



УТВЕРЖДАЮ
Директор СОГБОУ «Духовщинская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»

Е.А. Агапова

28.08.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ

четырнадцатидневное меню

УТВЕРЖДАЮ
Директор СОГБОУ «Духовщинская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»

_____ Е.А.Агапова

28.08.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ
четырнадцатидневное меню

День : понедельник неделя: первая возрастная категория с 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
205	Отварные макароны с сыром	150	5.8	11.0	22.0	166	0	5.02	0.05	0	94.4	126	14.5	1.9
379	Кофейный напиток	200	3.1	2.8	15.9	96	0.08	1.1	0.01	0	128	90	12.0	2
	Огурец солёный	60	0.5	0.06	1.5	8.4	0	0.08	0.03	0	64.7	2.5	0.8	0.4
14	Масло сливочное	10	0	6.2	0.10	75	0.05	0	0	0.2	1.0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	65	4.1	0.5	25.0	126.2	0	0	0	0.65	11.9	45.2	17.1	0.6
	Хлеб ржаной	20	0.6	0.02	2	12.6	0.01	0	0	0	7.1	21.4	2.8	0.2
	Итого завтрак		14	20.6	64.5	484.2	0.13	6.12	0.06	0.85	307	287.1	38.7	5.1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	Сок	200	1.0	0.4	17.6	69	0	0	0	0	9.2	18.6	7.2	2.5
	Булочка сдобная	65	4.4	5.46	43.5	190	0.08	0	0	0	18.2	54.4	2.1	0.52
	Яблоко	200	0.05	0	10	93	0	0.3	0	0	14	65.3	18	2.2
	Итого второй завтрак		5.45	5.86	50.7	352	0.08	0.3	0	0	41.4	138.3	27.3	5.22
ОБЕД														
69	Винегрет с сельдью	100/50	13.8	17.4	25.2	45/87	0.1	56	0.07	0.8	56	159	48	0.6
82	Борщ из свежей капусты	250	1.8	1.5	8.4	102.0	0.03	10.2	0.05	0	52.7	53.2	26.5	0.1
259	Жаркое по -домашнему	180	7.9	8.5	10.1	246.2	0.07	0.56	0.1	0	81.0	111.5	14.6	0.05
259	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.1	24.1	180.5	0	1.0	0	0	12.4	8	2	0.08
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.75	0.70	116.9	0.5	0.6	0	1.0	10.9	36	1.3	0.4
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.0	47.5	0.05	0	0	0	19	39	25	0.65
	Итого обед		27.5	22.5	75.7	789.4	0.69	50.8	0.16	1.0	238	510	107.3	1.4
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.4	0.1	240	190	28	0.2
	Пряник	60	3.3	0.1	51	87.7	0.02	0	0	4.27	65	66	0	0.03
	Итого полдник		9.1	5.10	59	194	0.12	1.4	0.4	4.37	305	256	28	0.23
УЖИН														
120	Суп молочный с крупой	250	5.3	2.0	18	136	0.06	0.6	0.01	0	110.5	136.8	26.6	0.25
212	Омлет с колбасными изделиями	140	5.37	10.4	1.27	136	0.07	0.1	0.01	1.2	38.9	164.6	6.37	1.0
382	Какао	200	3.9	4.1	16.5	10.3	0	0.6	0.03	1.0	37.4	4	10.2	0.6
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.06	1.3	11.1	2	0	0
	Хлеб пшеничный	85	5.4	0.7	32.3	178.1	0	0	0	0.8	15.6	73.9	22.4	0.7
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.0	47.5	0.05	0	0	0	19	39	25	0.65
	Итого ужин		21.6	25.6	78.0	544	0.25	1.35	0.11	4.3	221.5	420.3	90.6	3.5
	Итого день		77.6	79.7	326.4	2363.3	1.27	60	0.73	10.5	1113	1611.4	291	15.4

День : вторник, неделя: первая возрастная категория 7-11

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша молочная пшённая	166	8.5	11.0	38.1	236.0	0.06	14.3	0	0.04	42.8	185.3	9.2	1.5
382	Какао	200	3.9	4.1	16.5	23.8	0	2.6	0.06	0.01	37.4	110	10.2	0.6
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.03	0	0.05	0	1.0	3	0	0
	Хлеб пшеничный	65	4.7	0.6	29	157.2	0	0	0	1.0	18.4	76.4	26.4	0.8
	Итого завтрак		17	23.9	83.7	492	0.09	16.9	0.11	1.15	99.6	377.2	45.8	2.9
ВТОРОЙ ПОЛДНИК														
8	Сок	200	1.0	0.2	7.6	64.3	0	1.6	0.06	0.9	12.6	12.6	6.2	3.5
219	Сырники	170	6.8	12.5	31.2	123.1	0.4	1.3	0	0	90.1	198.8	19.2	0.6
	Банан	200	4.02	0.6	23	156	0.08	15	0.03	0.12	49	44	26.9	0.9
	Итого второй полдник		11.8	13.3	61.8	343.4	0.48	17.9	0.09	1.02	229.2	255.4	52.	5
ОБЕД														
51	Салат «здоровье»	100	0.06	13.3	5	25	0.07	7	0.02	0	81	105	16	0.6
88	Щи с капустой, картофелем	250	1.5	2.2	5.8	89.2	0.05	15.7	0.02	0	71.9	49.1	13.7	0.8
142	Картофель и овощи тушеные	180	1.6	4.8	17.5	180.7	0.02	4.2	0.007	1.8	29.3	65.5	0.07	0.6
234	Котлета рыбная	120	17.1	5.7	6.5	206	0.07	0.03	0.03	0	78.5	86	2	0.3
348	Компот из кураги	200	0.2	0	14	56	0.02	0	0	0	12	8	2	0
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.75	24.1	180.5	0.05	0	0	1.0	10.9	36	13	0.4
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.25	10.5	47.5	0.05	0	0	0	12.1	39	12.2	0.6
	Итого обед		20.3	15.8	75.8	701.5	0.3	20.3	0.07	2.8	258.6	350.2	57.8	2.7
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.4	4	240	190	28	0.2
406	Пирожок с повидлом	75	1.0	1.68	36.7	153.2	0.02	0.03	0	0	2.6	22.6	17.4	1.02
	Итого полдник		6.8	6.68	44.7	259.2	0.12	1.43	0.4	4	242.6	212.6	45.4	1.22
УЖИН														
48	Салат витаминный (1вариант)	100	0.2	2.1	0	10.6	0.03	1.4	0	0.03	93.7	107	0	0.05
171	Каша перловая	160	4.4	4.2	24.5	119.5	0.03	1.9	0	0.7	0.08	13.4	12.3	0.04
261	Печень тушеная в соусе	120	6.2	6.1	2.3	101	0	0.3	0.05	0.1	0.3	63.1	2.4	0.4
378	Чай с молоком	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.6	1.4	0.28	0.3
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.10	75	0	0	0.03	0.1	1.0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	75	4.7	0.6	22.5	156.7	0.06	0	0	0.75	16.8	52.2	19.8	0.21
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0	0	0	19	78	24.5	0.8
	Итого ужин		19.4	24.1	83.3	553.6	0.23	3.6	0.11	1.58	330.6	456.3	63.3	1.7
	Итого за день		77.7	82.0	351	2350	1.22	60.1	0.78	10.6	1160	1651	264.6	13.5

