

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Алтайскому краю



МП

« 18 » июня 20 19 г.

Утверждаю:

КГБУ для детей сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей, оказывающее
социальные услуги "Барнаульский центр
помощи детям, оставшимся без попечения
родителей, № 1"

Директор

В.Г. Безонов

МП

« 18 » июня 20 19 г.



МЕНЮ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ

КГБУ для детей -сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные
услуги "Барнаульский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, № 1"

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, хлеб, соль, вода). Проводится С-витаминизация
3-х блюд.

В летний период (до 90 дней), воскресные и праздничные дни нормы увеличиваются на 10% на ребенка.

Возрастная
категория:

3-7 лет
7-11 лет
11-18 лет

День: 1 неделя 1 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
07-27	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	150	5.21	6.51	35.88	215.28	0.17	0.14	0.54	119.00	0.99
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
02-7	Хлеб (завтрак/ужин)	55	0.77	4.23	20.74	110.55	0.11	0.05	0.00	18.15	2.48
02-12	Сыр порциями	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-69	Щи из капусты свежей с мясом	262	9.25	9.01	20.88	203.60	0.13	0.11	43.20	44.91	1.39
03-17	Огурцы свежие	80	0.08	0.64	2.00	11.20	0.02	0.03	8.00	18.40	0.48
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
09-105	макаронны отварные с маслом	150	5.16	5.64	35.71	212.08	0.09	0.02	0.00	9.60	0.81
191	оладьи из печени	88	18.12	20.49	14.23	302.90	0.33	2.31	33.19	11.32	7.09
	ПОЛДНИК										
128	Компот из сухофруктов	180	0.22	1.04	34.22	137.72	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
466	Сдоба обыкновенная	50	2.60	4.71	29.72	160.32	0.07	0.08	0.00	7.01	0.48
	УЖИН										
13-127	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	15.94	17.38	24.29	311.07	0.02	0.02	4.12	10.99	0.34
03-85	Капуста отварная с маслом	50	1.28	1.02	2.65	26.89	0.02	0.02	25.02	26.69	0.34
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
06-81	Картофельное пюре	150	4.32	3.32	22.11	141.02	0.17	0.12	25.79	40.73	1.17
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85.14	101.15	429.31	2889.05	1.50	3.70	380.48	1045.14	22.54

День: 1 неделя 2 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
01-5	бутерброд с сыром	50	2.05	4.83	17.01	108.78	0.09	0.06	0.15	68.55	2.06
07-25	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	150	4.41	4.77	35.91	201.20	0.05	0.14	0.54	112.40	0.39
74	Яйцо вареное	40	4.00	4.42	0.00	54.64	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
8	помидоры свежие с луком	50	2.00	0.41	2.25	29.17	0.00	0.00	3.45	0.00	0.00
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
04-49	Борщ с мясом со сметаной	262	10.51	9.17	21.96	219.50	0.13	0.11	37.99	56.64	1.81
41	Котлета мясная с соусом	60/10	11.60	11.29	10.36	191.45	0.00	0.01	0.21	1.46	0.05
06-83	Картофель отварной с маслом	150	5.41	4.07	32.49	195.27	0.24	0.14	39.69	19.85	1.79
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	180	0.00	0.00	20.93	80.55	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
473	Булочка «Веснушка»	50	2.59	4.22	29.86	158.51	0.07	0.04	0.00	8.27	0.53
	УЖИН										
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
132	Чай с молоком сладкий	180	2.50	2.92	20.93	115.40	0.02	0.13	0.61	120.67	0.25
06-86	Овощи, припущенные в соусе	180	4.03	2.57	9.59	86.53	0.07	0.07	33.28	56.79	0.90
03-01	Морковь с сахаром	50	0.05	0.62	5.77	26.10	0.03	0.04	2.38	12.88	0.34
43	Тефтели мясные	55	10.14	9.39	6.51	154.91	0.02	0.05	1.12	10.09	0.18
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
122	Вафли	20	0.56	0.64	16.22	68.42	0.01	0.01	0.12	2.00	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76.39	81.64	379.68	2534.49	1.09	1.97	355.85	1090.12	13.98

День: 1 неделя 3 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
01-2	бутерброд с маслом и сыром	60	5.28	5.39	18.83	147.70	0.10	0.06	0.17	75.56	2.27
07-23	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	150	5.21	6.87	32.74	203.96	0.17	0.18	0.54	116.67	2.33
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
36	Гуляш	100	19.40	18.79	8.71	284.64	0.04	0.02	5.27	13.95	0.47
03-14	свекла отварная порционная	50	0.05	0.75	4.40	21.00	0.01	0.02	5.00	18.50	0.70
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
04-58	Суп картофельный с мясом	262	7.44	8.46	22.09	189.56	0.16	0.11	26.44	22.69	1.34
06-82	Капуста тушеная	180	4.23	4.32	12.91	109.64	0.07	0.09	94.46	104.38	1.42
	ПОЛДНИК										
507	Компот из изюма	180	0.14	0.14	17.01	68.08	0.02	0.00	3.60	6.03	0.79
221	расстегай с повидлом	50	6.16	2.66	15.89	129.45	0.04	0.04	0.05	13.79	0.28
	УЖИН										
06-90	Картофель, запеченный в соусе сметанном	150	3.20	2.81	15.95	104.15	0.11	0.08	17.60	39.89	0.84
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
130	Чай с сахаром	180	0.02	0.04	16.16	61.65	0.00	0.00	0.02	1.22	0.14
02-15	морская капуста	50	0.10	0.45	1.50	12.45	0.02	0.03	1.00	20.00	8.00
13-130	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.50	17.08	40.33	432.85	0.11	0.07	16.42	32.72	1.03
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93.23	92.20	374.79	2714.09	1.22	1.47	406.88	1097.55	26.27

День: 1 неделя 4 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
02-7	Хлеб (завтрак/ужин)	55	0.77	4.23	20.74	110.55	0.11	0.05	0.00	18.15	2.48
12-115	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	16.01	24.11	42.92	407.03	0.10	0.60	0.75	255.02	1.09
02-12	Сыр порциями	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
03-05	Капуста с маслом и луком	50	2.06	0.89	2.83	33.99	0.02	0.02	19.10	23.02	0.34
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
04-68	Суп полевой с мясом	262	14.12	14.78	25.41	288.12	0.18	0.08	21.96	23.27	1.42
46	Рулет картофельный с мясом	190	24.00	22.74	29.58	425.12	0.19	0.11	30.72	20.62	1.52
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	180	0.00	0.00	20.93	80.55	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
442	Пончики	70	4.64	2.16	17.23	118.43	0.04	0.02	0.00	4.70	0.25
	УЖИН										
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
132	Чай с молоком сладкий	180	2.50	2.92	20.93	115.40	0.02	0.13	0.61	120.67	0.25
9	огурец свежий с маслом	50	2.25	0.41	1.50	27.50	0.00	0.00	1.92	0.00	0.00
06-81	Картофельное пюре	150	4.32	3.32	22.11	141.02	0.17	0.12	25.79	40.73	1.17
44	Фрикадельки мясные паровые	65	11.39	11.06	5.38	168.80	0.03	0.08	0.46	16.16	0.41
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		103.61	113.04	374.78	2879.55	1.24	2.01	337.88	1247.36	14.78

День: 1 неделя 5 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
07-28	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	150	4.44	8.01	37.04	213.12	0.09	0.29	0.54	193.32	0.77
01-5	бутерброд с сыром	50	2.05	4.83	17.01	108.78	0.09	0.06	0.15	68.55	2.06
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-11	Морковь с чесноком	50	5.05	0.62	3.29	61.60	0.03	0.03	2.31	13.23	0.33
04-56	Суп гороховый с мясом	262	9.30	12.44	28.79	249.27	0.31	0.13	23.66	42.94	2.57
34	Жаркое по-домашнему	208	18.47	21.42	22.98	344.07	0.17	0.10	28.41	17.62	1.33
	ПОЛДНИК										
128	Компот из кураги	180	0.05	0.94	26.24	106.58	0.02	0.04	0.72	29.14	0.58
579	Коржик молочный	50	5.24	6.36	51.77	276.78	0.09	0.07	0.03	15.89	0.65
	УЖИН										
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
06-88	Рагу из овощей	180	7.49	5.18	30.91	213.89	0.22	0.16	55.69	69.98	2.21
03-18	Помидоры свежие	80	0.16	0.48	3.36	15.92	0.05	0.03	20.00	11.20	0.72
13-135	Рыбная поджарка (горбуша)	90	17.04	17.82	25.35	326.66	0.01	0.00	1.29	4.68	0.15
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
126	Пряники	20	0.56	0.96	15.54	67.16	0.02	0.01	0.00	1.80	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87.03	102.12	433.83	2921.27	1.46	1.67	373.14	1101.86	18.16

