

День первый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11лет	Пищевые вещества (г)			Энегрети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральны е вещества (мг)		Масса порци и после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энегрети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральны е вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак																					
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
210	Омлет натуральный смаслом	150	22,68	21,64	2,65	197,94	0,04	0,24	0,34	80,64	1,06	200	28,19	27,05	3,31	247,43	0,05	0,30	0,43	100,80	1,33
3	Бутерброд с сыром с маслом	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,08	27,75	113,25	0,00	0,01	6,00	14,60	0,54	200/15	0,53	0,08	27,75	113,25	0,00	0,01	6,00	14,60	0,54
	Итого:		28,90	35,04	62,05	513,75	0,12	0,35	6,34	104,84	3,08		34,41	40,45	62,71	563,24	0,13	0,41	6,43	125,00	3,35
Обед																					
43	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	100	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
119	Суп гороховый с говядиной	250	8,04	10,16	25,00	180,00	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28	250	8,04	10,16	25,00	180,00	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28
278	Тефтели из говядины	80	21,66	10,80	4,35	100,00	0,05	0,10	0,00	10,90	0,82	100	31,76	16,60	5,44	125,00	0,06	0,13	0,00	13,63	1,03
139	Капуста тушеная	150	0,97	8,15	78,92	119,70	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26	200	1,21	12,79	140,57	169,63	0,06	0,08	21,19	111,19	1,58
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,78	0,00	20,22	80,60	0,02	0,01	0,80	21,00	0,70	200	0,78	0,00	20,22	80,60	0,02	0,01	0,80	21,00	0,70
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
429	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	25,20	143,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05	50	3,80	3,10	25,20	143,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05
	Итого:		39,87	35,85	188,71	778,80	0,51	0,38	42,33	235,43	8,12		50,21	46,29	251,45	853,73	0,54	0,42	46,57	260,39	8,64
Полдник																					
350	Кисель из красной смородины	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45
406	Пирожок с картофелем и луком	75	4,40	2,40	21,60	166,00	0,05	0,04	12,00	36,20	0,90	75	4,40	2,40	21,60	166,00	0,05	0,04	12,00	36,20	0,90
	Итого:		4,52	2,40	42,40	285,60	0,35	0,54	12,90	70,70	2,35		4,52	2,40	42,40	285,60	0,35	0,54	12,90	70,70	2,35
	Итого за день:		73,29	73,29	293,16	1578,15	0,98	1,27	61,57	410,97	5		89,14	89,14	356,56	1702,57	1,02	1,37	65,89	456,09	14,34

День второй

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												Завтрак									
33 8	Груша	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	25,00	3,00	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,0 2	0,0 3	5,00	25,00	3,00
22 3	Запеканка из творога	150	12,50	8,19	28,60	223,00	0,0 6	0,0 3	1,00	159,00	0,80	200	15,63	9,24	49,73	278,75	0,0 8	0,0 4	1,25	198,75	1,00
33 0	Соус сметанный	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,0 1	0,0 1	1,94	3,50	0,17	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,0 1	0,0 1	1,94	3,50	0,17
38 2	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,0 0	0,0 0	1,10	5,00	1,00	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,0 1	0,0 1	3,00	5,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,0 8	0,0 4	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,0 8	0,0 4	0,00	13,05	1,62
	Итого:		19,13	15,09	71,00	501,35	0,1 5	0,0 8	4,04	180,55	3,59		30,50	25,20	78,39	428,58	0,1 8	0,1 0	6,19	220,90	2,97
Обед												Обед									
59	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0,60	4,20	6,27	65,40	0,0 2	0,0 1	4,20	28,80	1,14	100	0,60	4,20	6,27	65,40	0,0 2	0,0 1	4,20	28,80	1,14
96	Рассольник "Ленинградский"	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,0 9	0,0 5	8,00	34,00	1,00	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,0 9	0,0 5	8,00	34,00	1,00
25 9	Жаркое по- домашнему	300	26,92	30,86	56,34	243,38	0,1 7	0,1 0	8,33	35,00	5,00	350	28,27	32,97	85,34	282,32	0,2 0	0,1 2	9,66	40,60	5,80
35 0	Кисель из брусники	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,1 0	0,0 1	0,00	21,00	0,30	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,1 0	0,0 1	0,00	21,00	0,30
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,0 8	0,0 4	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,0 8	0,0 4	0,00	13,05	1,62
45 1	Печенье "Нарезное"	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,1 1	0,0 8	0,00	12,00	1,05	60	3,60	4,60	43,38	223,80	0,2 2	0,1 6	0,00	24,00	2,10
	Итого:		39,72	43,76	164,40	736,88	0,5 7	0,2 9	20,53	143,85	10,11		42,87	48,17	215,09	887,72	0,7 1	0,3 9	21,86	161,45	11,96
Полдник												Полдник									
38 9	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	20,20	156,00	0,0 2	0,0 2	3,00	10,20	2,10	200	1,00	0,00	20,20	156,00	0,0 2	0,0 2	3,00	10,20	2,10
44 9	Полоска песочная с повидлом	50	7,40	8,40	13,40	183,00	0,0 1	0,0 2	11,00	9,00	1,00	50	7,40	8,40	13,40	183,00	0,0 1	0,0 2	11,00	9,00	1,00
	Итого:		8,40	8,40	33,60	339,00	0,0 3	0,0 4	14,00	19,20	3,10		8,40	8,40	33,60	339,00	0,0 3	0,0 4	14,00	19,20	3,10
	Итого за день:		67,25	67,25	269,00	1577,23	0,7 5	0,4 1	38,57	343,60	16,80		81,77	81,77	327,08	1655,30	0,9 1	0,5 2	42,05	401,55	18,03

