

Утверждаю

Директор КОГОВУ ШИ ОВЗ пгт Кикнур

/О.А.Соколова/

2023 года



Примерное двухнедельное меню

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осенне -зимний

Утверждаю:
 Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ г.т. Кикнуур

Сей
 О.А. Соколова



«01.02» 2023 год

Примерное двухнедельное меню

День: Понедельник неделя первая

Возрастная категория: с 7-11 лет,

Сезон: осенне-зимний

№ рсц	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
257	1994		Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,2	9,8	35,6	264	0	0	0,37	0,5	137,34	67,4		0	1,66
3	2004		Бутерброд с маслом/	30/20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5		0,5
637	1994		Кофейный напиток(1 в)	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18		0	0,11
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5		0,5
			Итого :		17,38	30,6	91,82	717,2	118	0,4	0,72	1,02	264,6	92,58		65	2,77
		13.30	Обед:														
31	2003		Салат морковный	100	1	4,5	10,8	88	0	0	0,06	3,73	25,55	14,85		0	1,33

120	1994		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	8,7	10,1	8,3	153,9	185,5	0,4	1,4	12,4	45	28,4	110,5	2
439	1994		Курица отварная	100	24,8	24,8	0,8	311,8	80,6	0,2	2	1,8	23,8	24,8	218,8	2,2
472	1994		Картофельное пюре	150	3,7	6,3	23,4	168	0	0	0,26	6,22	43,69	35,26	0	1,28
588	1994		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		47,58	47,85	126,15	1105,5	270,35	2,1	4,11	24,47	188,83	141,44	422,76	10,72
		10.30-11.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	30	7,58	8,4	52,3	317	27,2	0,6	0,15	0,05	26,96	10,57	29,9	0,91
644	1994		Молоко кипячёное	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Итого :		8,58	8,4	75,7	411	27,2	0,85	0,52	75,05	90,96	10,57	70,9	1,66
		19.00	Ужин:													
413	1994		Шницель	100	17,25	13,9	13,9	250	0	0	0,21	29,66	92,35	35,33	0	1,25
210	1994		Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17	136	0	0	0,13	95,4	241,56	87,12	170,28	1,36
7	2003		икра кабачковая	100	1,36	4,8	7,09	76,5	0	2,4	0,04	0,52	30,03	16,4	28,34	0,73
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	0,18
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		35,49	32,87	95,67	818,1	37,98	3,26	0,9	127,48	605,1	179,34	435,46	5,42
		20.30	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	2	0	0,4	5	19	12	16	2
			Итого :		6,1	6,6	18,1	161	2	0	0,79	6,37	254,2	39,44	181,2	2,2
			Всего за день		115,13	126,32	407,44	3212,8	455,53	6,61	7,04	234,39	1403,69	463,37	1175,32	22,77

Неделя: первая

День: Вторник

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон: осеннее – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименовани с блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
161	1994		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,8	20,1	142,3	31,4	0,4	0,3	0,6	142,8	19,7	117,4	0,5	
			Яйцо варёное/горо шек зелёный	1шт./30	6,1	3,81	3,3	82	0,3	0,06	0,08	5,1	18,52	25,03	69	0,1	
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
3	1997		Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5	0,7	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		25,95	19,61	78,32	599,7	83,7	0,53	1,23	6,35	466,68	91,73	351,4	2,67	
		12.00	Обед:														
36/39	1994		Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	7,4	2,9	81	0	0	0,04	13,88	16,03	9,94	0	0,43	
132	1994		Суп из овощей	250/8	8,7	10,1	8,3	153,9	185,5	0,4	1,4	12,4	45	28,4	110,5	2	
309	1994		Рыба, тушенная в томате с овощами	90 \50	29,2	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37	
200	1994		Картофель отварной с маслом	200/4	4,4	4,3	45,2	241	0	0	0,16	10,17	66,36	72,5	0	1,46	
585	1994		Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		51,58	53,8	133,65	1221,7	189,75	1,9	2,25	39,42	175,16	171,92	203,96	12,36
		16.00	Полдник:													
695/734	1994		Ватрушка с творогом	80	4,37	3,63	33,17	182,4	0	0	0,1	1,18	14,13	8,23	0	1,11
644	1994		Молоко кипячёное	200	0	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Итого :		4,37	3,63	56,57	276,4	0	0,25	0,47	76,18	78,13	8,23	41	1,86
		18.00	Ужин:													
401	1994		Гуляш	100	20,1	5,5	6,6	157	0	0	0,4	5,7	30,26	45,68	66,29	1,2
463	1994		Каша гречневая рассыпчатая	150 \5	3,5	3,8	25	151	0	0	0,2	1,54	15,98	35,77	0	1,41
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		36,58	17,57	89,28	663,6	37,98	0,86	1,12	9,14	287,4	121,94	303,13	5,8
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	116	0	0	0	0	235,2	0	156,2	0,45
			Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,5	6,4	16,6	154	0	0	0,07	60	275,2	27,5	161,3	0,9
			Всего за день		#####	101,01	374,42	2915,4	311,43	3,54	5,14	191,09	1282,57	421,32	1060,79	23,59

