



День: понедельник  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |      |  |  |  |  |
|-----------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|------|--|--|--|--|
|           |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мг            | Fe          |      |  |  |  |  |
| 1         | Завтрак   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |                      |               |             |      |  |  |  |  |
| 243       | Сосиска отварная  | 80           | 7,68                 | 7,50         | 0,40          | 87,90                          | 0,11          |              |             |             | 0,40          | 18,50                | 81,00         | 10,00       | 0,90 |  |  |  |  |
| 309       | Макаронны отварные с маслом   | 150          | 5,40                 | 9,10         | 34,20         | 244,50                         | 0,09          |              |             | 0,08        | 1,90          | 12,10                | 37,60         | 8,14        | 0,81 |  |  |  |  |
|           | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             |               | 24,60                | 17,40         | 6,60        | 0,04 |  |  |  |  |
| 382       | Какао с молоком   | 200          | 3,80                 | 0,67         | 26,00         | 125,11                         | 0,04          | 13,00        | 0,06        |             |               | 169,00               | 217,11        | 25,56       | 1,00 |  |  |  |  |
|           | <b>Итого</b>  |              | <b>18,46</b>         | <b>17,47</b> | <b>70,26</b>  | <b>504,27</b>                  | <b>0,30</b>   | <b>13,00</b> | <b>0,14</b> | <b>2,30</b> | <b>224,20</b> | <b>353,11</b>        | <b>50,30</b>  | <b>2,75</b> |      |  |  |  |  |
|           | <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |                      |               |             |      |  |  |  |  |
|           | Салат из капусты из капусты болочкочанной со сладким перцем и растит маслом | 80           | 1,06                 | 4,86         | 6,82          | 48,32                          | 0,02          | 11,65        | 0,01        | 0,95        | 64,40         | 81,42                | 12,80         | 0,42        |      |  |  |  |  |
| 1011      | Ши из свежей капусты с картофелем   | 200          | 1,31                 | 4,05         | 9,04          | 94,80                          | 0,04          | 4,70         | 0,09        | 0,12        | 64,56         | 100,30               | 16,86         | 0,72        |      |  |  |  |  |
| 187       | Жаркое по-домашнему из говядины   | 230          | 18,60                | 17,09        | 16,58         | 295,00                         | 0,12          | 3,76         | 0,14        | 1,77        | 98,69         | 210,63               | 22,84         | 0,92        |      |  |  |  |  |
| 259       | Компот из сухофруктов   | 200          | 1,16                 | 0,30         | 47,26         | 132,80                         | 0,02          | 0,80         |             | 0,19        | 64,00         | 46,00                | 16,00         | 0,85        |      |  |  |  |  |
| 868       | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60          | 0,04        |      |  |  |  |  |
|           | Хлеб ржаной   | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04          |              |             |             | 19,20         | 42,40                | 10,00         | 1,24        |      |  |  |  |  |
|           | <b>Итого</b>  |              | <b>26,05</b>         | <b>26,04</b> | <b>109,12</b> | <b>709,04</b>                  | <b>0,30</b>   | <b>20,91</b> | <b>0,24</b> | <b>3,03</b> | <b>335,45</b> | <b>498,15</b>        | <b>85,10</b>  | <b>4,19</b> |      |  |  |  |  |
|           | <b>всего</b>  |              | <b>44,51</b>         | <b>44,11</b> | <b>179,38</b> | <b>1713,91</b>                 | <b>0,60</b>   | <b>33,91</b> | <b>0,38</b> | <b>5,33</b> | <b>559,65</b> | <b>851,26</b>        | <b>135,40</b> | <b>6,94</b> |      |  |  |  |  |

День: вторник  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта | Применение пищи, наименование блюда   | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |  |  |
|-----------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|--|--|
|           |                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мг            | Fe          |  |  |
| 1         | Завтрак                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12            | 13                   | 14            | 15          |  |  |
| 68        | Каша пшеничная молочная               | 200          | 8,30                 | 7,10         | 31,47         | 220,98                         | 0,19          | 0,45         | 0,05        | 1,12        | 41,00         | 175,00               | 43,00         | 1,18        |  |  |
| 3         | Бутерброд с сыром                     | 30/15        | 6,60                 | 8,30         | 14,83         | 163,00                         | 0,09          | 0,32         | 0,06        |             | 139,20        | 129,00               | 9,45          | 0,49        |  |  |
| 376       | Чай с сахаром                         | 200          | 0,53                 |              | 9,00          | 40,00                          |               | 0,27         |             |             | 13,60         | 22,13                |               | 0,04        |  |  |