День : среда неделя: первая возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
183	Каша геркулесовая молочная	166	2.3	14	24	94	0.2	4.5	0	0.7	32	184	23	0.1
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	0.05	0	0	0.1	1	2	0	0
382	Какао	200	3.9	4.1	16.5	103	0	0.6	0.03	0	37.4	112	10.2	0.6
	Банан	120	2.0	0.6	11.5	68	0.04	0.8	0.4	0.6	24.5	22	13.5	0.4
	Хлеб пшеничный	75	4.3	0.6	28.9	156.7	0.6	0	0	0.7	13.8	27.3	19.8	0.6
	Итого завтрак		14	25.3	83.7	507.7	0.9	8.3	0.43	2.3	109.4	386.3	56.6	1.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	Сок	200	1	0.2	19.6	89.2	0	1.6	0	0	12.6	12.6	7.2	2.5
	Яблоко	200	0.7	0	8.1	97	0.02	3.6	0	0	42	33	52	3.1
221	Сырники с морковью	150	3.9	1.7	10.4	111	0.001	3.4	0.05	0	89.6	206.8	7.5	0.01
	Итого завтрак		5.6	1.9	38.1	297	0.02	8.6	0.05	0	144.2	251.4	66.7	5.6
Обед														
55	Салат из свеклы с огурцом солёным	100	1.4	0.7	7	77.5	0	4.4	0.01	1.9	30.6	56	11.2	0.1
96	Суп рассольник	250	1.08	1.7	12	102.8	0	15.1	0	0	85.2	109.5	10.6	0.01
171	Каша гречневая	160	2.5	4.1	18.6	251	0	0	0.01	0	0	37.8	17.1	1.3
256	Мясо тушеное	120	11.2	11	2.1	118	0.02	0.4	0.2	0	21.3	74.3	31.3	1.0
342	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	20.3	96	0	12	0.01	2.0	20.8	24	7.1	0.3
	Хлеб пшеничный	50	5.01	0.9	24.1	93	0.5	0	0	1.17	10.9	36	29.4	0.7
	Хлеб ржаной	40	3.15	0.5	10	90	0.05	0.5	0	0	112.5	27	12.2	0.6
	Итого обед		21.7	14.1	108.8	808.9	0.6	32.3	0.23	5.07	276	410.6	89	3.0
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.8	5	8	106	0.1	4	0.4	0.1	240	190	28	0.2
	Печенье	60	5.1	3.8	35.4	81.4	0	0	0.03	1.0	24.6	52.2	0.9	0.6
	Итого полдник		10.9	8.8	43.4	187.4	0.1	4	0.43	1.1	264.6	242.2	28.9	0.8
УЖИН														
43	Салат из овощей	100	1.1	0.9	2.5	29.3	0	7.5	0	0	109	98.3	0.07	0
148	Картофельная котлета с соусом	180	4.05	12.1	1.7	111.2	0	0.3	0.03	1.8	72	110	7.5	0.06
16	Колбаса отварная	100	12.7	10.2	0.12	123.7	0	0.4	0.05	0	16	74	2.6	0
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.07	57.6	0	0	0.06	1.3	1.0	2	0	0
359	Кисель	200	0.07	0.02	15	60	0	0.3	0	0	11.1	6.4	1.4	0.28
	Хлеб пшеничный	75	5.01	0.9	24.1	93	0.2	0	0	1.17	10.9	36	29.4	0.7
	Хлеб ржаной	40	3.15	0.5	10	90	0.05	0.5	0	0	112.5	27	12.2	0.6
	Итого ужин		26.0	31.9	63.4	564.8	0.2	9	0.14	4.27	332.5	353.7	53.1	1.64
	Итого за день		78.2	82.0	337.4	2364.7	1.8	62.2	1.3	12.7	1125	1642.7	294.3	12.4