День: 1 неделя 6 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
01-4	бутерброд с колбасой	70	5.34	6.02	17.78	146.54	0.10	0.06	0.00	21.23	2.52
215	Омлет натуральный	80	13.58	7.06	1.35	156.30	0.05	0.30	0.12	57.10	1.46
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
249	Картофель отварной с луком	110	5.51	2.68	21.29	149.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
04-52	Суп Свекольник с мясом	262	11.27	9.56	25.15	241.75	0.16	0.13	28.87	67.02	2.36
02-13	огурцы/томаты консервированные	50	0.05	0.40	0.85	6.50	0.01	0.01	2.50	11.50	0.30
189	Печень с луком	75	7.57	18.61	8.84	179.02	0.32	2.21	34.85	14.53	7.13
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	180	0.00	0.00	20.93	80.55	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
85	Булочка с изюмом	50	4.48	3.41	27.15	160.65	0.07	0.03	0.00	11.36	0.60
	УЖИН										
13-134	Рыба, запеченная с яйцом (минтай)	100	21.98	18.11	27.52	381.29	0.02	0.12	0.88	4.53	0.19
03-01	Морковь с сахаром	50	0.05	0.62	5.77	26.10	0.03	0.04	2.38	12.88	0.34
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
09-120	Макароны отварные с овощами	130	5.99	4.71	28.11	185.48	0.08	0.05	4.63	32.11	1.13
02-12	Сыр порциями	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
122	Вафли	20	0.56	0.64	16.22	68.42	0.01	0.01	0.12	2.00	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95.61	96.86	369.46	2733.62	1.21	3.75	314.95	960.65	22.02

День: 1 неделя 7 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-2	бутерброд с маслом и сыром	60	5.28	5.39	18.83	147.70	0.10	0.06	0.17	75.56	2.27
07-21	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом	150	6.08	6.49	31.14	204.00	0.17	0.15	0.56	130.59	1.31
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
42	Биточки мясные	65	9.05	9.05	5.56	140.38	0.03	0.06	0.91	4.15	0.43
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
56	Свекла с маслом растительным	60	4.08	1.02	5.52	63.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
04-73	Суп с консервой рыбной	260	9.88	7.98	26.00	225.29	0.16	0.08	21.79	21.11	1.25
06-86	Овощи, припущенные в соусе	180	4.03	2.57	9.59	86.53	0.07	0.07	33.28	56.79	0.90
	ПОЛДНИК										
128	Компот из сухофруктов	180	0.22	1.04	34.22	137.72	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
83	Булочка «К чаю»	50	4.69	3.66	24.99	155.98	0.06	0.05	0.00	5.75	0.40
	УЖИН										
130	Чай с сахаром	180	0.02	0.04	16.16	61.65	0.00	0.00	0.02	1.22	0.14
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
03-85	Капуста отварная с маслом	50	1.28	1.02	2.65	26.89	0.02	0.02	25.02	26.69	0.34
06-99	Картофель, запеченный с яйцами	180	10.96	8.73	25.09	235.78	0.18	0.63	30.55	32.31	1.60
41	Котлета мясная с соусом	60/10	11.60	11.29	10.36	191.45	0.00	0.01	0.21	1.46	0.05
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86.67	82.72	378.38	2625.33	1.16	1.90	348.82	988.13	15.34

День: 2 неделя 1 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
01-3	бутерброд с повидлом	60	3.77	3.92	18.94	128.78	0.10	0.05	0.00	16.50	2.25
12-121	Запеканка из творога с соусом	170	20.11	25.67	31.23	404.11	0.07	0.49	0.78	250.27	0.70
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-61	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне	262	8.44	9.46	28.37	227.76	0.18	0.13	22.40	27.33	1.83
43	Тефтели мясные	55	10.14	9.39	6.51	154.91	0.02	0.05	1.12	10.09	0.18
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-18	Помидоры свежие	80	0.16	0.48	3.36	15.92	0.05	0.03	20.00	11.20	0.72
06-83	Картофель отварной с маслом	150	5.41	4.07	32.49	195.27	0.24	0.14	39.69	19.85	1.79
	ПОЛДНИК										
12-123	Сочники с творогом	60	6.59	9.68	26.48	203.00	0.07	0.20	0.39	79.51	0.50
129	Кисель	180	0.00	0.00	20.93	80.55	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
	УЖИН										
03-19	Икра свекольно-морковная	50	1.05	0.75	4.11	29.28	0.02	0.03	4.31	16.09	0.54
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
44	Фрикадельки мясные паровые	65	11.39	11.06	5.38	168.80	0.03	0.08	0.46	16.16	0.41
08-39	Каша гречневая рассыпчатая	110	5.12	6.66	29.93	192.06	0.22	0.11	0.00	10.45	3.50
02-12	Сыр порциями	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
126	Пряники	20	0.56	0.96	15.54	67.16	0.02	0.01	0.00	1.80	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		91.97	107.14	391.77	2819.12	1.38	2.10	329.76	1185.63	18.42

День: 2 неделя 2 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
01-5	бутерброд с сыром	50	2.05	4.83	17.01	108.78	0.09	0.06	0.15	68.55	2.06
07-26	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	150	4.50	5.67	33.33	195.20	0.11	0.14	0.54	134.00	0.63
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-50	Суп Рассольник на курином бульоне	262	7.83	8.25	19.57	182.59	0.16	0.13	19.91	31.52	1.65
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
231a	огурцы свежие с заправкой	45	4.44	0.30	1.32	46.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
06-116	Картофель, тушеный с луком	180	16.16	3.83	27.45	271.44	0.18	0.11	30.29	35.21	1.53
35	Бефстроганов	60	14.63	13.88	2.81	198.41	0.01	0.01	1.12	12.51	0.12
	ПОЛДНИК										
469	Булочка домашняя	50	5.12	3.97	30.91	184.13	0.07	0.03	0.00	6.49	0.44
128	Компот из кураги	180	0.05	0.94	26.24	106.58	0.02	0.04	0.72	29.14	0.58
	УЖИН										
02-20	Икра кабачковая	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
132	Чай с молоком сладкий	180	2.50	2.92	20.93	115.40	0.02	0.13	0.61	120.67	0.25
31	Рыбная котлета (минтай) с соусом	75	12.16	12.08	18.94	234.68	0.03	0.14	0.71	26.28	0.42
09-106	Макароны, запеченные с яйцом	130	9.01	6.75	21.94	196.66	0.05	0.31	0.18	42.38	0.49
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
126	Пряники	20	0.56	0.96	15.54	67.16	0.02	0.01	0.00	1.80	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96.15	87.32	389.28	2773.37	1.11	1.85	290.56	1136.70	14.75

День: 2 неделя 3 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
07-22	Каша манная вязкая на молоке с маслом	150	4.50	5.88	34.56	201.22	0.06	0.14	0.56	117.00	0.41
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
02-7	Хлеб (завтрак/ужин)	55	0.77	4.23	20.74	110.55	0.11	0.05	0.00	18.15	2.48
02-12	Сыр порциями	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-59	Суп крестьянский на курином бульоне	262	8.31	8.70	24.44	207.82	0.16	0.13	22.51	28.64	1.78
42	Биточки мясные	150	20.90	20.88	12.83	323.96	0.06	0.14	2.10	9.57	0.99
02-15	морская капуста	50	0.10	0.45	1.50	12.45	0.02	0.03	1.00	20.00	8.00
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
06-82	Капуста тушеная	180	4.23	4.32	12.91	109.64	0.07	0.09	94.46	104.38	1.42
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	180	0.00	0.00	20.93	80.55	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
221/1	расстегай с изюмом	75	8.65	5.90	40.01	259.28	0.11	0.10	0.00	15.59	0.85
	УЖИН										
74	Яйцо вареное	40	4.00	4.42	0.00	54.64	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00
06-98	Картофельная запеканка с рыбными консервами	180	17.50	12.10	25.51	307.94	0.18	0.13	29.52	39.42	1.37
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
03-15	Свекла тушеная	50	1.56	0.88	4.93	37.31	0.01	0.02	4.77	20.44	0.68
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
122	Вафли	20	0.56	0.64	16.22	68.42	0.01	0.01	0.12	2.00	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90.31	93.44	383.08	2725.30	1.15	2.06	395.63	1101.58	23.98