|           | Яблоко                                | 100          | 0,40                 | 0,40         | 8,80          | 47,00                          | 0,03          | 11,00        | 0,02        | 1,40        | 48,57         | 33,85                | 9,00          | 1,20        |  |  |
|           | <b>итого</b>                          |              | <b>15,83</b>         | <b>15,80</b> | <b>64,10</b>  | <b>470,98</b>                  | <b>0,31</b>   | <b>12,04</b> | <b>0,13</b> | <b>2,52</b> | <b>242,37</b> | <b>359,98</b>        | <b>61,45</b>  | <b>2,91</b> |  |  |
|           | <b>Обед</b>                           |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |                      |               |             |  |  |
|           | Салат из свеклы с подсолнечным маслом | 80           | 1,13                 | 4,80         | 1,87          | 74,24                          | 0,01          | 5,32         | 0,08        | 0,10        | 78,37         | 102,50               | 12,50         | 0,86        |  |  |
| 52        | Суп с рыбными консервами              | 200          | 5,68                 | 4,72         | 9,37          | 123,80                         | 0,08          | 7,29         | 0,03        | 0,34        | 86,24         | 147,88               | 18,22         | 0,71        |  |  |
|           | Курица, тушеные в сметанном соусе     | 80/30        | 12,08                | 10,99        | 7,58          | 169,20                         | 0,05          | 5,20         | 0,04        | 0,92        | 76,38         | 109,80               | 17,43         | 0,64        |  |  |
| 290       | Рис отварной                          | 150          | 3,67                 | 5,42         | 36,57         | 210,11                         | 0,03          |              | 0,03        | 0,90        | 24,61         | 82,50                | 19,01         | 0,53        |  |  |
| 304       | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60          | 0,04        |  |  |
|           | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04          |              |             |             | 19,20         | 42,40                | 10,00         | 1,24        |  |  |
|           | Компот из плодов свежих(яблоко)       | 200          | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,60                          | 0,01          | 2,80         | 0,03        | 0,76        | 27,40         | 5,10                 | 3,60          | 0,18        |  |  |
| 859       | <b>итого</b>                          |              | <b>26,64</b>         | <b>26,73</b> | <b>108,69</b> | <b>813,67</b>                  | <b>0,28</b>   | <b>20,61</b> | <b>0,21</b> | <b>3,02</b> | <b>336,80</b> | <b>507,58</b>        | <b>87,36</b>  | <b>4,20</b> |  |  |
|           | <b>всего</b>                          |              | <b>42,47</b>         | <b>42,53</b> | <b>172,79</b> | <b>1284,65</b>                 | <b>0,59</b>   | <b>32,65</b> | <b>0,34</b> | <b>5,54</b> | <b>579,17</b> | <b>867,56</b>        | <b>148,81</b> | <b>7,11</b> |  |  |

День: среда  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп | Принем пищи, наименование блюда               | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
|---------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|--|
|         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe                   |  |  |  |  |  |
| 1       | Завтрак                                       |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |               |              |                      |  |  |  |  |  |
| 467     | Пудинг из творога со сгущенным молоком        | 150/15       | 11,50                | 11,64        | 32,09         | 255,16                         | 0,14          | 0,18         | 0,13        | 1,70        | 97,00         | 210,20        | 19,80        | 0,81                 |  |  |  |  |  |
| 951     | Кофейный напиток на молоке                    | 200          | 3,60                 | 4,97         | 26,20         | 195,20                         | 0,11          | 13,70        | 0,02        | 0,40        | 118,00        | 132,00        | 29,33        | 1,90                 |  |  |  |  |  |
|         | Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40         | 6,60         | 0,04                 |  |  |  |  |  |
|         | <i>итого</i>                                  |              | <i>16,68</i>         | <i>16,81</i> | <i>67,95</i>  | <i>497,12</i>                  | <i>0,31</i>   | <i>13,88</i> | <i>0,15</i> | <i>2,10</i> | <i>239,60</i> | <i>359,60</i> | <i>55,73</i> | <i>2,75</i>          |  |  |  |  |  |
|         | Обед  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |               |              |                      |  |  |  |  |  |
| 14      | Салат из свежих помидор с подсолнечным маслом | 80           | 0,88                 | 4,88         | 3,65          | 62,16                          | 0,03          | 9,84         | 0,03        | 0,90        | 14,19         | 27,57         | 13,96        | 0,66                 |  |  |  |  |  |
| 96      | Рассолышник Ленинградский                     | 200          | 1,41                 | 3,96         | 6,32          | 71,80                          | 0,05          | 8,62         | 0,08        | 1,20        | 59,90         | 119,20        | 17,70        | 0,66                 |  |  |  |  |  |
