

СОГЛАСОВАНО

Зреч
Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по Новосибирской области г.Бердска

Зреч
" 12 " 08
Таран Д.С.
2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Лицей №7"

Смирнова Т.А.

" " 2020 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА 2020 г.
столовой МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"
для школьников 7-10 лет**

МАОУ "Лицей №7"
2020 г.

День: 1, понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>ЗАВТРАК 8:45 - 9:05</u>		17,12	17,36	79,85	545,77	0,22	1,83	0,05	0,56	414,9	271,41	48,00	3,18
260	Каша "Дружба"	200	5,40	9,92	28,37	224,32	0,10	1,33	0,00	0,06	132,77	22,50	8,20	0,60
	Крупа рисовая	15	1,05	0,15	11,10	49,95	0,01	0,00	0,00	0,06	1,20	22,50	7,50	0,15
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Пшено	11	1,26	0,36	7,32	37,62	0,05	0,00	0,00	0,00	2,97	0,00	0,00	0,30
	Вода	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,70	0,00
	Молоко	102	2,96	3,26	4,79	61,20	0,04	1,33	0,00	0,00	122,40	0,00	0,00	0,10
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	Сыр "Российский"	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	40	2,20	1,30	20,15	100,60	0,02	0,40	0,01	0,00	123,60	87,00	11,80	0,80
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u>		41,86	29,88	109,95	869,13	0,62	70,38	0,05	1,94	146,5	302,26	95,17	9,70
5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80
	Капуста белокочанная свежая	48	0,86	0,05	2,26	13,44	0,01	21,60	0,00	0,05	23,04	14,88	7,68	0,29
	Помидоры (томаты)	20	0,12	0,04	0,84	3,98	0,03	9,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,46
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,01	2,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,12
	Лимонная кислота	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	8	1,02	0,92	0,06	12,56	0,00	0,00	0,02	0,05	4,40	15,36	0,96	0,20
	Вода	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,05	0,00
	Масло растительное	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
135	Суп из овощей	250	6,17	3,43	15,33	116,08	0,16	25,88	0,00	0,10	41,65	39,18	16,03	1,76
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	50	0,75	0,15	6,11	28,88	0,05	7,50	0,00	0,04	3,75	21,75	8,63	0,34
	Капуста белокочанная	20	0,68	0,04	1,76	10,50	0,01	16,88	0,00	0,04	18,00	11,63	6,00	0,23

	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Горошек зеленый консервированный	8	2,53	0,13	5,86	33,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	1,03
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Картофельная запеканка с мясом	200	26,82	18,28	29,19	388,15	0,28	33,00	0,02	0,37	40,30	110,88	39,93	4,92
	Сухари	3	0,48	0,03	2,10	10,06	0,01	0,00	0,00	0,18	7,50	7,50	1,50	0,06
	Картофель	165	3,30	0,66	26,89	127,05	0,20	33,00	0,01	0,17	16,50	95,70	37,95	1,49
	Говядина (котлетное мясо)	112	22,40	10,98	0,00	188,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,20	0,00	0,00	3,25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Яйцо	4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,00	0,00	0,01	0,02	2,20	7,68	0,48	0,10
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,10	0,04	20,70	81,40	0,00	3,00	0,00	0,20	12,47	2,21	5,02	0,18
	Вишня	40	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	162	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ПОЛДНИК 15:30 - 15:40		11,80	15,60	86,60	584,00	0,24	128,0	0,10	1,80	126,0	116,00	38,00	2,00
112	Фрукты свежие	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Мандарины	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Булочка "Весенняя" с вареной сгущенкой	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	Булочка промышленного производства	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за день		70,78	62,84	276,40	1998,90								

День: 2, вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:45 - 9:05		17,55	23,32	53,75	494,98	0,24	8,78	0,23	1,62	205,6	225,88	39,06	4,37

