

**Утверждаю**

Директор

ГКООУ «Санаторная школа-интернат №4» г. Оренбурга

Садова Е.М.



примерное

**14 дневное меню**

7-11 лет

осеннее- зимний вариант

Накопительная меню-раскладка продуктов 7-11 лет

Наименование продукта	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Норма 14дней	+ -
Хлеб ржаной	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	№
Хлеб пшеничный	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	№
Мука пшеничная	46	57,1	58,1	30	53,22	2,2	50	65,9	60,75	54,3	30	53	14,2	58,04	57,3	46	№
Крупы, бобовые, макаронные изделия	69	40,85	117	101	89,4	101	30	42,9	29,5	85	101	87,2	101	30	89,5	74,66	№ №
картофель	345	400	48	133	429,4	263	458	349	277,7	399,9	133	400	679	461	399	345	№
Овощи, зелень	460	423,82	473,6	494,5	437,7	511,4	421,74	449	472,3	480,1	470,5	363,6	445,8	317,04	679	460	№
Фрукты свежие	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	№
Соки	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	№
Фрукты сухие	17	25	20	20	20	25	-	-	25	20	20	-	25	20	20	17	№
Сахар	74,8	75,88	80,12	79,4	84,5	71,5	95	73,7	81,88	79,22	65	84,23	53,5	80,47	42,7	774,8	№
Кондитерские изделия	34	-	40	65	40	40	20	40	15	40	60	40	40	20	-	34	№
Чай	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	№
Мясо	127	127	127	150	127	127	127	127	110	127	150	127	127	127	98	127	№
Птица	46	-	-	192,5	129,5	-	-	-	-	-	192,5	129,5	-	-	-	46	№
Рыба (филе), сельдь	92	116,6	140	104	-	116,6	140	140	116,6	110	104	91,5	116,6	140	140	112,56	+20,56
Колбасные изделия	29	50	50	30	72	45	-	-	-	25	30	72	32	-	-	29	№
Сметана	11	-	19	-	24,55	-	21,25	40,5	12,5	19	-	5,2	-	-	12	11	№
Творог	69	-	161	-	141	-	114	-	-	161	-	141	-	114	134	69	№
Сыр	14	30	-	20	-	32	-	16,62	30	-	20	-	32	-	16,62	14	№
Масло сливочное	52	61,18	41,8	49,9	33,2	47,7	77,1	39,7	67,2	46,52	47	45,6	42,7	79,4	49	52	№
Масло растительное	17	16	14,1	22,3	12	20,3	14,5	18	10	7,5	31	25	19,2	14,5	18	17,29	+0,31
Яйцо	46	50	57	47,6	35,2	88,9	51,1	58,7	55,7	21,3	46	16,7	6	51,1	58,7	46	№
соль	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	№
Молоко, кисломолочные продукты	575	580,4	517,5	622	561,42	541,3	612,7	763	589,8	434,2	647	524	442,08	689,6	525	575	№



обед	9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,06	3,36	-	25,76	52,76	36,047	0,948	0,95
	39	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	148,9	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
	160/226	Голубцы ленивые с соусом белым натуральным	227/100	21,83	25,38	19,5	393,95	0,06	13,55	27,7	-	52,44	124,32	31,89	2,54
	255	Компот из смеси сф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
		Хлеб пшеничный	63	4,78	0,37	65,89	146,79	0,06	-	-	-	12,6	0,57	8,82	0,57
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129,0	0,09	-	-	-	18,0	0,73	27,6	0,73
		<i>Итого 30-35%</i>		<b><u>35,78</u></b>	<b><u>39,98</u></b>	<b><u>177,61</u></b>	<b><u>1069,23</u></b>								
полдник	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	215	<b><u>1,07</u></b>	-	27,30	113,52	0,08	8,60	-	2795,00	43,00	192,30	21,5	0,43
	305	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,01	16,8	30,30	308,4	0,09	-	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
	338	Яблоко	345	1,38	1,38	33,81	162,15	0,06	34,5	-	103,5	55,2	152,6	31,05	7,59
	<i>Итого 10%</i>		<b><u>11,46</u></b>	<b><u>18,18</u></b>	<b><u>91,41</u></b>	<b><u>584,07</u></b>									
ужин	155	Рыбные хлебцы	98	23,6	19,7	12,64	318,1	0,07	0,9	0,34	0,68	33,04	138,29	24,03	0,71
		Картофельное пюре	250	5,3	10,1	38,8	267,4	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67

	<b>216</b>	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	<b>0,04</b>	<b>1,33</b>	<b>10</b>	<b>0,41</b>	<b>126,6</b>	<b>92,8</b>	<b>15,4</b>	<b>0,12</b>
	<b>267</b>	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,27	23,53	104,85	<b>0,04</b>	-	-	<b>9,0</b>	<b>0,41</b>	-	<b>6,3</b>	<b>0,41</b>
		Хлеб ржаной	55	3,74	0,54	25,52	118,25	<b>0,08</b>	-	-	<b>0,01</b>	<b>16,5</b>	<b>0,54</b>	<b>25,3</b>	-
	<b>14</b>	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	<b>60,0</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>4,,5</b>	-	<b>60,0</b>
Итого 25-30%				<b><u>37,58</u></b>	<b><u>43,08</u></b>	<b><u>118,02</u></b>	<b><u>996,92</u></b>								
<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	-	<b>240,0</b>	<b>180,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
		х/б изделие промышленного производства Кекс «здоровье»	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<i><u>Итого</u></i>		<b><u>21,36</u></b>	<b><u>13,13</u></b>	<b><u>41,05</u></b>	<b><u>298,59</u></b>								