День: 2 неделя 4 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
01-2	бутерброд с маслом и сыром	60	5.28	5.39	18.83	147.70	0.10	0.06	0.17	75.56	2.27
12-112	Вареники ленивые	160	16.42	24.05	24.18	338.34	0.08	0.48	0.62	209.92	0.72
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
18	Птица отварная порционная	64	18.47	18.31	0.25	240.12	0.07	0.15	2.11	17.01	1.63
04-63	Суп с клецками курином бульоне	262	12.05	11.34	32.67	285.32	0.18	0.24	22.56	62.64	1.86
06-80	Гарнир сложный	180	6.46	3.91	23.58	169.51	0.14	0.11	54.45	54.76	1.49
	ПОЛДНИК										
466	Сдоба обыкновенная	50	2.60	4.71	29.72	160.32	0.07	0.08	0.00	7.01	0.48
128	Компот из сухофруктов	180	0.22	1.04	34.22	137.72	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
	УЖИН										
48	Маринад овощной без томата	50	4.45	0.60	4.90	61.50	0.03	0.03	1.10	11.94	0.30
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
132	Чай с молоком сладкий	180	2.50	2.92	20.93	115.40	0.02	0.13	0.61	120.67	0.25
06-117	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	180	6.46	4.99	18.31	155.09	0.13	0.13	84.06	119.70	2.05
02-9	Сосиски отварные	50	10.05	5.20	0.40	113.00	0.02	0.05	0.00	12.50	0.90
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		104.46	106.90	376.26	2872.98	1.22	2.22	402.00	1324.20	18.62

День: 2 неделя 5 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
07-29	Каша кукурузная вязкая на молоке с маслом	150	4.56	5.80	40.50	225.08	0.06	0.15	0.54	117.54	1.11
01-4	бутерброд с колбасой	70	5.34	6.02	17.78	146.54	0.10	0.06	0.00	21.23	2.52
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-66	Суп с фрикадельками мясными	262	9.69	12.16	30.65	259.01	0.16	0.11	23.74	28.53	1.52
14-02	Голубцы ленивые	130	20.54	15.69	12.82	300.20	0.05	0.12	42.85	50.58	0.87
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-17	Огурцы свежие	80	0.08	0.64	2.00	11.20	0.02	0.03	8.00	18.40	0.48
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	180	0.00	0.00	20.93	80.55	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
579	Коржик молочный	50	5.24	6.36	51.77	276.78	0.09	0.07	0.03	15.89	0.65
	УЖИН										
03-85	Капуста отварная с маслом	50	1.28	1.02	2.65	26.89	0.02	0.02	25.02	26.69	0.34
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
13-129	Рыба отварная с соусом по-польски (минтай)	70/32	20.55	24.31	29.92	402.84	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00
06-86	Овощи, припущенные в соусе	180	4.03	2.57	9.59	86.53	0.07	0.07	33.28	56.79	0.90
02-12	Сыр порциями	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
126	Пряники	20	0.56	0.96	15.54	67.16	0.02	0.01	0.00	1.80	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		91.10	100.57	402.65	2834.30	0.96	1.43	374.07	1063.90	14.40

День: 2 неделя 6 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-5	бутерброд с сыром	50	2.05	4.83	17.01	108.78	0.09	0.06	0.15	68.55	2.06
12-114	Сырники из творога с соусом	200	24.82	36.08	53.66	578.22	0.16	0.64	0.96	316.18	1.30
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
03-05	Капуста с маслом и луком	50	2.06	0.89	2.83	33.99	0.02	0.02	19.10	23.02	0.34
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
19	Рагу из птицы	210	21.63	21.08	20.64	361.81	0.21	0.25	25.07	36.60	2.84
04-53	Суп "Московский" на курином бульоне	262	10.03	9.17	24.42	225.24	0.21	0.16	22.51	27.33	2.33
	ПОЛДНИК										
469	Булочка домашняя	50	5.12	3.97	30.91	184.13	0.07	0.03	0.00	6.49	0.44
128	Компот из кураги	180	0.05	0.94	26.24	106.58	0.02	0.04	0.72	29.14	0.58
	УЖИН										
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
130	Чай с сахаром	180	0.02	0.04	16.16	61.65	0.00	0.00	0.02	1.22	0.14
06-99	Картофель, запеченный с яйцами	180	10.96	8.73	25.09	235.78	0.18	0.63	30.55	32.31	1.60
06-100	Морковная запеканка	130	6.14	4.77	24.57	174.12	0.10	0.21	7.22	70.99	1.14
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
122	Вафли	20	0.56	0.64	16.22	68.42	0.01	0.01	0.12	2.00	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		100.58	114.08	411.04	3004.26	1.43	2.80	342.73	1241.98	19.35

День: 2 неделя 7 день

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
12-122	Оладьи из творога	170/22	20.20	21.20	40.94	429.10	0.01	0.02	0.04	10.82	0.04
01-3	бутерброд с повидлом	60	3.77	3.92	18.94	128.78	0.10	0.05	0.00	16.50	2.25
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
	ЗАВТРАК 2										
135	Молоко (М)	100	2.50	2.90	4.80	54.00	0.02	0.13	0.60	120.00	0.10
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
153	Суп "Солянка" мясная	262	7.57	8.31	19.13	178.61	0.13	0.08	23.74	25.70	1.31
50	плов с мясом	183	22.20	21.92	30.16	408.13	0.06	0.04	2.87	12.04	0.62
02-6	Хлеб (обед)	45	0.63	3.46	16.97	90.45	0.09	0.04	0.00	14.85	2.03
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-16	Морковь тушенная	50	1.51	0.79	4.01	33.42	0.03	0.04	2.46	15.62	0.36
	ПОЛДНИК										
12-123	Сочники с творогом	60	6.59	9.68	26.48	203.00	0.07	0.20	0.39	79.51	0.50
129	Кисель	180	0.00	0.00	20.93	80.55	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00
	УЖИН										
06-91	Запеканка овощная	180	10.01	4.64	24.37	207.40	0.14	0.16	32.11	45.47	1.30
01-1	бутерброд с маслом сливочным	66	4.53	4.70	22.72	154.56	0.12	0.05	0.00	19.80	2.70
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
13-136	Рыбные тефтели с соусом (минтай)	70	11.04	12.10	17.10	216.73	0.01	0.11	0.85	16.91	0.12
8	помидоры свежие с луком	50	2.00	0.41	2.25	29.17	0.00	0.00	3.45	0.00	0.00
02-12	Сыр порциями	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		106.48	109.51	387.79	2949.83	0.94	1.50	306.51	952.96	12.59

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		1308.73	1388.69	5482.10	39276.56	17.08	30.42	4959.25	15537.74

День: 1 неделя 1 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
07-27	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	200	6.94	8.68	47.84	287.04	0.22	0.18	0.72	158.66	1.32
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
02-7	Хлеб (завтрак/ужин)	70	0.98	5.39	26.39	140.70	0.14	0.06	0.00	23.10	3.15
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-69	Щи из капусты свежей с мясом	350	12.35	12.04	27.89	271.98	0.18	0.14	57.72	59.99	1.86
03-17	Огурцы свежие	80	0.08	0.64	2.00	11.20	0.02	0.03	8.00	18.40	0.48
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
09-105	макаронны отварные с маслом	200	6.88	7.52	47.62	282.78	0.12	0.02	0.00	12.80	1.08
191	оладьи из печени	140	28.83	32.59	22.64	481.89	0.52	3.68	52.81	18.00	11.28
	ПОЛДНИК										
128	Компот из сухофруктов	200	0.24	1.16	38.02	153.02	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
466	Сдоба обыкновенная	75	3.90	7.07	44.57	240.48	0.11	0.11	0.00	10.52	0.72
	УЖИН										
13-127	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	130	20.72	22.59	31.58	404.39	0.03	0.03	5.36	14.29	0.44
03-85	Капуста отварная с маслом	80	2.06	1.64	4.24	43.02	0.02	0.03	40.03	42.70	0.54
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
06-81	Картофельное пюре	170	4.90	3.76	25.06	159.82	0.19	0.14	29.22	46.16	1.33
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		110.93	136.12	540.30	3712.90	2.12	5.21	433.93	1078.36	33.89