302	Омлет с зеленым горошком	150/30	10,87	11,95	5,73	174,42	0,12	8,03	0,18	0,42	113,99	150,57	18,22	1,78
	Горошек зеленый	30	1,45	0,06	2,41	15,95	0,10	7,25	0,02	0,06	7,54	35,37	11,02	0,20
	Масло сливочное	5	0,06	3,07	0,08	28,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	72	7,62	6,90	0,42	94,20	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	72	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	Чай с молоком	200	1,65	1,60	17,36	88,76	0,02	0,75	0,00	0,00	72,33	0,01	1,54	0,92
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ОБЕД 12:45 - 13:05		40,30	36,68	127,45	1020,32	0,45	181,6	0,13	1,65	212,6	166,80	58,05	20,50
119	Икра свекольная	100	3,60	8,04	8,85	130,44	0,00	7,20	0,00	0,03	42,59	8,90	2,20	9,70
	Свекла	75	1,40	0,00	6,30	39,20	0,00	5,60	0,00	0,00	37,80	0,00	0,00	8,40
	Лук репчатый	18	2,20	0,04	1,30	6,50	0,00	1,60	0,00	0,03	4,75	8,90	2,20	1,30
	Томатная паста	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	1,2	0,00	0,00	1,25	4,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Лимонная кислота	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	8	0,00	8,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ с капустой и картофелем	250	3,80	5,67	12,10	114,66	0,05	18,65	0,00	0,10	46,45	40,81	20,00	1,04
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	20	0,40	0,08	3,26	15,40	0,02	4,00	0,00	0,02	2,00	11,60	4,60	0,18
	Капуста белокочанная	20	0,36	0,02	0,94	5,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томатная паста	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон мясной	200	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
482	Запеканка из печени с рисом	100	16,99	11,09	3,40	193,74	0,07	23,30	0,03	0,08	41,73	28,16	8,75	5,26
	Печень говяжья	75	15,20	6,60	0,00	129,68	0,05	0,00	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	1,93
	Яйцо	7	0,60	0,75	0,06	10,50	0,00	0,00	0,03	0,03	3,63	12,66	0,75	1,80
	Масло сливочное	13	0,09	3,69	0,09	33,96	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,03
	Крупа рисовая	12	0,90	0,05	2,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Лук репчатый	25	0,20	0,00	0,90	5,60	0,00	0,80	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	1,20
442	Соус сметанный	50	0,44	2,33	1,96	30,63	0,01	0,04	0,00	0,00	5,30	0,00	0,00	0,05
	Сметана	25	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2	0,04	1,80	0,04	16,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,01

	Отвар овощной	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
294	Макаронны отварные с овощами	200	8,61	8,57	42,15	279,00	0,19	2,40	0,01	0,02	37,68	0,93	0,70	2,31
	Укроп	1	0,02	0,00	0,06	0,40	0,00	1,00	0,01	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
	Томатная паста	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	0,00	0,00	0,04
	Горошек зеленый консервированный	11	2,53	0,13	5,86	33,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	1,03
	Морковь	28	0,36	0,03	1,93	9,80	0,02	1,40	0,00	0,00	7,56	0,00	0,00	0,20
	Макаронные изделия	49	5,54	1,03	34,10	167,58	0,08	0,00	0,00	0,00	11,76	0,00	0,00	1,03
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	78,65	0,01	130,00	0,09	0,34	16,40	1,60	3,90	0,31
	Шиповник	20	0,32	0,14	4,48	21,80	0,01	130,00	0,09	0,34	5,60	1,60	1,60	0,26
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	230	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,01	2,30	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ПОЛДНИК 15:30 - 15:40		7,84	5,43	33,23	209,45	0,18	77,05	0,03	0,40	253,2	169,00	43,00	0,35
112	Фрукты свежие	150	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Яблоки	150	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Десерт "Тими"	30	1,89	0,23	12,23	58,45	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	0,00
	Десерт промышленного производства	30	1,89	0,23	12,23	58,45	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	0,00
516	Йогурт питьевой	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Йогурт 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		65,69	65,43	214,43	1724,75								

День: 3, среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:45 - 9:05		21,18	21,29	68,70	558,15	0,29	3,68	0,04	0,92	506,0	230,31	47,40	3,36
164	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,11	7,38	23,46	194,33	0,11	2,28	0,00	0,32	218,05	17,05	3,95	0,51
	Крупа гречневая	16	2,00	0,24	13,20	67,60	0,04	0,00	0,00	0,32	3,89	17,05	3,20	0,32
	Масло сливочное	2	0,03	1,54	0,04	14,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	1	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Вода	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,75	0,00
	Молоко	140	5,08	5,60	8,22	105,00	0,07	2,28	0,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,18