Итого : Б-133,65; Ж- 159,4 ; У- 560,21; ККАЛ – 4004,05

День: 2 день

Возрастная категория: 7-11лет

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	134	Пудинг из творога со сгущенным молоком	212/50	31,03	7,6	40,74	355,7	0,13	0,7	0,15	0,53	321,88	404,65	53,99	1,19
	185	Колбаса отварная	48	4,22	10,26	1,0	115,02	0,06	-	17,44	0,24	16,14	70,68	8,72	0,78
	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
	14	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
		Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
		<b>Итого 20-25%</b>		<b>41,96</b>	<b>32,22</b>	<b>87,79</b>	<b>804,91</b>								
2-ой завтрак	389	сок (яблочный)	215	1,07	-	21,71	91,16	0,02	4,3	-	-	15,05	15,05	8,6	3,01
		печенье	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		итого:		<b>4,03</b>	<b>26,0</b>	<b>52,19</b>	<b>253,56</b>								
обед	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,036	6,86	-	84,39	28,33	41,61	18,39	1,305
	54	Щи со свежей капусты с картофелем	300	3,87	11,73	13,68	171,52	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
	183	Фрикадельки из говядины паровые	122	18,6	17,37	9,28	268,0	0,05	-	0,03	0,42	8,78	109,0	14,94	1,63

	204	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	-	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77	
	238	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,3	0,83	0,36	
	253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6	
		Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0,08	-	-	-	15,0	0,61	23,0	0,03	
		<b>Итого: 30-35%</b>		<b>42,34</b>	<b>42,61</b>	<b>173,42</b>	<b>1226,28</b>									
полдник	352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	0,001	1,83	-	9,0	11,46	6,62	3,64	0,07	
	304/316	Пирожки печеные из сдобного теста с морковным фаршем	100	7,73	6,48	48,16	282,16	0,1	-	0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79	
	338	Банан	311	1,66	1,55	65,31	298,56	0,15	31,1	-	373,2	24,88	87,08	130,62	1,86	
		<b>Итого : 10%</b>		<b>9,49</b>	<b>8,15</b>	<b>138,56</b>	<b>699,92</b>									
ужин	148	Рыба запеченная в омлете	117	21,46	13,36	6,45	231,91	0,11	0,5	0,08	4,09	47,29	239,04	30,64	1,14	
	196	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,32	-	0,04	0,64	20,0	219,16	131,14	4,40	
	74	Икра овощная	100	2,18	2,78	12,27	82,9	0,083	7,02	-	0,36	5,48	51,17	20,50	0,73	
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25	
			Хлеб пшеничный	47	3,57	0,28	24,58	109,51	0,02	-	-	-	9,4	0,43	6,58	0,004
			Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
		<b>Итого : 25-30%</b>		<b>43,27</b>	<b>24,44</b>	<b>144,74</b>	<b>960,96</b>									
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2	

	х/б изделия «Пряники юность» промышленного производства	60	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

ИТОГО: Б- 150,54; Ж- 141,00; У- 551,00; КАЛЛ- 4185,15



День: 3 день

Возрастная категория: 7-11 лет

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак	98	Каша манная молочная жидкая	300	9,07	11,7	45,49	324,9	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44	
	117	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,2	100,8	8,33	1,04	
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	<b>60,0</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>4,5</b>	-	<b>60,0</b>	
	265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	<b>0,05</b>	-	-	<b>0,1</b>	<b>46,5</b>	<b>0,46</b>	<b>7,0</b>	-
			<b>Итого 20-25%</b>		<b>18,88</b>	<b>31,9</b>	<b>88,66</b>	<b>712,56</b>								
2-ой завтрак	389	Сок (виноградный)	215	0,64	0,43	35,04	146,63	0,02	4,3	-	-	43,0	68,69	19,35	0,86	
	8	Горячий бутерброд с колбасой	113	12,56	15,95	28,21	306,98	0,12	-	-	-	11,2	55,32	9,2	0,77	
		<b>Итого</b>		<b>13,2</b>	<b>16,38</b>	<b>63,25</b>	<b>453,61</b>									
обед	76	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,0	2,08	140,0	5,0	-	42,4	87,54	20,6	0,82	
	48	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58	