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон : осенне- зимний

№ рсц.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe		
		8.00	Завтрак:															
262	1994		Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	47,74	1,16	0,34	0,54	129,2	49,94	162,45		1,18	
637	1994		Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0		0,11	
1	1997		бутерброд с маслом	50.20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5		0,5	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5		0,5	
			Итого :		16,62	30,6	91,42	702,8	165,74	1,56	0,69	1,06	256,46	75,12	227,45		2,29	
		12.00	Обед:															
64	1997		Салат капусты	100	0,8	5	6,8	78	33,3	2,2	0	27,3	49	14,8	27,8		0,6	
181	2004		Уха с крупой	250	2,17	5,67	12,5	110	0	0	0,06	8	23,32	17,18	51,3		0,64	
159	2003		Зрза школьная	90	18	14,58	14,5	262,5	2,59	3,13	0,14	0,68	32,66	26,89	0		1,29	
224	2004		Овощное рагу	200	10,1	6,3	41,7	268	35,3	1,23	0,35	0	15,53	146,91	0		5,03	
639	2004		Компот из кураги с изюмом	200	1	0,05	27,5	110	0		0,04	0,32	28,69	18,27	0		0,61	

			Хлеб ржаной /пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		40,45	33,7	158,35	1102,3	75,44	8,06	0,94	36,3	171,3	243,91	172,56	11,47
		16.00	Полдник:													
687/724	1994		Пирожок с капустой	80	7,3	11,7	55,4	358	23,55	0,91	0,12	0	15,51	9,72	72,39	0
644	1994		Молоко кипячёное	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Итого :		8,3	11,7	78,8	452	23,55	1,16	0,49	75	79,51	9,72	113,39	0,75
		18.00	Ужин:													
			Яйцо варёное	1	20,8	15,3	3	233	8243,4	5,6	2,35	7,77	19,86	23,03	0	7,89
297	1994		Запеканка из творога с вареньем, с сгущённым молоком	150/20\20	27,5	19,8	35,1	431	72,8	0,02	0,5	0,55	274,41	40,37	0	0,94
628	1994		Напиток лимонный	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	2,8	3,1	0,84	0	0,07
			Свежий помидор	60	1	0,2	5	22	0	0,2	0,02	12,5	7	10	13	0
			Хлеб пшеничный/р жаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		56,78	37,71	101,98	971,6	8316,2	6,47	3,12	23,62	323,07	89,07	84,63	10,8
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Банан	100	0,8	0	20,2	117	0,36	0,55	0,02	0,24	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,5	6,3	28	231	0,36	0,55	0,41	1,61	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		128,65	120,01	458,55	3459,7	8581,29	17,8	5,65	137,59	1105,54	472,76	768,33	25,96