10	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8,46	9,90	10,25	167,15	0,08	0,11	0,04	0,18	148,10	146,20	15,50	0,86
	Сыр "Российский"	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	Батон нарезной	30	1,50	0,60	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
	Колбаса вареная или сосиски молочные	20	3,12	5,38	0,00	63,30	0,06	0,00	0,00	0,10	9,30	44,70	5,40	0,48
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,63	3,65	24,97	144,47	0,04	1,30	0,00	0,01	129,39	19,65	13,85	0,82
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ОБЕД 12:45 - 13:05		37,02	38,12	122,10	976,85	0,57	113,7	0,01	2,19	218,2	265,44	91,80	8,15
66	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,43	5,26	10,01	93,58	0,08	14,45	0,00	0,05	19,55	31,32	12,42	0,73
	Картофель	60	1,08	0,22	8,80	41,58	0,07	10,80	0,00	0,05	5,40	31,32	12,42	0,49
	Огурцы соленые	13	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Лук зеленый	11	0,10	0,01	0,26	1,60	0,00	2,40	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,08
	Морковь	11	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
134	Рассольник ленинградский	250	3,96	5,86	15,00	129,14	0,10	16,78	0,00	0,09	19,83	48,88	18,78	0,90
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,00	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04
	Картофель	75	1,50	0,30	12,22	57,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	Крупа перловая	1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	0,00	0,00	0,00	0,01	0,13	2,48	0,83	0,02
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
381	Котлеты, биточки, шницели	100	21,22	13,77	18,08	275,38	0,13	0,30	0,00	0,66	70,10	27,50	5,50	3,12
	Сухари	11	1,76	0,11	7,70	36,90	0,02	0,00	0,00	0,66	27,50	27,50	5,50	0,22
	Говядина (котлетное мясо)	86	17,20	8,43	0,00	144,48	0,06	0,00	0,00	0,00	8,60	0,00	0,00	2,49
	Масло сливочное	7	0,09	4,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Молоко	23	0,67	0,74	1,08	13,80	0,01	0,30	0,00	0,00	27,60	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,00	4,37	0,00	0,00	0,36
195	Рагу из овощей	200	3,62	12,29	18,06	199,36	0,13	34,16	0,00	0,14	66,64	58,80	23,36	1,22
	Капуста белокочанная	40	0,72	0,04	1,88	11,20	0,01	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Картофель	64	1,28	0,26	10,43	49,28	0,08	12,80	0,00	0,06	6,40	37,12	14,72	0,58
	Лук репчатый	32	0,22	0,03	1,31	6,56	0,01	1,60	0,00	0,03	4,96	9,28	2,24	0,13
	Морковь	32	0,42	0,03	2,21	11,20	0,02	1,60	0,00	0,00	8,64	0,00	0,00	0,22
	Масло растительное	8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сметана	30	0,81	3,00	1,17	35,70	0,01	0,15	0,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,03
	Мука пшеничная	1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Отвар овощной	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00
505	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,10	21,41	86,19	0,01	48,00	0,00	0,17	19,59	12,55	9,24	0,36

	Крахмал картофельный	6	0,01	0,00	4,69	18,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Облепиха	24	0,24	0,10	1,75	10,56	0,01	48,00	0,00	0,17	8,64	7,92	7,44	0,31
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ПОЛДНИК 15:30 - 15:40		10,00	12,56	72,52	506,40	0,21	128,0	0,08	1,52	122,4	102,00	35,60	1,80
112	Фрукты свежие	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Мандарины	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Булочка "Чайная" с творогом	80	7,20	12,16	56,32	310,40	0,09	0,00	0,08	1,12	14,40	56,00	9,60	0,80
	Булочка промышленного производства	80	7,20	12,16	56,32	310,40	0,09	0,00	0,08	1,12	14,40	56,00	9,60	0,80
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за день		68,20	71,97	263,32	2041,40								

День: 4, четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:45 - 9:05		31,66	25,41	97,37	742,55	0,22	4,05	0,18	1,40	304,7	392,78	55,81	3,58
313	Запеканка из творога	150	26,37	15,63	33,99	379,61	0,12	1,15	0,12	0,20	267,87	315,94	33,63	0,98
	Молоко	36	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Мука пшеничная	12	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Масло сливочное	5,2	0,03	1,23	0,03	11,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	9,7	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Творог	140	22,55	12,15	2,70	209,66	0,05	0,68	0,11	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54
	Сухари	5,2	1,03	0,11	6,90	33,42	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Сметана	5,2	0,13	0,50	0,19	5,94	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	4	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	0,00	0,01	0,03	2,75	9,59	0,60	0,13
	Повидло порционное	30	0,00	0,00	17,50	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02