| 268     | Котлета мясная рубленая                       | 80           | 11,98                | 13,50        | 8,80          | 230,67                         | 0,08          | 0,27         | 0,02        | 0,80        | 34,53         | 140,00        | 26,67        | 1,07                 |  |  |  |  |  |
| 302     | Гречка отварная                               | 150          | 8,90                 | 4,10         | 39,84         | 191,86                         | 0,02          |              | 0,06        | 0,17        | 126,00        | 98,90         | 6,71         | 0,23                 |  |  |  |  |  |
| 869     | Кисель фруктовый                              | 200          | 0,07                 | 0,04         | 23,04         | 111,60                         |               | 1,80         | 0,02        | 0,10        | 56,00         | 53,00         | 0,90         | 0,10                 |  |  |  |  |  |
|         | Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40         | 6,60         | 0,04                 |  |  |  |  |  |
|         | Хлеб ржаной                                   | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04          |              |             |             | 19,20         | 42,40         | 10,00        | 1,24                 |  |  |  |  |  |
|         | <i>итого</i>                                  |              | <i>27,16</i>         | <i>27,12</i> | <i>111,07</i> | <i>806,81</i>                  | <i>0,28</i>   | <i>20,53</i> | <i>0,21</i> | <i>3,17</i> | <i>334,42</i> | <i>498,47</i> | <i>82,54</i> | <i>4,00</i>          |  |  |  |  |  |
|         | всего   |              | 43,84                | 43,93        | 179,02        | 1303,93                        | 0,59          | 34,41        | 0,36        | 5,27        | 574,02        | 858,07        | 138,27       | 6,75                 |  |  |  |  |  |

День: четверг  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |               | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|--|
|       |                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг            | Fe                   |  |  |  |  |  |
| 1     | Завтрак                         |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |               |               |                      |  |  |  |  |  |
| 175   | Каша из пшена и риса молочная   | 200          | 7,60                 | 10,60        | 29,18         | 294,00                         | 0,20          | 2,90         | 0,15        | 1,40        | 82,30         | 128,00        | 26,70         | 1,05                 |  |  |  |  |  |
| 424   | Дйцо варенное                   | 1шт          | 5,30                 | 4,60         | 14,82         | 63,00                          | 0,03          |              | 0,01        |             | 12,00         | 76,80         | 4,80          | 0,80                 |  |  |  |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                  | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40         | 6,60          | 0,04                 |  |  |  |  |  |
| 382   | Какао с молоком                 | 200          | 3,58                 | 2,76         | 19,21         | 125,11                         | 0,02          | 9,20         |             | 1,00        | 103,40        | 111,11        | 23,56         | 1,01                 |  |  |  |  |  |
|       | <i>итого</i>                    |              | <i>18,06</i>         | <i>18,16</i> | <i>72,87</i>  | <i>528,87</i>                  | <i>0,31</i>   | <i>12,10</i> | <i>0,16</i> | <i>2,40</i> | <i>222,30</i> | <i>333,31</i> | <i>61,66</i>  | <i>2,90</i>          |  |  |  |  |  |
|       | <b>Обед</b>                     |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |               |               |                      |  |  |  |  |  |
| 38    | Салат из моркови с яблоком      | 80           | 0,88                 | 2,86         | 5,26          | 32,00                          | 0,04          | 4,80         | 0,14        | 0,70        | 36,20         | 39,00         | 7,80          | 0,38                 |  |  |  |  |  |
| 82    | Борщ с капустой и картофелем    | 200          | 1,44                 | 3,93         | 6,74          | 83,00                          | 0,04          | 6,54         | 0,06        | 0,10        | 99,80         | 106,68        | 9,80          | 0,13                 |  |  |  |  |  |
| 261   | Печень тушенная в соусе         | 100          | 8,42                 | 9,75         | 3,51          | 32,80                          | 0,09          | 1,90         | 0,02        | 1,19        | 75,56         | 224,73        | 8,51          | 1,35                 |  |  |  |  |  |
| 309   | Макаронны отварные              | 150          | 10,40                | 8,70         | 32,86         | 336,51                         | 0,12          |              |             | 1,15        | 43,00         | 20,25         | 43,37         | 0,85                 |  |  |  |  |  |
| 349   | Компот из плодов свежих (лимон) | 200          | 1,16                 | 0,30         | 27,06         | 132,80                         | 0,02          | 7,60         |             | 0,02        | 32,00         | 46,00         | 1,30          | 0,13                 |  |  |  |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                  | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40         | 6,60          | 0,04                 |  |  |  |  |  |