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с7- 11лет

Сезон :осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
162	1994		Суп молочный с рисом	200	10	11,38	34,88	280	0	0	0,51	1,38	319,31	44,48	0	0,68	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
692	2004		Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0	0,11	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		19,18	32,18	91,1	733,2	118	0,4	0,86	1,9	446,57	69,66	65	1,79	
		12.00	Обед:														
64	2003		Салат свекольный	100	2,2	4,5	10,5	91	35,2	2,2	0,08	22,7	61,3	21,34	24,8	0,8	
128	1994		Рассольник Ленинградский	250\8	2,17	5,33	15,41	120	26,7	0,29	0,13	6,7	15,58	22,5	0	0,85	
309			Рагу из птицы	200	13,3	19,33	12,83	269,17	0	4,67	2	1,3	18,67	19,3	137,8	2	
588	1994		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3	
			Итого :		27,05	31,31	121,59	863,97	66,15	8,66	2,6	31,02	146,34	101,27	256,06	7,56	
		16.00	Полдник:														
644	1994		Молоко кипячёное		200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Булочка творожная		80	7,7	5,9	14,3	242	27,16	1,01	0,13	0,07	53,17	9,17	110,54	0,39
			Итого :			7,7	5,9	14,3	242	27,16	1,01	0,13	0,07	53,17	9,17	110,54	0,39
		18.00	Ужин:														
416	1994		котлета		90	10,1	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37
			Свежий огурец		60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
392	2002		Омлет с морковью		150	9,4	15,5	34,8	320	0	0	0,14	0,05	145,31	14,93	0	0,9
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30		7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
628	1994		Сок		200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Итого :			33,28	23,87	57,15	1093,6	38,01	0,86	0,67	6,95	252,66	47,49	257,84	4,39
		20.00	Ужин II														
			Йогурт		200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Яблоко		100	0,8	0	20,2	86	0	0	0,07	7	40	18	22	12
			Итого :			6,5	6,3	28	200	0	0	0,46	8,37	275,2	45,44	187,2	12,2
			Всего за день			93,71	99,56	312,14	3132,77	249,32	10,93	4,72	48,31	1173,94	273,03	876,64	26,33

День: Пятница

Неделя: первая возрастная категория 7-11 лет

Сезон :осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
257	1994		Каша ячневая вязкая	200	6,58	7,87	31,48	216,9	47,23	0,13	0,52	0,52	140,39	32,26	210,58	0,9	
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
3	2004		Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5	0,7	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		20,93	18,87	86,4	592,3	99,23	0,2	1,37	1,17	445,75	79,26	375,58	2,97	
		12.00	Обед:														
62	1997		Салат из белокочанной капусты	100	1	2	7,6	54	1600	1,4	0,2	4	40,8	30,4	44	0,8	
110	1994		Борщ с капустой и картофелем	250/8	11,6	9,1	24	216,5	205,3	2,2	1,8	5,7	31,6	73,7	180,4	3,3	
403	1994		Плов с мясом	250	15	16,1	16,3	270,7	0	0	0,01	1,28	6,37	5,75	0	0,28	
585	1994		Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		36,18	29,4	120,45	883	1809,55	5,1	2,38	12,58	106,9	132,84	317,86	8,48
		16.00	Полдник:													
695	1994		Ватрушка с творогом	80	4,37	3,63	33,17	182,4	0	0	0,1	1,18	14,13	8,23	0	1,11
			Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	0,18
			Итого :		10,07	9,53	42,17	293,4	37,98	0,21	0,37	1,18	236,59	33,89	165,21	1,29
		18.00	Ужин:													
324	1994		Котлета рыбная	100	14,36	14	12,9	224,73	31,45	3,09	0,36	0,9	23,64	27,64	152,36	1,27
216	2004		Картофель тушёный	200	3,4	8,7	19,3	170	11,18	2,41	0,17	8,9	40,07	38,26	69,05	1,29
			Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	0,18
			Икра кабачковая/	60	1,4	4,7	7	75	0	2,4	0,07	7,56	27,35	14,96	26,19	0,67
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		32,14	35,67	96,88	825,33	80,61	8,76	1,12	17,36	332,22	121,35	484,44	5,31
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	116	0	0	0	0	235,2	0	156,2	0,45
			Мандарин	100	1,6	0	17,2	76	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		7,2	6,4	25,4	192	0	0	0,07	60	275,2	27,5	161,3	0,9
			Всего за день		106,52	99,87	371,3	2786,03	2027,37	14,27	5,31	92,29	1396,66	394,84	1504,39	18,95

