

День: День 1
 Возраст: 10 лет
 Дети с СДВН: Нет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
94a	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	5,08	4,82	16,84	132,40	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94
41	Салат из моркови	100	5,09	1,25	11,61	97,50	0,06	4,80	1,92	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69
57	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,03	13,32	108,35	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
320	Овощи отварные с маслом	200	7,64	5,38	9,06	127,62	0,22	150,92	0,00	0,44	56,06	109,96	36,66	3,02
275	Сосиски, сардельки отварные	80	19,12	8,80	0,32	208,00	0,16	0,00	0,00	0,32	28,00	127,20	16,00	1,44
	ПОЛДНИК													
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
390	Яблоки, запеченные с творогом	200	5,10	9,00	64,54	340,00	0,06	5,72	0,04	0,70	100,18	126,00	23,28	3,36
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
291	Запеканка картофельная с печенью или мясом	230	10,74	15,55	42,21	328,09	0,00	63,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,62	1,03	3,55	41,90	0,02	0,16	0,02	0,08	32,92	25,45	4,70	0,10
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,95	81,35	334,76	2361,21	0,88	258,96	2,10	5,25	477,27	815,25	212,40	18,43

День: День 2
 Возраст: 11 лет
 Дети с СДВН: нет категории

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
237	Запеканка из творога	150	13,46	19,22	16,52	261,79	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Соус сметанный	50	2,50	0,70	2,93	37,05	0,01	0,02	0,02	0,12	13,65	11,37	2,64	0,11
7	Сыр (порциями)	25	7,38	5,80	0,00	90,00	0,00	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,10	26,14	105,20	0,00	1,84	0,00	0,20	10,76	6,40	2,40	0,16
31	Салат из свеклы с сыром	120	11,40	5,64	8,56	160,28	0,02	9,84	0,05	0,19	194,36	131,80	27,68	1,54
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,44	4,72	15,56	121,38	0,00	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	300	11,28	15,57	27,24	272,61	0,30	12,06	0,03	0,75	66,78	198,39	60,78	2,43
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
589	Пряники	30	0,84	1,44	23,31	100,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
315	Рис отварной	150	5,37	3,65	36,69	209,70	0,03	0,00	0,03	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
245	Рыба припущенная	120	1,43	23,30	0,37	108,00	0,06	1,69	0,01	2,65	23,40	197,86	11,26	0,61
363	Соус белый основной	50	1,74	0,19	1,71	23,20	0,00	0,00	0,01	0,03	4,27	3,44	0,71	0,04
	УЖИН 2													
368a	Плоды и ягоды свежие	200	0,60	0,80	20,60	92,00	0,06	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,45	104,34	336,42	2368,22	0,85	154,86	0,23	10,30	803,70	1078,43	253,20	15,78

День: День 3
 Возрастная группа: Дети с 3-х лет
 Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700а	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
946	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,08	4,82	16,84	132,40	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
375	Компот из свежих ягод	200	0,06	0,16	21,06	84,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
45	Винегрет овощной	100	6,16	1,35	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
76	Рассольник ленинградский	200	4,30	1,82	13,54	100,76	0,08	13,40	0,16	1,92	20,44	57,40	22,18	0,78
331	Овощи, припущенные со сливочным маслом	200	5,08	1,88	16,36	119,32	0,08	36,54	0,02	0,30	39,38	32,68	23,24	1,06
282	Оладьи из печени	100	22,24	17,59	12,06	316,67	0,30	30,00	7,61	0,82	15,22	285,46	16,36	6,59
348	Соус томатный	50	0,50	0,68	3,80	22,91	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400а	Молоко цельное	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590а	Печенье сдобное	30	2,73	2,31	21,27	118,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
165	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,54	8,82	39,84	235,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
277	Гуляш из отварного мяса	80	11,90	12,59	3,06	169,86	0,00	2,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401а	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90,95	91,79	317,28	2466,31	0,84	113,57	7,85	9,39	352,33	761,93	197,33	15,51

День: День 4
 Возраст: 10 лет
 Дети с сезон: Детские категории

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
215	Омлет натуральный	150	23,76	13,28	2,67	277,07	0,09	0,27	0,33	0,80	110,82	244,59	18,36	2,72
10	Салат из горошка зеленого консервированного	80	4,15	2,38	5,00	66,88	0,09	8,80	0,00	1,93	17,16	47,96	16,64	0,54
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,14	27,48	110,80	0,00	1,84	0,00	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14
19	Салат из соленых огурцов с луком	80	4,09	0,69	2,09	47,84	0,02	4,44	0,00	1,85	18,62	22,59	10,75	0,49
87	Суп с рыбными консервами	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28
125	Картофель отварной	150	4,04	2,96	23,31	141,29	0,15	21,27	0,02	0,21	15,68	80,81	29,72	1,32
254	Рыба запеченная	100	7,74	13,64	9,98	163,75	0,08	0,79	0,06	1,49	57,62	190,00	23,12	0,94
	ПОЛДНИК													
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
387	Яблоки, фаршированные морковью	200	3,82	1,48	29,16	157,50	0,04	9,10	0,02	0,56	51,24	43,50	27,76	4,60
	УЖИН													
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,39	5,54	26,56	158,77	0,06	0,00	0,02	0,96	4,68	37,02	21,23	1,11
301	Птица тушеная	80	19,62	19,56	3,04	267,03	0,00	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401б	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90,68	96,52	293,17	2382,93	0,95	69,45	0,49	11,74	532,66	1144,69	285,96	21,01

День: День 5
 Возраст: 10 лет
 Дети с СДВН: Нет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
185.4a	Каша жидкая манная	180	7,72	7,15	30,08	218,93	0,09	1,96	0,04	0,40	189,27	158,54	25,97	0,45
7	Сыр (порциями)	25	7,38	5,80	0,00	90,00	0,00	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
8	Рыба соленая (порциями)	80	1,60	14,00	0,00	70,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24
58	Борщ с картофелем	230	4,85	2,09	14,97	112,29	0,00	17,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
330	Пюре из овощей	150	4,04	3,91	18,79	128,49	0,15	41,36	0,84	0,35	61,92	102,62	46,05	1,41
273	Мясо отварное	100	3,82	28,46	0,56	150,00	0,09	0,56	0,00	0,51	13,12	233,00	30,25	2,36
349	Соус томатный с овощами	50	1,55	0,22	1,08	19,35	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400	Молоко кипяченое	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,08	2,74	0,04	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22
368	Плоды и ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
235	Пудинг из творога (запеченный)	200	21,52	30,28	48,66	510,00	0,12	0,38	0,14	0,56	259,80	376,40	44,80	1,94
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,69	127,24	310,97	2394,51	0,92	188,78	1,14	6,09	1251,05	1497,20	287,90	17,39