	291	Плов из птицы	300	25,41	15,7	53,6	458,0	0,2	9,04	29,2	2333,4	69,52	65,35	81,06	2,96
	253	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
		Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0,08	-	-	-	15,0	0,61	23,0	0,03
		<b><u>Итого 30-35%</u></b>		<b><u>46,00</u></b>	<b><u>35,84</u></b>	<b><u>145,58</u></b>	<b><u>1079,23</u></b>								
полдник	260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	4,0	-	-	4,0	0,2	10,0	-
		Вафли	65	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
	338	Апельсины	317	2,69	0,59	69,29	308,99	0,08	179,99	-	149,99	104,99	99,65	28,99	0,89
		<b><u>Итого 10%</u></b>		<b><u>9,56</u></b>	<b><u>11,39</u></b>	<b><u>110,7</u></b>	<b><u>563,1</u></b>								
ужин	2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
	259	Жаркое по- домашнему	259	22,67	25,32	23,21	412,99	0,23	9,46	-	115,91	42,69	76,59	59,47	5,4
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
	270	Чай	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	59	4,48	0,35	30,85	137,47	0,06	-	-	-	11,8	68,26	8,26	0,53
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
		<b><u>Итого 25-30%</u></b>		<b><u>32,83</u></b>	<b><u>47,46</u></b>	<b><u>107,23</u></b>	<b><u>976,27</u></b>								
2-ой	245	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2



обед	1 34 192 114 251	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
		Рассольник ленинградский	300	6,03	13,56	38,85	179,52	0,16	11,77	0,25	2,9	36,12	102,96	40,08	1,39
		Птица отварная	86	21,0	21,0	1,11	278,27	0,08	1,11	0,14	0,64	22,3	194,7	11,98	1,89
		Пюре из гороха	150	17,25	1,2	38,1	232,2	0,6	10,5	-	0,52	86,25	246,75	37,8	5,1
		Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27,00	-	0,14	19,0	12,5	7,9	0,84
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0,08	-	-	-	15,0	0,61	23,0	0,03
		<b><u>Итого 30-35%</u></b>			<b><u>57,02</u></b>	<b><u>47,35</u></b>	<b><u>188,69</u></b>	<b><u>1270,71</u></b>							
полдник	355 338 304/330	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,04	0,48	-	42,00	31,24	145,6	18,38	0,55
		Груша	295	1,18	0,88	30,38	138,65	0,05	14,85	-	29,5	56,05	126,3	35,4	6,78
		Пирожки печеные из сдобного теста с яблочным фаршем	100	7,73	6,48	48,16	282,16	0,1	-	0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79
		<b><u>Итого 10%</u></b>			<b><u>9,8</u></b>	<b><u>7,42</u></b>	<b><u>111,29</u></b>	<b><u>575,41</u></b>							
ужин	182 216 210 267	Тфтели из говядины с рисом (ежики) с соусом молочным	73*2/63	20,06	28,27	19,72	409,93	0,08	0,8	0,1	0,7	33,92	249,56	33,34	3,22
		Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
		Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,05	34,11	0,10	0,20	57,47	47,67	19,82	0,91
		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,04	1,33	10	0,41	126,6	92,8	15,4	0,12
		Хлеб пшеничный	65	4,94	0,39	33,99	151,45	0,03	-	-	-	13,0	56,35	9,1	0,58

		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
		<b><u>Итого 25-30%</u></b>		<b><u>37,7</u></b>	<b><u>42,35</u></b>	<b><u>145,72</u></b>	<b><u>1091,55</u></b>								
<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (бифидок)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,056	-	-	0,2	46,20	0,26	7,7	-
		х/б изделия Булочка «венская» (промышленного производства)	50	2,3	2,8	16,2	100,74	0,09	-	-	-	12,5	0,8	16,5	0,8
		<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>7,9</u></b>	<b><u>9,18</u></b>	<b><u>24,38</u></b>	<b><u>213,26</u></b>								

ИТОГО: Б-160,41; Ж-175,98; У-608,03; ККАЛ-4312,63

День: 5 день

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак	93	Каша дружба	300	9,58	12,19	51,35	352,84	0,10	0,43	0,04	0,20	95,44	138,16	34,56	0,76	
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0	
	15	Сыр	30	6,96	8,85	-	108,0	0,09	0,21	78,0	51,0	264,0	0,085	10,5	0,3	
	376	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	14,64	59,0	0,01	0,12	-	-	5,6	-	2,7	0,49	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
			<b>Итого 20-25%</b>		<b>20,59</b>	<b>32,23</b>	<b>92,33</b>	<b>735,34</b>								
2-ой завтрак	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25	
	333	Бутерброд с колбасой	75	7,95	10,47	16,71	192,64	0,10	-	-	0,81	24,64	171,64	27,64	3,1	