|       | Хлеб ржаной                     | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04          |              |             |             | 19,20         | 42,40         | 10,00         | 1,24                 |  |  |  |  |  |
|       | <i>итого</i>                    |              | <i>26,22</i>         | <i>26,18</i> | <i>104,85</i> | <i>755,83</i>                  | <i>0,41</i>   | <i>20,84</i> | <i>0,22</i> | <i>3,16</i> | <i>330,56</i> | <i>496,46</i> | <i>87,38</i>  | <i>4,12</i>          |  |  |  |  |  |
|       | <b>всего</b>                    |              | <b>44,28</b>         | <b>44,34</b> | <b>177,72</b> | <b>1284,70</b>                 | <b>0,72</b>   | <b>32,94</b> | <b>0,38</b> | <b>5,56</b> | <b>552,66</b> | <b>829,77</b> | <b>149,04</b> | <b>7,02</b>          |  |  |  |  |  |

День: пятница  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рел | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |  |  |
|-------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|--|--|
|       |                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мг            | Fe          |  |  |
| 1     | Завтрак                           | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12            | 13                   | 14            | 15          |  |  |
|       | Каша из овсяных хлопьев на молоке | 200          | 9,20                 | 11,40        | 45,60         | 295,00                         | 0,22          | 4,04         | 0,08        | 1,50        | 96,00         | 240,00               | 32,00         | 1,40        |  |  |
| 173   | Кисломолоочный продукт            | 150          | 6,68                 | 6,12         | 6,00          | 81,50                          | 0,06          | 4,01         | 0,06        | 0,70        | 136,90        | 142,50               | 11,00         | 1,15        |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             | 24,60       | 17,40         | 6,60                 | 0,04          | 0,04        |  |  |
|       | Чай зеленый с сахаром             | 200          |                      |              | 9,98          | 49,00                          |               | 5,30         |             | 9,34        | 0,02          | 2,02                 | 0,04          | 0,04        |  |  |
|       | <b>Итого</b>                      |              | <b>17,46</b>         | <b>17,72</b> | <b>71,24</b>  | <b>472,26</b>                  | <b>0,34</b>   | <b>13,35</b> | <b>0,14</b> | <b>2,20</b> | <b>266,84</b> | <b>399,92</b>        | <b>51,62</b>  | <b>2,63</b> |  |  |
|       | <b>Обед</b>                       |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |                      |               |             |  |  |
|       | Салат из белокачанной капусты     | 60           | 0,85                 | 3,05         | 4,19          | 51,54                          | 0,01          | 9,67         | 0,07        | 0,40        | 53,60         | 24,83                | 7,90          | 0,22        |  |  |
| 45    | Суп с мясными фрикадельками       | 200          | 5,20                 | 9,80         | 12,31         | 84,80                          | 0,06          | 7,16         | 0,05        | 0,72        | 47,52         | 75,78                | 13,74         | 0,72        |  |  |
| 104   | Котлеты рыбные                    | 80           | 11,71                | 8,60         | 10,30         | 143,41                         | 0,08          | 0,48         | 0,09        | 1,30        | 89,26         | 207,69               | 18,40         | 0,63        |  |  |
| 255   | Пюре картофельное                 | 150          | 3,10                 | 4,60         | 18,13         | 109,73                         | 0,11          | 2,35         | 0,03        | 0,74        | 38,25         | 86,95                | 16,70         | 0,67        |  |  |
| 312   | Компот из кураги                  | 200          | 1,30                 | 0,08         | 30,68         | 184,64                         | 0,02          | 1,00         |             | 60,48       | 46,60         | 13,20                | 0,56          | 0,56        |  |  |
| 348   | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             | 24,60       | 17,40         | 6,60                 | 0,04          | 0,04        |  |  |
|       | Хлеб ржаной                       | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04          |              |             | 19,20       | 42,40         | 10,00                | 1,24          | 1,24        |  |  |
|       | <b>Итого</b>                      |              | <b>26,08</b>         | <b>26,77</b> | <b>105,03</b> | <b>712,84</b>                  | <b>0,38</b>   | <b>20,66</b> | <b>0,24</b> | <b>3,16</b> | <b>332,91</b> | <b>501,65</b>        | <b>86,54</b>  | <b>4,08</b> |  |  |
|       | <b>всего</b>                      |              | <b>43,54</b>         | <b>44,49</b> | <b>176,27</b> | <b>1185,10</b>                 | <b>0,72</b>   | <b>34,01</b> | <b>0,38</b> | <b>5,36</b> | <b>599,75</b> | <b>901,57</b>        | <b>138,16</b> | <b>6,71</b> |  |  |

День: понедельник

Неделя: втора

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп | Прим. пища, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |  |  |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|--|--|