День: День 6
 Возраст: 11 лет
 Дети с СДВГ: Да

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
946	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,08	4,82	16,84	132,40	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
375	Компот из свежих ягод	200	0,06	0,16	21,06	84,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
31	Салат из свеклы с сыром	120	11,40	5,64	8,56	160,28	0,02	9,84	0,05	0,19	194,36	131,80	27,68	1,54
76	Рассольник ленинградский	200	4,30	1,82	13,54	100,76	0,08	13,40	0,16	1,92	20,44	57,40	22,18	0,78
320	Овощи отварные с маслом	200	7,64	5,38	9,06	127,62	0,22	150,92	0,00	0,44	56,06	109,96	36,66	3,02
275	Сосиски, сардельки отварные	80	19,12	8,80	0,32	208,00	0,16	0,00	0,00	0,32	28,00	127,20	16,00	1,44
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
390	Яблоки, запеченные с творогом	200	5,10	9,00	64,54	340,00	0,06	5,72	0,04	0,70	100,18	126,00	23,28	3,36
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	10,52	2,64	1,36	0,30
291	Запеканка картофельная с печенью или мясом	230	10,74	15,55	42,21	328,09	0,00	63,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
347	Соус белый основной	50	1,58	0,34	1,88	23,11	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401a	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,93	90,66	333,16	2473,63	0,90	258,52	0,37	8,34	672,90	987,02	248,16	17,22

День: День 7
 Возраст: 11 лет
 Дети с СДВН: нет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
237	Запеканка из творога	150	13,46	19,22	16,52	261,79	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Соус сметанный	50	2,50	0,70	2,93	37,05	0,01	0,02	0,02	0,12	13,65	11,37	2,64	0,11
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,10	26,14	105,20	0,00	1,84	0,00	0,20	10,76	6,40	2,40	0,16
45	Винегрет овощной	100	6,16	1,35	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,44	4,72	15,56	121,38	0,00	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	300	11,28	15,57	27,24	272,61	0,30	12,06	0,03	0,75	66,78	198,39	60,78	2,43
	ПОЛДНИК													
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
590	Печенье	30	2,82	2,22	21,93	122,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
315	Рис отварной	150	5,37	3,65	36,69	209,70	0,03	0,00	0,03	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
245	Рыба припущенная	120	1,43	23,30	0,37	108,00	0,06	1,69	0,01	2,65	23,40	197,86	11,26	0,61
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,62	1,03	3,55	41,90	0,02	0,16	0,02	0,08	32,92	25,45	4,70	0,10
	УЖИН 2													
368a	Плоды и ягоды свежие	200	0,60	0,80	20,60	92,00	0,06	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,00	94,79	332,90	2298,30	0,87	57,17	0,16	11,11	446,38	878,22	240,34	15,31

День: День 8
 Возраст: 11 лет
 Дети с сезон: Детские категории

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
94a	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	5,08	4,82	16,84	132,40	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Сыр (порциями)	25	7,38	5,80	0,00	90,00	0,00	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94
41	Салат из моркови	100	5,09	1,25	11,61	97,50	0,06	4,80	1,92	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69
57	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,03	13,32	108,35	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
331	Овощи, припущенные со сливочным маслом	200	5,08	1,88	16,36	119,32	0,08	36,54	0,02	0,30	39,38	32,68	23,24	1,06
282	Оладьи из печени	100	22,24	17,59	12,06	316,67	0,30	30,00	7,61	0,82	15,22	285,46	16,36	6,59
349	Соус томатный с овощами	50	1,55	0,22	1,08	19,35	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400	Молоко кипяченое	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,08	2,74	0,04	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22
589a	Пряники заварные	30	1,41	1,77	22,50	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
165	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,54	8,82	39,84	235,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
277	Гуляш из отварного мяса	80	11,90	12,59	3,06	169,86	0,00	2,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,71	91,34	309,48	2386,84	0,85	109,02	9,68	4,70	750,93	975,14	201,07	17,03

День: День 9
 Возрастная группа: Дети с 7 до 11 лет
 Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
215	Омлет натуральный	150	23,76	13,28	2,67	277,07	0,09	0,27	0,33	0,80	110,82	244,59	18,36	2,72
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	3,71	1,73	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,40
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,14	27,48	110,80	0,00	1,84	0,00	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14
8	Рыба соленая (порциями)	80	1,60	14,00	0,00	70,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
87	Суп с рыбными консервами	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28
321	Пюре картофельное	180	5,76	3,67	24,53	164,70	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
254	Рыба запеченная	100	7,74	13,64	9,98	163,75	0,08	0,79	0,06	1,49	57,62	190,00	23,12	0,94
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
387	Яблоки, фаршированные морковью	200	3,82	1,48	29,16	157,50	0,04	9,10	0,02	0,56	51,24	43,50	27,76	4,60
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,39	5,54	26,56	158,77	0,06	0,00	0,02	0,96	4,68	37,02	21,23	1,11
301	Птица тушеная	80	19,62	19,56	3,04	267,03	0,00	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401a	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,41	116,33	307,66	2548,70	0,94	163,44	0,51	11,94	601,89	1197,94	306,63	18,80

Возрастная группа: Дети с 7 до 11 лет

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
185.4a	Каша жидкая манная	180	7,72	7,15	30,08	218,93	0,09	1,96	0,04	0,40	189,27	158,54	25,97	0,45
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24
19	Салат из соленых огурцов с луком	80	4,09	0,69	2,09	47,84	0,02	4,44	0,00	1,85	18,62	22,59	10,75	0,49
58	Борщ с картофелем	230	4,85	2,09	14,97	112,29	0,00	17,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
207	Макароны, запеченные с сыром	180	7,54	8,39	34,45	238,82	0,07	0,04	0,04	1,30	32,76	69,01	29,32	1,49
273	Мясо отварное	100	3,82	28,46	0,56	150,00	0,09	0,56	0,00	0,51	13,12	233,00	30,25	2,36
	ПОЛДНИК													
400a	Молоко цельное	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
368	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
235	Пудинг из творога (запеченный)	200	21,52	30,28	48,66	510,00	0,12	0,38	0,14	0,56	259,80	376,40	44,80	1,94
	УЖИН 2													
401б	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,42	112,17	344,99	2508,03	0,78	53,05	0,25	8,54	792,57	1192,31	257,18	17,61
	Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			801,19	1006,53	3220,79	24188,68	8,78	1426,81	22,76	87,39	6681,68	10528,12	2490,18	174,08