День : четверг неделя: первая возрастная категория 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энер.цен (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша молочная манная	166	5.4	7.5	20.8	154.4	0.07	0.6	0.09	1.7	206.2	264.5	20.3	0.7
379	Кофейный напиток	200	3.1	2.8	15.9	96	0.08	1.1	0.1	0.1	125.4	105	12.0	1.5
14	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.10	75	0.05	0	0	0.3	3.6	4	0	0
	Хлеб пшеничный	75	5.7	7.9	28.9	140.8	0	0	0	1.0	17.8	67.3	19.8	0.7
	Итого завтрак		14.3	26.4	65.7	466.2	0.2	1.7	0.19	3.1	353	440.3	52.1	2.9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
410	Ватрушка с творожным фаршем	75	2.1	2.21	10.2	112	0.2	0	0.2	1.0	0.02	52.2	7.9	0.4
	Яблоко	300	0.7	0	8.1	80	0.01	3.6	0.02	0	58	82	7.0	0
8	Сок	200	1	0.2	19.6	80	0	1.6	0	0	47.6	13.2	6.2	2.5
	Итого второй полдник		3.8	2.41	37.9	272	0.21	5.2	0.22	1.0	105.6	147.4	21.1	2.9
ОБЕД														
24	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0.8	3	6	66	0.05	21.7	0	0.7	55	46	7.3	0.3
101	Суп картофельный с рисом	250	1.6	3.9	12.0	95.8	0.02	5.8	0	0	22.5	58.1	17.5	0.7
288	Птица отварная	120	22.2	14.1	3.5	163	0.1	1.3	01	0.1	39	92	1.1	1.0
171	Каша пшеничная	160	3.94	4.1	24.2	193.3	0	1.0	0	0.8	17.2	88.3	6.0	1.1
349	Компот с черносливом	200	0.1	0	24	121	0.03	0	0	0	20.4	11.6	1.03	0.01
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	24.1	93	0.4	0	0.2	1.17	10.9	41.5	15.1	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.0	0.5	20	47.5	0.05	0	0	0	34.7	78	12.2	0.6
	Итого обед		30.2	21.7	113.3	704.5	0.52	37.1	0.25	2.82	210.2	418.1	61.9	3.3
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	4.5	5	8	102	0.1	1.4	0.04	1.0	240	190	28	0.2
	Бутерброд с повидлом	30/20/5	1.0	2.8	32.3	169	0.02	0.1	0	0	32.1	22.8	2.3	0.3
	Итого полдник		5.5	7.8	40.3	271	0.12	1.5	0.04	1.0	272.1	212.8	30.3	0.5
УЖИН														
37	Салат картофельный	100	1.1	0.3	1.75	28.3	0	8	0	0	19.8	46.6	13.8	0.04
321	Капуста тушёная	200	4.0	5.7	13.9	157.1	0.01	9.4	0.01	1.0	46.4	180.6	15.3	0.07
227	Рыба припущенная с соусом	100	11.2	6.9	1.54	138	0.01	0.7	0.1	0.6	36	72	46	0.2
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	0	0	0.1	0	1.0	2.0	0	0
376	Чай	200	0.07	0.02	15	60	0	0.3	0	0	24.1	3.2	1.4	0.18
	Хлеб пшеничный	75	3.2	0.5	27.6	117.9	0.1	0	0	0.6	19.4	67.8	15.0	0.5
50	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	20.1	95	0.3	0	0	0.6	19	78	24.5	1.3
	Итого ужин		22.8	20.3	80	657	0.42	18.3	0.13	2	158.6	432.5	91.3	2.29
	Итого за день		77	78.6	337	2371	1.27	63.8	0.8	10	1076	1650	254	12

День : пятница неделя: первая возрастная категория 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	116	5.37	10.4	33.4	17.7	0.04	0	0	0.5	106.	83.4	11.1	2.7
382	Какао	200	3.9	4.1	16.5	103	0	0	0.03	0	37.4	112	10.2	0.6
14	Масло сливочное	10	0	7.2	0.1	72	0.09	0	0.06	0.1	17.3	5	0	0
15	Сыр	20	2.7	3.8	3	56	0	0.9	0	0	132.1	115.1	2.1	0.1
8	Колбаса отварная	100	9.6	8.0	3.4	98.4	0.05	0	0	0	37.4	112	10.2	0.6
	Хлеб пшеничный	65	4.1	0.5	25	136.2	0.05	0	0	0	12	50	17.2	0.2
	Хлеб ржаной	20	0.6	0.02	2	12.6	0.01	0	0	0	2.4	12.6	2.2	0.2
	Итого завтрак		26.2	34.0	83.4	483.3	0.2	0.9	0.09.	0.6	244	489.6	53	4.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
385	Молоко кипяченое	200	5.9	6.5	7.6	110	0.4	1.1	0.03	0.1	226.8	170.1	26.5	0.2
401	Оладьи с повидлом	80	2.9	3.3	18.2	152.1	0.02	5.5	0.005	0	63	60.8	9.8	0.1
	Яблоко	200	0.8	0.8	0.03	78	0.006	0.02	0	0.4	38	22	18	0.1
	Итого полдник		9.6	10.6	25.8	340	0.43	5.9	0.03	0.5	328	252.9	54.3	0.4
Обед														
26	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.8	3.4	6	66	0.05	21	0	0.7	55	46	7.3	0.03
101	Суп картофельный с перлов.	250	1.2	2.7	13	99	0	9.5	0.03	0.02	60.8	97.1	18.4	0.05
76	Сельдь с луком и маслом	50/40/10	15.4	5/10	6.6/13	97/163	0.1/0.3	7	0.1	1.1	19/3.2	10/15	3.1	0.4
310	Картофель отварной с маслом	180/6	4.5	2.3	13.5	135	0.01	0.06	0.06	0	14.7	31.5	15.1	0.05
342	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	20.3	96	0.02	0.05	0.1	0.2	12	2.4	0	0.8
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	24.1	93	0.05	0	0	0.7	20.7	41.3	16.5	0.3
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.2	10	90	0.05	0	0	0	19	156	24.5	1.3
	Итого обед		25	22.5	105.8	755	0.51	18.4	0.24	4.2	144.3	406.1	82.9	2.6
Полдник														
386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106	0.01	1.4	0.4	0.1	240	190	28	0.2
371	Гренки	30	0.6	0.01	20.5	176	0.01	0.5	0	0	30.9	39.3	9	2.5
	Итого полдник		6.4	5.01	28.5	282	0.02	1.9	0.4	0.1	270.9	229.3	37	2.7
УЖИН														
75	Икра морковная	100	8.5	0.04	10.4	60	0	31.3	0	1.7	28.7	40.5	1.9	0.02
260	Гуляш из свинины	100	7.9	11.3	2.4	61	0.2	0.5	0	0.9	15.9	115.5	5.4	1.4
171	Рис отварной	160	2.3	2.5	38	109	0.02	24	0	1.6	132	159	7.2	0.02
376	Чай с молоком	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.2	2.8	1.4	0.3
14	Масло сливочное	10	0	7.2	0.1	68.1	0.06	0	0.01	0	17.3	2	0	0
	Хлеб пшеничный	65	0	0.8	27.0	136.2	0.5	0	0	1	18.4	41.3	15.1	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.2	8	39.4	0.04	2	0	0	15.2	94.8	19.6	0.5
	Итого ужин		21.4	23.3	92.3	548.2	0.22	33.8	0.02	4.6	141.9	398.4	62	3.3
	Итого за день		88.6	95.4	335	2408.5	1.38	60.9	0.78	10	1129	1776.3	289	13.4