День: Суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон :осенне-зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
25	1994		Каша манная молочная жидкая	200	6	8	29,78	215,56	72,53	0,71	0,2	0,47	114,4	17,03	121,3	0,38	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
60	2004		Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0	0	0,1	0,65	60,3	7	0	0,08	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		13,88	28,8	83,5	643,76	190,53	1,11	0,5	1,12	196,1	37,03	186,3	1,46	
		12.00	Обед:														
36	1991		Салат из свежего огурца с луком	100	1,5	5,2	10	94	0	0	0,11	6,41	21,8	20	0	0,74	
13	2004		Суп картофельный с горохом и гречками	250	9,6	8,8	17,7	182,6	182,6	0,8	1,5	5,2	26,9	28,2	116,5	2,1	
37	1994		Печень по-строгановски	75/40	42,4	50,7	43,4	802	289,5	6,3	0,46	2,39	48,51	87,38	0	4,15	
47	1994		Пюре картофельное	150	3,7	6,3	23,4	168	0	0	0,26	6,22	43,69	35,26	0	1,28	
63	2004		Компот из кураги с изюмом	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшен ичный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		66,58	73,1	177,35	1630,4	476,35	8,6	2,72	20,54	191,69	208,97	209,96	12,18
		16.00	Полдник:													
644	1994		Молоко кипячёное	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
			Итого :		1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
		18.00	Ужин:													
431	1996		Лапшевник с творогом	180\20	19,9	25,7	16,2	298,16	0	0	0,22	0,55	38,2	28,41	0	1,35
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Яйцо варёное	1	3,7	6,3	23,4	168	0	0	0,26	6,22	43,69	35,26	0	1,28
			Помидор свежий	60	6,1	3,81	3,3	82	0,3	0,06	0,08	5,1	18,52	25,03	69	0,1
			Хлеб пшеничный/р жаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		42,68	44,08	86,76	903,76	38,28	0,92	1,08	13,77	341,57	129,19	305,84	5,92
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,6	6,3	16,2	152	0	0	0,46	61,37	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		130,94	153,68	375,01	3514,92	705,16	10,63	4,76	96,8	1008,96	433,13	885,9	20,51

День :воскресенье неде.мая

Возрастная категория: с7- Плет

Сезон :осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		10.00	Завтрак:														
161	1998		Суп молочный с геркулесом	200	10	11,38	34,88	280	0	0	0,51	1,38	319,31	44,48	0	0,68	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/15	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
637	1998		Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0	0,11	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		19,18	32,18	91,1	733,2	118	0,4	0,86	1,9	446,57	69,66	65	1,79	
		12.00	Обед:														
42	2004		Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	258,2	2,4	0,1	10,96	38,1	19,54	0	0,95	
			Суп Любительский	250	8,8	10,1	10,1	161,7	185,3	0,6	1,5	8,5	33,3	29,1	115	2	
416	1998		Котлета	90	29,2	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37	
224	2004		Рагу из овощей	200	10,1	6,3	41,7	268	35,3	1,23	0,35	0	15,53	146,91	0	5,03	
639	2004		Компот из с/ф	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		58,18	53	140,05	1266,5	483,05	5,73	2,6	22,43	134,7	256,63	208,46	16,45
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
644	1994		Молоко кипячёное	200	0	0	11,2	65	0	0	0	0	0	0	0	0
			Итого :		1,2	1,4	22,4	250	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
		18.00	Ужин:													
269	1994		Биточки манные с вареньем	200/20	10,1	21,3	0,86	234	0	0	0,1	0	23,14	13,47	0	1,63
			Помидор свежий	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
340	2004		Омлет натуральный	150	4	11	27,2	227	23,4	0	0,27	14,87	29,09	44,41	110,2	1,73
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		27,88	40,67	88,24	830,6	61,41	0,86	0,9	21,77	304,89	105,37	368,04	6,85
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	59	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Банан	100	0,8	0	20,2	117	0,36	0,55	0,02	0,24	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,5	6,3	28	176	0,36	0,55	0,41	1,61	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день													
					112,94	133,55	369,79	3256,3	662,82	7,54	4,77	47,71	1165,76	489,6	825,3	26,04