		<i><u>Итого</u></i>		<b><u>10,74</u></b>	<b><u>13,66</u></b>	<b><u>36,42</u></b>	<b><u>311,33</u></b>								
обед	4 116	Салат из б/к капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
		Суп с крупой с томатом	300	0,84	5,74	2,26	63,0	-	1,77	-	108,00	25,65	150,3	6,21	0,33
	256 204	Мясо тушеное	112	17,02	19,46	2,86	252,0	0,11	0,20	-	568,51	23,77	123,63	25,82	2,74
	255	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	-	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
		Компот из смеси сф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0,08	-	-	-	15,0	0,61	23,0	0,03
		<b><u>Итого 30-35%</u></b>		<b><u>36,88</u></b>	<b><u>37,81</u></b>	<b><u>156,22</u></b>	<b><u>1092,62</u></b>								
полдник	389	сок (абрикосовый)	215	<b><u>1,07</u></b>	-	27,30	113,52	0,08	8,60	-	2795,00	43,00	192,30	21,5	0,43
		Вафли	40	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
	338	Яблоко	345	1,38	1,38	33,81	162,15	0,06	34,5	-	103,5	55,2	152,6	31,05	7,59
		<b><u>Итого 10%</u></b>		<b><u>3,73</u></b>	<b><u>5,8</u></b>	<b><u>93,14</u></b>	<b><u>412,47</u></b>								
ужин	154	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,07	2,12	0,33	1,10	41,23	226,70	28,82	2,45
	145	Картофель, тушеный с луком	300	6,27	21,15	42,21	390,00	0,2	23,98	16,0	88,0	44,26	34,44	38,22	1,62
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	33	2,5	0,19	17,25	76,99	0,01	-	-	-	6,60	54,3	4,62	0,29

		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
	14	Масло сливочное	20	0,16	14,49	0,25	132,00	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
		<b><u>Итого 25-30%</u></b>		<b><u>27,87</u></b>	<b><u>44,64</u></b>	<b><u>108,66</u></b>	<b><u>944,15</u></b>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		Кекс «здоровье» (промышленного производства)	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<i><u>Итого</u></i>		<b><u>21,36</u></b>	<b><u>13,13</u></b>	<b><u>41,05</u></b>	<b><u>298,59</u></b>								

ИТОГО: Б-121,17; Ж- 147,27; У-527,82; ККАЛ-3794,5





2-ой завтрак	387	Напиток из варенья (варенье промышленного производства)	200	0,12	0,02	26,55	106,8	-	8,00	-	10,00	12,96	-	4,60	0,13
	344	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6	-	-	0,03	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
		<b><u>Итого:</u></b>		<b><u>1,82</u></b>	<b><u>15,12</u></b>	<b><u>36,81</u></b>	<b><u>290,4</u></b>								
обед	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,083	11,2	103,9	0,03	6,44	-	14,03	29,27	125,3	16,83	1,48
	48	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
	171/229														
	213	Биточки из говядины с соусом молочным	110/47	18,35	21,64	13,34	328,53	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
	346	Картофель жареный из отварного	200	4,78	19,54	41,3	360,98	0,24	9,48	0,01	0,44	24,4	132,10	47,42	1,90
		Компот из мандаринов	200	0,4	0,10	33,99	141,2	0,01	12,0	-	25,00	23,02	142,3	7,62	0,24
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
	<b><u>Итого 30-35%</u></b>		<b><u>38,56</u></b>	<b><u>54,42</u></b>	<b><u>192,02</u></b>	<b><u>1406,36</u></b>									
полдник	389	сок (яблочный)	215	1,07	-	21,71	91,16	0,02	4,3	-	-	15,05	15,05	8,6	3,01
	338	Банан	309	4,63	1,54	64,89	296,64	0,15	30,9	-	370,80	24,72	125,3	129,78	1,85
	135	Пудинг творожный запеченный	150/50	24,26	8,31	39,75	330,81	0,01	0,7	0,08	0,61	218,56	307,13	39,61	1,89
		<b><u>Итого 10%</u></b>		<b><u>29,96</u></b>	<b><u>9,85</u></b>	<b><u>126,35</u></b>	<b><u>718,61</u></b>								
	230	Рыба жареная	100	13,89	13,45	4,00	192,72	1,09	1,41	44,54	27,27	39,01	178,25	39,01	171,9
	143	Рагу овощное	300	5,05	31,39	24,57	405,71	0,18	37,53	138,0	3699,00	111,48	125,3	48,78	1,8

ужин	271	Чай	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	65	4,94	0,39	33,99	151,45	0,03	-	-	-	13,0	0,59	9,1	0,58
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
		<b><u>Итого 25-30%</u></b>		<b><u>28,3</u></b>	<b><u>46,01</u></b>	<b><u>104,00</u></b>	<b><u>934,75</u></b>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделия «Пряники юность» промышленного производства	60	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	<b><u>Итого 5%</u></b>	<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

