

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(в/ч ж)	Б	Ж	У	7		8	В1	В2	С	А	Е	(мкг)	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	2 День																	
	Завтрак																	
№32	Овощи консервированные	60		0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,010
№ 658	Котлета мясная	100	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010
№ 482	Капуста тушеная	150		6,75	6,35	28,54	325,10	0,05	0,05	2,70	0,15	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005
№ 1010	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Итого:			23,50	23,50	98,09	685,10	0,35	0,40	17,70	0,23	3,10	300,40	451,45	75,10	4,27	3,52	0,035
№ 81	Салат овощной	100		0,00	0,10	9,60	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	
№ 208	Рассольник ленинградский с гс	250/25		3,60	2,50	14,10	188,00	0,10	0,10	5,00	0,00	0,10	116,40	141,50	14,50	0,30	0,50	0,000
№ 632	Гуляш мясной	100/50		16,35	18,35	31,10	179,00	0,10	0,20	5,10	0,05	1,20	85,30	173,65	8,00	1,40	1,00	0,005
№ 405	Макароны отварные	150		4,75	4,21	33,89	184,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	9,36	40,20	7,35	0,55	0,00	0,009
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			28,50	27,86	143,94	874,10	0,31	0,32	15,10	0,07	2,00	358,86	466,85	58,45	4,55	3,50	0,03
				52,00	51,36	242,03	1559,20	0,66	0,72	32,80	0,30	5,10	659,26	918,30	133,55	8,82	7,02	0,07

Питание: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)							Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)							Минеральные вещества (мг)						
			4			5		6			7		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			вч	ж	б	ж	у	ж	у		ж	у												ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
	3 день																							
	Завтрак																							
T №32	Овощи свежие или консервир	50	0,00	0,00	0,00	9,60	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	82,00	27,80	0,00	1,00	0,80	0,000						
T №8	Каша гречневая	150	2,10	3,90	28,20	147,50	0,10	0,10	0,10	5,00	0,08	1,00	134,50	196,35	23,70	1,00	0,70	0,010						
№ 669	Тфтели в соусе	115/100	9,9	14,05	12,80	258,50	0,20	0,25	9,90	0,10	2,00	2,00	58,50	148,70	10,60	0,30	0,20	0,010						
№1008	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,010						
	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000						
	Итого:		18,45	20,65	82,40	540,80	0,50	0,50	24,90	0,18	3,50	280,40	380,95	44,20	2,90	2,20	0,030							
T №32	овощи свежие или консервиро	100	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,060						
№197	Суп картофельный с фрикадел	250/25	2,80	5,20	23,57	92,50	0,10	0,10	6,30	0,10	0,30	0,30	61,00	162,80	33,25	0,02	0,20	0,005						
№ 598	Отбивная из курицы	100	12	16,20	11,30	218,70	0,17	0,27	7,00	0,17	0,70	0,70	130,65	191,90	36,30	2,05	1,90	0,005						
№326	Картофельное пюре	150	5,40	6,90	28,50	218,40	0,15	0,15	2,50	0,14	0,90	0,90	72,20	82,55	30,50	1,65	1,40	0,015						
	Сок	200	0,40	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	10,10	0,00	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000						
	Хлеб пшеничный	60	2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010						
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010							
	Итого:		28,60	26,90	111,07	769,60	0,62	0,67	25,90	0,41	2,60	414,95	555,75	119,15	7,32	5,30	0,05							
			47,05	47,55	193,47	1370,40	1,12	1,17	50,80	0,58	6,10	695,35	936,70	163,35	10,22	7,50	0,08							