День: День 1
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700а	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
94а	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	6,35	6,03	21,05	165,50	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94
41	Салат из моркови	100	5,09	1,25	11,61	97,50	0,06	4,80	1,92	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69
57	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,03	13,32	108,35	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
320	Овощи отварные с маслом	230	8,79	6,19	10,42	146,76	0,25	173,56	0,00	0,51	64,47	126,45	42,16	3,47
275	Сосиски, сардельки отварные	100	23,90	11,00	0,40	260,00	0,20	0,00	0,00	0,40	35,00	159,00	20,00	1,80
	ПОЛДНИК													
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
390	Яблоки, запеченные с творогом	200	5,10	9,00	64,54	340,00	0,06	5,72	0,04	0,70	100,18	126,00	23,28	3,36
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
291	Запеканка картофельная с печенью или мясом	280	13,08	18,93	51,38	399,42	0,00	76,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,62	1,03	3,55	41,90	0,02	0,16	0,02	0,08	32,92	25,45	4,70	0,10
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		89,03	96,78	382,61	2723,98	1,03	295,60	2,10	6,32	506,57	921,24	241,20	20,62

День: День 2
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700а	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
237	Запеканка из творога	200	17,94	25,62	22,02	349,06	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Соус сметанный	50	2,50	0,70	2,93	37,05	0,01	0,02	0,02	0,12	13,65	11,37	2,64	0,11
7	Сыр (порциями)	30	8,85	6,96	0,00	108,00	0,00	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,10	26,14	105,20	0,00	1,84	0,00	0,20	10,76	6,40	2,40	0,16
31	Салат из свеклы с сыром	120	11,40	5,64	8,56	160,28	0,02	9,84	0,05	0,19	194,36	131,80	27,68	1,54
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,55	5,90	19,45	151,72	0,00	11,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	330	12,41	17,13	29,96	299,87	0,33	13,27	0,03	0,83	73,46	218,23	66,86	2,67
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
589	Пряники	30	0,84	1,44	23,31	100,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
315	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	0,04	0,00	0,04	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
245	Рыба припущенная	120	1,43	23,30	0,37	108,00	0,06	1,69	0,01	2,65	23,40	197,86	11,26	0,61
363	Соус белый основной	50	1,74	0,19	1,71	23,20	0,00	0,00	0,01	0,03	4,27	3,44	0,71	0,04
	УЖИН 2													
368а	Флоды и ягоды свежие	200	0,60	0,80	20,60	92,00	0,06	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,25	123,19	388,90	2760,23	0,97	158,68	0,25	11,39	868,56	1193,16	283,59	17,56

День: День 3
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
946	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,35	6,03	21,05	165,50	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
375	Компот из свежих ягод	200	0,06	0,16	21,06	84,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
45	Винегрет овощной	100	6,16	1,35	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
76	Рассольник ленинградский	250	5,38	2,28	16,92	125,95	0,10	16,75	0,20	2,40	25,55	71,75	27,73	0,98
331	Овощи, припущенные со сливочным маслом	230	5,84	2,16	18,81	137,22	0,09	42,02	0,02	0,35	45,29	37,58	26,73	1,22
282	Оладьи из печени	120	26,69	21,11	14,47	380,00	0,36	36,00	9,13	0,98	18,26	342,55	19,63	7,91
348	Соус томатный	50	0,50	0,68	3,80	22,91	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400a	Молоко цельное	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590a	Печенье сдобное	30	2,73	2,31	21,27	118,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
165	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,45	10,58	47,81	282,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
277	Гуляш из отварного мяса	100	14,88	15,74	3,83	212,33	0,00	3,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401a	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		104,94	110,00	371,50	2882,55	1,02	129,30	9,42	11,01	380,29	895,97	228,93	18,56

День: День 4
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
215	Омлет натуральный	200	31,68	17,70	3,56	369,42	0,12	0,36	0,44	1,06	147,76	326,12	24,48	3,62
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	5,19	2,98	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,14	27,48	110,80	0,00	1,84	0,00	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14
19	Салат из соленых огурцов с луком	100	5,11	0,86	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
87	Суп с рыбными консервами	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28
125	Картофель отварной	180	4,84	3,55	27,97	169,54	0,18	25,52	0,02	0,25	18,81	96,97	35,66	1,58
254	Рыба запеченная	120	9,29	16,37	11,98	196,50	0,10	0,95	0,07	1,79	69,14	228,00	27,74	1,13
	ПОЛДНИК													
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
387	Яблоки, фаршированные морковью	200	3,82	1,48	29,16	157,50	0,04	9,10	0,02	0,56	51,24	43,50	27,76	4,60
	УЖИН													
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,07	6,64	31,88	190,53	0,07	0,00	0,02	1,15	5,62	44,42	25,47	1,33
301	Птица тушеная	100	24,53	24,45	3,80	333,79	0,00	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
4016	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		111,14	118,85	341,60	2850,68	1,15	78,57	0,61	14,41	608,04	1363,13	333,04	24,23

День: День 5

Возрастная категория:

Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
185.4a	Каша жидкая манная	200	8,58	7,94	33,42	243,26	0,10	2,18	0,04	0,44	210,30	176,16	28,86	0,50
7	Сыр (порциями)	30	8,85	6,96	0,00	108,00	0,00	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
8	Рыба соленая (порциями)	100	2,00	17,50	0,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24
58	Борщ с картофелем	250	5,27	2,28	16,28	122,05	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
330	Пюре из овощей	180	4,84	4,70	22,55	154,19	0,18	49,63	1,01	0,41	74,30	123,14	55,26	1,69
273	Мясо отварное	100	3,82	28,46	0,56	150,00	0,09	0,56	0,00	0,51	13,12	233,00	30,25	2,36
349	Соус томатный с овощами	50	1,55	0,22	1,08	19,35	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400	Молоко кипяченое	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,08	2,74	0,04	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22
368	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
235	Пудинг из творога (запеченный)	230	24,75	34,82	55,96	586,50	0,14	0,44	0,16	0,64	298,77	432,86	51,52	2,23
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80,41	146,04	359,71	2753,60	1,06	198,95	1,35	7,24	1381,33	1674,50	327,77	19,44