ИТОГО: Б-126,42; Ж-161,78; У-573,29; ККАЛ-4235,24



обед	29	салат из сырых овощей	100	1,92	6,04	3,77	73,9	0,05	17,5	-	66,5	14,0	26,0	20,0	0,9
	35	Свекольник	300	2,31	7,60	12,06	124,99	0,09	13,65	0,25	2,88	54,78	87,73	25,99	1,78
	161 254	Голубцы с мясом с рисом	297	20,98	56,62	18,8	669,18	0,13	16,63	0,13	0,96	124,13	274,97	48,92	3,6
		Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,6	13,2	1,65
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
		<b><u>Итого30-35%</u></b>		<b><u>36,37</u></b>	<b><u>71,46</u></b>	<b><u>125,12</u></b>	<b><u>1269,21</u></b>								
полдник	389	Сок (виноградный)	215	0,64	0,43	35,04	146,63	0,02	4,3	-	-	43,0	68,69	19,35	0,86
	288	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193,00	0,07	-	0,65	0,7	11,51	40,9	6,9	0,56
	338	Апельсин	300	1,7	0,60	69,3	309,0	0,09	120,0	-	150,0	105,0	145,25	39,0	0,90
		<b><u>Итого</u></b>		<b><u>7,05</u></b>	<b><u>4,7</u></b>	<b><u>139,64</u></b>	<b><u>648,63</u></b>								
ужин	156	Тефтели рыбные с соусом томатным	83*2*66	20,76	13,26	22,16	292,98	0,21	0,96	0,12	0,96	73,32	387,12	84,91	2,08
	216	Картофельное пюре	250	5,3	10,1	38,8	267,4	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
	70 267	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,05	1,75	-	15,0	11,5	0,06	7,0	0,3
	14	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,04	1,33	10	0,41	126,6	92,8	15,4	0,12
		Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	0,0008	-	0,032	-	2,08	0,008	0,24	-
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,27	23,53	104,85	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	2,3

		Хлеб ржаной	50	3,4	0,60	23,2	107,5	<b>0,05</b>	-	-	-	<b>15,0</b>	<b>0,61</b>	<b>23,0</b>	<b>1,15</b>
		<b>Итого 25-30%</b>		<b><u>35,2</u></b>	<b><u>36,8</u></b>	<b><u>126,92</u></b>	<b><u>971,05</u></b>								
<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие «Булочка с кунжутом» (промышленного производства)	50	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

ИТОГО: Б- 115,82; Ж- 158,94; У-561,77; ККАЛ – 4001,21







ужин	155	Рыбные хлебцы	130	23,6	19,7	12,64	318,1	0,07	0,9	0,34	0,68	33,04	138,29	24,03	0,71
	142	Картофель и овощи тушеные в соусе сметанном	250	5,44	20,98	37,76	360,0	0,18	33,28	42,0	1142,00	54,26	128,32	52,44	2,0
	376	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	14,64	59,0	0,01	0,12	-	-	5,6	-	2,7	0,49
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,27	23,53	104,85	0,04	-	-	9,0	0,41	-	6,3	0,41
		Хлеб ржаной	55	3,74	0,54	25,52	118,25	0,08	-	-	0,01	16,5	0,54	25,3	-
Итого 25-30%				<b><u>36,33</u></b>	<b><u>41,51</u></b>	<b><u>114,09</u></b>	<b><u>960,2</u></b>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие промышленного производства Кекс «здоровье»	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<i>итого</i>		<b><u>21,36</u></b>	<b><u>13,13</u></b>	<b><u>41,05</u></b>	<b><u>298,59</u></b>								

Итого : Б-134,72; Ж- 162,39 ; У- 610,11; ККАЛ – 4343,02

День: 9 день

Возрастная категория: 7-11 лет

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	134	Пудинг из творога со сгущенным молоком	212/50	31,03	7,6	40,74	355,7	0,13	0,7	0,15	0,53	321,88	404,65	53,99	1,19
	185	Колбаса отварная	24	2,11	5,13	0,5	57,51	0,03	-	8,72	0,12	8,07	35,34	4,36	0,39
	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
	14	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
		Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
			<i><b>Итого 20-25%</b></i>		<b><u>39,85</u></b>	<b><u>27,09</u></b>	<b><u>87,29</u></b>	<b><u>747,4</u></b>							
2-ой завтрак	389	сок (яблочный)	215	1,07	-	21,71	91,16	0,02	4,3	-	-	15,05	15,05	8,6	3,01
		печенье	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		итого:		<b><u>4,03</u></b>	<b><u>26,0</u></b>	<b><u>52,19</u></b>	<b><u>253,56</u></b>								
обед	56	Салат овощной с яблоками	100	1,15	0,19	7,2	35,1	0,47	15,52	-	155,97	33,14	145,2	19,09	1,09
		54	Щи со свежей капусты с картофелем	300	3,87	11,73	13,68	171,52	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85
	162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79

	201	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	-	0,02	0,18	3,84	53,10	17,27	0,35
	208	Горошек зеленый консервированный отварной	48	1,43	1,82	3,35	35,60	0,05	4,8	0,035	0,12	10,10	30,20	9,99	0,34
	253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0,08	-	-	-	15,0	0,61	23,0	0,03
		<b>Итого: 30-35%</b>		<b>43,34</b>	<b>41,23</b>	<b>169,4</b>	<b>1231,41</b>								
полдник	352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	0,001	1,83	-	9,0	11,46	6,62	3,64	0,07
	304/316	Пирожки печеные из сдобного теста с морковным фаршем	100	7,73	6,48	48,16	282,16	0,1	-	0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79
	338	Банан	311	1,66	1,55	65,31	298,56	0,15	31,1	-	373,2	24,88	87,08	130,62	1,86
		<b>Итого : 10%</b>		<b>9,49</b>	<b>8,15</b>	<b>138,56</b>	<b>699,92</b>								
ужин	151	Рыба запеченная с картофелем по - русски	272	21,63	9,29	30,07	290,0	0,23	10,20	0,06	1,07	36,61	254,13	53,27	1,56
	74	Икра овощная	100	2,18	2,78	12,27	82,9	0,083	7,02	-	0,36	5,48	51,17	20,50	0,73
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	65	4,94	0,9	33,99	151,45	0,02	-	-	-	9,4	0,43	6,58	0,004
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
		<b>Итого : 25-30%</b>		<b>33,29,</b>	<b>24,62</b>	<b>117,96</b>	<b>808,19</b>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2