День третий

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энегрети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энегрет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак																					
33	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00
17	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6,33	8,90	35,49	182,80	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	250	7,66	9,29	52,77	292,48	1,20	0,34	0,34	183,73	2,26
37	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
3	Бутерброд с сыром с маслом	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48
			25,52	35,28	103,74	482,64	0,88	0,37	13,21	565,03	29,07		26,85	35,67	121,02	592,32	1,33	0,50	13,34	633,93	29,92
Обед																					
56	Салат овощной с яблоками	100	0,24	0,03	0,48	4,00	0,00	0,00	1,50	6,90	0,18	100	0,24	0,03	0,48	4,00	0,00	0,00	1,50	6,90	0,18
98	Суп крестьянский с пшеном	250	6,04	5,16	18,37	147,30	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28	250	6,04	5,16	22,37	147,30	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28
22	Минтай припущенный	80	15,70	9,86	0,00	206,50	0,05	0,10	0,00	10,90	0,82	120	19,69	14,79	0,00	309,75	0,08	0,15	0,00	16,35	1,23
31	Картофельное пюре	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10
34	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
36	Мусс яблочный	50	1,00	0,00	24,60	51,00	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40	50	1,00	0,00	24,60	51,00	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40
	Итого:		30,49	22,13	126,30	768,20	0,50	0,38	10,80	200,55	13,08		34,48	27,06	130,30	871,45	0,53	0,43	10,80	206,00	13,49
Полдник																					
38	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00
44	Булочка "Творожная"	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60
	Итого:		20,58	19,18	76,32	347,80	0,02	0,03	2,10	17,00	4,60		20,58	19,18	76,32	347,80	0,02	0,03	2,10	17,00	4,60
	Итого за день:		76,59	76,59	306,36	1598,64	1,40	0,78	26,11	782,58	46,75		81,91	81,91	327,64	1811,57	1,88	0,96	26,24	856,93	48,01

День четвертый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												Завтрак									
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/50	8,50	13,50	18,60	270,00	0,06	0,03	1,00	159,00	0,80	200/50	9,63	15,03	28,25	337,50	0,08	0,04	1,25	198,75	1,00
350	Кисель из черной смородины	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30
8	Бутерброд горячий с колбасой	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03
			16,21	23,20	72,30	561,60	0,17	0,09	11,00	192,80	2,13		17,34	24,73	81,95	629,10	0,19	0,09	11,25	232,55	2,33
Обед												Обед									
48	Салат "Витаминный"	100	0,96	3,06	4,14	48,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00	100	0,96	3,06	4,14	48,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,80	20,00	121,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00	250	3,90	2,80	20,00	121,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00
287	Голубцы с рисом и мясом с соусом	100	16,57	10,51	13,00	211,90	0,38	0,21	26,00	28,00	10,00	120	18,89	13,14	19,27	264,88	0,48	0,26	32,50	35,00	12,50
143	Рагу из овощей	150	3,40	4,57	13,10	128,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10	200	4,25	5,71	18,38	160,00	0,11	0,08	23,75	80,00	1,38
389	Сок вишневый	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
450	Песочник с изюмом	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
	Итого:		33,23	26,24	125,49	791,00	0,80	0,53	74,00	172,55	17,82		37,40	30,01	137,04	875,98	0,92	0,60	85,25	195,55	20,60
Полдник												Полдник									
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,02	0,04	2,00	31,14	0,68	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,02	0,04	2,00	31,14	0,68
409	Пирожок с мясом с рисом	75	10,29	10,97	18,60	207,00	0,10	0,09	5,00	34,00	1,90	75	10,29	10,97	18,60	207,00	0,10	0,09	5,00	34,00	1,90
			10,9	10,9	43,85	350,80	0,1	0,1	7,00	65,14	2,58		10,9	10,9	43,85	350,80	0,1	0,1	7,00	65,14	2,58