День : суббота. неделя: первая возрастная категория 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша молочная «подружки»	166	4.5	4.4	37.2	85	0	1.9	0	2.1	171.0	113.9	34.1	1.39
382	Какао	200	3.9	4.1	16.5	103	0	0.6	0.03	0	37.4	112	10.2	0.6
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.07	57.6	0.01	0	0.05	0.2	1	1	0	0
209	Яйцо варёное	1шт	4.3	3.9	0.2	53	0	0	0.01	0.7	17.2	60.1	3.8	0.8
	Хлеб пшеничный	65	4.1	0.2	25.0	136.2	0.5	0	0	0	15.4	50	17.1	0.5
	Банан	150	2.2	0.3	12	59	0.02	10	0	0	0.4	0	0.06	0
	Итого завтрак		18	22.8	85	510	0.6	3.4	0.18	3.0	232.8	387.8	65.3	3.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	сок	200	1	0.2	19.6	35.2	0	0.04	0	0	42.6	12.6	7.7	2.5
414	Пирог открытый с повидлом	75	1.1	2.4	31.4	144	0.01	0.6	0	0.01	49.6	39.1	0.8	1.0
	Яблоко	300	4.52	3.8	24	118	0.04	21	0	0	0.8	0	0.12	0
	Итого второй завтрак		6.6	6.4	75	333.2	0.04	21.6	0	0.01	93	52	8.6	3.5
ОБЕД														
21	Салат из солёных огурцов	100	2.4	5.6	0.05	26	0	7	0	0	115	138	29	0.06
98	Суп крестьянский	250	4.7	1.8	4.2	85.8	0	6.8	0	1.9	78.1	39.7	9	0.6
16	Птица тушенная в соусе	120	15.6	22	13	189	0.01	7.2	0.2	4.54	36	123.6	24.5	1.8
203	Макароны отварные	150/8	3.5	3.5	16.1	127	0	0	0	0.	28.3	106.4	5.8	0.7
359	Кисель	200	0.02	0	13	92	0.	1.6	0	0.3	8.65	5	1.6	0.01
	Хлеб пшеничный	50	5.0	0.9	24.1	93	0.5	0	0.2	1	18.4	87	26.4	0
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.2	10	90	0.05	0	0	0	19	89.7	24.5	1.3
	Итого обед		30.8	36.4	67.6	733	0.55	14.9	0.2	5.7	360.3	482.2	104.3	3.5
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.4	0.1	240	190	28	0.2
2	Бутерброд с повидлом	25/10	0.2	0	40	129	0	1.9	0	0	32	22.8	2.8	0.6
	Итого полдник		6	5	48	235	0.1	3.3	0.4	0.1	272	212.8	30.8	0.8
УЖИН														
67	Винегрет овощной	100	13.6	14	28	87	0.07	3.1	0	0	33.4	50.7	47	0.03
284	Картофельная запеканка с мясом	210	3.8	4.6	13.2	155	0	14.3	0.	0.8	28.7	199.7	16.1	0.4
376	Чай	200	0.07	0.02	15.0	60	0	0.3	0	0	11.1	2.8	1.4	0.3
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.07	57.6	0.03	0	0.03	0.2	1	1	0	0
	Хлеб пшеничный	65	4.4	0.8	25.0	136.4	0	0	0	1	16.3	60.9	18.4	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.2	10	90	0.05	0	0	0	19	156	24.5	1.3
	Итого ужин		14.6	11.9	63.3	566.7	0.08	18.1	0.03	2.0	109.5	471.1	62.2	3.2
	Итого за день		75.3	82.8	345.3	2378	1.28	60.08	0.8	10.8	1109	1600	271	14.8

День : воскресенье неделя: первая возрастная категория 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен(ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
185	Каша молочная с пшеном	250	2.4	5.9	4.9	95.9	0.01	0.7	0.07	0.8	47	93.6	1.1	0.1
379	Кофейный напиток	200	3.1	2.8	5.9	101	0.08	1.1	0.02	0.1	128	90	12.0	2
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.06	0.3	1.3	2	0	0
	Банан	120	1.0	0.2	9.1	72.3	0	0.01	0	0	82.6	15.6	11.2	0.1
	Хлеб пшеничный	75	3.7	0.6	30.9	157.2	0	0	0	0.1	18.4	87	26.4	0.9
	Итого завтрак		10.8	17.7	52.9	513	0.14	1.8	0.15	1.3	280	301.1	52.9	3.3
Второй завтрак														
8	Сок	200	1	0.2	10.6	35.2	0	10.2	0	0.4	12.6	12.6	7.2	2.5
	Вафли	50	0.04	2.8	19.5	86.4	0.04	0.9	0.02	1.6	1.0	34.8	3	0.2
	Апельсин	180	1.0	1.0	21	168	0.04	10	0.09	0	8	28	42	0.6
	Итого второй завтрак		2.0	4	51.1	289.6	0.08	21.1	0.11	2	21.6	75.4	52.2	3.3
ОБЕД														
41	Салат с кукурузой	100	8.3	6	8.2	59.3	0.01	32.5	0.01	1.7	31.3	355	33.8	0.08
103	Суп картофельный с макаронами.	250	0.9	2.3	14.0	172.2	0	0	0.09	0	18.4	28	1.9	0.7
287	Голубцы с рисом ,мясом	180	25.8	26	12	164	0.01	12.4	0.02	1	85	22	31	0.3
342	Компот из сухофруктов	200	0.1	0	24	79.5	0.03	1.0	0	0	14.5	11.5	1.6	0
	Хлеб пшеничный	50	5.0	0.9	24.1	93	0.5	0	0	1.17	10.9	65.2	16.5	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	10	90	0.05	0	0	0	10	89	25	0.6
	Итого обед		28	29.4	93.3	848.8	0.61	33.5	0.16	3.4	183.4	658.2	89.7	3.6
Полдник														
386	Кисломолочные продукты	200	5.8	5	8	106	0.1	0.27	0.1	0.1	240	190	28	0.2
	Пряник	50	3.3	0.1	51	47	0	0	0	0	65	66	0	1.3
	Итого полдник		9.1	5.0	58	153	0.1	0.27	0.1	0.1	305	256	28	1.5
Ужин														
45	Салат из свежей капусты	100	1.8	2	3	45	0.01	3	0.03	0.2	42	41	0.5	0
289	Рагу из птицы	200	15.4	12.3	18.1	312	0.1	11	0.01	0.08	106	113	2	0.7
359	Кисель	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	17.0	1.4	0.3
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0	75	0.03	0	0.06	0.3	1.3	2	0	0
	Хлеб пшеничный	50	5.0	0.9	24.1	93	0.5	0	0	1.17	14.9	75.2	18.5	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	10	90	0.05	0	0	1.17	8.9	78.2	24	0.4
	Итого ужин		26	24.4	73.9	709	0.6	16.7	0.18	3.01	134.5	451.1	84	2.2
	Итого за день		75.9	80.7	328.5	2444	1.6	72.4	0.7	10	1110	1741	296	13.6