	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,22	61,14	0,00	2,90	0,00	0,00	17,38	1,55	2,88	0,91
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ОБЕД 12:45 - 13:05		35,34	30,43	104,21	830,88	0,60	74,96	0,11	2,72	189,4	469,17	118,8	6,08
17	Салат из свежих огурцов	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Огурцы свежие	91	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
142	ЩИ из свежей капусты с картофелем	250	3,80	5,20	8,92	98,53	0,06	30,13	0,00	0,10	33,48	38,70	16,30	0,74
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	30	0,60	0,12	4,89	23,10	0,04	6,00	0,00	0,03	3,00	17,40	6,90	0,27
	Капуста белокочанная	50	0,90	0,05	2,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Томатная паста	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон мясной	200	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
337	Рыба, запеченная в омлете	150	19,76	17,12	4,92	253,04	0,17	0,84	0,10	1,27	46,03	204,62	25,45	1,30
	Горбуша	90	14,83	4,70	0,00	101,30	0,15	0,65	0,02	1,09	14,47	144,72	21,71	0,43
	Мука пшеничная	12	0,62	0,06	4,14	20,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
	Яйцо	39	3,96	3,59	0,22	48,98	0,00	0,00	0,08	0,19	17,16	59,90	3,74	0,78
	Масло растительное	10	0,00	8,39	0,00	75,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	15	0,35	0,38	0,56	7,20	0,01	0,16	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,01
429	Картофельное пюре	200	4,35	7,17	28,94	198,30	0,22	33,99	0,01	0,17	55,41	97,44	38,64	1,57
	Картофель	168	3,36	0,67	27,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Молоко	30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09	0,00	19,39	73,81	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	1,90	0,05
	Смесь сухофруктов	25	0,09	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ПОЛДНИК 15:30 - 15:40		8,75	7,45	86,65	442,00	0,15	21,05	0,03	1,15	204,0	209,00	110,0	2,10
112	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20

588	Вафли "Боярушка"	38	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
	Вафли промышленного производства	38	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
516	Снежок	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		75,75	63,29	288,23	2015,43								

День: 5, пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>ЗАВТРАК 8:45 - 9:05</u>		24,29	26,12	84,23	659,30	0,30	2,60	0,18	3,85	397,2	271,56	47,43	3,98
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,36	6,68	37,77	241,45	0,12	1,30	0,00	2,40	224,66	100,00	20,68	0,93
	Пшеничная крупа	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	2,40	100,00	100,00	20,00	0,80
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Вода	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	0,68	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
300	Яйца вареные	50	6,30	5,75	0,37	75,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
	Яйцо 1 категории	50	6,30	5,75	0,37	75,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	15,43	110,30	0,04	1,30	0,00	0,00	125,70	0,00	1,20	0,13
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Кофейный напиток	5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u>		44,64	53,70	142,18	1233,75	0,96	48,72	0,08	2,57	151,6	352,72	88,83	14,48
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,19	3,60	112,50	0,05	23,50	0,00	0,60	13,50	25,06	19,00	0,80
	Помидоры свежие	91	1,00	0,19	3,60	23,50	0,05	23,50	0,00	0,60	13,50	25,06	19,00	0,80
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,34	3,78	21,94	151,39	0,25	14,88	0,00	0,09	37,93	43,88	16,33	2,10

	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	0,08	12,50	0,00	0,06	6,25	36,25	14,38	0,56
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Горох шлифованный	20	4,10	0,40	9,90	59,60	0,16	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,36
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Петрушка (корень)	2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	0,00	0,88	0,00	0,00	1,43	1,83	0,55	0,02
	Бульон мясной	162,5	1,62	0,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
405	Курица в соусе с томатом	70/50	19,35	25,01	2,53	313,04	0,10	3,34	0,07	0,53	28,56	174,57	19,73	1,80
	Филе куриное	70	18,72	18,92	0,00	244,78	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	7,5	0,10	0,01	0,60	2,90	0,01	0,71	0,00	0,01	2,21	4,14	1,00	0,06
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Томатная паста	9,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	7,5	0,11	0,01	0,51	3,20	0,01	0,40	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,03
	Чеснок	0,9	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,95	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Вода	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
238	Каша гречневая рассыпчатая рассыпчатая с луком	200	10,31	13,84	53,87	382,22	0,44	4,00	0,00	0,08	36,62	20,60	6,26	7,77
	Гречневая крупа	80	9,75	2,76	50,69	276,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Масло растительное	11	0,00	11,00	0,00	88,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	38	0,56	0,08	3,18	16,40	0,04	4,00	0,00	0,08	12,10	20,60	4,90	1,60
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
520	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,70	81,40	0,00	3,00	0,00	0,20	12,47	2,21	5,02	0,18
	Клюква	20	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	201,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ПОЛДНИК 15:30 - 15:40		14,95	20,40	91,40	539,00	0,30	77,05	0,13	1,80	268,0	239,00	55,00	1,35
112	Фрукты свежие	150	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Яблоки	150	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Булочка с сыром	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	Булочка промышленного производства	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
516	Йогурт питьевой	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Йогурт 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		83,88	100,22	317,81	2432,05								