Дата: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)							Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)							Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
			4	5	6																	7		
1	5 день	3								8														
	Завтрак																							
№ 179	Каша с молочной с маслом	250/10		6,20	11,30	42,90				288,10	0,07	0,00	1,20	0,06	0,82	157,00	149,00	25,10	0,90	1,40	0,000			
	Бутерброд с сыром	25/10/30		4,50	7,07	7,70				140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000			
№ 1008	Какао с молоком	200		1,80	3,90	4,90				114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000			
	Итого:			12,50	22,27	55,50				542,10	0,32	0,32	12,10	0,16	0,92	258,60	308,80	39,90	3,40	2,50	0,000			
	Обед																							
т№32	овощи свежие или консервиро	100		0,00	0,00	9,60				0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80				
№221	Суп пюре гор. с гречками и кол	250/25		2,60	2,40	14,00				226,70	0,10	0,10	6,60	0,10	0,50	42,80	92,00	10,00	0,60	0,40	0,005			
№439	Курица отварная	100		15,25	15,93	15,90				299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005			
№ 759	Картофель запеченый	150		6,20	8,40	33,70				234,50	0,07	0,17	3,50	0,12	0,90	82,20	97,50	35,50	3,35	1,80	0,005			
№1008	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,00	0,00	0,90				61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000			
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10				71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010			
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80				66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000			
	Итого:			27,85	29,43	103,00				958,70	0,57	0,70	35,30	0,31	3,90	298,05	406,65	68,85	7,65	5,20	0,03			
			40,35	51,70	158,50	1500,80	0,89	1,02	47,40	0,47	4,82	11,05	7,70	0,03	108,75	715,45	108,75	11,05	7,70	0,03				

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)		Б	Ж		У	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
			4	5															
1	2	3	4	5	6	7	8												
	6 день																		
	Завтрак																		
№499	Запеканка из творожная со сметаной	150/50		15,00	13,80	20,50	234,00	0,35	0,40	6,80	0,23	3,00	214,60	321,90	57,20	3,55	2,60	0,010	
№1008	Кофейный напиток	200		0,00	0,00	16,70	63,80	0,15	0,15	3,50	0,15	0,15	107,40	108,25	23,30	2,25	1,40	0,010	
	Кондитерское изделие	30		4,00	3,00	20,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	Итого:			19,00	16,80	66,90	437,80	0,50	0,55	10,30	0,38	3,15	416,00	460,15	80,50	6,00	4,50	0,020	
	Обед																		
№81	Салат из свежей капусты	100		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,40	6,80	0,06	1,20	38,00	30,30	52,00	3,20	2,60	0,010	
№ 228	Суп лапша домашняя с курицей	250/25		10,50	13,80	33,00	270,60	0,15	0,00	21,10	0,05	0,37	104,60	183,20	42,90	1,90	0,60	0,000	
№ 658	Бифштекс	100	9,9	17,37	24,87	18,75	347,25	12,50	0,00	15,00	0,01	1,02	20,37	190,62	28,75	3,87	2,87	0,017	
№ 405	Рис рассыпчатый	150		3,80	4,10	41,40	207,70	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	14,10	53,00	11,40	1,00	0,30	0,021	
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	16,10	63,80	0,00	0,15	20,00	0,00	0,50	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			36,57	46,59	157,35	1069,05	12,81	0,57	62,90	0,14	3,79	208,17	473,32	150,65	11,37	7,37	0,07	
				36,6	46,6	157,4	1506,9	12,8	0,6	62,9	0,1	3,8	208,2	473,3	150,7	11,4	7,4	0,1	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			В/ч	ж	Б	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 442	Омлет натуральный	150		4,70	4,20	33,90	184,10	0,08	0,00	0,10	0,02	0,96	9,40	40,20	7,40	0,60	0,50	0,010
№ 484	Икра кабачковая	50		0,20	0,00	1,70	7,50	0,10	0,00	12,80	0,00	2,03	5,00	11,00	0,00	0,90	0,00	0,000
№ 1008	Чай с лимоном	200/5		0,00	0,00	16,70	63,80	0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,22	12,40	56,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,70	8,75	0,40	0,50	0,000
	Вафли	30		1,07	2,27	30,67	80,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	36,20	10,13	0,09	0,00	0,010
	Итого:			7,87	6,69	95,37	392,56	0,32	0,05	22,90	0,02	3,55	20,90	108,10	26,28	1,99	1,00	0,020
№ 484	Икра свекольная	100		1,40	7,40	9,40	56,40	0,05	0,00	11,70	0,00	5,98	34,50	0,00	0,00	1,40	0,00	
№ 222	Суп фасолевый с курицей	250/25		2,80	4,85	24,00	259,00	0,10	0,20	5,00	0,10	1,00	100,00	172,75	3,10	0,90	0,01	0,000
№ 599	Жаркое по-домашнему	150/100	12	23,50	29,10	20,70	432,70	0,27	0,34	13,50	0,12	1,80	159,20	253,55	73,30	2,15	2,30	0,090
№ 932	Компот св. или сух. фруктов	200		0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,012
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000
	Итого:			31,50	44,05	109,45	991,10	0,52	0,56	35,20	0,22	9,48	349,50	510,00	105,00	6,15	3,81	0,10
				39,37	50,74	204,82	1383,66	0,84	0,61	58,10	0,24	13,03	370,40	618,10	131,28	8,14	4,81	0,1