	х/б изделия «Пряники юность» промышленного производства	60	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

ИТОГО: Б- 163,08; Ж- 152,53; У- 691,29; КАЛЛ- 4565,66

День: 10 день

Возрастная категория: 7-11 лет

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак	98	Каша манная молочная жидкая	300	9,07	11,7	45,49	324,9	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44	
	117	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,2	100,8	8,33	1,04	
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0	
	265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
			<b>Итого 20-25%</b>		<b>18,88</b>	<b>31,9</b>	<b>88,66</b>	<b>712,56</b>								
2-ой завтрак	389	Сок (виноградный)	215	0,64	0,43	35,04	146,63	0,02	4,3	-	-	43,0	68,69	19,35	0,86	
	8	Горячий бутерброд с колбасой	113	12,56	15,95	28,21	306,98	0,12	-	-	-	11,2	55,32	9,2	0,77	
<b>Итого</b>				<b>13,2</b>	<b>16,38</b>	<b>63,25</b>	<b>453,61</b>									
обед	76	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,0	2,08	140,0	5,0	-	42,4	87,54	20,6	0,82	
	48	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58	

	291	Плов из птицы	300	25,41	15,7	53,6	458,0	0,2	9,04	29,2	2333,4	69,52	65,35	81,06	2,96
	253	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
		Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0,08	-	-	-	15,0	0,61	23,0	0,03
		<b><u>Итого 30-35%</u></b>		<b><u>46,00</u></b>	<b><u>35,84</u></b>	<b><u>145,58</u></b>	<b><u>1079,23</u></b>								
полдник	260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	4,0	-	-	4,0	0,2	10,0	-
		Вафли	60	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
	338	Апельсины	317	2,69	0,59	69,29	308,99	0,08	179,99	-	149,99	104,99	99,65	28,99	0,89
		<b><u>Итого 10%</u></b>		<b><u>9,56</u></b>	<b><u>11,39</u></b>	<b><u>110,7</u></b>	<b><u>563,1</u></b>								
ужин	2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
	259	Жаркое по- домашнему	259	22,67	25,32	23,21	412,99	0,23	9,46	-	115,91	42,69	76,59	59,47	5,4
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
	270	Чай	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	59	4,48	0,35	30,85	137,47	0,06	-	-	-	11,8	68,26	8,26	0,53
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
		<b><u>Итого 25-30%</u></b>		<b><u>32,83</u></b>	<b><u>47,46</u></b>	<b><u>107,23</u></b>	<b><u>976,27</u></b>								
2-ой	245	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2

ужин	х/б изделия Булочка с кунжутом (промышленного производства)	50	3,85	1,2	26,7	127,0	0.08	-	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

**ИТОГО: Б- 138,93      Ж-151,59    У- 611,71    ККАЛ- 4304,03**

День: 11 день

Возрастная категория: 7-11 лет

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	124	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
	185	Сосиска отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	-	0,02	0,4	18,0	103,71	11,93	1,27
	242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,0	0,25
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
		<b>Итого 20-25%</b>			<b>43,53</b>	<b>43,25</b>	<b>82,96</b>	<b>891,37</b>							
2-ой завтрак	389	сок (вишневый)	215	1,5	0,43	24,51	107,93	0,04	15,91	-	107,5	36,55	45,85	12,9	0,64
		вафли	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		итого:		<b>4,46</b>	<b>26,43</b>	<b>54,99</b>	<b>270,33</b>								
обед	10	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,16	8,24	128,12	0,05	6,05	1,22	4,7	21,27	37,05	25,88	1,09
	42	Суп картофельный с рыбой	300	15,85	4,93	8,04	139,48	0,17	12,10	0,23	0,35	25,77	138,94	38,32	1,45
		Котлеты рубленые из птицы	92	14,58	14,01	13,61	239,20	0,15	0,75	24,74	59,04	49,99	175,2	18,56	3,02





<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (бифидок)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	<b>0,056</b>	-	-	<b>0,2</b>	<b>46,20</b>	<b>0,26</b>	<b>7,7</b>	-
		х/б изделия Булочка «венская» (промышленного производства)	50	2,3	2,8	16,2	100,74	<b>0,09</b>	-	-	-	<b>12,5</b>	<b>0,8</b>	<b>16,5</b>	<b>0,8</b>
<b><u>Итого 5%</u></b>				<b><u>7,9</u></b>	<b><u>9,18</u></b>	<b><u>24,38</u></b>	<b><u>213,26</u></b>								