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

возрастная категория 7-14 лет

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		0.00	Завтрак:														
262	1997		Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,44	8,8	35,2	249,6	47,74	1,16	0,34	0,54	129,2	49,94	162,45	1,18	
3	1997		Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5	0,7	
642	1997		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		21,79	18,8	90,12	625	99,74	1,23	1,19	1,19	434,56	96,94	327,45	3,25	
		12.00	Обед:														
71	1997		Салат морковный	100	3,8	10,5	6,8	137	0	0	0,11	2,24	16,25	14,29	0	0,56	
139	1997		Суп картофельный с вермишелью	250	8,7	7,8	14,5	160	190,3	0,5	0,9	8,1	56,7	36,4	134,2	2,3	
439	1997		Кура отварная	90	18,8	14	1,3	101,4	13,6	1,7	0,2	0,7	27,3	15,6	100,3	0,4	
534	2000		Капуста тушёная	150	3,9	5,9	17	136	0	0	0,13	95,4	241,56	87,12	170,28	1,36	
585	1997		Компот из свежих плодов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		44,58	40,35	122,45	918,2	208,15	3,7	1,73	106,76	392,6	191,54	498,24	8,53
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
644	1994		Молоко кипячёное	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Итого :		1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
		18.00	Ужин:													
303	1994		Рыба припущенная	100	16,4	19,7	17,1	300,6	9	4	3	8,9	21,7	40,2	196,1	3,1
			Картофель тушёный с луком	200	11,5	15	16,5	250	57	0,9	0,2	0,3	142	20,3	182,4	0,5
			Икра кабачковая	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		41,68	43,07	93,78	920,2	104,01	5,76	3,73	16,1	416,36	107,99	636,34	7,09
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Яблоко	100	0,8	0	20,2	86	0	0	0,07	7	40	18	22	12
			Итого :		6,5	6,3	28	200	0	0	0,46	8,37	275,2	45,44	187,2	12,2
			Всего за день		115,75	109,92	345,55	2848,4	411,9	10,69	7,11	132,42	1523,12	444,91	1662,73	31,37

День: Вторник

Неделя: вторая возрастная категория 7-11 лет

Сезон : осенне- зимний

реп.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
161	1997		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,8	20,1	142,3	31,4	0,4	0,3	0,6	142,8	19,7	117,4	0,5	
642	1997		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/15	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		16,2	13,мар	108,9	594,5	149,4	0,8	0,75	1,12	274,56	59,7	182,4	2,37	
		12.00	Обед:														
29	1997		Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	19	6,1	215,3	35,7	6,4	0,1	3,1	179,2	22	126,5	1,2	
122	1997		Щи из квашеной капусты с картофелем	250	12,6	10,4	17,8	209	184,8	2,3	1,7	5	40,4	41	147,6	3	
402	1997		Лзу	200/50	25,5	34,17	41,83	555,3	289,5	6,3	1,8	2,3	32,3	53,67	275,67	2,83	
639	1997		Компот из кураги с изюмом	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		52,38	65,67	148,58	1363,4	514,25	16,5	3,99	10,72	302,69	154,8	643,23	10,94
		16.00	Полдник:													
			Булочка творожная	80	6,24	5,6	43,52	243,36	26,56	0,48	0,16	0	16	10,56	56,96	0,8
275	2008		Кисель из варенья	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
			Итого :		6,24	5,6	43,52	243,36	26,56	0,48	0,16	0	16	10,56	56,96	0,8
		18.00	Ужин:													
366	2004		Запеканка из творога с вареньем или со сгущенным молоком	150\20\20	18	14,58	14,5	262,5	2,59	3,13	0,14	0,68	32,66	26,89	0	1,29
			Яйцо варёное	1	4,4	4,3	45,2	241	0	0	0,16	10,17	66,36	72,5	0	1,46
			Помидор свежий	60	1,4	4,7	7	75	0	2,4	0,07	7,56	27,35	14,96	26,19	0,67
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Итого :		23,8	23,58	66,7	578,5	2,59	5,53	0,37	18,41	126,37	114,35	26,19	3,42
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	102	0	0	0,39	0,14	235,2	27,44	165,2	0,2
			Мандарин	100	1,6	0	17,2	76	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		7,3	6,3	25	178	0	0	0,46	60,14	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		#ЗНАЧ!	39255,2	#####	2957,76	692,8	23,31	5,73	90,39	994,82	394,35	1022,12	18,18