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	10 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№ 179	Каша с молочной с маслом	250/10		6,20	11,30	42,90	288,10	0,07	0,00	1,20	0,06	0,82	157,00	149,00	25,10	0,90	1,40	0,010	
	Бутерброд с сыром	25/10/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,010	
№ 1008	Какао с молоком	200		1,80	3,90	4,90	114,00	0,15	0,30	10,70	0,00	0,00	80,00	120,00	7,90	0,10	0,40	0,000	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	Итого:			12,50	22,27	65,20	542,10	0,32	0,32	12,10	0,16	0,92	352,60	338,80	39,90	3,60	3,00	0,020	
	Обед																		
№ 219	Салат со свеклы с огурцом	100		2,70	2,70	15,60	80,25	0,10	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,010	
№ 543	Суп картофельный с крупой	250		9,50	9,30	21,50	168,20	0,10	0,10	2,10	0,00	0,00	22,40	250,00	9,50	0,30	0,00	0,005	
	Тфтели рыбные с соусом	100/50		14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,080	
№ 348	Картофель отварной	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,19	0,14	9,40	0,17	1,70	96,20	65,40	0,00	1,20	0,80	0,012	
№ 933	Сок	200		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00	0,012	
	Хлеб пшеничный	60		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,000	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,000	
	Итого:			33,85	32,05	140,00	1063,85	0,59	0,62	32,00	0,36	4,60	242,60	682,55	71,30	3,50	2,50	0,119	
				46,35	54,32	205,20	1605,95	0,91	0,94	44,10	0,52	5,52	595,20	1021,35	111,20	7,10	5,50	0,1	

День: вторник
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	12 день																	
	Завтрак																	
№421	Рулет с макаронами	135		13,30	16,50	24,20	319,20	0,10	0,00	0,90	0,02	0,00	54,14	142,46	24,73	3,02	0,00	0,000
№60	Винегрет овощной	100		2,88	10,08	12,44	150,20	0,08	0,00	11,94	0,00	0,00	32,72	60,84	27,30	1,31	0,00	0,000
№1010	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			19,00	29,40	75,24	643,26	0,31	2,54	12,84	0,02	0,20	121,06	226,36	73,09	7,45	1,00	0,010
	Обед																	
№81	томаты консервированные	100		0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,60	0,50	0,007
№132	Суп овощной с курицей	250/25		5,25	6,25	14,20	199,00	0,10	0,17	10,00	0,10	0,30	112,00	179,50	24,60	0,70	0,50	0,005
№375	Бефстроганов	80	12	14,20	15,20	19,00	206,50	0,12	0,20	6,00	0,10	1,90	96,70	180,20	28,90	0,70	0,50	0,005
№255	Рис отварной	150		8,25	7,95	36,00	301,05	0,17	0,17	3,50	0,12	1,30	63,50	158,80	22,90	2,25	1,90	0,005
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	40		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			33,80	34,60	149,15	1020,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	425,40	638,10	114,90	6,55	5,40	0,052
				52,80	64,00	224,39	1663,81	0,80	3,10	37,34	0,335	4,40	546,46	864,46	187,99	14,00	6,40	0,06