День: День 6
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700а	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
946	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,35	6,03	21,05	165,50	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
375	Компот из свежих ягод	200	0,06	0,16	21,06	84,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
31	Салат из свеклы с сыром	120	11,40	5,64	8,56	160,28	0,02	9,84	0,05	0,19	194,36	131,80	27,68	1,54
76	Рассольник ленинградский	250	5,38	2,28	16,92	125,95	0,10	16,75	0,20	2,40	25,55	71,75	27,73	0,98
320	Овощи отварные с маслом	230	8,79	6,19	10,42	146,76	0,25	173,56	0,00	0,51	64,47	126,45	42,16	3,47
275	Сосиски, сардельки отварные	100	23,90	11,00	0,40	260,00	0,20	0,00	0,00	0,40	35,00	159,00	20,00	1,80
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
390	Яблоки, запеченные с творогом	200	5,10	9,00	64,54	340,00	0,06	5,72	0,04	0,70	100,18	126,00	23,28	3,36
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	10,52	2,64	1,36	0,30
291	Запеканка картофельная с печенью или мясом	280	13,08	18,93	51,38	399,42	0,00	76,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
347	Соус белый основной	50	1,58	0,34	1,88	23,11	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401а	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		98,09	106,55	384,39	2861,59	1,08	298,51	0,41	9,90	707,32	1107,36	282,51	19,60

День: День 7
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700а	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
237	Запеканка из творога	200	17,94	25,62	22,02	349,06	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Соус сметанный	50	2,50	0,70	2,93	37,05	0,01	0,02	0,02	0,12	13,65	11,37	2,64	0,11
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,10	26,14	105,20	0,00	1,84	0,00	0,20	10,76	6,40	2,40	0,16
45	Винегрет овощной	100	6,16	1,35	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,55	5,90	19,45	151,72	0,00	11,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	330	12,41	17,13	29,96	299,87	0,33	13,27	0,03	0,83	73,46	218,23	66,86	2,67
	ПОЛДНИК													
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
590	Печенье	30	2,82	2,22	21,93	122,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
315	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	0,04	0,00	0,04	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
245	Рыба припущенная	120	1,43	23,30	0,37	108,00	0,06	1,69	0,01	2,65	23,40	197,86	11,26	0,61
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,62	1,03	3,55	41,90	0,02	0,16	0,02	0,08	32,92	25,45	4,70	0,10
	УЖИН 2													
368а	Фрукты и ягоды свежие	200	0,60	0,80	20,60	92,00	0,06	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,33	112,48	385,38	2672,31	0,99	60,96	0,17	12,17	467,23	967,94	268,99	17,04

День: День 8
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
94a	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	6,35	6,03	21,05	165,50	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Сыр (порциями)	30	8,85	6,96	0,00	108,00	0,00	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94
41	Салат из моркови	100	5,09	1,25	11,61	97,50	0,06	4,80	1,92	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69
57	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,03	13,32	108,35	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
331	Овощи, припущенные со сливочным маслом	230	5,84	2,16	18,81	137,22	0,09	42,02	0,02	0,35	45,29	37,58	26,73	1,22
282	Оладьи из печени	120	26,69	21,11	14,47	380,00	0,36	36,00	9,13	0,98	18,26	342,55	19,63	7,91
349	Соус томатный с овощами	50	1,55	0,22	1,08	19,35	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400	Молоко кипяченое	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,08	2,74	0,04	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22
589a	Пряники заварные	30	1,41	1,77	22,50	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
165	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,45	10,58	47,81	282,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
277	Гуляш из отварного мяса	100	14,88	15,74	3,83	212,33	0,00	3,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		101,09	110,25	360,32	2795,89	1,00	121,44	11,21	5,86	817,78	1119,83	228,88	19,94

День: День 9
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
215	Омлет натуральный	200	31,68	17,70	3,56	369,42	0,12	0,36	0,44	1,06	147,76	326,12	24,48	3,62
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	6,18	2,88	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	2,83	18,66	57,78	19,53	0,66
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,14	27,48	110,80	0,00	1,84	0,00	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14
8	Рыба соленая (порциями)	100	2,00	17,50	0,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
87	Суп с рыбными консервами	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28
321	Пюре картофельное	200	6,40	4,08	27,26	183,00	0,18	24,22	0,04	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
254	Рыба запеченная	120	9,29	16,37	11,98	196,50	0,10	0,95	0,07	1,79	69,14	228,00	27,74	1,13
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
387	Яблоки, фаршированные морковью	200	3,82	1,48	29,16	157,50	0,04	9,10	0,02	0,56	51,24	43,50	27,76	4,60
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,07	6,64	31,88	190,53	0,07	0,00	0,02	1,15	5,62	44,42	25,47	1,33
301	Птица тушеная	100	24,53	24,45	3,80	333,79	0,00	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401a	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		114,52	142,36	355,61	3035,14	1,14	171,13	0,64	14,79	677,58	1417,23	352,43	21,90

День: День 10
 Возрастная группа: Дети 13 и старше
 Сезон: Весна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
185.4a	Каша жидкая манная	200	8,58	7,94	33,42	243,26	0,10	2,18	0,04	0,44	210,30	176,16	28,86	0,50
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ОБЕД														
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24
19	Салат из соленых огурцов с луком	100	5,11	0,86	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
58	Борщ с картофелем	250	5,27	2,28	16,28	122,05	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
207	Макароны, запеченные с сыром	200	8,38	9,32	38,28	265,36	0,08	0,04	0,04	1,44	36,40	76,68	32,58	1,66
273	Мясо отварное	100	3,82	28,46	0,56	150,00	0,09	0,56	0,00	0,51	13,12	233,00	30,25	2,36
ПОЛДНИК														
400a	Молоко цельное	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
368	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
УЖИН														
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
235	Пудинг из творога (запеченный)	230	24,75	34,82	55,96	586,50	0,14	0,44	0,16	0,64	298,77	432,86	51,52	2,23
УЖИН 2														
401б	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			83,33	126,62	394,32	2844,32	0,90	56,04	0,28	10,20	874,77	1337,40	292,03	19,62
Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			937,13	1193,12	3724,34	28180,29	10,35	1569,19	26,43	103,29	7289,48	11997,76	2839,37	198,50