|         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мг            | Fe          |  |  |
| 1       | Завтрак                        | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12            | 13                   | 14            | 15          |  |  |
| 204     | Макаронны отварные с сыром     | 200/15       | 13,10                | 15,40        | 41,00         | 326,69                         | 0,21          | 6,10         | 0,10        | 1,75        | 143,60        | 197,20               | 25,80         | 0,91        |  |  |
| 424     | Ййцо варенное                  | 1шт          | 5,30                 | 4,60         | 14,82         | 63,00                          | 0,03          |              | 0,01        |             | 12,00         | 76,80                | 4,80          | 0,80        |  |  |
|         | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60          | 0,04        |  |  |
| 376     | Чай с сахаром                  | 200          | 0,53                 |              | 9,00          | 40,00                          |               | 0,27         |             |             | 13,60         | 22,13                |               | 0,04        |  |  |
|         | Груша                          | 100          | 0,15                 | 0,40         | 8,30          | 47,00                          | 0,03          | 6,00         | 0,04        | 0,40        | 19,00         | 16,00                | 13,00         | 1,20        |  |  |
|         | <b>итого</b>                   |              | <b>20,66</b>         | <b>20,60</b> | <b>82,78</b>  | <b>523,45</b>                  | <b>0,33</b>   | <b>12,37</b> | <b>0,15</b> | <b>2,15</b> | <b>212,80</b> | <b>329,53</b>        | <b>50,20</b>  | <b>2,99</b> |  |  |
|         | <b>Обед</b>                    |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |                      |               |             |  |  |
| 20      | Салат из огуцов свежих         | 80           | 0,87                 | 4,86         | 2,91          | 56,26                          | 0,03          | 7,60         | 0,07        | 0,05        | 25,20         | 27,13                | 12,83         | 0,59        |  |  |
| 101     | Суп картофельный с крутой      | 200          | 5,80                 | 6,20         | 9,70          | 83,60                          | 0,09          | 6,60         | 0,02        | 0,26        | 72,90         | 132,00               | 16,20         | 0,54        |  |  |
| 279     | Тедтели из говдинны            | 80/50        | 11,00                | 9,40         | 11,30         | 171,00                         | 0,06          | 0,85         | 0,09        | 1,18        | 143,90        | 181,60               | 26,60         | 0,96        |  |  |
| 304     | Рис отварной                   | 150          | 3,67                 | 5,42         | 36,57         | 210,11                         | 0,03          |              | 0,03        | 0,90        | 24,61         | 82,50                | 19,01         | 0,53        |  |  |
| 859     | Компот из плодов свежих        | 200          | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,60                          | 0,01          | 2,80         | 0,03        | 0,76        | 27,40         | 5,10                 | 3,60          | 0,18        |  |  |
|         | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60          | 0,04        |  |  |
|         | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04          |              |             |             | 19,20         | 42,40                | 10,00         | 1,24        |  |  |
|         | <b>итого</b>                   |              | <b>25,42</b>         | <b>26,68</b> | <b>113,78</b> | <b>757,29</b>                  | <b>0,32</b>   | <b>17,85</b> | <b>0,24</b> | <b>3,15</b> | <b>337,81</b> | <b>488,13</b>        | <b>94,84</b>  | <b>4,08</b> |  |  |
|         | <b>всего</b>                   |              | <b>46,08</b>         | <b>47,28</b> | <b>196,56</b> | <b>1280,74</b>                 | <b>0,65</b>   | <b>30,22</b> | <b>0,39</b> | <b>5,30</b> | <b>550,61</b> | <b>817,66</b>        | <b>145,04</b> | <b>7,07</b> |  |  |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |              |             |  |  |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|
|           |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мг           | Fe          |  |  |
| 1         | Завтрак                        | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12            | 13                   | 14           | 15          |  |  |
|           | Гречка отварная                |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |               |                      |              |             |  |  |
| 302       | рассыпчатая                    | 150          | 8,90                 | 4,10         | 39,84        | 191,86                         | 0,02          |              | 0,06        | 0,17        | 126,00        | 98,90                | 6,71         | 0,23        |  |  |
|           | Огурец                         | 60           | 0,01                 | 5,10         | 1,20         | 40,37                          | 0,06          | 0,00         | 0,03        | 0,80        | 13,11         | 24,01                | 7,10         | 0,34        |  |  |