День: Среда

Неделя: вторая возрастная категория 7-11 лет

Сезон : осенне- зим

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
257	1994		Каша Дружба	200	6,98	7,87	31,74	219,61	47,74	0,13	0,26	0,52	125,9	33,9	172,26	1,68	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
637	1994		Напиток кофейный	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0	0,11	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		16,16	28,67	87,96	672,81	165,74	0,53	0,61	1,04	253,16	59,08	237,26	2,79	
		12.00	Обед:														
64	1997		Салат из квашеной капусты	100	0,7	10,1	2,3	102,6	9,1	4,3	0	9,1	20,9	12,7	38,4	0,9	
110	1994		Борщ со сметаной	250/10	8,7	10,1	8,3	153,9	186,5	0,4	1,4	12,4	45	28,4	110,5	2	
324	1994		Котлета рыбная	100	29,2	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37	
472	1994		Пюре картофельное	150	3,7	6,3	23,4	168	0	0	0,26	6,22	43,69	35,26	0	1,28	
585	1994		Компот из слф	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		50,88	58,5	111,25	1170,3	199,85	6,2	2,31	30,69	157,36	137,44	242,36	12,65
		16.00	Полдник:													
697	2004		Молоко кипячёное	200	0	0	11,2	100	0	0	0	0	0	0	0	0
695/734	1994		Ватрушка с творогом	80	6,9	3,7	25,92	105,5	22,82	0,32	0	0	40,32	10,24	74,67	0,53
			Итого :		6,9	3,7	37,12	205,5	22,82	0,32	0	0	40,32	10,24	74,67	0,53
		18.00	Ужин:													
387	1994		Печень по- строгановски	80\40	10,1	21,3	0,86	234	0	0	0,1	0	23,14	13,47	0	1,63
469	1994		Рожки отварные	150	15,48	31,67	8,1	298,9	1332,1	3,1	1,19	1,67	166,9	42,14	277,6	3,1
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
			Итого :		39,36	61,34	69,14	902,5	1370,11	3,96	1,82	8,57	442,7	103,1	535,44	8,22
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	104	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,6	6,3	16,2	142	0	0	0,46	61,37	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		119,9	158,51	321,67	3093,11	1758,52	11,01	5,2	101,67	1168,74	364,8	1260,03	24,84

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон : осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименовани е блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
162	1994		Суп молочный с гречневой крупой	200	10	11,38	34,88	280	0	0	0,51	1,38	319,31	44,48	0	0,68	
			Яйцо варёное с зелёным горошком	1\30	1,4	8,2	22,3	168,4	162,7	3,6	0,1	9,9	37,7	17	38,2	1,4	
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
3	1997		Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5	0,7	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		25,75	29,58	112,1	823,8	214,7	3,67	1,46	11,93	662,37	108,48	203,2	4,15	
		12.00	Обед:														
39	1994		Салат из свежих помидоров	100	1,1	10,1	3,3	110,9	161	4,7	0,1	23,8	29,9	17,8	23,9	0,9	
181	1996		Уха с крупой	200	7,25	2,25	20,43	131,67	0	0	0,24	6,88	18,4	28,05	83,8	0,98	
401	1994		Гуляш	100	13,9	16,8	12,9	259	0	0	0,19	0	19,79	27,28	0	1,69	
468	1994		Макароны	150	6,36	5,52	39,36	226,68	28,32	1,44	0,24	0	11,04	8,88	49,08	1,08	
585	1994		Компот из свежих плодов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
		16.00	Полдник:		37,99	36,82	158,84	1112,05	193,57	7,64	1,16	31	129,92	120,14	250,24	8,56
687735	1994		Пирожок с яблоком	80	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,09	222,46	25,66	165,21	0,18
585	1994		Компот фруктовый	200	4,9	2,5	46,2	122	9,35	0,88	0,08	0,06	14,44	8,18	40,46	0,88
			Итого :		10,6	8,4	55,2	233	47,33	1,09	0,35	1,15	236,9	33,84	205,67	1,06
		18.00	Ужин:													
416	1994		Кура	90	29,2	29,авг	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37
215	1994		Рагу из овощей	200	4,2	3,8	0,2	49,1	72,4	0,7	0,4	0	17,2	3,8	60,1	0,8
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Итого :		40,78	36	63,48	732,7	72,4	1,56	0,92	1,9	258,36	44,29	296,94	1,63
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Банан	100	0,8	0	20,2	117	0,36	0,55	0,02	0,24	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,5	6,3	28	231	0,36	0,55	0,41	1,61	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		115,12	117,1	305,49	3132,6	528,36	14,51	4,3	47,59	1562,75	361,69	1126,35	16,05