День: День 1
 Возраст: 1
 Дети с сезон: Детские категории

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
94a	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	5,08	4,82	16,84	132,40	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94
41	Салат из моркови	100	5,09	1,25	11,61	97,50	0,06	4,80	1,92	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69
57	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,03	13,32	108,35	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
320	Овощи отварные с маслом	200	7,64	5,38	9,06	127,62	0,22	150,92	0,00	0,44	56,06	109,96	36,66	3,02
275	Сосиски, сардельки отварные	80	19,12	8,80	0,32	208,00	0,16	0,00	0,00	0,32	28,00	127,20	16,00	1,44
	ПОЛДНИК													
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
390	Яблоки, запеченные с творогом	200	5,10	9,00	64,54	340,00	0,06	5,72	0,04	0,70	100,18	126,00	23,28	3,36
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
291	Запеканка картофельная с печенью или мясом	230	10,74	15,55	42,21	328,09	0,00	63,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,62	1,03	3,55	41,90	0,02	0,16	0,02	0,08	32,92	25,45	4,70	0,10
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,95	81,35	334,76	2361,21	0,88	258,96	2,10	5,25	477,27	815,25	212,40	18,43

День: День 2
 Возраст: 11 лет
 Дети с СДВН: Да

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
237	Запеканка из творога	150	13,46	19,22	16,52	261,79	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Соус сметанный	50	2,50	0,70	2,93	37,05	0,01	0,02	0,02	0,12	13,65	11,37	2,64	0,11
7	Сыр (порциями)	25	7,38	5,80	0,00	90,00	0,00	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,10	26,14	105,20	0,00	1,84	0,00	0,20	10,76	6,40	2,40	0,16
31	Салат из свеклы с сыром	120	11,40	5,64	8,56	160,28	0,02	9,84	0,05	0,19	194,36	131,80	27,68	1,54
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,44	4,72	15,56	121,38	0,00	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	300	11,28	15,57	27,24	272,61	0,30	12,06	0,03	0,75	66,78	198,39	60,78	2,43
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
589	Пряники	30	0,84	1,44	23,31	100,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
315	Рис отварной	150	5,37	3,65	36,69	209,70	0,03	0,00	0,03	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
245	Рыба припущенная	120	1,43	23,30	0,37	108,00	0,06	1,69	0,01	2,65	23,40	197,86	11,26	0,61
363	Соус белый основной	50	1,74	0,19	1,71	23,20	0,00	0,00	0,01	0,03	4,27	3,44	0,71	0,04
	УЖИН 2													
368a	Плоды и ягоды свежие	200	0,60	0,80	20,60	92,00	0,06	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,45	104,34	336,42	2368,22	0,85	154,86	0,23	10,30	803,70	1078,43	253,20	15,78

День: День 3
 Возрастная группа: Дети с 3 до 6 лет
 Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700а	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
946	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,08	4,82	16,84	132,40	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
375	Компот из свежих ягод	200	0,06	0,16	21,06	84,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
45	Винегрет овощной	100	6,16	1,35	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
76	Рассольник ленинградский	200	4,30	1,82	13,54	100,76	0,08	13,40	0,16	1,92	20,44	57,40	22,18	0,78
331	Овощи, припущенные со сливочным маслом	200	5,08	1,88	16,36	119,32	0,08	36,54	0,02	0,30	39,38	32,68	23,24	1,06
282	Оладьи из печени	100	22,24	17,59	12,06	316,67	0,30	30,00	7,61	0,82	15,22	285,46	16,36	6,59
348	Соус томатный	50	0,50	0,68	3,80	22,91	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400а	Молоко цельное	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590а	Печенье сдобное	30	2,73	2,31	21,27	118,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
165	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,54	8,82	39,84	235,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
277	Гуляш из отварного мяса	80	11,90	12,59	3,06	169,86	0,00	2,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401а	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90,95	91,79	317,28	2466,31	0,84	113,57	7,85	9,39	352,33	761,93	197,33	15,51

День: День 4
 Возраст: 10 лет
 Дети с сезон: Детские категории

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
215	Омлет натуральный	150	23,76	13,28	2,67	277,07	0,09	0,27	0,33	0,80	110,82	244,59	18,36	2,72
10	Салат из горошка зеленого консервированного	80	4,15	2,38	5,00	66,88	0,09	8,80	0,00	1,93	17,16	47,96	16,64	0,54
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,14	27,48	110,80	0,00	1,84	0,00	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14
19	Салат из соленых огурцов с луком	80	4,09	0,69	2,09	47,84	0,02	4,44	0,00	1,85	18,62	22,59	10,75	0,49
87	Суп с рыбными консервами	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28
125	Картофель отварной	150	4,04	2,96	23,31	141,29	0,15	21,27	0,02	0,21	15,68	80,81	29,72	1,32
254	Рыба запеченная	100	7,74	13,64	9,98	163,75	0,08	0,79	0,06	1,49	57,62	190,00	23,12	0,94
	ПОЛДНИК													
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
387	Яблоки, фаршированные морковью	200	3,82	1,48	29,16	157,50	0,04	9,10	0,02	0,56	51,24	43,50	27,76	4,60
	УЖИН													
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,39	5,54	26,56	158,77	0,06	0,00	0,02	0,96	4,68	37,02	21,23	1,11
301	Птица тушеная	80	19,62	19,56	3,04	267,03	0,00	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401б	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90,68	96,52	293,17	2382,93	0,95	69,45	0,49	11,74	532,66	1144,69	285,96	21,01

День: День 5
 Возраст: 10 лет
 Дети с СДВН: Нет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
185.4a	Каша жидкая манная	180	7,72	7,15	30,08	218,93	0,09	1,96	0,04	0,40	189,27	158,54	25,97	0,45
7	Сыр (порциями)	25	7,38	5,80	0,00	90,00	0,00	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
8	Рыба соленая (порциями)	80	1,60	14,00	0,00	70,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24
58	Борщ с картофелем	230	4,85	2,09	14,97	112,29	0,00	17,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
330	Пюре из овощей	150	4,04	3,91	18,79	128,49	0,15	41,36	0,84	0,35	61,92	102,62	46,05	1,41
273	Мясо отварное	100	3,82	28,46	0,56	150,00	0,09	0,56	0,00	0,51	13,12	233,00	30,25	2,36
349	Соус томатный с овощами	50	1,55	0,22	1,08	19,35	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400	Молоко кипяченое	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,08	2,74	0,04	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22
368	Плоды и ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
235	Пудинг из творога (запеченный)	200	21,52	30,28	48,66	510,00	0,12	0,38	0,14	0,56	259,80	376,40	44,80	1,94
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,69	127,24	310,97	2394,51	0,92	188,78	1,14	6,09	1251,05	1497,20	287,90	17,39