День: 6, понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>ЗАВТРАК 8:45 - 9:05</u>		18,86	24,28	93,32	669,27	0,22	1,79	0,13	1,64	416,7	316,83	71,16	3,98
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,28	6,76	38,17	238,45	0,09	1,30	0,01	0,28	132,66	43,60	12,68	1,21
	Манная крупа	30	3,32	0,48	28,40	131,20	0,05	0,00	0,01	0,28	8,00	43,60	12,00	1,08
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Вода	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	0,68	0,00
	Молоко	106	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	Сыр "Российский"	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
498	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,71	3,83	24,49	147,57	0,03	0,38	0,02	0,09	129,77	109,43	31,68	0,97
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	38	2,74	3,23	21,09	124,64	0,02	0,38	0,02	0,08	116,66	83,22	12,92	0,08
	Сахарный песок	3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Какао-порошок	4	0,97	0,60	0,41	11,56	0,00	0,00	0,00	0,01	5,12	26,20	17,00	0,88
	Вода	175,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,01	1,76	0,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u>		40,67	41,21	106,28	961,67	0,45	143,3	0,06	2,54	216,14	467,17	118,50	10,45
2	Салат витаминный	100	1,03	10,15	11,00	140,93	0,06	26,15	0,00	0,09	34,54	18,01	10,01	2,56
	Капуста белокочанная свежая	40	0,92	0,05	2,40	14,28	0,02	22,95	0,00	0,05	24,48	15,81	8,16	0,31
	Яблоки	20	0,08	0,08	1,96	9,40	0,01	2,00	0,00	0,04	3,20	2,20	1,80	0,44
	Морковь свежая	26	0,03	0,03	1,65	8,40	0,03	1,20	0,00	0,00	6,48	0,00	0,00	1,80
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Лимонная кислота	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,05	0,00
	Масло растительное	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Суп картофельный с клецками	250/25	4,23	3,60	15,00	110,20	0,10	11,55	0,01	0,08	13,64	39,19	13,33	0,76
	Картофель	50	1,00	0,20	8,15	38,50	0,06	10,00	0,00	0,05	5,00	29,00	11,50	0,45
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07

День: 7, вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>ЗАВТРАК 8:45 - 9:05</u>		19,86	29,84	69,13	624,40	0,15	1,53	0,22	0,46	198,2	143,11	13,94	4,18
301	Омлет натуральный	150	13,18	18,47	3,61	233,84	0,02	0,78	0,16	0,36	106,45	115,20	7,20	1,58
	Масло сливочное	10	0,01	6,20	0,16	56,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	92	11,43	10,35	0,63	141,30	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	58	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
	Повидло порционное	30	0,00	0,00	17,50	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	Чай с молоком	200	1,65	1,60	17,36	88,76	0,02	0,75	0,00	0,00	72,33	0,01	1,54	0,92
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,60	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u>		36,16	45,03	124,88	1047,83	0,55	49,19	0,09	2,14	384,5	419,20	95,80	7,73
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,09	5,16	4,22	66,05	0,05	16,00	0,00	0,40	19,10	37,80	16,40	0,73
	Огурцы свежие	35	0,35	0,04	1,50	5,00	0,01	3,00	0,00	0,03	9,00	19,00	5,00	0,20
	Помидоры (томаты)	48	0,60	0,10	1,90	12,00	0,03	12,00	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
	Лук зеленый	12	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
143	Суп из овощей с фасолью	250	5,82	3,53	14,68	115,13	0,12	27,63	0,00	0,10	46,85	42,83	17,13	1,35
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	0,05	7,50	0,00	0,04	3,75	21,75	8,63	0,34

	Капуста белокочанная	38	0,68	0,04	1,76	10,50	0,01	16,88	0,00	0,04	18,00	11,63	6,00	0,23
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Фасоль	10	2,10	0,20	4,70	29,80	0,05	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,59
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Петрушка (корень)	5	0,08	0,03	0,51	2,55	0,00	1,75	0,00	0,01	2,85	3,65	1,10	0,04
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Сосиски отварные	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
	Сосиски "Молочные"	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,08	14,47	42,32	347,48	0,11	0,56	0,08	0,06	246,03	110,24	14,23	1,56
	Сыр твердый	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
	Масло сливочное	4	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Вода	357	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	0,01	3,57	0,00
	Соль поваренная пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,95	2,23	0,66	0,09
	Макаронные изделия	59	6,72	1,25	41,41	203,49	0,10	0,00	0,00	0,00	14,28	0,00	0,00	1,25
	Масло сливочное	7,8	0,10	4,84	0,13	44,57	0,00	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,02
513	Компот из вишен и яблок	200	0,23	0,13	24,12	95,97	0,01	5,00	0,00	0,10	19,04	7,94	8,55	0,66
	Вишня	18	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,70	0,00	0,05	6,66	5,40	4,68	0,09
	Яблоки	23	0,09	0,09	2,25	10,81	0,01	2,30	0,00	0,05	3,68	2,53	2,07	0,51
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<u>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</u>		8,85	7,76	62,88	350,40	0,15	21,05	0,03	1,50	201,8	209,00	109,0	1,77
112	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Мини-маффин	33	1,50	1,96	14,88	83,40	0,01	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Мини-маффин промышленного производства	33	1,50	1,96	14,88	83,40	0,01	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
516	Йогурт питьевой	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Йогурт 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		64,87	82,63	256,89	2022,63								