День: 1 неделя 2 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
01-5	бутерброд с сыром	112	4.58	10.82	38.11	243.66	0.20	0.12	0.34	153.55	4.60
07-25	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	200	5.88	6.36	47.88	268.26	0.06	0.18	0.72	149.86	0.52
74	Яйцо вареное	40	4.00	4.42	0.00	54.64	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
8	помидоры свежие с луком	80	3.20	0.66	3.60	46.66	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
04-49	Борщ с мясом со сметаной	350	14.04	12.25	29.33	293.23	0.18	0.14	50.75	75.67	2.42
41	Котлета мясная с соусом	90/20	17.41	16.93	15.53	287.18	0.00	0.01	0.16	1.10	0.04
06-83	Картофель отварной с маслом	150	5.41	4.07	32.49	195.27	0.24	0.14	39.69	19.85	1.79
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
473	Булочка «Веснушка»	75	3.88	6.34	44.80	237.77	0.11	0.05	0.00	12.41	0.79
	УЖИН										
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
132	Чай с молоком сладкий	200	2.78	3.24	23.26	128.22	0.02	0.14	0.68	134.08	0.28
06-86	Овощи, припущенные в соусе	200	4.48	2.86	10.66	96.14	0.08	0.08	36.98	63.10	1.00
03-01	Морковь с сахаром	80	0.07	0.98	9.23	41.76	0.05	0.06	3.80	20.60	0.54
43	Тефтели мясные	90	16.60	15.37	10.66	253.48	0.03	0.08	1.84	16.51	0.29
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
122	Вафли	20	0.56	0.64	16.22	68.42	0.01	0.01	0.12	2.00	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		99.76	112.62	490.42	3321.30	1.53	2.17	376.29	1184.54	22.66

День: 1 неделя 3 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-2	бутерброд с маслом и сыром	122	10.74	10.96	38.28	300.32	0.21	0.12	0.34	153.65	4.61
07-23	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	200	6.94	9.16	43.66	271.94	0.22	0.24	0.72	155.56	3.10
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
36	Гуляш	165	32.01	31.00	14.37	469.66	0.07	0.03	8.70	23.02	0.78
03-14	свекла отварная порционная	80	0.08	1.20	7.04	33.60	0.02	0.03	8.00	29.60	1.12
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
04-58	Суп картофельный с мясом	350	9.94	11.31	29.51	253.22	0.21	0.14	35.32	30.31	1.79
06-82	Капуста тушеная	200	4.70	4.80	14.34	121.82	0.08	0.10	104.96	115.98	1.58
	ПОЛДНИК										
507	Компот из изюма	200	0.16	0.16	18.90	75.64	0.02	0.00	4.00	6.70	0.88
221	расстегай с повидлом	75	9.24	3.99	23.83	194.17	0.06	0.05	0.08	20.68	0.41
	УЖИН										
06-90	Картофель, запеченный в соусе сметанном	150	3.20	2.81	15.95	104.15	0.11	0.08	17.60	39.89	0.84
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
130	Чай с сахаром	200	0.02	0.04	17.96	68.50	0.00	0.00	0.02	1.36	0.16
02-15	морская капуста	50	0.10	0.45	1.50	12.45	0.02	0.03	1.00	20.00	8.00
13-130	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	140	26.25	19.92	47.05	504.99	0.13	0.08	19.15	38.18	1.20
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		123.21	125.60	476.16	3532.47	1.71	1.65	435.59	1182.31	35.84

День: 1 неделя 4 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
02-7	Хлеб (завтрак/ужин)	70	0.98	5.39	26.39	140.70	0.14	0.06	0.00	23.10	3.15
12-115	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	18.84	28.36	50.50	478.86	0.12	0.70	0.88	300.02	1.28
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
03-05	Капуста с маслом и луком	80	3.29	1.43	4.53	54.39	0.03	0.03	30.56	36.82	0.54
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
04-68	Суп полевой с мясом	350	18.86	19.74	33.95	384.90	0.25	0.11	29.33	31.08	1.89
46	Рулет картофельный с мясом	250	31.58	29.93	38.92	559.38	0.25	0.15	40.43	27.13	2.00
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
442	Пончики	100	6.63	3.09	24.61	169.18	0.05	0.03	0.00	6.72	0.35
	УЖИН										
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
132	Чай с молоком сладкий	200	2.78	3.24	23.26	128.22	0.02	0.14	0.68	134.08	0.28
9	огурец свежий с маслом	80	3.60	0.66	2.40	44.00	0.00	0.00	3.06	0.00	0.00
06-81	Картофельное пюре	170	4.90	3.76	25.06	159.82	0.19	0.14	29.22	46.16	1.33
44	Фрикадельки мясные паровые	104	18.23	17.69	8.61	270.08	0.04	0.13	0.74	25.85	0.66
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		132.10	145.59	462.28	3622.23	1.67	2.26	370.94	1291.38	22.07

День: 1 неделя 5 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
07-28	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	200	5.92	10.68	49.38	284.16	0.12	0.38	0.72	257.76	1.02
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-5	бутерброд с сыром	112	4.58	10.82	38.11	243.66	0.20	0.12	0.34	153.55	4.60
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-11	Морковь с чесноком	80	8.07	1.00	5.26	98.55	0.05	0.05	3.70	21.17	0.52
04-56	Суп гороховый с мясом	350	12.42	16.62	38.46	332.99	0.42	0.18	31.61	57.37	3.43
34	Жаркое по-домашнему	300	26.64	30.90	33.15	496.26	0.24	0.15	40.98	25.41	1.92
	ПОЛДНИК										
128	Компот из кураги	200	0.06	1.04	29.16	118.42	0.02	0.04	0.80	32.38	0.64
579	Коржик молочный	75	7.87	9.54	77.66	415.17	0.14	0.10	0.05	23.83	0.98
	УЖИН										
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
06-88	Рагу из овощей	250	10.40	7.20	42.93	297.08	0.30	0.23	77.35	97.20	3.08
03-18	Помидоры свежие	80	0.16	0.48	3.36	15.92	0.05	0.03	20.00	11.20	0.72
13-135	Рыбная поджарка (горбуша)	130	24.61	25.74	36.62	471.84	0.01	0.00	1.86	6.76	0.22
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
126	Пряники	20	0.56	0.96	15.54	67.16	0.02	0.01	0.00	1.80	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		118.80	143.40	576.68	3951.70	2.12	2.01	417.13	1237.18	28.64

День: 1 неделя 6 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
01-4	бутерброд с колбасой	150	11.45	12.90	38.10	314.01	0.21	0.14	0.00	45.50	5.40
215	Омлет натуральный	150	25.47	13.23	2.54	293.07	0.09	0.56	0.23	107.07	2.73
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
249	Картофель отварной с луком	180	9.02	4.39	34.83	244.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
04-52	Суп Свекольник с мясом	350	15.05	12.78	33.60	322.94	0.21	0.18	38.57	89.53	3.15
02-13	огурцы/томаты консервированные	70	0.07	0.56	1.19	9.10	0.01	0.01	3.50	16.10	0.42
189	Печень с луком	100	10.09	24.81	11.79	238.70	0.42	2.95	46.47	19.37	9.50
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
85	Булочка с изюмом	75	6.72	5.12	40.72	240.98	0.11	0.04	0.00	17.04	0.89
	УЖИН										
13-134	Рыба, запеченная с яйцом (минтай)	130	28.57	23.54	35.78	495.68	0.03	0.16	1.14	5.89	0.25
03-01	Морковь с сахаром	80	0.07	0.98	9.23	41.76	0.05	0.06	3.80	20.60	0.54
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
09-120	Макароны отварные с овощами	200	9.22	7.24	43.24	285.36	0.12	0.08	7.12	49.40	1.74
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
122	Вафли	20	0.56	0.64	16.22	68.42	0.01	0.01	0.12	2.00	0.12

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		136.38	137.11	494.57	3775.84	1.82	4.93	341.01	1034.27	35.36
-----------------------	--	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--------------

День: 1 неделя 7 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-2	бутерброд с маслом и сыром	122	10.74	10.96	38.28	300.32	0.21	0.12	0.34	153.65	4.61
07-21	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом	200	8.10	8.66	41.52	272.00	0.22	0.20	0.74	174.12	1.74
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
42	Биточки мясные	100	13.93	13.92	8.55	215.97	0.04	0.09	1.40	6.38	0.66
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
56	Свекла с маслом растительным	80	5.44	1.36	7.36	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
04-73	Суп с консервой рыбной	350	13.30	10.74	35.00	303.28	0.21	0.11	29.33	28.42	1.68
06-86	Овощи, припущенные в соусе	200	4.48	2.86	10.66	96.14	0.08	0.08	36.98	63.10	1.00
	ПОЛДНИК										
128	Компот из сухофруктов	200	0.24	1.16	38.02	153.02	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
83	Булочка «К чаю»	75	7.04	5.49	37.48	233.96	0.08	0.07	0.00	8.63	0.59
	УЖИН										
130	Чай с сахаром	200	0.02	0.04	17.96	68.50	0.00	0.00	0.02	1.36	0.16
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
03-85	Капуста отварная с маслом	80	2.06	1.64	4.24	43.02	0.02	0.03	40.03	42.70	0.54
06-99	Картофель, запеченный с яйцами	180	10.96	8.73	25.09	235.78	0.18	0.63	30.55	32.31	1.60
41	Котлета мясная с соусом	90/20	17.41	16.93	15.53	287.18	0.00	0.01	0.16	1.10	0.04
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		113.55	112.29	483.46	3415.18	1.62	2.08	375.27	1059.54	23.99
-----------------------	--	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--------------