Дата: Пятница

Время: вторая возрастная категория 7-11 лет

Сезон: осенне- зимний

№ рецепта	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		1.00	Завтрак:														
			Пудинг из творога	200	9,2	8,8	25,2	196,6	54,8	0,4	0,2	0,8	169	31,6	157,6	0,8	
1	2001		Бутерброд с маслом	30/20	2,54	13,3	19,34	207,4	118,03	0,7	0,06	0	7,3	9,78	5,56	0,62	
642	1991		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого:		19,14	25,3	84,04	628	172,83	1,1	0,61	1,32	296,16	74,88	195,66	2,79	
		12.00	Обед:														
62	1997		Салат из свежей капусты	100	1,7	10,1	15,8	160,9	48,4	4,3	0,1	3,5	45,5	27,5	52,8	1,5	
128	1991		Рассольник домашний	250/8	9,1	10,2	13,5	177,9	185,9	0,5	1,6	10,5	37	34,6	126,8	2,2	
449	1991		Плов из пшеницы	250	24,8	24,8	0,8	311,8	80,6	0,2	2	1,8	23,8	24,8	218,8	2,2	
628	1991		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		49,68	53,1	94,45	1035,4	357,13	6,71	4,32	17,7	350,86	132,42	657,07	10,49
		16.00	Полдник:													
773	2004		Булочка Веснушка	80	7,7	5,9	14,3	242	27,16	1,01	0,13	0,07	53,17	9,17	110,54	0,39
697	2004		Молоко кипячёное	200	0	0	11,2	100	0	0	0	0	0	0	0	0
			Итого :		7,7	5,9	14,3	242	27,16	1,01	0,13	0,07	53,17	9,17	110,54	0,39
		18.00	Ужин:													
461	2004		Тфтели	100	18	14,58	14,5	262,5	2,59	3,13	0,14	0,68	32,66	26,89	0	1,29
203	2004		Картофель отварной	200	4	2,1	16,3	99	192,1	0,5	0,22	12,06	91,13	56,78	0	1,47
			Икра кабачковая	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
686	2004		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	2,8	3,1	0,84	0	0,07
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		30,28	19,19	92,18	661,1	194,72	4,28	0,62	20,54	157,09	106,34	92,63	5,03
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	102	0	0	0,39	0,14	235,2	27,44	165,2	0,2
			Яблоко	100	0,8	0	20,2	86	0	0	0,07	7	40	18	22	12
			Итого :		6,5	6,3	28	188	0	0	0,46	7,14	275,2	45,44	187,2	12,2
			Всего за день		113,3	109,79	312,97	2754,5	751,84	13,1	6,14	46,77	1132,48	368,25	1243,1	30,9