День: 8, среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:45 - 9:05		21,13	21,76	66,68	557,28	0,27	2,78	0,06	1,00	508,0	298,26	49,05	2,62
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,11	7,38	23,46	194,33	0,11	2,28	0,00	0,32	218,05	17,05	3,95	0,51
	Макароны, лапша, вермишель	16	2,00	0,24	13,20	67,60	0,04	0,00	0,00	0,32	3,89	17,05	3,20	0,32
	Масло сливочное	2	0,03	1,54	0,04	14,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	1	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Вода	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,75	0,00
	Молоко	140	5,08	5,60	8,22	105,00	0,07	2,28	0,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,18
10	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8,46	9,90	10,25	167,15	0,08	0,11	0,04	0,18	148,10	146,20	15,50	0,86
	Сыр "Российский"	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	Батон нарезной	30	1,50	0,60	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
	Колбаса вареная или сосиски молочные	20	3,12	5,38	0,00	63,30	0,06	0,00	0,00	0,10	9,30	44,70	5,40	0,48
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,58	4,12	22,95	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,35	87,61	15,50	0,08
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,08
	Кофейный напиток	5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ОБЕД 12:45 - 13:05		101,60	56,41	148,57	1246,97	0,57	50,11	0,14	3,48	148,72	695,42	133,59	7,50
76	Винегрет овощной	100	1,24	10,17	7,34	126,69	0,05	9,40	0,00	0,10	22,00	35,11	14,66	0,80
	Лук репчатый свежий	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,01	1,50	0,00	0,03	4,65	8,70	2,10	0,12
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
	Картофель	22	0,44	0,09	3,59	16,94	0,03	4,40	0,00	0,02	2,20	12,76	5,06	0,20
	Свекла	15	0,22	0,02	1,32	6,30	0,00	1,50	0,00	0,02	5,55	6,45	3,30	0,21
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	Суп картофельный с рыбой	250	66,33	17,42	38,84	315,85	0,23	24,39	0,02	0,79	27,25	158,55	40,40	1,44
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Горбуша	44	8,97	2,84	0,00	61,25	0,09	0,39	0,01	0,66	8,75	87,50	13,13	0,26
	Картофель	112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	0,14	22,50	0,00	0,11	11,25	65,25	25,88	1,01
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон рыбный	175	54,78	11,02	18,90	132,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
404	Птица отварная	100	20,96	21,04	0,42	274,49	0,08	7,32	0,12	0,63	27,31	191,84	23,49	1,91
	Бедро куриное	142	20,80	21,03	0,00	272,01	0,08	2,06	0,08	0,57	18,29	188,58	20,57	1,83
	Морковь	2,29	0,03	0,00	0,16	0,80	0,00	0,11	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,02
	Лук репчатый	3,43	0,13	0,01	0,26	1,68	0,00	5,15	0,03	0,06	8,41	3,26	2,92	0,07
242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,32	6,88	44,73	266,39	0,08	0,00	0,00	0,73	35,41	215,12	28,24	1,23
	Крупа перловая	66	6,19	0,73	44,56	209,79	0,08	0,00	0,00	0,73	25,31	215,12	26,64	1,20
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03

	Вода	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
511	Компот из черной смородины	200	0,21	0,06	17,70	70,35	0,00	9,00	0,01	0,15	14,25	8,41	4,30	0,29
	Смородина черная	30	0,21	0,06	2,73	13,50	0,00	9,00	0,01	0,15	6,60	8,40	2,70	0,24
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ПОЛДНИК 15:30 - 15:40		16,35	21,00	118,40	655,00	0,26	21,05	0,13	2,20	214,0	261,00	117,0	2,35
112	Плоды свежие	150	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Яблоки	150	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Булочка с корицей	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	Булочка промышленного производства	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
516	Снежок	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		139,08	99,17	333,65	2459,25								