День: 2 неделя 1 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
01-3	бутерброд с повидлом	120	7.55	7.84	37.87	257.57	0.20	0.10	0.00	33.00	4.50
12-121	Запеканка из творога с соусом	200	23.66	30.20	36.74	475.42	0.08	0.58	0.92	294.44	0.82
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-61	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне	350	11.27	12.63	37.90	304.26	0.25	0.18	29.93	36.51	2.45
43	Тефтели мясные	90	16.60	15.37	10.66	253.48	0.03	0.08	1.84	16.51	0.29
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-18	Помидоры свежие	80	0.16	0.48	3.36	15.92	0.05	0.03	20.00	11.20	0.72
06-83	Картофель отварной с маслом	150	5.41	4.07	32.49	195.27	0.24	0.14	39.69	19.85	1.79
	ПОЛДНИК										
12-123	Сочники с творогом	80	8.78	12.90	35.30	270.67	0.10	0.26	0.52	106.01	0.67
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
	УЖИН										
03-19	Икра свекольно-морковная	80	1.68	1.19	6.58	46.85	0.03	0.04	6.90	25.74	0.86
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
44	Фрикадельки мясные паровые	104	18.23	17.69	8.61	270.08	0.04	0.13	0.74	25.85	0.66
08-39	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.98	9.08	40.81	261.90	0.30	0.15	0.00	14.25	4.77
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20

126	Пряники	20	0.56	0.96	15.54	67.16	0.02	0.01	0.00	1.80	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		120.97	143.33	493.19	3639.76	1.90	2.45	340.58	1246.92	28.26

День: 2 неделя 2 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-5	бутерброд с сыром	112	4.58	10.82	38.11	243.66	0.20	0.12	0.34	153.55	4.60
07-26	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	200	6.00	7.56	44.44	260.26	0.14	0.18	0.72	178.66	0.84
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-50	Суп Рассольник на курином бульоне	350	10.47	11.03	26.14	243.92	0.21	0.18	26.60	42.11	2.21
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
231а	огурцы свежие с заправкой	80	7.90	0.54	2.34	83.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
06-116	Картофель, тушеный с луком	180	16.16	3.83	27.45	271.44	0.18	0.11	30.29	35.21	1.53
35	Бефстроганов	135	32.91	31.23	6.33	446.42	0.03	0.03	2.51	28.15	0.27
	ПОЛДНИК										
469	Булочка домашняя	75	7.69	5.96	46.36	276.20	0.10	0.05	0.00	9.74	0.66
128	Компот из кураги	200	0.06	1.04	29.16	118.42	0.02	0.04	0.80	32.38	0.64
	УЖИН										
02-20	Икра кабачковая	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
132	Чай с молоком сладкий	200	2.78	3.24	23.26	128.22	0.02	0.14	0.68	134.08	0.28
31	Рыбная котлета (минтай) с соусом	100	16.22	16.10	25.25	312.91	0.04	0.18	0.95	35.04	0.56
09-106	Макароны, запеченные с яйцом	190	13.17	9.86	32.07	287.43	0.08	0.46	0.27	61.94	0.72
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
126	Пряники	20	0.56	0.96	15.54	67.16	0.02	0.01	0.00	1.80	0.12

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		135.97	130.47	505.24	3777.83	1.59	2.21	298.88	1256.05	23.60
-----------------------	--	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--------------

День: 2 неделя 3 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
07-22	Каша манная вязкая на молоке с маслом	200	6.00	7.84	46.08	268.30	0.08	0.18	0.74	156.00	0.54
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
02-7	Хлеб (завтрак/ужин)	70	0.98	5.39	26.39	140.70	0.14	0.06	0.00	23.10	3.15
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-59	Суп крестьянский на курином бульоне	350	11.10	11.62	32.65	277.62	0.21	0.18	30.07	38.26	2.38
42	Биточки мясные	256	35.66	35.64	21.89	552.88	0.10	0.23	3.58	16.33	1.69
02-15	морская капуста	50	0.10	0.45	1.50	12.45	0.02	0.03	1.00	20.00	8.00
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
06-82	Капуста тушеная	200	4.70	4.80	14.34	121.82	0.08	0.10	104.96	115.98	1.58
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
221/1	расстегай с изюмом	100	11.53	7.87	53.35	345.70	0.14	0.13	0.00	20.79	1.13
	УЖИН										
74	Яйцо вареное	40	4.00	4.42	0.00	54.64	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00
06-98	Картофельная запеканка с рыбными консервами	200	19.44	13.44	28.34	342.16	0.20	0.14	32.80	43.80	1.52
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
03-15	Свекла тушеная	80	2.50	1.42	7.88	59.70	0.02	0.03	7.62	32.70	1.09

	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
122	Вафли	20	0.56	0.64	16.22	68.42	0.01	0.01	0.12	2.00	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		116.66	124.45	475.97	3465.57	1.56	2.29	420.95	1130.73	31.82

День: 2 неделя 4 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-2	бутерброд с маслом и сыром	122	10.74	10.96	38.28	300.32	0.21	0.12	0.34	153.65	4.61
12-112	Вареники ленивые	200	20.52	30.06	30.22	422.92	0.10	0.60	0.78	262.40	0.90
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
18	Птица отварная порционная	102	29.44	29.18	0.40	382.69	0.11	0.25	3.37	27.10	2.60
04-63	Суп с клецками курином бульоне	350	16.10	15.15	43.65	381.15	0.25	0.32	30.14	83.69	2.49
06-80	Гарнир сложный	200	7.18	4.34	26.20	188.34	0.16	0.12	60.50	60.84	1.66
	ПОЛДНИК										
466	Сдоба обыкновенная	75	3.90	7.07	44.57	240.48	0.11	0.11	0.00	10.52	0.72
128	Компот из сухофруктов	200	0.24	1.16	38.02	153.02	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
	УЖИН										
48	Маринад овощной без томата	80	7.12	0.96	7.84	98.40	0.04	0.04	1.76	19.10	0.48
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
132	Чай с молоком сладкий	200	2.78	3.24	23.26	128.22	0.02	0.14	0.68	134.08	0.28
06-117	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	250	8.97	6.92	25.43	215.40	0.18	0.18	116.75	166.25	2.85
02-9	Сосиски отварные	50	10.05	5.20	0.40	113.00	0.02	0.05	0.00	12.50	0.90
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
125	Печенье	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20

136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
126	Пряники	20	0.56	0.96	15.54	67.16	0.02	0.01	0.00	1.80	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		136.50	147.43	534.26	3967.13	1.47	1.76	456.44	1168.74	24.65

День: 2 неделя 6 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-5	бутерброд с сыром	112	4.58	10.82	38.11	243.66	0.20	0.12	0.34	153.55	4.60
12-114	Сырники из творога с соусом	220	27.30	39.69	59.03	636.04	0.18	0.70	1.06	347.80	1.43
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
03-05	Капуста с маслом и луком	80	3.29	1.43	4.53	54.39	0.03	0.03	30.56	36.82	0.54
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
19	Рагу из птицы	300	30.90	30.12	29.49	516.87	0.30	0.36	35.82	52.29	4.05
04-53	Суп "Московский" на курином бульоне	350	13.40	12.25	32.62	300.90	0.28	0.21	30.07	36.51	3.12
	ПОЛДНИК										
469	Булочка домашняя	75	7.69	5.96	46.36	276.20	0.10	0.05	0.00	9.74	0.66
128	Компот из кураги	200	0.06	1.04	29.16	118.42	0.02	0.04	0.80	32.38	0.64
	УЖИН										
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
130	Чай с сахаром	200	0.02	0.04	17.96	68.50	0.00	0.00	0.02	1.36	0.16
06-99	Картофель, запеченный с яйцами	180	10.96	8.73	25.09	235.78	0.18	0.63	30.55	32.31	1.60
06-100	Морковная запеканка	150	7.08	5.51	28.35	200.91	0.12	0.24	8.33	81.92	1.32
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20
122	Вафли	20	0.56	0.64	16.22	68.42	0.01	0.01	0.12	2.00	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		123.31	144.53	515.71	3758.68	1.98	3.12	373.37	1330.07	29.41