			7	7			2	3					7	7			2	3					
	Итого за день:		60,4	60,4	241,6		1,0	0,7					65,7	65,7	262,8		1,2	0,8			103,5		
			1	1	4	1703,40	9	5	92,00	430,49	22,53		1	1	4	1855,88	2	2			0	493,24	25,51

День пятый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак												Завтрак											
33	Груша	100	0,4	0	11,4	47	0,0	0,0	5	25	3	100	0,4	0	11,4	47	0,0	0,0	5	25	3		
20	Макароны отварные с сыром	150	4,25	10,3	20,85	223,00	0,0	0,0	0,00	77,80	0,68	200	7,82	11,9	37,46	278,75	0,0	0,0	0,00	97,25	0,85		
37	Чай с лимоном	200	0,75	0,15	14,83	64,50	0,0	0,0	3,00	10,50	2,10	200	0,75	0,15	14,83	64,50	0,0	0,0	3,00	10,50	2,10		
1	Бутерброд с маслом с хлебом	40	0,12	10,8	0,20	99,15	0,0	0,0	0,00	1,80	0,03	15	0,12	10,8	0,20	99,15	0,0	0,0	0,00	1,80	0,03		
			5,52	21,4	47,28	433,65	0,0	0,0	8,00	115,10	5,81		9,09	23,0	63,89	489,40	0,0	0,0	8,00	134,55	5,98		
Обед												Обед											
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,0	0,0	4,20	28,80	1,14	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,0	0,0	4,20	28,80	1,14		
81	Борщ со свежей капустой	250	1,62	4,50	12,05	78,25	0,1	0,1	6,00	50,00	1,90	250	1,62	4,50	12,05	78,25	0,1	0,1	6,00	50,00	1,90		
24	Гуляш из говядины	80	27,0	12,8	6,60	252,20	0,2	0,2	34,00	12,00	8,00	100	31,2	18,7	10,35	315,25	0,3	0,2	42,50	15,00	10,00		
30	Рис отварной с маслом	150	8,03	8,89	35,08	160,00	0,0	0,0	19,00	64,00	1,10	200	9,64	10,6	52,04	192,00	0,1	0,0	22,80	76,80	1,32		
34	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,0	0,0	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,0	0,0	0,80	41,14	0,68		
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,0	0,0	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,0	0,0	0,00	13,05	1,62		
36	Мусс яблочный	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,0	0,0	2,00	23,00	6,40	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,0	0,0	2,00	23,00	6,40		
	Итого:		43,5	31,6	153,9	789,85	0,6	0,5	66,00	231,99	20,84		49,2	39,3	174,6	884,90	0,7	0,5	78,30	247,79	23,06		
Полдник												Полдник											
38	Сок яблочный	200	0,60	0,00	24,40	101,60	0,0	0,0	4,00	12,50	2,10	200	0,60	0,00	24,40	101,60	0,0	0,0	4,00	12,50	2,10		
42	Сосиска запеченая в	100	16,4	13,0	38,80	235,00	0,0	0,5	23,00	35,00	0,90	100	16,4	13,0	38,80	235,00	0,0	0,5	23,00	35,00	0,90		
0			5	5			6	0					5	5			6	0					

	тесте																				
	Итого:		17,0 5	13,0 5	63,20	336,60	0,0 8	0,5 1	27,00	47,50	3,00		17,0 5	13,0 5	63,20	336,60	0,0 8	0,5 1	27,00	47,50	3,00
	Итого за день:		66,1 0	66,1 0	264,4 0	1560,10	0,8 3	1,0 9	101,00	394,59	29,65		75,4 3	75,4 3	301,7 2	1710,90	0,9 3	1,1 5	113,3 0	429,84	32,04