День : понедельник неделя: вторая возрастная категория 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энер.ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
ЗАВТРАК														
173	Каша гречневая молочная	166	5.1	5.3	20.5	99.2	0.01	16.3	0	3.1	105	139	7.0	0.6
379	Кофейный напиток	200	3.1	2.9	15.9	96	0.08	0	0	0	125.7	105	14	1.5
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.07	53	0.04	0	0.08	0.08	0.8	1.5	0	0
209	Яйцо варёное	1шт	4.3	3.9	0.2	53	0.05	0	0.1	0	16.2	60.1	3.8	0.8
15	Сыр	20	3.2	5	0	81	0	0.12	0.1	0	123.1	125	3.7	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.4	19.3	104	0	0	0	0.5	10.2	35	13.2	0.4
	Итого завтрак		19	28.8	56	486.2	0.18	16.4	0.28	4.07	381	466	43.9	3.6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	сок	200	1.2	0	10	79	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
410	Ватрушка с курагой	100	8.0	3.1	54	107	0.2	0	0	0.8	67	141	7.1	1.7
	Апельсин	300	0.1	0	0	84	0.2	12.8	0	0.6	84	69	21	0.9
	Итого второй завтрак		9.3	3.1	64	270.0	0.4	12.8	0	1.4	151.2	210.0	28.1	2.6
ОБЕД														
75	Икра морковная	100	8.5	0.04	10.4	60	0.04	31.3	0	1.7	28	40.5	1.9	0.02
69	Борщ с капустой, картофелем	250	0.8	1.5	10.3	114.9	0.05	8.2	0.03	0.9	54.3	53.1	26.2	1.2
265	Плов с мясом	180	13.7	24	19.8	242	0.05	9.2	0	1.1	39	49	9	1.0
349	Компот с черносливом	200	0	0	10.9	89.2	0	0.1	0	0	12.6	12.6	5	0.5
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.4	21.3	93	0.5	0	0	0	20.7	34	18.1	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.0	0.2	12	126	0.05	0	0	0	8	39	25	0.6
	Итого обед		22.9	28.2	104.7	766	0.7	18.9	0.23	2.8	209	366	103.4	5.6
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.1	0.1	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный	25	2.6	0.1	10.2	51	0.2	0	0	0	9.1	17.4	8.5	0.1
	Итого полдник		8.4	5.1	18.2	157	0.3	1.4	0.1	0.1	249.1	207.4	36.5	0.3
УЖИН														
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	8.1	3.5	15.4	108.2	0.02	1.3	0.1	0.9	18	87.5	2.5	0.4
321	Картофельное пюре	180	3.8	4.9	25.4	173.2	0.009	15.1	0.07	1.0	49.4	196.2	20.5	0.03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	0.07	3.8	0.2	54	0.007	0.5	0	0	0	28.3	0.007	0
359	Чай с лимоном	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	24.1	3.2	1.4	0.3
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.07	57.6	0.04	0	0.07	0.07	0.8	1.7	0	0
	Хлеб пшеничный	60	3.7	0.5	23.1	113	0	0	0	0.8	11.0	41.7	14.0	0.7
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	20.1	95	0	0	0	0	19	78	24.5	1.3
	Итого ужин		19.0	19.5	99.3	661	0.07	16.9	0.24	2.77	122.3	436.6	62.9	2.7
	Итого за день		78.6	85.7	344	2340	1.6	66.4	0.85	11.1	1162	1691.8	274.9	14.8

День : вторник неделя: вторая возрастная категория 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энер.цен. (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	116	4.4	10.8	17.2	137	0	0.6	0.12	0	122	146.8	33.0	0.9
16	Сосиска отварная	57	8.4	1.8	0.10	83	0.02	5.4	0.06	0.6	23.3	47.2	6.3	0.7
379	Кофейный напиток	200	3.1	2.8	15.9	96	0.08	1.1	0.1	0.1	128	105	12.0	0.5
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.07	51.6	0.04	0	0	0	2.7	3	0	0
	Хлеб пшеничный	75	5.8	5.8	28.9	156.5	0.3	1.7	0.03	0.1	9.2	76.4	43.2	3
	Хлеб ржаной	20	0.6	0.02	2	12.6	0.01	0	0	0	2.4	12.6	2.2	0.2
	Итого завтрак		22.3	27.5	64.3	537.1	0.45	8.8	0.3	0.8	287.6	391.2	96.7	5.3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
382	Какао	200	0.07	0.02	15	60	0	0.3	0	0	11.1	2.8	1.4	0.3
219	Сырники	150	10.4	3.9	18.8	163	0.01	1.1	0.01	1.6	137.3	144.3	22.6	0.5
	Яблоко	300	0.7	0	8.1	57	0.01	3.6	0.02	0	42	82	7.0	3
	Итого второй завтрак		11.1	3.9	42.1	280	0.02	5	0.03	1.6	190.4	229	31	3.8
ОБЕД														
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	0.7	3.5	9.3	78.6	0	11.9	0	1	35.3	90.6	1.5	0.02
99	Суп овощной	250	0.1	4.9	9.0	98.2	0	17.7	0	1.3	38.7	82.3	12.6	0.08
145	Картофель тушёный с луком	180	2.3	7.6	18.3	195.2	0	0.9	0	1.5	27.3	84.6	13	0.2
239	Тефтели рыбные	100	13.5	5.8	5.8	184.8	0	0	0	0	41.7	1.8	9.4	0.7
348	Компот из кураги	200	0.1	0	2	56	0.02	1.0	0	0	12	8	5	0.08
	Хлеб пшеничный	50	5	0.9	24.1	93	0.5	0	0.2	1.17	10.9	36	16.9	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	13	90	0.05	0	0	0	8	38	25	0.6
	Итого обед		25	23.2	81.5	796.8	0.57	31.5	0.2	4.97	173	341.3	59	2.1
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.3	0.1	240	190	28	0.2
	Печенье	50	5.1	1.7	35.4	84.1	0	0	0.02	1.0	24.6	52.2	0.9	0.6
	Итого полдник		10.9	6.7	43.4	190.1	0.1	1.4	0.32	1.1	264.6	242.2	28.9	0.8
УЖИН														
26	Салат «Осенний»	100	1.5	0	2.6	35	0	0	0	0.03	14.7	51.7	0.01	0
171	Рис отварной с маслом	160	2.1	3.0	23	103	0.01	0	0.01	1	18	88	12	0.2
250	Бефстроганов	100	6.2	20.1	5.12	201	0.02	0.7	0.1	0.1	43.3	171	16.5	0.02
376	Чай	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	24.1	3.2	0.4	0.01
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.9	57.6	0.04	0	0	0.08	2.7	3	0	0
	Хлеб пшеничный	75	3	0.4	28.9	28.3	0	0	0	0.5	9.2	43.5	13.2	0.6
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	20.1	95	0	0	0	0	19	78	24.5	1.3
	Итого ужин		16.2	29.8	95.6	586	0.08	24.7	0.1	2.3	245	509.4	61.8	2.0
	Итого за день		85.5	91.1	341	2390	1.25	71.4	0.95	10.8	1160	1712.5	278.0	13.1

