 3.24 | 0.48 | 0.09 |
|  | Фрукт | 100 | 0,6 | 0,45 | 15,5 | 70,5 |  | 0,45 | 0.08 | 15 | ---- | 39 | 417 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 |  | ----- | 0,04 | ---- | --- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0.02 | ---- | ----- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **880** | **25.8** | **79.48** | **137.64** | **951.53** |  | **3.36** | **1.12** | **125.67** | **586.02** | **3283.93** | **2666.02** | **385.92** | **408.36** | **526.32** | **771.14** |
|  | **Итого за день:** | **1367** | **43.12** | **97.44** | **199.88** | **1431.67** |  | **7.21** | **1.29** | **130.65** | **637.92** | **4153.63** | **2840.87** | **443.21** | **449.01** | **697.9** | **773.29** |

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| **№ рец.**  **сб.**  **2010** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции**  **(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Таб.8 | Каша вязкая молочная с м/сл | 150/5 | 4.42 | 15.24 | 24.03 | 84.6 | 0,41 | 0.18 | 0,7 | 50.6 | 258.9 | 144.9 | 96.2 | 26,6 | 112.8 | 0.62 |
| 424 | Яйцо вареное | 1шт/50 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 0.08 |  | 0.21 | --- | 100 | 53.6 | 56 | 22 | 4.8 | 76.8 |
| 958/ССЖ/10 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | --- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ------ | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 |
|  | Кондитерское изделие | 1шт/25 | 1.2 | 0.5 | 8.22 | 54.2 | ----- | ---- | ----- | 0.02 | ----- | ---- | ----- | ---- | 4.6 | 6.6 |
|  | Фрукт | 100 | 0,6 | 0,45 | 15,5 | 70,5 |  | 0,45 | 0.08 | 15 | ---- | 39 | 417 | 24 | 13,5 | 16,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0.2 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **14.46** | **21.19** | **67.35** | **365.82** | **0.49** | **0.67** | **0.99** | **65.62** | **358.9** | **237.5** | **573.8** | **83.8** | **159.7** | **118.12** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из св.капуст. с картофелем | 250 | 1,8 | 4,95 | 6,32 | 89,75 | 0,81 | 0,1 | 15,8 | ------ | 591,6 | 383,3 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0.83 |
| 591 | Гуляш из говядины | 25/37,5 | 14,55 | 16,8 | 2,9 | 221 | 3,6 | 0,13 | 0,92 | ------ | 1117 | 311,5 | 21,81 | ----- | 154,15 | ------- |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 9,55 | 59.86 | 280 | 2,54 | 0,33 | ------ | 40,0 | 569,8 | 267,5 | 26,4 | 140,5 | 210.4 | 4.73 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,1 | 0,03 | 2,45 | ------- | 3,5 | 98 | 8,5 | 7 | 15 | 0.71 |
|  | Напиток из сока | 200 | 1 | ----- | 25,4 | 105,6 | ----- | 0.12 | 8 | ----- | 20 | 500 | 34 | 12 | 36 | 0.6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0.93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **732.5** | **29.81** | **31.88** | **105.66** | **818.08** | **7.05** | **0.77** | **27.17** | **40** | **2301.9** | **1560.3** | **151.51** | **195.7** | **513.75** | **8** |
|  | **Итого за день:** | **1282.5** | **44.27** | **53.07** | **173.01** | **1183.9** | **7.54** | **1.44** | **28.16** | **105.62** | **2660.8** | **1797.8** | **725.31** | **279.5** | **673.45** | **126.12** |