День шестой

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак																					
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150	8,60	12,40	36,00	330,00	0,04	0,24	1,06	221,10	0,70	250	11,76	14,88	63,20	396,00	0,05	0,29	1,27	265,32	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30
			11,60	12,80	77,20	510,60	0,14	0,32	11,06	266,15	3,62		14,76	15,28	104,40	576,60	0,15	0,37	11,27	310,37	3,76
Обед																					
71	Нарезка из свежих помидор порционированная	100	3,30	5,70	14,30	56,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00	100	3,30	5,70	14,30	56,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
106	Суп картофельный с рыбой	250	11,14	9,20	24,40	95,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00	250	11,14	9,20	24,40	95,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
268	Котлета мясная из говядины	80	21,03	22,63	11,00	198,00	0,08	0,06	30,00	76,00	4,00	100	24,58	28,29	16,36	247,50	0,10	0,08	37,50	95,00	5,00
303	Каша гречневая	150	6,10	7,28	33,00	156,00	0,05	0,08	18,00	65,00	3,00	200	7,53	7,28	33,00	156,00	0,05	0,08	18,00	65,00	3,00
350	Кисель из брусники	200	0,14	0,00	29,54	118,80	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,14	0,00	29,54	118,80	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62

406	Пирожок с повидлом	36	2,00	0,80	17,00	83,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	36	2,00	0,80	17,00	83,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
	Итого:		47,41	46,21	158,84	809,40	0,50	0,32	74,00	254,05	11,92		52,39	51,87	164,20	858,90	0,52	0,34	81,50	273,05	12,92
Полдник												Полдник									
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	20,20	156,00	0,02	0,02	3,00	10,20	2,10	200	1,00	0,00	20,20	156,00	0,02	0,02	3,00	10,20	2,10
449	Полоска песочная с повидлом	50	7,40	8,40	13,40	183,00	0,01	0,02	11,00	9,00	1,00	50	7,40	8,40	13,40	183,00	0,01	0,02	11,00	9,00	1,00
	Итого:		8,40	8,40	33,60	339,00	0,03	0,04	14,00	19,20	3,10		8,40	8,40	33,60	339,00	0,03	0,04	14,00	19,20	3,10
	Итого за день:		67,41	67,41	269,64	1659,00	0,67	0,68	99,06	539,40	18,64		75,55	75,55	302,20	1774,50	0,70	0,74	106,77	602,62	19,78

День седьмой

№ рец.	Прием пищи Наименование блюдо	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												Завтрак									
338	Груша	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00
223	Запеканка из творога	150	12,50	8,19	28,60	320,00	0,06	0,03	1,00	159,00	0,80	200	15,00	9,77	44,32	384,00	0,07	0,04	1,20	190,80	0,96
330	Соус сметанный	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
	Итого:		27,37	24,15	57,26	516,83	0,16	0,09	5,94	181,15	2,77		29,87	25,73	72,98	580,83	0,17	0,10	6,14	212,95	2,93
Обед												Обед									
53	Салат из свеклы с маслом	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,72	2,72	20,92	157,00	0,04	0,03	1,00	14,00	2,00	250	2,72	2,72	20,92	157,00	0,04	0,03	1,00	14,00	2,00
255	Печень говяжья по-строгановски	80	15,95	17,79	33,80	165,00	0,07	0,04	6,00	46,00	0,90	120	23,93	26,69	59,98	247,50	0,11	0,06	9,00	69,00	1,35
312	Картофельное пюре	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,04	0,08	5,00	47,00	1,10	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
35	Кисель	200	0,11	0,00	25,50	100,60	0,00	0,00	3,00	5,60	0,18	200	0,11	0,00	25,50	100,60	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18