ИТОГО: Б-177,7; Ж-206,03; У- 657,4; ККАЛ-4789,49

12 день

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак	93	Каша дружба	300	9,58	12,19	51,35	352,84	0,10	0,43	0,04	0,20	95,44	138,16	34,56	0,76	
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0	
	15	Сыр	30	6,96	8,85	-	108,0	0,09	0,21	78,0	51,0	264,0	0,085	10,5	0,3	
	376	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	14,64	59,0	0,01	0,12	-	-	5,6	-	2,7	0,49	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
			<b>Итого 20-25%</b>		<b>20,59</b>	<b>32,23</b>	<b>92,33</b>	<b>735,34</b>								
2-ой завтрак	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25	
	333	Бутерброд с колбасой	53	5,61	7,40	11,81	136,13	0,10	-	-	0,81	24,64	171,64	27,64	3,1	
		<i>Итого</i>		<b>8,4</b>	<b>10,59</b>	<b>31,52</b>	<b>254,82</b>									
		Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,05	13,04	-	67,19	15,91	145,8	18,71	0,75	

обед	42	Суп картофельный с бобовыми	300	2,8	4,66	16,33	118,54	0,12	10,09	0,28	0,25	22,11	70,94	27,02	0,96
	37	Мясо тушеное	112	17,02	19,46	2,86	252,0	0,11	0,20	-	568,51	23,77	123,63	25,82	2,74
	256 196	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,32	-	0,04	0,64	20,0	219,16	131,14	4,40
	255	Компот из смеси сф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0,08	-	-	-	15,0	0,61	23,0	0,03
		<b>Итого 30-35%</b>			<b>47,01</b>	<b>39,13</b>	<b>207,13</b>	<b>1347,02</b>							
полдник	389	сок (абрикосовый)	215	1,07	-	27,30	113,52	0,08	8,60	-	2795,00	43,00	192,30	21,5	0,43
		Печенье	40	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
	338	Яблоко	345	1,38	1,38	33,81	162,15	0,06	34,5	-	103,5	55,2	152,6	31,05	7,59
		<b>Итого 10%</b>			<b>3,73</b>	<b>5,8</b>	<b>93,14</b>	<b>412,47</b>							
ужин	154	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,07	2,12	0,33	1,10	41,23	226,70	28,82	2,45
	145	Картофель, тушеный с луком	300	6,27	21,15	42,21	390,00	0,2	23,98	16,0	88,0	44,26	34,44	38,22	1,62
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	33	2,5	0,19	17,25	76,99	0,01	-	-	-	6,60	54,3	4,62	0,29
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
	14	Масло сливочное	20	0,16	14,49	0,25	132,00	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0

	<b><u>Итого 25-30%</u></b>			<b><u>43,48</u></b>	<b><u>36,42</u></b>	<b><u>151,27</u></b>	<b><u>1093,39</u></b>								
<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	-	<b>240,0</b>	<b>180,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
		х/б изделие промышленного производства Кекс «здоровье»	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<i><u>Итого</u></i>		<b><u>21,36</u></b>	<b><u>13,13</u></b>	<b><u>41,05</u></b>	<b><u>298,59</u></b>								

ИТОГО: Б-148,37; Ж- 137,6; У-642,59; ККАЛ-4258,13

День: 13 день

Возрастная категория: 7-11 лет

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак	100	Каша овсяная из геркулеса жидкая	300	9,26	13,02	37,30	303,48	0,27	2,03	0,07	0,81	217,59	295,94	72,81	1,90	
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	0,0008	-	0,032	-	2,08	0,008	0,24	-	
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	-	22,0	76,8	4,8	0,08	
	269	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
			<b>Итого 20-25%</b>		<b>22,13</b>	<b>29,10</b>	<b>105,38</b>	<b>760,10</b>								
2-ой завтрак	387	Напиток из варенья (варенье промышленного производства)	200	0,12	0,02	26,55	106,8	-	8,00	-	10,00	12,96	-	4,60	0,13	
	344	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6	-	-	0,03	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82	

		<b><u>Итого:</u></b>		<b><u>1,82</u></b>	<b><u>15,12</u></b>	<b><u>36,81</u></b>	<b><u>290,4</u></b>								
обед	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,083	11,2	103,9	0,03	6,44	-	14,03	29,27	125,3	16,83	1,48
	48	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
	171/229														
	213	Биточки из говядины с соусом молочным	110/47	18,35	21,64	13,34	328,53	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
	346	Картофель жареный из отварного	200	4,78	19,54	41,3	360,98	0,24	9,48	0,01	0,44	24,4	132,10	47,42	1,90
		Компот из кураги	200	0,4	0,10	33,99	141,2	0,01	12,0	-	25,00	23,02	142,3	7,62	0,24
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
	Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003	
		<b><u>Итого 30-35%</u></b>		<b><u>40,73</u></b>	<b><u>54,77</u></b>	<b><u>196,00</u></b>	<b><u>1428,09</u></b>								
полдник	389	сок (яблочный)	215	1,07	-	21,71	91,16	0,02	4,3	-	-	15,05	15,05	8,6	3,01
	338	Банан	309	4,63	1,54	64,89	296,64	0,15	30,9	-	370,80	24,72	125,3	129,78	1,85
	135	Пудинг творожный запеченный	150/50	24,26	8,31	39,75	330,81	0,01	0,7	0,08	0,61	218,56	307,13	39,61	1,89
		<b><u>Итого 10%</u></b>		<b><u>29,96</u></b>	<b><u>9,85</u></b>	<b><u>126,35</u></b>	<b><u>718,61</u></b>								
ужин	230	Рыба жареная	100	13,89	13,45	4,00	192,72	1,09	1,41	44,54	27,27	39,01	178,25	39,01	171,9
	143	Рагу овощное	300	5,05	31,39	24,57	405,71	0,18	37,53	138,0	3699,00	111,48	125,3	48,78	1,8
	271	Чай	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	65	4,94	0,39	33,99	151,45	0,03	-	-	-	13,0	0,59	9,1	0,58