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| **№ рец.**  **сб.**  **2010** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции**  **(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 209 | 10.43 | 0.06 | ----- | ----- | 7.5 | 202.3 | 12 | 140.8 | 34.5 | 201.9 |
| 608/759 | Котлета из птицы/соус | 50/40 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 | ---- | 2,72 | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40,0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0.02 | --- | 0.03 | ----- | 0.3 | 8.6 | 11.1 | 1.4 | 0.28 | 0.28 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17.4 | 0.22 |
|  | Фрукт | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.4 | 70.5 | 0.45 | ---- | 0.07 | 1.5 | ------ | 39 | 278 | 24 | 13.5 | 16.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак:** | **610** | **15.3** | **16.7** | **75.7** | **529.26** | **10.9** | **2.8** | **0.19** | **1.95** | **34.7** | **1429.2** | **408.92** | **202.69** | **76.78** | **258.9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 52,7 | 16,5 | 148,3 | 1.15 | 0.07 | 58.3 | ----- | 2366.3 | 1891.3 | 170.7 | 142.3 | 352.4 | 8.2 |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 200 | 0,67 | 0.67 | 0.04 | ----- | ------ | 583.8 | 40.25 | 2.41 | 19 | 60.6 |
| 592 | Печень тушеная в соусе | 35/35 | 12.66 | 8.76 | 3.81 | 159 | 6.07 | 1.59 | 28.86 | 5541 | 1159 | 200.3 | 25.62 | 14.8 | 223.29 | 4.72 |
| таб.32 | Овощи конс.порц | 20 | 2,73 | 7,2 | 14,5 | 133,8 | 0,62 | 0,08 | 4,7 | ------ | 406,6 | 365,2 | 90,9 | 18,1 | 55,8 | 0.75 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31.8 | 0.93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17.4 | 0.22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **747** | **27.91** | **73.51** | **96.94** | **818.83** | **8.51** | **2.5** | **91.9** | **5543.83** | **3931.9** | **3041.8** | **360.27** | **205.91** | **702.09** | **79.82** |
|  | **Итого за день:** | **1357** | **43.21** | **90.21** | **172.64** | **1348.09** | **19.41** | **5.3** | **92.09** | **5545.78** | **3966.6** | **4471** | **769.19** | **408.6** | **778.87** | **338.72** |

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| **№ рец.**  **сб.**  **2010** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции**  **(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 643 | Птица тушеная в соусе | 40/40 | 11,53 | 10,0 | 2,31 | 143 | 2,58 | 0.19 | 2.75 | 26.2 | 180.3 | 126.8 | 37 | 5.6 | 70.6 | 1.06 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 9,55 | 59.86 | 280 | 2,54 | 0,33 | ------ | 40,0 | 569,8 | 267,5 | 26,4 | 140,5 | 210.4 | 4.73 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | ---- | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
|  | Фрукт | 150 | 1.2 | 0.6 | 12.15 | 58.5 | ---- | ---- | ----- | ----- | ------- | ------- | ------ | -------- | ------ | ------ |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0.22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **607** | **23.29** | **20.37** | **99.18** | **590.26** | **5.12** | **0.57** | **2.75** | **69.03** | **750.1** | **395.5** | **89.3** | **166.9** | **300.8** | **10.41** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 216 | Суп с макар.изделиями | 250 | 5 | 5,9 | 21,6 | 115,8 | 0,4 | 0.4 | 0,09 | 0,5 | ---- | 782,05 | 232,1 | 28,6 | 10,7 | 38,5 |
| 511/759 | Шницель рыбный/соус | 50/40 | 11.62 | 6.46 | 10.63 | 156 | 1.66 | 0.13 | 3.79 | 0.08 | 1006.85 | 539.98 | 48.84 | 31.06 | 135.37 | 1.32 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 1,36 | 1.36 | 0.25 | 18.16 | ---- | 586.2 | 648.5 | 36.9 | 27.8 | 86.6 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,1 | 0,03 | 2,45 | ------- | 3,5 | 98 | 8,5 | 7 | 15 | 0.71 |
| 859/ССЖ/10 | Компот из с/ф | 200 | 0.16 | 0.16 | 27,9 | 114,6 | ----- | 0,1 | 0,02 | 0,9 | ----- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0.22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0.22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **23.45** | **17.9** | **91.71** | **645.43** | **3.52** | **2.08** | **6.6** | **19.64** | **1010.35** | **2018.25** | **1061.84** | **131.86** | **243.21** | **131.97** |
|  | **Итого за день:** | **1367** | **46.74** | **38.27** | **190.89** | **1235.69** | **8.64** | **2.65** | **9.35** | **88.67** | **1760.45** | **2413.75** | **1151.14** | **298.76** | **544.01** | **142.38** |