4	яблочный						1	1															
36	Мусс яблочный	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40		
	Итого:		29,23	32,45	169,16	803,60	0,10	0,09	2,00	36,05	8,02		37,21	41,35	195,34	886,10	0,10	0,09	2,00	36,05	8,02		
Полдник												Полдник											
34	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68		
45	Коржик молочный	75	24,73	24,81	66,97	262,40	0,05	0,06	3,00	43,00	2,40	75	24,73	24,81	66,97	262,40	0,05	0,06	3,00	43,00	2,40		
	Итого:		24,81	24,81	99,22	350,00	0,07	0,10	3,80	84,14	3,08		24,81	24,81	99,22	350,00	0,07	0,10	3,80	84,14	3,08		
	Итого за день:		81,41	81,41	325,64	1670,43	0,33	0,28	11,74	301,34	13,87		91,89	91,89	367,54	1816,93	0,34	0,29	11,94	333,14	14,03		

День восьмой

№ рец.	Прием пищи Наименование блюдо	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак																					
33	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00
19	Плов с изюмом	150	4,80	17,00	63,80	318,00	0,07	0,26	0,34	80,64	1,06	200	6,00	21,25	85,75	397,50	0,09	0,33	0,43	100,80	1,33
20	Яйцо вареное	40	2,50	2,30	0,10	31,40	0,05	0,23	0,23	56,00	35,00	40	2,50	2,30	0,10	31,40	0,05	0,23	0,23	56,00	35,00
37	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
	Итого:		23,20	32,76	113,10	562,28	0,25	0,59	13,57	590,29	63,86		24,40	37,01	135,05	641,78	0,27	0,66	13,66	610,45	64,13
Обед																					
62	Морковь с сахаром	100	0,48	6,06	9,09	110,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	100	0,48	6,06	9,09	110,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	14,92	5,86	19,48	117,00	0,13	0,08	12,00	25,00	1,20	250	14,92	5,86	19,50	117,00	0,13	0,08	12,00	25,00	1,20
24	Бифстроганов в молочном соусе	80	9,40	2,52	4,10	220,00	0,04	0,02	2,00	16,67	0,47	100	13,95	3,02	5,25	264,00	0,05	0,02	2,40	20,00	0,56
30	Макароны отварные с маслом	150	3,40	7,38	13,10	158,00	0,56	0,33	14,40	44,40	1,11	200	4,25	9,23	16,38	197,50	0,70	0,41	18,00	55,50	1,39
34	Компот из смеси	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68

	сухофруктов с витамином "С"																					
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	
	Итого:		31,98	22,42	107,62	795,60	0,85	0,52	33,40	169,06	6,22		37,38	24,77	112,07	879,10	1,00	0,61	37,40	183,49	6,59	
Полдник												Полдник										
350	Кисель из красной смородины	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45	
437	Булочка "Янтарная"	100	17,83	17,95	51,00	228,20	0,06	0,30	3,00	43,00	238,00	100	17,83	17,95	51,00	228,20	0,06	0,30	3,00	43,00	238,00	
	Итого:		17,95	17,95	71,80	347,80	0,36	0,80	3,90	77,50	239,45	300	17,95	17,95	71,80	347,80	0,36	0,80	3,90	77,50	239,45	
	Итого за день:		73,13	73,13	292,52	1705,68	1,46	1,91	50,87	836,85	309,53	300,00	79,73	79,73	318,92	1868,68	1,63	2,06	54,96	871,44	310,17	

День девятый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												Завтрак										
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	
171	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150	6,56	8,50	25,01	192,70	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	200	5,98	9,17	36,25	240,88	0,94	0,26	0,26	143,54	1,76	
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/50	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	30/15/50	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30	
			13,95	21,82	96,26	508,26	0,18	0,10	1,33	300,60	4,30		13,37	22,49	107,50	556,44	0,18	0,10	1,33	300,60	4,30	
Обед												Обед										
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	2,60	8,60	114,00	0,01	0,01	10,80	19,60	0,28	100	1,40	2,60	8,60	114,00	0,01	0,01	10,80	19,60	0,28	
96	Рассольник	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,00	0,00	8,00	34,00	1,00	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00	