День : среда. Неделя: вторая возрастная категория 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	Суп молочный геркулесовый	250	5.3	2.0	18	136	0.06	0.6	0.01	0	111	137	27	0.2
379	Кофейный напиток	200	3.1	2.8	16	101	0.08	1.1	0	0.1	128	90	12.0	2
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.05	5.7	0	0	0.04	1	1	0	0	0
	Хлеб пшеничный	65	4	0.6	27.0	146.7	0	0	0	1.0	17.4	87	6.4	0.8
	Банан	150	2.02	0.6	12	80.1	0.04	7	0.07	0.6	94	22.0	13.2	0.5
	Итого завтрак		15.6	18.4	58.2	414.3	0.42	8.8	0.11	3	405	314.2	119.6.	3.3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	Сок	200	1	0.1	19.6	91.9	0.07	1.0	0	0	12.6	12.6	7.2	2.5
223	Запеканка творожная	150	12.3	8.2	33.0	168	0.3	1.3	0	0	123	240.6	18.7	0.02
	Яблоко	300	0.7	0	8.1	97	0.01	3.5	0	0	42	82	7.0	1.3
	Итого второй завтрак		14	8.3	60.7	357.9	0.4	5.8	0	0	178	335.2	32.9	3.8
ОБЕД														
40	Салат студенческий	100	2.0	6.1	7.9	51.4	0	2.6	0.09	1.2	35.7	80.4	7.8	0.03
102	Суп картофельный с горохом	250	5.6	5.2	34.7	129	0	9.6	0	1.5	44.3	209.3	9.5	0.1
321	Капуста тушеная	200	3.8	8.1	9.0	146.9	0	11.8	0.09	0.3	60.8	45.7	9.9	0
243	Сосиска отварная	57	12.6	11.6	0.12	187	0.1	19.7	0.01	0.2	16	10.6	4.5	0.8
348	Компот из кураги	200	0.02	0	23	92	0.03	1.6	0	0	8.7	5.0	1.65	0.01
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	24.1	93	0.05	0	0	1.17	20.7	41.3	16.5	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.2	10	90	0.05	0	0	0	8	78	12	0.6
	Итого обед		32.2	29.8	108.7	709	0.15	37.3	0.18	4.17	175.2	469.1	41.8	1.1
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.3	0.1	240	190	28	0.2
371	Гренки	30	0.6	0.01	20.5	176.3	0.01	0.5	0	0	30.8	39.3	9	2.5
	Итого полдник		6.4	5.01	28.5	282.3	0.11	1.9	0.3	0.1	270.8	229.3	37	2.7
УЖИН														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.8	3	6	66	0.05	22	0	0.7	55	46	7.3	0.3
310	Картофель отварной	180/6	4.6	2.3	13.5	135	0.01	0.06	0.06	0	14.7	31.5	15.1	0.05
262	Сердце в соусе	100	3	7	11	133	0.01	0	0	0.2	21	109	0.01	0
376	Чай	200	0.07	0.02	0	60	0	0.3	0	0	11.1	2.8	1.4	0
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0	0.1	1.0	2	0	0
	Хлеб пшеничный	55	2.5	0.9	24.1	93	0.05	0	0	1.17	20.7	41.3	16.5	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0	0	0	19	78	24.5	1.3
	Итого ужин		15.7	26.2	101.4	568	0.22	18.3	0.12	2.7	119	396.8	67.4	1.7
	Итого день		79.6	80.7	357.5	2354	1.3	72.1	0.71	10	1155.0	1767	286	12.6

День : пятница неделя: вторая возрастная категория 7 -11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.Ценн (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
175	Каша молочная «подружки»	220	5.08	9.2	49.4	167.0	0.01	0.9	0.01	1.8	127	234.7	24.1	0.4
382	какао	200	3.9	4.1	16.5	103	0	0.6	0	0	37.1	112	10.2	0.6
213	Яйцо варёное	1шт	4.3	3.9	0.2	53	0	0	0.01	0.7	17.2	60.1	3.8	0.8
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0	0	3.6	4	0	0
	Хлеб пшеничный	75	6.32	1.3	38.6	157	0.05	0	0	1.0	23.8	76.4	26.4	0.8
	Хлеб ржаной	30	1.0	0.1	3.0	28	0.03	0	0	0	5.7	23.4	7.8	0.2
	Итого завтрак		20.6	26.7	107.8	583.6	0.14	1.5	0.02	3.5	241.7	509.2	72.5	
Второй завтрак														
8	сок	200	1	0.2	19.6	32.5	0	0.9	0	0	54.4	13.2	7.2	2.5
420	Сосиска в тесте	100	0.03	0.012	3.1	121	0,04	0	0	0.2	1,1	2,4	0,42	0,07
	Яблоко	300	0,7	0	8,1	97	0,01	3,6	0	0	82	82	5,2	6,1
	Итого второй завтрак		1,73	0,21	30.8	250,5	0,05	4,5	0	0.2	138	97.6	12,8	8,67
обед														
106	Суп картофельный с фрикаделькам.	300	1.9	3,3	18,5	232,7	0.02	12,2	0.01	0.7	96,9	132,4	31,1	1,1
287	Голубцы с мясом и рисом	230	2,91	35,8	16.4	227	0,01	17,2	0.02	1,9	117.5	116.3	31.3	0.7
346	Компот из апельсин	200	0,02	0	13,0	92,5	0,03	1,6	0	0	8,65	5,07	1,65	0,01
	Хлеб пшеничный	50	5,01	0,9	24,1	93	0,5	0	0,2	1,17	10,9	36	16,9	0,4
	Хлеб ржаной	70	6,3	1,0	20,1	180,1	0,1	0	0	0	19	78	16,9	0,4
	Итого обед		16.14	12	92.1	827.4	0.66	31	0.23	3.77	253	368	97.85	2.61
полдник														
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	0.1	1,4	0.2	0,1	240	190	28	0,2
454	Открытый пирог с джемом	100	26.8	24,3	38,5	128,9	0.04	0	0	0	51,8	81,3	29,0	1,0
	Итого полдник		32,6	29.3	46,5	234,9	0.14	1,4	0.2	0.1	292	271.3	57	1,2
ужин														
45	Салат из свежей капусты	150	20,1	1,0	19,2	135,3	0,04	4,2	0	0	82,3	72,4	29,5	0.08
321	Картофельное пюре	230	4,3	6,6	28.3	188	0,01	10.2	0.01	0.8	70,4	105	7.1	0,02
236	Рулет из рыбы	105	3,32	5.4	3.73	132	0.02	21.8	0.02	1.7	95.5	264.4	19.3	1.0
376	Чай с молоком	200	0.07	0.02	15	60	0	0.3	0	0	11.1	6.4	1.4	0.28
	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.8	38.6	209.9	0.5	0	0	1.0	18.4	36.4	26.4	0.8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0	0.36	0	19	78	24.5	1.3
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.06	1.3	1.0	2	0	0
	Итого ужин		20.25	25.15	105	894	0.68	32.3	0.45	4.8	297.9	558.2	108	3.48
	Итого за день		91.3	94.8	382.2	2790.4	1.67	70.7	0.9	12.37	1223	1804.3	304.9	19.5