День: День 6
 Возраст: 11 лет
 Дети с СДВГ: Да

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
946	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,08	4,82	16,84	132,40	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
375	Компот из свежих ягод	200	0,06	0,16	21,06	84,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
31	Салат из свеклы с сыром	120	11,40	5,64	8,56	160,28	0,02	9,84	0,05	0,19	194,36	131,80	27,68	1,54
76	Рассольник ленинградский	200	4,30	1,82	13,54	100,76	0,08	13,40	0,16	1,92	20,44	57,40	22,18	0,78
320	Овощи отварные с маслом	200	7,64	5,38	9,06	127,62	0,22	150,92	0,00	0,44	56,06	109,96	36,66	3,02
275	Сосиски, сардельки отварные	80	19,12	8,80	0,32	208,00	0,16	0,00	0,00	0,32	28,00	127,20	16,00	1,44
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
390	Яблоки, запеченные с творогом	200	5,10	9,00	64,54	340,00	0,06	5,72	0,04	0,70	100,18	126,00	23,28	3,36
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	10,52	2,64	1,36	0,30
291	Запеканка картофельная с печенью или мясом	230	10,74	15,55	42,21	328,09	0,00	63,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
347	Соус белый основной	50	1,58	0,34	1,88	23,11	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401a	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,93	90,66	333,16	2473,63	0,90	258,52	0,37	8,34	672,90	987,02	248,16	17,22

День: День 7
 Возраст: 11 лет
 Дети с СДВН: нет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
237	Запеканка из творога	150	13,46	19,22	16,52	261,79	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Соус сметанный	50	2,50	0,70	2,93	37,05	0,01	0,02	0,02	0,12	13,65	11,37	2,64	0,11
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,10	26,14	105,20	0,00	1,84	0,00	0,20	10,76	6,40	2,40	0,16
45	Винегрет овощной	100	6,16	1,35	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,44	4,72	15,56	121,38	0,00	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	300	11,28	15,57	27,24	272,61	0,30	12,06	0,03	0,75	66,78	198,39	60,78	2,43
	ПОЛДНИК													
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
590	Печенье	30	2,82	2,22	21,93	122,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
315	Рис отварной	150	5,37	3,65	36,69	209,70	0,03	0,00	0,03	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
245	Рыба припущенная	120	1,43	23,30	0,37	108,00	0,06	1,69	0,01	2,65	23,40	197,86	11,26	0,61
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,62	1,03	3,55	41,90	0,02	0,16	0,02	0,08	32,92	25,45	4,70	0,10
	УЖИН 2													
368a	Плоды и ягоды свежие	200	0,60	0,80	20,60	92,00	0,06	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,00	94,79	332,90	2298,30	0,87	57,17	0,16	11,11	446,38	878,22	240,34	15,31

День: День 8
 Возрастная группа: Дети с 3-х лет
 Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
94a	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	5,08	4,82	16,84	132,40	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Сыр (порциями)	25	7,38	5,80	0,00	90,00	0,00	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94
41	Салат из моркови	100	5,09	1,25	11,61	97,50	0,06	4,80	1,92	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69
57	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,03	13,32	108,35	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
331	Овощи, припущенные со сливочным маслом	200	5,08	1,88	16,36	119,32	0,08	36,54	0,02	0,30	39,38	32,68	23,24	1,06
282	Оладьи из печени	100	22,24	17,59	12,06	316,67	0,30	30,00	7,61	0,82	15,22	285,46	16,36	6,59
349	Соус томатный с овощами	50	1,55	0,22	1,08	19,35	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400	Молоко кипяченое	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,08	2,74	0,04	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22
589a	Пряники заварные	30	1,41	1,77	22,50	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
165	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,54	8,82	39,84	235,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
277	Гуляш из отварного мяса	80	11,90	12,59	3,06	169,86	0,00	2,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,71	91,34	309,48	2386,84	0,85	109,02	9,68	4,70	750,93	975,14	201,07	17,03

День: День 9
 Возрастная группа: Дети с 7 до 11 лет
 Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
215	Омлет натуральный	150	23,76	13,28	2,67	277,07	0,09	0,27	0,33	0,80	110,82	244,59	18,36	2,72
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	3,71	1,73	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,40
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,14	27,48	110,80	0,00	1,84	0,00	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14
8	Рыба соленая (порциями)	80	1,60	14,00	0,00	70,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
87	Суп с рыбными консервами	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28
321	Пюре картофельное	180	5,76	3,67	24,53	164,70	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
254	Рыба запеченная	100	7,74	13,64	9,98	163,75	0,08	0,79	0,06	1,49	57,62	190,00	23,12	0,94
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
387	Яблоки, фаршированные морковью	200	3,82	1,48	29,16	157,50	0,04	9,10	0,02	0,56	51,24	43,50	27,76	4,60
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,39	5,54	26,56	158,77	0,06	0,00	0,02	0,96	4,68	37,02	21,23	1,11
301	Птица тушеная	80	19,62	19,56	3,04	267,03	0,00	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401a	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,41	116,33	307,66	2548,70	0,94	163,44	0,51	11,94	601,89	1197,94	306,63	18,80

Возрастная группа: Дети с 7 до 11 лет

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
700a	Хлеб ржаной	20	1,79	2,56	2,20	34,91	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
185.4a	Каша жидкая манная	180	7,72	7,15	30,08	218,93	0,09	1,96	0,04	0,40	189,27	158,54	25,97	0,45
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	60	0,60	4,74	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24
19	Салат из соленых огурцов с луком	80	4,09	0,69	2,09	47,84	0,02	4,44	0,00	1,85	18,62	22,59	10,75	0,49
58	Борщ с картофелем	230	4,85	2,09	14,97	112,29	0,00	17,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
207	Макароны, запеченные с сыром	180	7,54	8,39	34,45	238,82	0,07	0,04	0,04	1,30	32,76	69,01	29,32	1,49
273	Мясо отварное	100	3,82	28,46	0,56	150,00	0,09	0,56	0,00	0,51	13,12	233,00	30,25	2,36
	ПОЛДНИК													
400a	Молоко цельное	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
368	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
235	Пудинг из творога (запеченный)	200	21,52	30,28	48,66	510,00	0,12	0,38	0,14	0,56	259,80	376,40	44,80	1,94
	УЖИН 2													
401б	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,42	112,17	344,99	2508,03	0,78	53,05	0,25	8,54	792,57	1192,31	257,18	17,61
	Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			801,19	1006,53	3220,79	24188,68	8,78	1426,81	22,76	87,39	6681,68	10528,12	2490,18	174,08