	"Ленинградский"					9	5															
22 8	Курица отварная	80	20,5 6	15,7 1	5,50	159,00	0,0 4	0,0 1	8,00	42,90	1,10	100	24,9 7	18,8 5	9,58	190,80	0,05	0,01	9,60	51,48	1,32	
14 3	Рагу из овощей	200	3,40	4,57	13,10	128,00	0,0 9	0,0 6	19,00	64,00	1,10	200	3,40	4,59	13,10	128,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10	
38 9	Сок фруктовый яблочный	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,0 2	0,0 1	3,00	10,50	2,10	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10	
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,0 8	0,0 4	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	
45 1	Печенье "Нарезное"	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,1 1	0,0 8	0,00	12,00	1,05	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05	
	Итого:		38,2 0	31,7 3	118,3 4	813,00	0,3 3	0,2 1	37,80	175,45	7,51		42,6 1	34,8 9	122,4 2	844,80	0,34	0,21	37,80	175,45	7,51	
	Полдник											Полдник										
38 2	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,0 0	0,0 0	1,10	5,00	1,00	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	
44 0	Булочка "Творожная"	100	16,8 2	15,1 8	49,58	217,00	0,0 2	0,0 3	1,00	12,00	3,60	100	16,8 2	15,1 8	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60	
			20,5 8	19,1 8	76,32	347,80	0,0 2	0,0 3	2,10	17,00	4,60		20,5 8	19,1 8	76,32	347,80	0,02	0,03	2,10	17,00	4,60	
	Итого за день:		72,7 3	72,7 3	290,9 2	1669,06	0,5 3	0,3 4	41,23	493,05	16,41		76,5 6	76,5 6	306,2 4	1749,04	0,54	0,34	41,23	493,05	16,41	

День десятый

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энегрет и Ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Масса порци и после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энегрети ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											Завтрак										
30 2	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,0 1	0,0 3	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	
22 2	Пудинг из творога с соусом молочным	150		3,60	38,00	220,00	0,0 3	0,0 2	0,00	87,00	0,60	200	11,5 0	4,50	57,55	275,00	0,04	0,03	0,00	108,75	0,75	
8	Бутерброд горячий с колбасой	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,0 0	0,0 2	0,00	1,80	0,03	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	
38 2	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,0 0	0,0 0	1,10	5,00	1,00	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	
			10,2 0	9,83	60,76	561,80	0,1 6	0,1 0	1,10	128,60	3,78		22,8 6	18,2 0	112,4 9	616,80	0,05	0,07	11,10	126,55	2,78	
	Обед											Обед										

45	Салат из сежей капусты с морковью	100	5,20	5,60	12,10	112,00	0,0 5	0,0 4	11,00	52,00	1,30	100	5,20	5,60	12,10	112,00	0,05	0,04	11,00	52,00	1,30	
87	Щи из свежей капусты	250	1,72	4,90	8,35	84,75	0,0 5	0,0 3	1,33	10,67	1,33	250	1,72	4,90	8,35	84,75	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33	
26 5	Плов из говядины	250	19,5 5	18,7 4	13,33	287,00	0,0 8	0,0 3	4,00	48,00	1,10	350	24,6 6	28,1 4	32,68	487,90	0,14	0,05	6,80	81,60	1,87	
34 8	Компот из изюма с витамином "С"	200	0,53	0,11	28,13	11,00	0,0 1	0,0 4	0,80	16,00	0,60	200	0,53	0,11	28,13	11,00	0,01	0,04	0,80	16,00	0,60	
	Хлеб ржаной пшеничный	50	2,48	0,90	25,05	130,50	0,0 8	0,0 4	0,00	13,05	1,62	50	2,48	0,90	25,05	130,50	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	
45 0	Песочник с изюмом	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,0 1	0,0 3	10,00	11,00	1,00	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	
	Итого:		34,4 3	34,8 0	117,7 6	740,25	0,3 1	0,1 8	27,13	147,32	6,43		39,5 4	44,2 0	137,1 1	941,15	0,34	0,23	29,93	184,32	7,72	
	Полдник											Полдник										
38 8	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,0 2	0,0 4	2,00	31,14	0,68	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,02	0,04	2,00	31,14	0,68	
40 9	Пирожок с мясом с рисом с яйцом	75	10,2 9	10,9 7	18,60	207,00	0,1 0	0,0 9	5,00	34,00	1,90	75	10,2 9	10,9 7	18,60	207,00	0,10	0,09	5,00	34,00	1,90	
	Итого:		10,9 7	10,9 7	43,85	350,80	0,1 2	0,1 3	7,00	65,14	2,58	275,00	10,9 7	10,9 7	43,85	350,80	0,12	0,13	7,00	65,14	2,58	
	Итого за день:		44,6 3	44,6 3	178,5 2	1302,05	0,4 7	0,2 8	28,23	275,92	10,21		62,4 0	62,4 0	249,6 0	1557,95	0,38	0,30	41,03	310,87	10,50	