День : суббота неделя: вторая возрастная категория 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценн (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	116	1.8	8.3	15.0	111.6	0.07	0.9	0	0	60.3	140	3.8	0.07
379	Кофейный напиток	200	3.1	2.8	19.9	96	0.08	1.1	0	0	128	90	12.0	2
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0	0.2	1.0	2	0	0
16	Сосиска отварная	57	8.4	1.8	0.10	83	0.02	5.4	0.06	0.6	23.3	47.2	6.3	0.7
	Хлеб пшеничный	75	4.7	0.6	28.9	146.7	0.06	0	0	0.07	7.5	4.0	1.2	0.2
	Хлеб ржаной	20	0.6	0.02	2	12.6	0.01	0	0	2.4	2.4	12.6	2.2	0.2
	Итого завтрак		11	20	72.5	472	0.28	2	0	2.7	199.4	252	20.2	2.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	Сок	200	1	0.2	19.6	35.2	0	0.9	0	0	53.6	22.6	4.2	2.5
406	Пирожок с повидлом	75	1.11	2.36	31.4	144	0.01	0.6	0	0	49.6	39.1	0.6	1.0
	Банан	300	3.0	0.1	2.0	154.4	0.19	29	0	0	0.8	151	63	0.1
	Итого второй завтрак		5.1	2.6	53.4	333	0.20	30.5	0	0	104	212.7	67.8	3.6
ОБЕД														
55	Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1.4	0.6	6.2	77.5	0	4.4	0	1.9	30.6	104.6	1.2	0.1
84	Борщ с фасолью	250	2.5	3	8.1	116.7	0.01	2.7	0.1	0.03	93.4	76.5	20.5	1
148	Котлета картофельная	180	4.05	12.1	1.7	111.2	0	0.3	0.03	1.8	72	110	7.5	0.06
241	Мясо отварное с соусом	120	11.3	11.5	1.7	227	0.01	12.4	0.1	5	92.5	157.2	12.1	0.4
342	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	20.3	96	0.2	0	0.1	0.3	12	2.4	0	0.8
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	21.4	93	0.05	0	0	0.1	20.7	41.3	16.5	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	21	95	0.1	0	0	0	19	156	24.5	1.1
	Итого обед		47	38	95.8	921	0.43	27.6	0.3	5.4	365	670	89.4	3.8
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.4	0.1	240	190	28	0.2
	Печенье	50	5.1	3.8	35.4	81.4	0	0	0.03	1.0	24.6	52.2	0.9	0.6
	Итого полдник		10.9	8.8	43.4	187.4	0.1	1.4	0.43	1.1	264.6	242.2	28.9	0.8
УЖИН														
75	Икра морковная	100	8.5	0.04	10.4	60	0	31.3	0	0	1.7	28.7	1.9	0.02
235	Шницель рыбный	100	10.6	5.5	4.2	98	0.05	1.6	0.10	1.0	51.4	142	6.9	0.1
235	Каша перловая	160	4.4	4.2	24.5	119	0.03	1.9	0	0.7	12.4	12.3	9.1	1.8
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	21.4	93	0.05	0	0	0.17	20.7	41.3	6.5	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	20.1	95	0.1	0	0	0	19	156	24.4	1.1
376	Чай с молоком	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.6	1.4	0.2	0.3
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.07	57.6	0.04	0	0.04	1.0	0.7	1.5	0	0
	Итого ужин		20.5	21.6	71.1	570	0.3	6.3	0.14	4.6	189.4	370.8	43.6	2.0
	Итого за день		93.4	97	336.2	2500	1.3	67	0.87	13.7	1122	1751	250	13