День: 9, четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:45 - 9:05		30,34	27,73	92,13	728,66	0,19	4,02	0,20	1,52	358,1	441,09	66,08	3,91
317	Пудинг из творога паровой	150	22,89	15,40	29,60	337,32	0,09	0,82	0,13	0,26	229,33	298,55	33,70	1,27
	Молоко	20	0,58	0,64	0,94	12,00	0,01	0,26	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,01
	Крупа манная или мука пшеничная	11	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Изюм	10	0,33	0,06	6,60	26,31	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	12,35	4,15	0,25
	Масло сливочное	4	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Сахар	10	0,00	0,00	10,97	41,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03
	Творог	113	18,79	10,12	2,25	174,71	0,05	0,56	0,09	0,00	184,50	247,50	25,88	0,45
	Ванилин	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	13	2,00	1,70	1,00	20,55	0,00	0,00	0,04	0,09	8,00	29,35	1,70	0,40
481	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,00	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,00	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02

	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,22	61,14	0,00	2,90	0,00	0,00	17,38	1,55	2,88	0,91
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ОБЕД 12:45 - 13:05		34,09	24,79	143,71	922,82	0,46	27,46	0,05	2,66	167,6	445,29	123,5	6,77
106	Салат из свеклы с яблоками	100	1,19	5,63	9,93	94,95	0,04	7,25	0,00	0,06	28,63	23,20	11,80	0,94
	Свекла	67	0,86	0,60	5,20	20,80	0,02	6,00	0,00	0,06	21,80	23,20	11,80	0,76
	Яблоки	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Сахар	3	0,00	0,00	3,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	55,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
131	Свекольник	250	4,24	3,59	16,94	116,86	0,08	16,64	0,00	0,13	37,94	58,99	25,55	1,47
	Лук репчатый	12	0,16	0,02	0,92	4,61	0,01	1,13	0,00	0,02	3,49	6,53	1,58	0,09
	Картофель	43	0,86	0,17	7,01	33,11	0,05	8,60	0,00	0,04	4,30	24,94	9,89	0,39
	Свекла	60	0,96	0,06	5,63	26,88	0,01	6,40	0,00	0,06	23,68	27,52	14,08	0,90
	Томатная паста	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Сметана	7,5	0,07	0,25	0,10	2,98	0,00	0,01	0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	200	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
346	Котлеты рыбные любительские	100	16,87	8,50	6,70	163,29	0,17	2,77	0,05	1,11	44,85	167,19	22,81	1,16
	Горбуша	67	13,65	4,32	0,00	93,26	0,13	0,59	0,01	1,01	13,32	133,20	19,99	0,39
	Лук репчатый	8	0,11	0,01	0,65	3,28	0,01	0,80	0,00	0,01	2,48	4,64	1,12	0,06
	Морковь	20	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	8	0,45	0,05	2,79	12,35	0,01	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,11
	Яйцо	13	2,00	1,70	1,00	20,55	0,00	0,00	0,04	0,09	8,00	29,35	1,70	0,40
	Молоко	10	0,29	0,32	0,47	6,00	0,01	0,13	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	3	0,04	2,07	0,06	19,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,01
415	Рис припущенный	200	4,95	6,23	51,21	280,71	0,06	0,00	0,00	0,28	14,66	103,50	35,95	0,72
	Крупа рисовая	69	4,83	0,69	51,06	229,77	0,06	0,00	0,00	0,28	5,52	103,50	34,50	0,69
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Вода	145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	0,00	1,45	0,00
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	19,39	73,81	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	6,01	4,90	0,65
	Изюм	20	0,30	0,00	4,42	16,96	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66

	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ПОЛДНИК 15:30 - 15:40		11,80	15,60	86,60	584,00	0,24	128,0	0,10	1,80	126,0	116,00	38,00	2,00
112	Фрукты свежие	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Мандарины	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Пирог с клубникой	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	Булочка промышленного производства	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за день		76,23	68,12	322,44	2235,48								

День: 10, пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:45 - 9:05		22,82	27,62	90,91	702,40	0,38	1,86	0,20	1,53	327,5	259,16	41,61	4,23
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,91	7,98	36,93	251,25	0,21	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Пшено	40	4,60	1,32	26,60	136,80	0,17	0,00	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	1,08
	Вода	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,56	0,00
	Молоко	112	3,25	3,58	5,26	67,20	0,05	1,46	0,00	0,00	134,40	0,00	0,00	0,11
300	Яйца вареные	50	6,30	5,75	0,37	75,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
	Яйцо 1 категории	50	6,30	5,75	0,37	75,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,58	4,12	22,95	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,35	87,61	15,50	0,08
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,08
	Кофейный напиток	5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00