День: День 1
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700а	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
94а	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	6,35	6,03	21,05	165,50	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94
41	Салат из моркови	100	5,09	1,25	11,61	97,50	0,06	4,80	1,92	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69
57	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,03	13,32	108,35	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
320	Овощи отварные с маслом	230	8,79	6,19	10,42	146,76	0,25	173,56	0,00	0,51	64,47	126,45	42,16	3,47
275	Сосиски, сардельки отварные	100	23,90	11,00	0,40	260,00	0,20	0,00	0,00	0,40	35,00	159,00	20,00	1,80
	ПОЛДНИК													
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
390	Яблоки, запеченные с творогом	200	5,10	9,00	64,54	340,00	0,06	5,72	0,04	0,70	100,18	126,00	23,28	3,36
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
291	Запеканка картофельная с печенью или мясом	280	13,08	18,93	51,38	399,42	0,00	76,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,62	1,03	3,55	41,90	0,02	0,16	0,02	0,08	32,92	25,45	4,70	0,10
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		89,03	96,78	382,61	2723,98	1,03	295,60	2,10	6,32	506,57	921,24	241,20	20,62

День: День 2
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700а	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
237	Запеканка из творога	200	17,94	25,62	22,02	349,06	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Соус сметанный	50	2,50	0,70	2,93	37,05	0,01	0,02	0,02	0,12	13,65	11,37	2,64	0,11
7	Сыр (порциями)	30	8,85	6,96	0,00	108,00	0,00	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,10	26,14	105,20	0,00	1,84	0,00	0,20	10,76	6,40	2,40	0,16
31	Салат из свеклы с сыром	120	11,40	5,64	8,56	160,28	0,02	9,84	0,05	0,19	194,36	131,80	27,68	1,54
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,55	5,90	19,45	151,72	0,00	11,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	330	12,41	17,13	29,96	299,87	0,33	13,27	0,03	0,83	73,46	218,23	66,86	2,67
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
589	Пряники	30	0,84	1,44	23,31	100,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
315	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	0,04	0,00	0,04	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
245	Рыба припущенная	120	1,43	23,30	0,37	108,00	0,06	1,69	0,01	2,65	23,40	197,86	11,26	0,61
363	Соус белый основной	50	1,74	0,19	1,71	23,20	0,00	0,00	0,01	0,03	4,27	3,44	0,71	0,04
	УЖИН 2													
368а	Фрукты и ягоды свежие	200	0,60	0,80	20,60	92,00	0,06	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,25	123,19	388,90	2760,23	0,97	158,68	0,25	11,39	868,56	1193,16	283,59	17,56

День: День 3
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
946	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,35	6,03	21,05	165,50	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
375	Компот из свежих ягод	200	0,06	0,16	21,06	84,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
45	Винегрет овощной	100	6,16	1,35	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
76	Рассольник ленинградский	250	5,38	2,28	16,92	125,95	0,10	16,75	0,20	2,40	25,55	71,75	27,73	0,98
331	Овощи, припущенные со сливочным маслом	230	5,84	2,16	18,81	137,22	0,09	42,02	0,02	0,35	45,29	37,58	26,73	1,22
282	Оладьи из печени	120	26,69	21,11	14,47	380,00	0,36	36,00	9,13	0,98	18,26	342,55	19,63	7,91
348	Соус томатный	50	0,50	0,68	3,80	22,91	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400a	Молоко цельное	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590a	Печенье сдобное	30	2,73	2,31	21,27	118,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
165	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,45	10,58	47,81	282,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
277	Гуляш из отварного мяса	100	14,88	15,74	3,83	212,33	0,00	3,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401a	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		104,94	110,00	371,50	2882,55	1,02	129,30	9,42	11,01	380,29	895,97	228,93	18,56

День: День 4
 Возрастная категория: осенне-зимний

дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
215	Омлет натуральный	200	31,68	17,70	3,56	369,42	0,12	0,36	0,44	1,06	147,76	326,12	24,48	3,62
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	5,19	2,98	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,14	27,48	110,80	0,00	1,84	0,00	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14
19	Салат из соленых огурцов с луком	100	5,11	0,86	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
87	Суп с рыбными консервами	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28
125	Картофель отварной	180	4,84	3,55	27,97	169,54	0,18	25,52	0,02	0,25	18,81	96,97	35,66	1,58
254	Рыба запеченная	120	9,29	16,37	11,98	196,50	0,10	0,95	0,07	1,79	69,14	228,00	27,74	1,13
	ПОЛДНИК													
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
387	Яблоки, фаршированные морковью	200	3,82	1,48	29,16	157,50	0,04	9,10	0,02	0,56	51,24	43,50	27,76	4,60
	УЖИН													
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,07	6,64	31,88	190,53	0,07	0,00	0,02	1,15	5,62	44,42	25,47	1,33
301	Птица тушеная	100	24,53	24,45	3,80	333,79	0,00	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
4016	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		111,14	118,85	341,60	2850,68	1,15	78,57	0,61	14,41	608,04	1363,13	333,04	24,23

День: День 5

Возрастная категория:

Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
185.4a	Каша жидкая манная	200	8,58	7,94	33,42	243,26	0,10	2,18	0,04	0,44	210,30	176,16	28,86	0,50
7	Сыр (порциями)	30	8,85	6,96	0,00	108,00	0,00	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
8	Рыба соленая (порциями)	100	2,00	17,50	0,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24
58	Борщ с картофелем	250	5,27	2,28	16,28	122,05	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
330	Пюре из овощей	180	4,84	4,70	22,55	154,19	0,18	49,63	1,01	0,41	74,30	123,14	55,26	1,69
273	Мясо отварное	100	3,82	28,46	0,56	150,00	0,09	0,56	0,00	0,51	13,12	233,00	30,25	2,36
349	Соус томатный с овощами	50	1,55	0,22	1,08	19,35	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400	Молоко кипяченое	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,08	2,74	0,04	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22
368	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
235	Пудинг из творога (запеченный)	230	24,75	34,82	55,96	586,50	0,14	0,44	0,16	0,64	298,77	432,86	51,52	2,23
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80,41	146,04	359,71	2753,60	1,06	198,95	1,35	7,24	1381,33	1674,50	327,77	19,44