| 966       | Кисломолочный продукт          | 150          | 6,68                 | 6,12         | 6,00         | 81,50                          | 0,06          | 4,01         | 0,06        | 0,70        | 136,90        | 142,50               | 11,00        | 1,15        |  |  |
|           | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66         | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60         | 0,04        |  |  |
|           | Кофейный напиток на            |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |               |                      |              |             |  |  |
| 951       | молоке                         | 200          | 3,60                 | 4,97         | 26,20        | 195,20                         | 0,11          | 13,70        | 0,02        | 0,40        | 118,00        | 132,00               | 29,33        | 1,90        |  |  |
|           | <b>итого</b>                   |              | <b>20,77</b>         | <b>20,49</b> | <b>82,90</b> | <b>555,69</b>                  | <b>0,31</b>   | <b>17,71</b> | <b>0,17</b> | <b>2,07</b> | <b>418,61</b> | <b>414,81</b>        | <b>60,74</b> | <b>3,66</b> |  |  |
|           | <b>Обед</b>                    |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |               |                      |              |             |  |  |
|           | Салат из свеклы с зеленым      |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |               |                      |              |             |  |  |
| 53        | горошком                       | 80           | 1,05                 | 2,60         | 4,61         | 48,32                          | 0,05          | 5,88         | 0,02        | 0,90        | 19,97         | 122,64               | 11,97        | 0,39        |  |  |
|           | Суп с фасолью и                |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |               |                      |              |             |  |  |
| 84        | картофелем                     | 200          | 6,50                 | 5,39         | 3,40         | 105,00                         | 0,03          | 7,90         | 0,08        | 1,30        | 37,90         | 159,40               | 14,25        | 0,21        |  |  |
|           | Запеканка картофельная с       |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |               |                      |              |             |  |  |
| 284       | мясом                          | 230          | 10,59                | 14,30        | 10,62        | 204,00                         | 0,09          | 2,10         | 0,09        | 1,10        | 45,18         | 135,80               | 29,50        | 0,80        |  |  |
| 868       | Компот из сухофруктов          | 200          | 1,16                 | 0,30         | 47,26        | 132,80                         | 0,02          | 0,80         |             | 0,19        | 64,00         | 46,00                | 16,00        | 0,85        |  |  |
|           | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66         | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60         | 0,04        |  |  |
|           | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76        | 91,96                          | 0,04          |              |             |             | 19,20         | 42,40                | 10,00        | 1,24        |  |  |

|  |       |       |       |        |         |      |       |      |      |        |        |        |      |
|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
|  | итого | 23,22 | 23,23 | 95,31  | 628,84  | 0,29 | 16,68 | 0,19 | 3,49 | 210,85 | 523,64 | 88,32  | 3,53 |
|  | всего | 43,99 | 43,72 | 178,21 | 1184,53 | 0,60 | 34,39 | 0,36 | 5,56 | 629,46 | 938,45 | 149,06 | 7,19 |

День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рел | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |              |             |  |  |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|
|       |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мг           | Fe          |  |  |
| 1     | Завтрак                        |              | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12            | 13                   | 14           | 15          |  |  |
| 168   | Каша рисовая молочная          | 200          | 4,78                 | 4,30         | 24,20        | 220,98                         | 0,19          |              | 0,05        |             | 4,10          | 101,30               | 18,30        | 1,58        |  |  |
|       | Творог детский                 | 100          | 5,90                 | 9,20         | 5,80         | 115,00                         | 0,04          | 0,50         |             |             | 120,00        | 135,20               | 9,00         | 0,20        |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66         | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60         | 0,04        |  |  |
| 382   | Какао с молоком                | 200          | 3,58                 | 2,76         | 19,21        | 125,11                         | 0,02          | 9,20         | 0,11        | 1,00        | 103,40        | 111,11               | 23,56        | 1,01        |  |  |
|       | Нектарин                       | 100          | 1,10                 | 0,30         | 8,85         | 44,00                          | 0,03          | 5,20         | 0,11        | 1,10        | 6,00          | 21,00                | 2,50         | 0,15        |  |  |