111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	ОБЕД 12:45 - 13:05		42,91	44,97	129,98	1032,50	1,29	62,07	0,06	1,48	175,4	345,22	99,9	9,65
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	7,05	11,61	19,79	209,32	0,23	13,20	0,03	0,11	41,90	50,52	13,62	2,70
	Картофель	54	1,08	0,22	8,80	41,58	0,07	10,80	0,00	0,05	5,40	31,32	12,42	0,49
	Горошек зеленый консервированный	20	4,60	0,24	10,66	60,54	0,16	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,88
	Лук зеленый	8	0,10	0,01	0,26	1,60	0,00	2,40	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,08
	Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,70	0,00	0,00	0,03	0,06	5,50	19,20	1,20	0,25
	Масло растительное	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
136	Солянка из птицы	250	11,51	13,45	10,80	153,20	0,10	12,86	0,03	0,11	33,36	100,44	20,99	1,33
	Курица, 1 категории	35	9,80	7,35	0,00	73,53	0,03	0,91	0,03	0,03	6,37	65,80	7,17	0,63
	Лук репчатый	23	0,34	0,04	1,96	9,84	0,02	2,40	0,00	0,04	7,44	13,92	3,36	0,20
	Картофель	35	0,80	0,09	5,20	30,00	0,04	8,00	0,00	0,04	3,50	20,20	8,20	0,36
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	5	0,06	2,87	0,08	26,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,01
	Маслины	10	0,37	3,07	3,25	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Лимон	2	0,02	0,01	0,05	0,70	0,00	0,80	0,00	0,00	0,80	0,51	0,26	0,01
	Бульон	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	13,09	7,46	13,09	166,40	0,61	0,00	0,00	0,00	12,54	0,00	0,00	2,10
	Говядина (котлетное мясо)	78	10,92	5,34	0,00	91,72	0,03	0,00	0,00	0,00	5,46	0,00	0,00	1,58
	Хлеб пшеничный	16	2,13	0,27	13,04	57,70	0,58	0,00	0,00	0,00	6,21	0,00	0,00	0,51
	Вода	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	3	0,04	1,85	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,01
436	Соус молочный (2-й вариант)	50	1,15	1,91	3,16	34,84	0,02	0,41	0,00	0,00	36,44	0,00	0,00	0,07
	Молоко	37,5	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
426	Картофель отварной	200	3,56	9,70	29,01	220,96	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Картофель	198	3,56	0,71	29,01	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Масло сливочное	9	0,00	8,99	0,00	83,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
503	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,01	0,00	14,59	54,58	0,00	0,00	0,00	0,00	10,85	4,63	1,80	0,03
	Концентрат киселя	24	0,01	0,00	4,69	18,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	35,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,03
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17

ПОЛДНИК 15:30 - 15:40			9,24	6,03	60,23	325,45	0,14	21,05	0,03	0,80	199,2	191,00	105,0	1,35
112	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Десерт "Мишка на севере"	30	1,89	0,23	12,23	58,45	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	0,00
	Десерт промышленного производства	30	1,89	0,23	12,23	58,45	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	0,00
516	Йогурт питьевой	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Йогурт 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		74,97	78,62	281,12	2060,35								

Химический состав за период (всего)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК 1	224,81	244,7	796,07	6282,76	2,49	32,91	1,49	14,49	3636,9	2850,4	479,54	37,37
2	ОБЕД	454,59	401,2	1259,31	10142,72	6,52	821,47	0,78	23,37	2010,7	3928,7	1023,9	101,00
3	ПОЛДНИК	111,38	127,4	785,11	4779,70	2,11	750,30	0,76	14,77	1840,5	1728,0	688,60	17,07
	Итого	565,97	528,6	2044,42	14922,42	8,63	1571,8	1,54	38,14	3851,2	5656,7	1712,5	118,1

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК 1	22,48	24,47	79,61	628,28	0,25	3,29	0,15	1,45	363,69	285,04	47,95	3,74
2	ОБЕД	45,46	40,12	125,93	1014,27	0,65	82,15	0,08	2,34	201,07	392,87	102,39	10,10
3	ПОЛДНИК	11,14	12,74	78,51	477,97	0,21	75,03	0,08	1,48	184,05	172,80	68,86	1,71
	Итого	79,08	77,34	284,05	2120,52	1,11	160,47	0,30	5,26	748,81	850,71	219,20	15,54