День: 2 неделя 7 день

Категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
12-122	Оладьи из творога	200/22	23.76	24.94	48.16	504.82	0.01	0.03	0.04	12.73	0.04
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
01-3	бутерброд с повидлом	120	7.55	7.84	37.87	257.57	0.20	0.10	0.00	33.00	4.50
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
153	Суп "Солянка" мясная	350	10.12	11.10	25.55	238.59	0.18	0.11	31.71	34.34	1.75
50	плов с мясом	290	35.18	34.74	47.79	646.76	0.09	0.06	4.55	19.08	0.99
02-6	Хлеб (обед)	130	1.82	10.01	49.01	261.30	0.26	0.12	0.00	42.90	5.85
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-16	Морковь тушенная	80	2.42	1.26	6.41	53.47	0.05	0.06	3.94	24.98	0.57
	ПОЛДНИК										
12-123	Сочники с творогом	80	8.78	12.90	35.30	270.67	0.10	0.26	0.52	106.01	0.67
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
	УЖИН										
06-91	Запеканка овощная	200	11.12	5.16	27.08	230.44	0.16	0.18	35.68	50.52	1.44
01-1	бутерброд с маслом сливочным	90	6.17	6.41	30.98	210.76	0.16	0.07	0.00	27.00	3.68
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
13-136	Рыбные тефтели с соусом (минтай)	120	18.92	20.75	29.32	371.54	0.02	0.18	1.45	28.99	0.20
8	помидоры свежие с луком	80	3.20	0.66	3.60	46.66	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.06	0.26	1.80	242.00	0.20

125	Печеньё	20	2.36	1.50	14.98	83.42	0.02	0.02	0.00	4.00	0.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		143.50	151.77	503.39	3925.12	1.38	1.75	323.47	975.43	20.98

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		1748.51	1898.75	7033.67	51611.66	24.22	36.55	5413.88	16653.42

День: 1 неделя 1 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
07-27	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	280	9.72	12.15	66.98	401.86	0.31	0.25	1.01	222.12	1.85
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
02-7	Хлеб (завтрак/ужин)	70	0.98	5.39	26.39	140.70	0.14	0.06	0.00	23.10	3.15
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-69	Щи из капусты свежей с мясом	350	12.35	12.04	27.89	271.98	0.18	0.14	57.72	59.99	1.86
03-17	Огурцы свежие	100	0.10	0.80	2.50	14.00	0.03	0.04	10.00	23.00	0.60
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
09-105	макаронны отварные с маслом	270	9.29	10.15	64.29	381.75	0.16	0.03	0.00	17.28	1.46
191	оладьи из печени	140	28.83	32.59	22.64	481.89	0.52	3.68	52.81	18.00	11.28
	ПОЛДНИК										
128	Компот из сухофруктов	200	0.24	1.16	38.02	153.02	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
466	Сдоба обыкновенная	75	3.90	7.07	44.57	240.48	0.11	0.11	0.00	10.52	0.72
	УЖИН										
13-127	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	180	28.69	31.28	43.72	559.93	0.04	0.04	7.42	19.78	0.61
03-85	Капуста отварная с маслом	100	2.57	2.05	5.30	53.78	0.03	0.04	50.04	53.38	0.67
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
06-81	Картофельное пюре	300	8.64	6.63	44.22	282.03	0.33	0.24	51.57	81.45	2.34
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
125	Печенье	25	2.95	1.88	18.73	104.28	0.02	0.02	0.00	5.00	0.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		129.83	157.18	625.15	4308.44	2.49	5.43	470.45	1191.92	38.01

День: 1 неделя 2 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
01-5	бутерброд с сыром	112	4.58	10.82	38.11	243.66	0.20	0.12	0.34	153.55	4.60
07-25	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	280	8.23	8.90	67.03	375.56	0.08	0.25	1.01	209.80	0.73
74	Яйцо вареное	40	4.00	4.42	0.00	54.64	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
8	помидоры свежие с луком	100	4.00	0.83	4.50	58.33	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
04-49	Борщ с мясом со сметаной	350	14.04	12.25	29.33	293.23	0.18	0.14	50.75	75.67	2.42
41	Котлета мясная с соусом	90/20	17.41	16.93	15.53	287.18	0.00	0.01	0.16	1.10	0.04
06-83	Картофель отварной с маслом	300	10.83	8.13	64.98	390.54	0.48	0.27	79.38	39.69	3.57
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
473	Булочка «Веснушка»	75	3.88	6.34	44.80	237.77	0.11	0.05	0.00	12.41	0.79
	УЖИН										
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
132	Чай с молоком сладкий	200	2.78	3.24	23.26	128.22	0.02	0.14	0.68	134.08	0.28
06-86	Овощи, припущенные в соусе	250	5.60	3.57	13.32	120.17	0.10	0.10	46.23	78.88	1.25
03-01	Морковь с сахаром	100	0.09	1.23	11.54	52.20	0.06	0.07	4.75	25.75	0.67
43	Тефтели мясные	90	16.60	15.37	10.66	253.48	0.03	0.08	1.84	16.51	0.29
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
122	Вафли	25	0.70	0.80	20.27	85.53	0.01	0.01	0.15	2.50	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		110.49	122.96	564.41	3756.70	1.90	2.42	427.70	1274.30	26.79

День: 1 неделя 3 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-2	бутерброд с маслом и сыром	122	10.74	10.96	38.28	300.32	0.21	0.12	0.34	153.65	4.61
07-23	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	280	9.72	12.82	61.12	380.72	0.31	0.34	1.01	217.78	4.34
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
36	Гуляш	165	32.01	31.00	14.37	469.66	0.07	0.03	8.70	23.02	0.78
03-14	свекла отварная порционная	100	0.10	1.50	8.80	42.00	0.02	0.04	10.00	37.00	1.40
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
04-58	Суп картофельный с мясом	350	9.94	11.31	29.51	253.22	0.21	0.14	35.32	30.31	1.79
06-82	Капуста тушеная	250	5.87	6.00	17.93	152.27	0.10	0.13	131.20	144.98	1.98
	ПОЛДНИК										
507	Компот из изюма	200	0.16	0.16	18.90	75.64	0.02	0.00	4.00	6.70	0.88
221	расстегай с повидлом	75	9.24	3.99	23.83	194.17	0.06	0.05	0.08	20.68	0.41
	УЖИН										
06-90	Картофель, запеченный в соусе сметанном	300	6.39	5.61	31.89	208.29	0.21	0.15	35.19	79.77	1.68
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
130	Чай с сахаром	200	0.02	0.04	17.96	68.50	0.00	0.00	0.02	1.36	0.16
02-15	морская капуста	50	0.10	0.45	1.50	12.45	0.02	0.03	1.00	20.00	8.00
13-130	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	180	33.75	25.61	60.50	649.28	0.16	0.11	24.62	49.09	1.55
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
125	Печенье	25	2.95	1.88	18.73	104.28	0.02	0.02	0.00	5.00	0.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		139.34	142.08	544.54	4018.97	2.04	1.90	487.01	1321.28	40.71

День: 1 неделя 4 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
02-7	Хлеб (завтрак/ужин)	70	0.98	5.39	26.39	140.70	0.14	0.06	0.00	23.10	3.15
12-115	Пудинг из творога со сгущенным молоком	230	21.67	32.61	58.08	550.69	0.14	0.81	1.01	345.02	1.47
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
03-05	Капуста с маслом и луком	100	4.11	1.79	5.66	67.99	0.04	0.04	38.20	46.03	0.67
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
04-68	Суп полевой с мясом	350	18.86	19.74	33.95	384.90	0.25	0.11	29.33	31.08	1.89
46	Рулет картофельный с мясом	300	37.89	35.91	46.71	671.25	0.30	0.18	48.51	32.55	2.40
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
442	Пончики	100	6.63	3.09	24.61	169.18	0.05	0.03	0.00	6.72	0.35
	УЖИН										
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
132	Чай с молоком сладкий	200	2.78	3.24	23.26	128.22	0.02	0.14	0.68	134.08	0.28
9	огурец свежий с маслом	100	4.50	0.83	3.00	55.00	0.00	0.00	3.83	0.00	0.00
06-81	Картофельное пюре	300	8.64	6.63	44.22	282.03	0.33	0.24	51.57	81.45	2.34
44	Фрикадельки мясные паровые	104	18.23	17.69	8.61	270.08	0.04	0.13	0.74	25.85	0.66
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
125	Печенье	25	2.95	1.88	18.73	104.28	0.02	0.02	0.00	5.00	0.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		148.17	162.05	514.72	4043.18	1.96	2.52	409.73	1375.86	25.58