|       | <b>итого</b>                   |              | <b>16,94</b>         | <b>16,76</b> | <b>67,72</b> | <b>551,85</b>                  | <b>0,34</b>   | <b>14,90</b> | <b>0,16</b> | <b>2,10</b> | <b>258,10</b> | <b>386,01</b>        | <b>59,96</b> | <b>2,98</b> |  |  |
|       | <b>Обед</b>                    |              |                      |              |              |                                |               |              |             |             |               |                      |              |             |  |  |
|       | Салат из свежих помидор и лука | 80           | 0,88                 | 4,86         | 2,99         | 59,28                          | 0,04          | 10,80        | 0,18        | 0,50        | 36,32         | 17,83                | 12,50        | 0,62        |  |  |
| 103   | Суп с макаронными изделиями    | 200          | 2,15                 | 2,27         | 18,71        | 83,80                          | 0,09          | 1,60         | 0,11        | 0,11        | 49,35         | 68,32                | 21,60        | 0,87        |  |  |
| 246   | Гуляш из отварной говядины     | 25/80        | 13,36                | 14,08        | 5,27         | 164,00                         | 0,05          | 1,20         | 0,01        | 2,50        | 86,50         | 127,90               | 19,27        | 0,70        |  |  |
| 302   | Каша рассыпчатая перловая      | 150          | 2,97                 | 2,90         | 22,14        | 122,40                         | 0,03          |              |             | 0,16        | 65,70         | 183,27               | 11,36        | 0,34        |  |  |
|       | Сок фруктовый                  | 200          | 1,40                 | 0,20         | 22,20        | 86,00                          | 0,02          | 4,00         |             | 0,19        | 38,00         | 20,00                | 8,00         | 0,12        |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66         | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60         | 0,04        |  |  |
|       | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76        | 91,96                          | 0,04          |              |             |             | 19,20         | 42,40                | 10,00        | 1,24        |  |  |

|       |       |       |        |         |      |       |      |      |        |        |        |      |
|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| Итого | 24,68 | 24,95 | 100,73 | 654,20  | 0,33 | 17,60 | 0,19 | 3,46 | 319,67 | 477,12 | 89,33  | 3,93 |
| Всего | 41,62 | 41,71 | 168,45 | 1206,05 | 0,67 | 32,50 | 0,35 | 5,56 | 577,77 | 863,13 | 149,29 | 6,91 |

День: четверг  
Неделя: втора

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № реч | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |  |  |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|--|--|
|       |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мг            | Fe          |  |  |
| 1     | Завтрак                        | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12            | 13                   | 14            | 15          |  |  |
| 210   | Омлет натуральный              | 180          | 13,70                | 15,30        | 22,00         | 347,00                         | 0,15          | 4,30         | 0,11        | 1,70        | 163,60        | 276,00               | 21,80         | 1,20        |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60          | 0,04        |  |  |
|       | Чай с сахаром                  | 200/15       | 0,53                 |              | 9,00          | 40,00                          |               | 0,27         |             |             | 13,60         | 22,13                |               | 0,04        |  |  |
|       | Груша                          | 100          | 0,15                 | 0,40         | 8,30          | 47,00                          | 0,03          | 6,00         | 0,04        | 0,40        | 19,00         | 16,00                | 13,00         | 1,20        |  |  |
|       | <b>Итого</b>                   |              | <b>15,96</b>         | <b>15,90</b> | <b>48,96</b>  | <b>480,76</b>                  | <b>0,24</b>   | <b>10,57</b> | <b>0,15</b> | <b>2,10</b> | <b>220,80</b> | <b>331,53</b>        | <b>41,40</b>  | <b>2,48</b> |  |  |
|       | <b>обед</b>                    |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |                      |               |             |  |  |
| 45    | Винегрет                       | 80           | 1,13                 | 4,80         | 3,87          | 74,24                          | 0,01          | 5,32         | 0,08        | 1,20        | 56,74         | 45,20                | 16,55         | 0,96        |  |  |
| 102   | Суп гороховый                  | 200          | 4,39                 | 5,20         | 22,13         | 118,60                         | 0,18          | 4,66         |             | 1,01        | 68,28         | 96,48                | 28,46         | 1,04        |  |  |
| 289   | Рагу овощное с курицей         | 230          | 14,56                | 13,72        | 32,60         | 317,50                         | 0,07          | 11,33        | 0,14        | 0,80        | 106,80        | 232,60               | 38,70         | 1,35        |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60          | 0,04        |  |  |