День: Суббота

Неделя: вторая возрастная категория 7-11 лет

Сезон : осеннее- зимний

№ рсц.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование е порции	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
262	1994		Каши манная молочная жидкая	200/5	6	8	29,78	215,56	72,53	0,71	0,2	0,47	114,4	17,03	121,3	0,38	
1	1997		Булочка с маслом	30/20	2,54	13,3	19,34	207,4	118,03	0,7	0,06	0	7,3	9,78	5,56	0,62	
637	1994		Напиток кофейный	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0	0,11	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		15,24	24,6	89,72	647,96	190,56	1,41	0,51	0,99	237,06	45,49	159,36	1,61	
		12.00	Обед:														
16	2004		Салат из свежих огурцов	100	1,2	10,1	3,4	109,8	37,8	4,3	0	24,2	27	15	31,3	1	
110	1994		Борщ	250/8	8,4	9,9	9	155,4	192,1	0,5	1,2	8,2	46,1	28	104,5	2,1	
394	1994		Жаркое по- домашнему	200	15,8	8,8	6	157,8	375	0,4	0,4	1	40,6	29,4	165,4	0,8	
588	1994		Каша из с/ф	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшен ичный	70/30	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3	
			Итого :		33,98	31	90,95	764,8	609,15	6,7	1,97	35	141,83	95,39	394,66	8	
		16.00	Полдник:														
			Кондитерские изделия		15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3	
585	1994		Компот фруктовый		200	0	0	11,2	100	0	0	0	0	0	0	0	
			Итого :		1,2	1,4	22,4	285	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3	
		18.00	Ужин:														
324	1994		Биточек рыбный		90	20,1	21,1	34,6	412	0	0	0,27	0,67	26,16	30,52	0	1,99
534	2004		Капуста тушёная		150	3,9	5,9	17	136	0	0	0,13	95,4	241,56	87,12	170,28	1,36
			Помидор свежий		100	1,4	4,7	7	75	0	2,4	0,07	7,56	27,35	14,96	26,19	0,67
686	2004		Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	2,8	3,1	0,84	0	0,07
			Хлеб пшеничный/р жаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9	
			Итого :		32,88	34,11	117,48	908,6	0	3,05	0,72	106,43	316,87	148,27	268,1	5,99	
		20.00	Ужин II														
			Йогурт		200	5,7	6,3	7,8	104	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Мандарин		100	1,6	0	17,2	76	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		7,3	6,3	25	180	0	0	0,46	61,37	275,2	54,94	170,3	0,65	
			Всего за день		90,6	97,41	345,55	2786,36	799,71	11,16	3,66	203,79	975,36	347,09	1005,92	16,55	

День: Воскресенье

Неделя: вторая возрастная категория 7-11 лет

Сезон : осеннее – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
262	1994		Каша рисовая молочная сладкая	200	10	11,38	34,88	280	0	0	0,51	1,38	319,31	44,48	0	0,68	
3	1994		Булочка с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5	0,7	
642	1994		Каша на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		24,35	21,38	89,8	655,4	52	0,07	1,36	2,03	624,67	91,48	165	2,75	
		12.00	Обед:														
43	1997		Салат "Сельский"	100	1,6	9,5	7,9	119,7	241,8	4,3	0,1	11,4	39,2	18	32,7	1	
174	1997		Суп крестьянский с крупой	250/8	11,6	9,1	24	216,5	205,3	2,2	1,8	5,7	31,6	73,7	180,4	3,3	
416	1994		Котлета	90	16,4	19,7	17,1	300,6	9	4	3	8,9	21,7	40,2	196,1	3,1	
463	1994		Каша рисовая рассыпчатая	150													
593	2004		Соус томатный	50													
588	1994		Компот из с/ф	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		38,18	40,5	121,55	978,6	460,35	12	5,27	27,6	120,63	154,89	502,66	11,5
		16.00	Полдник:													
644	199		Молоко кипячёное	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,09	222,46	25,66	165,21	0,18
			Кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
			Итого :		6,9	7,3	20,2	296	37,98	0,21	0,27	1,09	226,86	28,66	178,71	0,48
		18.00	Ужин:													
309	199		рыба тушеная в томате с овощами	90/50	29,2	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37
201	199		Картофельное пюре	200	16,9	30,7	3,27	340,36	315,8	6,55	1,45	0,36	128,5	21,09	265,8	2,7
			Огурец свежий	60	6,1	3,81	3,3	82	0,3	0,06	0,08	5,1	18,52	25,03	69	0,1
			Сок	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		31,28	36,88	78,65	1164,96	316,1	7,51	2,15	80,46	229,72	60,95	447,43	5,45
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,6	6,3	16,2	152	0	0	0,46	61,37	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		107,31	112,36	326,4	3246,96	866,43	19,79	9,51	172,55	1477,08	390,92	1464,1	20,83