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
07-28	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	280	8.29	14.95	69.13	397.82	0.17	0.53	1.01	360.86	1.43
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-5	бутерброд с сыром	112	4.58	10.82	38.11	243.66	0.20	0.12	0.34	153.55	4.60
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-11	Морковь с чесноком	100	10.09	1.25	6.57	123.19	0.06	0.06	4.62	26.46	0.65
04-56	Суп гороховый с мясом	350	12.42	16.62	38.46	332.99	0.42	0.18	31.61	57.37	3.43
34	Жаркое по-домашнему	300	26.64	30.90	33.15	496.26	0.24	0.15	40.98	25.41	1.92
	ПОЛДНИК										
128	Компот из кураги	200	0.06	1.04	29.16	118.42	0.02	0.04	0.80	32.38	0.64
579	Коржик молочный	75	7.87	9.54	77.66	415.17	0.14	0.10	0.05	23.83	0.98
	УЖИН										
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
06-88	Рагу из овощей	320	13.31	9.22	54.94	380.26	0.38	0.29	99.01	124.42	3.94
03-18	Помидоры свежие	100	0.20	0.60	4.20	19.90	0.06	0.04	25.00	14.00	0.90
13-135	Рыбная поджарка (горбуша)	160	30.29	31.68	45.07	580.72	0.02	0.00	2.29	8.32	0.27
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
126	Пряники	25	0.70	1.20	19.42	83.95	0.02	0.01	0.00	2.25	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		132.84	158.69	635.35	4372.41	2.36	2.25	445.25	1366.16	32.01

День: 1 неделя 6 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
01-4	бутерброд с колбасой	150	11.45	12.90	38.10	314.01	0.21	0.14	0.00	45.50	5.40
215	Омлет натуральный	150	25.47	13.23	2.54	293.07	0.09	0.56	0.23	107.07	2.73
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
249	Картофель отварной с луком	220	11.02	5.37	42.57	299.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
04-52	Суп Свекольник с мясом	350	15.05	12.78	33.60	322.94	0.21	0.18	38.57	89.53	3.15
02-13	огурцы/томаты консервированные	70	0.07	0.56	1.19	9.10	0.01	0.01	3.50	16.10	0.42
189	Печень с луком	100	10.09	24.81	11.79	238.70	0.42	2.95	46.47	19.37	9.50
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
85	Булочка с изюмом	75	6.72	5.12	40.72	240.98	0.11	0.04	0.00	17.04	0.89
	УЖИН										
13-134	Рыба, запеченная с яйцом (минтай)	170	37.37	30.79	46.78	648.19	0.03	0.20	1.50	7.70	0.32
03-01	Морковь с сахаром	100	0.09	1.23	11.54	52.20	0.06	0.07	4.75	25.75	0.67
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
09-120	Макароны отварные с овощами	250	11.53	9.05	54.05	356.70	0.15	0.10	8.90	61.75	2.18
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
122	Вафли	25	0.70	0.80	20.27	85.53	0.01	0.01	0.15	2.50	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		150.53	150.01	542.91	4151.18	1.94	5.03	343.94	1042.64	37.75

День: 1 неделя 7 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-2	бутерброд с маслом и сыром	122	10.74	10.96	38.28	300.32	0.21	0.12	0.34	153.65	4.61
07-21	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом	280	11.34	12.12	58.13	380.80	0.31	0.28	1.04	243.77	2.44
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
42	Биточки мясные	100	13.93	13.92	8.55	215.97	0.04	0.09	1.40	6.38	0.66
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
56	Свекла с маслом растительным	100	6.80	1.70	9.20	105.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
04-73	Суп с консервой рыбной	350	13.30	10.74	35.00	303.28	0.21	0.11	29.33	28.42	1.68
06-86	Овощи, припущенные в соусе	250	5.60	3.57	13.32	120.17	0.10	0.10	46.23	78.88	1.25
	ПОЛДНИК										
128	Компот из сухофруктов	200	0.24	1.16	38.02	153.02	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
83	Булочка «К чаю»	75	7.04	5.49	37.48	233.96	0.08	0.07	0.00	8.63	0.59
	УЖИН										
130	Чай с сахаром	200	0.02	0.04	17.96	68.50	0.00	0.00	0.02	1.36	0.16
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
03-85	Капуста отварная с маслом	100	2.57	2.05	5.30	53.78	0.03	0.04	50.04	53.38	0.67
06-99	Картофель, запеченный с яйцами	300	18.27	14.55	41.82	392.97	0.30	1.05	50.91	53.85	2.67
41	Котлета мясная с соусом	90/20	17.41	16.93	15.53	287.18	0.00	0.01	0.16	1.10	0.04
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
125	Печенье	25	2.95	1.88	18.73	104.28	0.02	0.02	0.00	5.00	0.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		128.56	125.86	538.54	3827.40	1.93	2.62	415.00	1166.73	27.91

День: 2 неделя 1 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
01-3	бутерброд с повидлом	120	7.55	7.84	37.87	257.57	0.20	0.10	0.00	33.00	4.50
12-121	Запеканка из творога с соусом	230	27.21	34.73	42.25	546.73	0.09	0.67	1.06	338.61	0.94
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-61	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне	350	11.27	12.63	37.90	304.26	0.25	0.18	29.93	36.51	2.45
43	Тефтели мясные	90	16.60	15.37	10.66	253.48	0.03	0.08	1.84	16.51	0.29
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-18	Помидоры свежие	100	0.20	0.60	4.20	19.90	0.06	0.04	25.00	14.00	0.90
06-83	Картофель отварной с маслом	300	10.83	8.13	64.98	390.54	0.48	0.27	79.38	39.69	3.57
	ПОЛДНИК										
12-123	Сочники с творогом	100	10.98	16.13	44.13	338.34	0.12	0.33	0.65	132.51	0.84
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
	УЖИН										
03-19	Икра свекольно-морковная	100	2.10	1.49	8.23	58.56	0.04	0.05	8.62	32.17	1.07
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
44	Фрикадельки мясные паровые	104	18.23	17.69	8.61	270.08	0.04	0.13	0.74	25.85	0.66
08-39	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.30	12.10	54.42	349.20	0.40	0.20	0.00	19.00	6.36
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
126	Пряники	25	0.70	1.20	19.42	83.95	0.02	0.01	0.00	2.25	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		135.94	161.28	572.43	4163.37	2.37	2.82	387.08	1340.42	34.06

День: 2 неделя 2 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-5	бутерброд с сыром	112	4.58	10.82	38.11	243.66	0.20	0.12	0.34	153.55	4.60
07-26	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	280	8.40	10.58	62.22	364.36	0.20	0.25	1.01	250.12	1.18
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-50	Суп Рассольник на курином бульоне	350	10.47	11.03	26.14	243.92	0.21	0.18	26.60	42.11	2.21
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
231a	огурцы свежие с заправкой	100	9.87	0.67	2.93	104.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
06-116	Картофель, тушеный с луком	300	26.94	6.39	45.75	452.40	0.30	0.18	50.49	58.68	2.55
35	Бефстроганов	135	32.91	31.23	6.33	446.42	0.03	0.03	2.51	28.15	0.27
	ПОЛДНИК										
469	Булочка домашняя	75	7.69	5.96	46.36	276.20	0.10	0.05	0.00	9.74	0.66
128	Компот из кураги	200	0.06	1.04	29.16	118.42	0.02	0.04	0.80	32.38	0.64
	УЖИН										
02-20	Икра кабачковая	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
132	Чай с молоком сладкий	200	2.78	3.24	23.26	128.22	0.02	0.14	0.68	134.08	0.28
31	Рыбная котлета (минтай) с соусом	180	29.20	28.98	45.45	563.24	0.07	0.32	1.71	63.07	1.01
09-106	Макароны, запеченные с яйцом	200	13.86	10.38	33.76	302.56	0.08	0.48	0.28	65.20	0.76
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
126	Пряники	25	0.70	1.20	19.42	83.95	0.02	0.01	0.00	2.25	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		165.81	152.27	580.11	4435.52	1.88	2.53	319.96	1371.28	27.19

День: 2 неделя 3 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность,	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	--------------------------	--------------	--------------------------