		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
		<b>Итого 25-30%</b>	<b>31,08</b>	<b>63,3</b>	<b>104,00</b>	<b>1102,05</b>									
<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделия «Пряники юность » промышленного производства	60	3,85	1,2	26,7	127,0	0.08	-	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	<b>Итого 5%</b>	<b>Итого 5%</b>		<b>9,45</b>	<b>7,58</b>	<b>34,88</b>	<b>239,52</b>								

ИТОГО: Б-135,17; Ж-179,72; У-603,42; ККАЛ-4538,77



День: 14 день

Возрастная категория: 7-11 лет

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	123	Вареники ленивые	177	27,38	8,27	27,99	296,02	0,08	0,42	0,06	195,07	275,88	30,57	0,96	
	122	Омлет с сыром	70	7,33	10,60	1,15	130,42	0,05	4,00	0,19	0,41	197,95	202,3	15,31	1,16
	260	Молоко кипяченое (горячее)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	4,0	-	-	4,0	0,2	10,0	-
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
	<b>Итого</b>				<b>46,27</b>	<b>26,21</b>	<b>66,89</b>	<b>683,67</b>							
2-ой завтрак	261	Напиток шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
		Вафли	40	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
	<b>Итого</b>				<b>1,96</b>	<b>4,42</b>	<b>53,04</b>	<b>183,67</b>							
29	салат из сырых овощей	100	1,92	6,04	3,77	73,9	0,05	17,5	-	66,5	14,0	26,0	20,0	0,9	
	свекольник	300	2,31	7,60	12,06	124,99	0,09	13,65	0,25	2,88	54,78	87,73	25,99	1,78	

обед	35	Котлеты из говядины	91	12,95	14,37	6,96	214,45	0,09	-	0,06	0,78	15,91	165,52	25,56	2,6
	171 79	Овощи в молочном соусе	200	4,76	10,13	16,10	172,08	0,15	17,70	1,15	0,50	135,70	155,05	51,96	1,26
	253	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
	<b><u>Итого30-35%</u></b>			<b><u>36,8</u></b>	<b><u>40,98</u></b>	<b><u>153,05</u></b>	<b><u>1110,06</u></b>								
полдник	389	Сок (виноградный)	215	0,64	0,43	35,04	146,63	0,02	4,3	-	-	43,0	68,69	19,35	0,86
	288	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193,00	0,07	-	0,65	0,7	11,51	40,9	6,9	0,56
	338	Апельсин	300	1,7	0,60	69,3	309,0	0,09	120,0	-	150,0	105,0	145,25	39,0	0,90
	<b><u>Итого</u></b>			<b><u>7,05</u></b>	<b><u>4,7</u></b>	<b><u>139,64</u></b>	<b><u>648,63</u></b>								
ужин	156	Тефтели рыбные с соусом томатным	83*2*66	20,76	13,26	22,16	292,98	0,21	0,96	0,12	0,96	73,32	387,12	84,91	2,08
	214	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,2	8,32	0,04	0,28	19,98	106,06	38,76	1,54
	70	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,05	1,75	-	15,0	11,5	0,06	7,0	0,3
	270	Чай с молоком	200	-	-	11,28	45,12	0,04	1,33	10	0,41	126,6	92,8	15,4	0,12
	14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0,02	-	80,0	60,0	4,8	152,36	-	0,04
		Хлеб пшеничный	45	3,02	0,22	20,8	104,85	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	2,3
		Хлеб ржаной	50	3,4	0,60	23,2	107,5	0,05	-	-	-	15,0	0,61	23,0	1,15

		<b>Итого25-30%</b>		<b><u>39,98</u></b>	<b><u>25,88</u></b>	<b><u>167,44</u></b>	<b><u>1042,03</u></b>								
<b>2-ой ужин</b>	<b>245</b>	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие «Булочка с кунжутом» (промышленного производства)	50	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<b><u>Итого 5%</u></b>		<b><u>9,45</u></b>	<b><u>7,58</u></b>	<b><u>34,88</u></b>	<b><u>239,52</u></b>								

ИТОГО: Б- 141,51; Ж- 109,77; У-614,94; ККАЛ -3907,58