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| **№ рец.**  **сб.**  **2010** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции**  **(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1044 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 80 | 14,6 | 11,06 | 28 | 270 | 0,34 | 0,25 | 0,33 | 45,5 | 246,13 | 136,8 | 136,9 | 18,6 | 150,6 | 0.45 |
| 10 | 1,5 | 0,04 | 11,36 | 52 | 0,04 | 0,03 | 0,2 | ------ | 26,0 | 76,0 | 63,4 | 6,8 | 45,8 | 0.04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | ----- | 0,03 | ------ | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0.28 |
|  | Фрукт | 200 | 1.2 | 0.6 | 12.15 | 58.5 | ---- | ---- | ----- | ----- | ------- | ------- | ------ | -------- | ------ | ------ |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0.22 |
|  | **Итого за завтрак** | **510** | **18.95** | **11.92** | **76.17** | **487.26** | **0.4** | **0.3** | **0.56** | **45.5** | **272.43** | **221.4** | **216** | **33.4** | **214.08** | **0.99** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,84 | 17,5 | 118,25 | 1,2 | 0,18 | 8,25 | ------ | 587,3 | 481,43 | 29,2 | 27,3 | 67.6 | 5.5 |
| 601 | Плов | 150 | 13.91 | 8.05 | 27.34 | 237 | 5 | 0.23 | 4.85 | 39 | 1193.9 | 213.47 | 37.47 | 40.45 | 149.1 | 1.64 |
| Таб.32 | Овощи свежие порц | 20 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,1 | 0,03 | 2,45 | ------- | 3,5 | 98 | 8,5 | 7 | 15 | 0.42 |
| 859/ССЖ/10 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.16 | 0.16 | 27,9 | 114,6 | ----- | 0,1 | 0,02 | 0,9 | ----- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 |
|  | Кондитерское изд | 1шт/25 | 1.2 | 0.5 | 8.22 | 54.2 | ----- | ---- | ----- | 0.02 | ----- | ---- | ----- | ---- | 4.6 | 6.6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0.22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0.22 |
|  | **Итого за обед:** | **695** | **21.58** | **12.13** | **92.14** | **645.78** | **6.3** | **0.6** | **15.57** | **39.92** | **1784.7** | **804.92** | **199.07** | **103.05** | **290.64** | **19** |
|  | **Итого за день:** | **1205** | **40.53** | **24.05** | **168.31** | **1133.04** | **6.7** | **0.9** | **16.13** | **85.42** | **2057.13** | **1026.32** | **415.07** | **136.45** | **504.72** | **19.99** |

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| **№ рец.**  **сб.**  **2010** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции**  **(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Блины п/ф | 120 | 4.17 | 14.65 | 36.22 | 261 | 0.6 | ---- | 0.16 | 0,65 | 77.4 | 149.3 | 133.7 | 91.7 | 24,85 | 110.34 |
|  | Йогурт | 100 | 2.9 | 2.5 | 4 | 50 | 0.8 | 0.2 | 0.7 | 20 | 50 | 146 | 120 | 14 | 90 | 0.1 |
|  | Фрукт | 150 | 0,8 | 0,2 | 22,5 | 98 | 0,20 | 0,09 | 38 | ------- | 12 | 156 | 36 | 11 | 17 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **7.87** | **17.35** | **62.72** | **409** | **1.6** | **0.29** | **38.86** | **20.65** | **139.4** | **451.3** | **289.7** | **116.7** | **131.85** | **120.44** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный | 250 | 5,5 | 4,75 | 179,6 | 150 | 0,51 | 0,27 | 0,82 | 33 | 353,9 | 218,8 | 163 | 26,7 | 136,9 | 14.9 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 9,55 | 59.86 | 280 | 2,54 | 0,33 | ------ | 40,0 | 569,8 | 267,5 | 26,4 | 140,5 | 210.4 | 4.73 |
| 608/759 | Биточек из птицы/соус | 50/40 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 | 2.72 | 0.09 | 0.45 | 26.9 | 1179.3 | 103.22 | 29.89 | 11.1 | 40 | 1.81 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | ----- | 20,2 | 84,8 | 0,2 | 0,044 | 4 | ------ | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0.93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0.22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **740** | **26.56** | **23.21** | **278.03** | **773.53** | **5.97** | **0.79** | **5.27** | **99.9** | **2115** | **829.52** | **244.79** | **200.4** | **450.5** | **25.39** |
|  | **Итого за день:** | **1110** | **34.43** | **40.56** | **340.75** | **1182.53** | **7.57** | **1.08** | **44.13** | **120.55** | **2254.4** | **1280.82** | **534.49** | **317.1** | **582.35** | **145.83** |