			жиры	белки	углеводы	ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
07-22	Каша манная вязкая на молоке с маслом	280	8.40	10.98	64.51	375.62	0.11	0.25	1.04	218.40	0.76
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
02-7	Хлеб (завтрак/ужин)	70	0.98	5.39	26.39	140.70	0.14	0.06	0.00	23.10	3.15
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-59	Суп крестьянский на курином бульоне	350	11.10	11.62	32.65	277.62	0.21	0.18	30.07	38.26	2.38
42	Биточки мясные	256	35.66	35.64	21.89	552.88	0.10	0.23	3.58	16.33	1.69
02-15	морская капуста	50	0.10	0.45	1.50	12.45	0.02	0.03	1.00	20.00	8.00
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
06-82	Капуста тушеная	250	5.87	6.00	17.93	152.27	0.10	0.13	131.20	144.98	1.98
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
221/1	расстегай с изюмом	100	11.53	7.87	53.35	345.70	0.14	0.13	0.00	20.79	1.13
	УЖИН										
74	Яйцо вареное	40	4.00	4.42	0.00	54.64	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00
06-98	Картофельная запеканка с рыбными консервами	270	26.24	18.14	38.26	461.92	0.27	0.19	44.28	59.13	2.05
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
03-15	Свекла тушеная	100	3.12	1.77	9.85	74.63	0.02	0.04	9.53	40.87	1.36
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
122	Вафли	25	0.70	0.80	20.27	85.53	0.01	0.01	0.15	2.50	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		128.67	136.45	526.36	3824.72	1.76	2.46	460.72	1234.68	34.98

День: 2 неделя 4 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК											
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-2	бутерброд с маслом и сыром	122	10.74	10.96	38.28	300.32	0.21	0.12	0.34	153.65	4.61
12-112	Вареники ленивые	230	23.60	34.57	34.75	486.36	0.12	0.69	0.90	301.76	1.04
ЗАВТРАК 2											
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
ОБЕД											
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
18	Птица отварная порционная	102	29.44	29.18	0.40	382.69	0.11	0.25	3.37	27.10	2.60
04-63	Суп с клецками курином бульоне	350	16.10	15.15	43.65	381.15	0.25	0.32	30.14	83.69	2.49
06-80	Гарнир сложный	300	10.77	6.51	39.30	282.51	0.24	0.18	90.75	91.26	2.49
ПОЛДНИК											
466	Сдоба обыкновенная	75	3.90	7.07	44.57	240.48	0.11	0.11	0.00	10.52	0.72
128	Компот из сухофруктов	200	0.24	1.16	38.02	153.02	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
УЖИН											
48	Маринад овощной без томата	100	8.90	1.20	9.80	123.00	0.05	0.05	2.20	23.87	0.60
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
132	Чай с молоком сладкий	200	2.78	3.24	23.26	128.22	0.02	0.14	0.68	134.08	0.28
06-117	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	300	10.77	8.31	30.51	258.48	0.21	0.21	140.10	199.50	3.42
02-9	Сосиски отварные	50	10.05	5.20	0.40	113.00	0.02	0.05	0.00	12.50	0.90
УЖИН 2											
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
125	Печенье	25	2.95	1.88	18.73	104.28	0.02	0.02	0.00	5.00	0.25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			148.59	155.18	522.89	4061.68	1.97	2.87	504.01	1575.25	32.28

День: 2 неделя 5 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
07-29	Каша кукурузная вязкая на молоке с маслом	280	8.51	10.84	75.60	420.14	0.11	0.28	1.01	219.41	2.07

133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
01-4	бутерброд с колбасой	150	11.45	12.90	38.10	314.01	0.21	0.14	0.00	45.50	5.40
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
04-66	Суп с фрикадельками мясными	350	12.95	16.24	40.95	346.01	0.21	0.14	31.71	38.12	2.03
14-02	Голубцы ленивые	300	47.40	36.21	29.58	692.76	0.12	0.27	98.88	116.73	2.01
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-17	Огурцы свежие	100	0.10	0.80	2.50	14.00	0.03	0.04	10.00	23.00	0.60
	ПОЛДНИК										
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
579	Коржик молочный	75	7.87	9.54	77.66	415.17	0.14	0.10	0.05	23.83	0.98
	УЖИН										
03-85	Капуста отварная с маслом	100	2.57	2.05	5.30	53.78	0.03	0.04	50.04	53.38	0.67
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
13-129	Рыба отварная с соусом по-польски (минтай)	100/30	29.35	34.73	42.75	575.48	0.00	0.01	0.02	0.08	0.00
06-86	Овощи, припущенные в соусе	250	5.60	3.57	13.32	120.17	0.10	0.10	46.23	78.88	1.25
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
126	Пряники	25	0.70	1.20	19.42	83.95	0.02	0.01	0.00	2.25	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		147.47	161.45	584.94	4326.23	1.60	1.89	477.80	1251.49	27.50

День: 2 неделя 6 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Какао с молоком	200	4.48	5.48	26.80	167.28	0.04	0.20	0.92	191.50	1.04
01-5	бутерброд с сыром	112	4.58	10.82	38.11	243.66	0.20	0.12	0.34	153.55	4.60

12-114	Сырники из творога с соусом	250	31.02	45.10	67.07	722.77	0.20	0.80	1.20	395.23	1.63
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
03-05	Капуста с маслом и луком	100	4.11	1.79	5.66	67.99	0.04	0.04	38.20	46.03	0.67
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98
127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
19	Рагу из птицы	300	30.90	30.12	29.49	516.87	0.30	0.36	35.82	52.29	4.05
04-53	Суп "Московский" на курином бульоне	350	13.40	12.25	32.62	300.90	0.28	0.21	30.07	36.51	3.12
	ПОЛДНИК										
469	Булочка домашняя	75	7.69	5.96	46.36	276.20	0.10	0.05	0.00	9.74	0.66
128	Компот из кураги	200	0.06	1.04	29.16	118.42	0.02	0.04	0.80	32.38	0.64
	УЖИН										
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
130	Чай с сахаром	200	0.02	0.04	17.96	68.50	0.00	0.00	0.02	1.36	0.16
06-99	Картофель, запеченный с яйцами	300	18.27	14.55	41.82	392.97	0.30	1.05	50.91	53.85	2.67
06-100	Морковная запеканка	150	7.08	5.51	28.35	200.91	0.12	0.24	8.33	81.92	1.32
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
122	Вафли	25	0.70	0.80	20.27	85.53	0.01	0.01	0.15	2.50	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		136.18	158.73	558.09	4102.89	2.20	3.66	401.37	1397.29	32.55

День: 2 неделя 7 день

Категория: Дети от 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
12-122	Оладьи из творога	230/22	27.32	28.68	55.38	580.54	0.01	0.03	0.05	14.64	0.05
133	Напиток кофейный на молоке	200	3.88	4.86	23.40	145.80	0.04	0.20	0.90	183.54	0.16
01-3	бутерброд с повидлом	120	7.55	7.84	37.87	257.57	0.20	0.10	0.00	33.00	4.50
	ЗАВТРАК 2										
87	Фрукты свежие	250	0.00	0.00	35.00	131.25	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
153	Суп "Солянка" мясная	350	10.12	11.10	25.55	238.59	0.18	0.11	31.71	34.34	1.75
50	плов с мясом	290	35.18	34.74	47.79	646.76	0.09	0.06	4.55	19.08	0.99
02-6	Хлеб (обед)	155	2.17	11.93	58.44	311.55	0.31	0.14	0.00	51.15	6.98

127	Сок	200	0.00	1.00	25.40	110.00	0.04	0.08	8.00	40.00	0.40
03-16	Морковь тушенная	100	3.02	1.57	8.01	66.84	0.06	0.07	4.92	31.23	0.71
	ПОЛДНИК										
12-123	Сочники с творогом	100	10.98	16.13	44.13	338.34	0.12	0.33	0.65	132.51	0.84
129	Кисель	200	0.00	0.00	23.26	89.50	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
	УЖИН										
06-91	Запеканка овощная	250	13.90	6.45	33.85	288.05	0.20	0.23	44.60	63.15	1.80
01-1	бутерброд с маслом сливочным	105	7.20	7.48	36.14	245.89	0.19	0.08	0.00	31.50	4.30
131	Чай с лимоном сладкий	200	0.04	0.12	18.26	71.90	0.00	0.00	4.02	5.36	0.22
13-136	Рыбные тефтели с соусом (минтай)	180	28.39	31.12	43.97	557.32	0.04	0.27	2.18	43.49	0.31
8	помидоры свежие с луком	100	4.00	0.83	4.50	58.33	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00
02-12	Сыр порциями	12	3.18	3.12	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	120.60	0.11
	УЖИН 2										
136	напиток кисломолочный	180	4.50	4.86	19.44	142.20	0.05	0.23	1.62	217.80	0.18
125	Печенье	25	2.95	1.88	18.73	104.28	0.02	0.02	0.00	5.00	0.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		164.38	173.71	559.54	4427.38	1.55	1.98	335.44	1026.76	23.53

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	1966.80	2117.90	7869.98	57820.07	27.95	40.37	5885.45	17936.04	440.85