День : воскресенье неделя: вторая возрастная категория 7-11лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша геркулесовая молочная	166	6.7	10.3	20.5	95.3	0.1	24.4	0	1.7	142.4	141	9.0	0.6
382	Какао	200	3.9	4.1	16.5	103	0	0.6	0	0	37.4	112	10.2	0.1
	Хлеб пшеничный	75	3.1	0.2	28.9	146.7	0	0	0	0.7	17.8	57.3	19.8	0.6
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.07	56	0.03	0	0.04	0.2	2.8	1.5	0	0
	Банан	150	2.0	0.6	11.5	68	0.04	0.8	0.4	0.6	18.4	36.4	26.4	0.4
	Итого завтрак		15.7	21.5	77.6	468.3	0.17	25.8	0.04	3.2	361.4	348	65.4	1.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	Сок	200	1	0.2	19.6	64.3	0	1.6	0	0	54.5	12.6	7.2	2.5
	Зефир	50	0.04	0.05	39.5	85.3	0	0.1	0	0	12	0	3	0.3
	Апельсин	300	2.1	0	0	114	0.07	13.8	0	0.8	84	69	21	0.9
	Итого второй завтрак		3.1	0.25	59.1	264	0.07	15.5	0	0.8	150.5	81.6	31.2	3.7
ОБЕД														
40	Салат «студенческий»	100	5.1	5	5.4	51.9	0.09	6.4	0	0.3	12.3	75.5	12.3	0.2
102	Суп картофельный с фасолью	250	3.8	4.7	15.3	106.0	0.03	2.1	0	0.03	32	98.3	23.5	1.0
317	Овощи в молочном соусе	180	1.2	3.2	1.4	130.5	0.02	5.9	0	0.3	68.7	77.8	15.7	0.2
274	Зразы рубленные	120	5.2	13.4	6.3	148.3	0.04	0.2	0.01	0.3	21.8	95.4	7.3	12.1
349	Компот с черносливом	200	0	0	41.6	197.1	0	0	0	0	1.0	0	0	0.1
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	24.1	93	0.5	0	0.2	1.17	10.9	41.3	15.1	0.4
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	21	95	0	0	0	0	19	78	24.5	0.06
	Итого обед		23.1	26.3	113.5	785	0.7	14.6	0.2	1.7	160.2	458	96.6	3.4
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.4	0.1	240	190	28	0.2
414	Открытый пирог со сгущён.	75	3.4	1.5	21.4	171.1	0.06	0.03	0	3.4	21.6	64.2	9.1	0.6
	Итого полдник		9.2	6.5	28.4	277	0.16	1.43	0.4	3.5	265.6	254.2	37.1	0.8
УЖИН														
53	Салат из свеклы с з/ горошком	100	2.1	2.7	0.1	8.4	0.04	3.5	0	0.6	38.2	61	10.8	0.05
173	Каша гречневая	160	4.5	1.1	5.0	109.1	0.01	0	0	0	12.4	123.6	9.1	1.8
268	Котлета мясная	100	10.3	13.2	0.12	134	0.01	0.04	0	0	16	46.2	2.6	0.01
376	Чай	200	0.07	0	15	60	0	0	0	0	102.6	83	1.4	0.3
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	21	95	0	0	0	0	19	76	24.5	1.3
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	24.1	93	0	0	0	1.17	12.9	43.5	15.1	0.4
14	Масло сливочное	10	0	6.3	0.07	57.7	0.03	0	0.04	0.2	1.0	1.5	0	0
	Итого день		25.4	24.7	65.3	557.4	0.09	3.54	0.04	2	202.2	444	63.5	3.9
	Итого за день		79.5	79.2	344	2351	1.19	60.9	0.7	11.2	1139	1600	294	13.5

День : воскресенье неделя: вторая возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса Порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ценн (ккал)	Витамины (мг)(Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша геркулесовая молочная	220	10.28	15.5	13.3	121.4	0.1	31.2	0	2.3	193.4	141	7.2	1.32
382	Какао	200	3.9	4.1	16.5	103	0	0.6	0.03	0	37.4	112	10.2	0.6
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.03	0	0.06	0.3	1.3	2	0	0
	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.3	38.6	209.6	0	0	0	1.0	23.8	76.4	26.4	0.8
	Хлеб ржаной	30	1.0	0.1	3.0	28	0.03	0	0	0	5.7	23.4	7.8	0.4
	Банан	150	2.0	0.6	11.5	68	0.04	0.8	0.4	0.6	18.4	36.4	26.4	0.4
	Итого завтрак		23.95	28.7	82.5	605	0.20	32.1	0.49	4.2	284.5	391.5	66.7	3.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
8	Сок	200	1	0.2	19.6	64.3	0	1.6	0	0	12.6	12.6	7.2	2.5
	Зефир	50	0.04	0.05	39.5	85.3	0	0.1	0	0	12	0	3	0.3
	Апельсин	300	2.1	0	0	114	0.7	13.8	0	0.8	84	69	21	0.9
	Итого второй завтрак		3.14	0.25	59.1	263	0.7	15.5	0	0.8	109	81.6	31.2	3.7
ОБЕД														
40	Салат «студенческий»	120	3.7	6.0	6.5	62.3	0.1	7.7	0	0.3	13.5	78.7	18.4	0.3
102	Суп картофельный с фасолью	300	4.6	5.3	18.4	127.3	0.04	2.6	0	0.1	35.5	106.4	35.4	1.4
317	Овощи тушёные в молочном соусе	200	1.3	3.6	1.6	145.2	0.02	7.1	0	0.4	76.4	80.2	21.3	0.4
274	Зразы рубленые	100	5.2	13.4	6.3	148.3	0.04	0.2	0.01	0.3	21.8	95.4	7.3	2.1
349	Компот с черносливом	200	0	0	41.6	197.1	0	0	0	0	1.0	0	0	0.15
	Хлеб пшеничный	50	5.1	0.9	24.1	93	0.5	0	0.2	1.17	10.9	41.3	15.1	0.4
	Хлеб ржаной	70	6.1	1.0	40.1	95	0.1	0	0	0	42	156	24.5	1.3
	Итого обед		26	30.2	138.6	868.2	0.8	17.6	0.21	2.27	201.1	557.8	122	6.05
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106	0.1	1.4	0.4	0.1	240	190	28	0.2
414	Открытый пирог со сгущёнкой	75	3.4	1.5	21.4	171.1	0.06	0.03	0	3.4	21.6	64.2	9.1	0.6
	Итого полдник		9.2	6.5	29.4	277	0.16	1.43	0.4	3.5	261.6	254.2	37.1	0.8
УЖИН														
53	Салат из свеклы с зелёным горошком.	150	2.5	3.1	0.2	39.2	0.06	4.2	0	0.9	42.4	63.8	22.3	0.08
173	Каша гречневая с маслом	210	4.5	1.1	5.0	109.1	0.1	0	0.08	0	13.4	123.6	9.1	1.8
268	Котлета мясная	100	10.3	13.2	0.12	134	0.1	0.04	0	0	16	46.2	2.6	0.01
376	Чай	200	1.52	1.3	15.9	81	0.04	0.1	0.01	0	102.6	83.4	15.4	0.4
	Хлеб пшеничный	100	6.32	0.3	38.6	209.6	0	0	0	1.0	23.8	76.4	26.4	0.8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	95	0	0	0	0	19	78	24.5	1.3
14	Масло сливочное	13	0	8.2	0.10	75	0.05	0	0.1	0.1	1.0	2	0	0
	Итого ужин		28.4	27.7	80.02	742.8	0.35	4.34	0.19	2	218.2	472.4	100.3	4.3
	Итого день		90.6	93.4	389.6	2756	1.87	70.9	1.29	12.77	1200	1800.6	357	18.3