День: День 6
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700а	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
946	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,35	6,03	21,05	165,50	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
375	Компот из свежих ягод	200	0,06	0,16	21,06	84,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
31	Салат из свеклы с сыром	120	11,40	5,64	8,56	160,28	0,02	9,84	0,05	0,19	194,36	131,80	27,68	1,54
76	Рассольник ленинградский	250	5,38	2,28	16,92	125,95	0,10	16,75	0,20	2,40	25,55	71,75	27,73	0,98
320	Овощи отварные с маслом	230	8,79	6,19	10,42	146,76	0,25	173,56	0,00	0,51	64,47	126,45	42,16	3,47
275	Сосиски, сардельки отварные	100	23,90	11,00	0,40	260,00	0,20	0,00	0,00	0,40	35,00	159,00	20,00	1,80
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
390	Яблоки, запеченные с творогом	200	5,10	9,00	64,54	340,00	0,06	5,72	0,04	0,70	100,18	126,00	23,28	3,36
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,02	0,06	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	10,52	2,64	1,36	0,30
291	Запеканка картофельная с печенью или мясом	280	13,08	18,93	51,38	399,42	0,00	76,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
347	Соус белый основной	50	1,58	0,34	1,88	23,11	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401а	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		98,09	106,55	384,39	2861,59	1,08	298,51	0,41	9,90	707,32	1107,36	282,51	19,60

День: День 7
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700а	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,04	1,34	0,02	0,00	126,56	92,78	15,44	0,42
237	Запеканка из творога	200	17,94	25,62	22,02	349,06	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Соус сметанный	50	2,50	0,70	2,93	37,05	0,01	0,02	0,02	0,12	13,65	11,37	2,64	0,11
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,10	26,14	105,20	0,00	1,84	0,00	0,20	10,76	6,40	2,40	0,16
45	Винегрет овощной	100	6,16	1,35	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,55	5,90	19,45	151,72	0,00	11,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	330	12,41	17,13	29,96	299,87	0,33	13,27	0,03	0,83	73,46	218,23	66,86	2,67
	ПОЛДНИК													
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
590	Печенье	30	2,82	2,22	21,93	122,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32
315	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	0,04	0,00	0,04	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
245	Рыба припущенная	120	1,43	23,30	0,37	108,00	0,06	1,69	0,01	2,65	23,40	197,86	11,26	0,61
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	2,62	1,03	3,55	41,90	0,02	0,16	0,02	0,08	32,92	25,45	4,70	0,10
	УЖИН 2													
368а	Фрукты и ягоды свежие	200	0,60	0,80	20,60	92,00	0,06	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,33	112,48	385,38	2672,31	0,99	60,96	0,17	12,17	467,23	967,94	268,99	17,04

День: День 8
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
94a	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	6,35	6,03	21,05	165,50	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Сыр (порциями)	30	8,85	6,96	0,00	108,00	0,00	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94
41	Салат из моркови	100	5,09	1,25	11,61	97,50	0,06	4,80	1,92	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69
57	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,03	13,32	108,35	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
331	Овощи, припущенные со сливочным маслом	230	5,84	2,16	18,81	137,22	0,09	42,02	0,02	0,35	45,29	37,58	26,73	1,22
282	Оладьи из печени	120	26,69	21,11	14,47	380,00	0,36	36,00	9,13	0,98	18,26	342,55	19,63	7,91
349	Соус томатный с овощами	50	1,55	0,22	1,08	19,35	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
400	Молоко кипяченое	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,08	2,74	0,04	0,00	252,00	189,00	29,44	0,22
589a	Пряники заварные	30	1,41	1,77	22,50	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
165	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,45	10,58	47,81	282,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
277	Гуляш из отварного мяса	100	14,88	15,74	3,83	212,33	0,00	3,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		101,09	110,25	360,32	2795,89	1,00	121,44	11,21	5,86	817,78	1119,83	228,88	19,94

День: День 9
 Возрастная категория: Дети с 11 и старше
 Сезон: осенне-зимний

Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,88	4,64	17,26	130,70	0,02	0,74	0,02	0,14	157,34	137,42	35,00	1,04
215	Омлет натуральный	200	31,68	17,70	3,56	369,42	0,12	0,36	0,44	1,06	147,76	326,12	24,48	3,62
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	6,18	2,88	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	2,83	18,66	57,78	19,53	0,66
	ОБЕД													
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,14	27,48	110,80	0,00	1,84	0,00	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14
8	Рыба соленая (порциями)	100	2,00	17,50	0,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
87	Суп с рыбными консервами	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28
321	Пюре картофельное	200	6,40	4,08	27,26	183,00	0,18	24,22	0,04	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
254	Рыба запеченная	120	9,29	16,37	11,98	196,50	0,10	0,95	0,07	1,79	69,14	228,00	27,74	1,13
	ПОЛДНИК													
399.5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	1,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
387	Яблоки, фаршированные морковью	200	3,82	1,48	29,16	157,50	0,04	9,10	0,02	0,56	51,24	43,50	27,76	4,60
	УЖИН													
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,74	87,78	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,07	6,64	31,88	190,53	0,07	0,00	0,02	1,15	5,62	44,42	25,47	1,33
301	Птица тушеная	100	24,53	24,45	3,80	333,79	0,00	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН 2													
401a	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,40	10,00	7,00	136,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		114,52	142,36	355,61	3035,14	1,14	171,13	0,64	14,79	677,58	1417,23	352,43	21,90

День: День 10
 Возрастная группа: Дети 13 и старше
 Сезон: Весна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
701	Хлеб пшеничный	50	0,50	3,95	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
700a	Хлеб ржаной	40	3,59	5,12	4,40	69,81	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
185.4a	Каша жидкая манная	200	8,58	7,94	33,42	243,26	0,10	2,18	0,04	0,44	210,30	176,16	28,86	0,50
6	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ОБЕД														
701.1	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	188,00	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24
19	Салат из соленых огурцов с луком	100	5,11	0,86	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
58	Борщ с картофелем	250	5,27	2,28	16,28	122,05	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
207	Макароны, запеченные с сыром	200	8,38	9,32	38,28	265,36	0,08	0,04	0,04	1,44	36,40	76,68	32,58	1,66
273	Мясо отварное	100	3,82	28,46	0,56	150,00	0,09	0,56	0,00	0,51	13,12	233,00	30,25	2,36
ПОЛДНИК														
400a	Молоко цельное	200	5,42	6,08	10,08	113,34	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
368	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
УЖИН														
701.2	Хлеб пшеничный	70	0,70	5,53	33,81	164,50	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,40	0,60	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
235	Пудинг из творога (запеченный)	230	24,75	34,82	55,96	586,50	0,14	0,44	0,16	0,64	298,77	432,86	51,52	2,23
УЖИН 2														
401б	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,00	5,80	8,40	108,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			83,33	126,62	394,32	2844,32	0,90	56,04	0,28	10,20	874,77	1337,40	292,03	19,62
Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			937,13	1193,12	3724,34	28180,29	10,35	1569,19	26,43	103,29	7289,48	11997,76	2839,37	198,50