|       | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04          |              |             |             | 19,20         | 42,40                | 10,00         | 1,24        |  |  |
| 869   | Кисель фруктовый               | 200          | 0,07                 | 0,04         | 23,04         | 111,60                         |               | 1,80         | 0,02        | 0,10        | 56,00         | 53,00                | 0,90          | 0,10        |  |  |
|       | <b>Итого</b>                   |              | <b>24,07</b>         | <b>24,40</b> | <b>111,06</b> | <b>760,66</b>                  | <b>0,36</b>   | <b>23,11</b> | <b>0,24</b> | <b>3,11</b> | <b>331,62</b> | <b>487,08</b>        | <b>101,21</b> | <b>4,73</b> |  |  |
|       | <b>Всего</b>                   |              | <b>40,03</b>         | <b>40,30</b> | <b>160,02</b> | <b>1241,42</b>                 | <b>0,60</b>   | <b>33,68</b> | <b>0,39</b> | <b>5,21</b> | <b>552,42</b> | <b>818,61</b>        | <b>142,61</b> | <b>7,21</b> |  |  |

День: пятница  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № реч | Принем пищи, наименование блюда       | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |              |             |  |  |
|-------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|
|       |                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мг           | Fe          |  |  |
| 1     | Завтрак                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11          | 12            | 13                   | 14           | 15          |  |  |
| 182   | Каша пшеничная молочная               | 200          | 7,30                 | 4,30         | 24,17         | 179,20                         | 0,11          |              | 0,05        | 0,80        | 40,00         | 131,00               | 4,50         | 0,03        |  |  |
| 3     | Бутерброд с сыром                     | 30/15        | 6,60                 | 8,30         | 14,83         | 163,00                         | 0,09          | 0,32         | 0,06        |             | 139,20        | 129,00               | 9,45         | 0,49        |  |  |
| 951   | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200          | 2,80                 | 3,80         | 20,30         | 140,00                         | 0,13          | 8,00         | 0,02        | 0,80        | 36,00         | 75,00                | 29,33        | 0,90        |  |  |
|       | Груша                                 | 100          | 0,15                 | 0,40         | 8,30          | 47,00                          | 0,03          | 6,00         | 0,04        | 0,40        | 19,00         | 16,00                | 13,00        | 1,20        |  |  |
|       | <i>итого</i>                          |              | <i>16,85</i>         | <i>16,80</i> | <i>67,60</i>  | <i>529,20</i>                  | <i>0,36</i>   | <i>14,32</i> | <i>0,17</i> | <i>2,00</i> | <i>234,20</i> | <i>351,00</i>        | <i>56,28</i> | <i>2,62</i> |  |  |
|       | обед                                  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |                      |              |             |  |  |
| 59    | Салат из моркови                      | 80           | 0,68                 | 0,41         | 4,19          | 65,52                          | 0,04          | 5,56         |             | 0,89        | 16,95         | 37,18                | 19,20        | 1,05        |  |  |
| 99    | Суп из овощей                         | 200          | 2,92                 | 6,58         | 5,20          | 132,00                         | 0,06          | 8,30         | 0,01        | 1,10        | 87,90         | 95,70                | 14,90        | 0,62        |  |  |
| 229   | Рыба, тушенная в томатном соусе       | 50/80        | 13,87                | 8,86         | 2,54          | 101,20                         | 0,07          | 5,90         | 0,28        | 1,20        | 112,60        | 184,70               | 18,46        | 0,96        |  |  |
| 309   | Макаронные отварные с маслом          | 150          | 3,10                 | 9,10         | 17,60         | 244,50                         | 0,06          |              | 0,02        | 0,12        | 32,00         | 121,50               | 8,14         | 0,75        |  |  |
| 868   | Компот из сухофруктов                 | 200          | 1,16                 | 0,30         | 47,26         | 132,80                         | 0,02          | 0,80         |             | 0,19        | 64,00         | 46,00                | 16,00        | 0,85        |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,06          |              |             |             | 24,60         | 17,40                | 6,60         | 0,04        |  |  |
|       | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,34                 | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,04          |              |             |             | 19,20         | 42,40                | 10,00        | 1,24        |  |  |
|       | <i>итого</i>                          |              | <i>25,65</i>         | <i>25,89</i> | <i>106,21</i> | <i>814,74</i>                  | <i>0,35</i>   | <i>20,56</i> | <i>0,31</i> | <i>3,50</i> | <i>357,25</i> | <i>544,88</i>        | <i>93,30</i> | <i>5,51</i> |  |  |