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)							Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)		Б	Ж	У	Y	8		В1	B2	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Zn	I			
			4	5																		6	7	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
	13 день																							
	Завтрак																							
№416	Биточки мясные	80	13,02	18,06	7,36	243,64	0,01	0,00	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,23	1,00	0,00	0,00	0,000						
№273	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	244,10	0,06	0,00	0,21	0,56	1,70	96,20	133,00	37,20	2,55	1,60	0,012	0,012						
	Икра кабачковая	60	0,65	1,73	3,49	32,11	0,04	0,14	9,40	0,17	1,70	21,82	15,60	4,34	0,18	0,00	0,000	0,000						
№629	чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000	0,000						
	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	0,010						
	Итого:		21,61	26,73	66,10	646,71	0,21	2,68	11,54	0,72	3,47	184,64	180,84	66,83	4,65	2,10	0,022	0,022						
	Обед																							
	Салат из морской капусты с яй	100	0,75	1,87	4,37	100,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,62	81,25	121,80	20,62	0,62	0,00	0,000	0,000						
№137	Суп полевой с курицей	250/25	3,80	0,20	29,38	129,90	0,16	0,06	20,47	0,00	0,00	19,41	102,41	27,87	1,92	0,00	0,000	0,000						
№387	Печень по строгановски	80/50	17,43	11,64	7,10	239,00	6,36	0,00	25,61	5,84	0,10	20,40	241,17	16,25	5,10	0,00	0,000	0,000						
№201	Картофельное пюре	150	2,90	4,00	18,60	119,80	0,50	0,00	17,10	0,00	0,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000	0,000						
№588	Компот с сухофруктов	200	0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	0,000						
	Хлеб пшеничный	60	4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	0,020						
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	0,010						
	Итого:		30,98	22,81	129,90	902,70	7,12	0,20	68,18	5,96	1,42	226,26	621,68	802,52	170,07	15,79	4,70	0,03						
			52,59	49,54	196,00	1549,41	7,33	2,88	79,72	6,68	4,89	410,90	802,52	170,07	15,79	4,70	0,1	0,1						

День: четверг
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			(г)				(мкг)						(мг)						
			Всч ж	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	14 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
	Салат с морской капустой	60	0,60	6,00	4,20	73,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Биточек рыбный	100	14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,005	
	Картофельное пюре	150	2,90	4,00	18,60	119,80	0,50	0,00	17,10	0,00	0,00	0,00	44,00	64,50	0,00	1,20	0,00	0,000	
№201	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	13,70	53,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00	0,000	
№202	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Итого:		5,32	6,42	47,40	726,86	0,60	2,54	17,10	0,00	0,00	0,00	62,20	76,56	12,06	2,12	0,50	0,010	
	Обед																		
	Салат консерв.помидора ,огур	100	0,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	57,80	0,00	0,30	0,70	0,000	
№119	Ши со свежей капустой с курице	250/25	1,75	4,89	8,49	106,00	0,06	0,00	18,46	0,00	0,00	0,25	43,33	47,63	22,25	0,80	0,00	0,000	
№420	Рулет с яйцом	145	22,10	25,44	10,03	523,25	0,43	0,00	0,90	0,16	0,00	0,00	50,77	257,81	48,28	4,67	0,00	0,000	
№255	Каша пшеничная	150	6,75	6,35	28,50	325,10	0,05	0,05	2,70	0,20	2,60	2,60	114,00	241,20	38,90	1,57	1,32	0,005	
	Сок	200	0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60	4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:		36,80	41,88	120,62	1254,35	0,84	0,07	72,06	0,37	3,75	3,75	323,76	642,74	136,51	9,66	3,52	0,04	
			42,12	48,30	168,02	1981,21	1,44	2,61	89,16	0,37	3,75	3,75	385,96	719,30	148,57	11,78	4,02	0,05	

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества							Энерг. ценн. (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			(г)			(мкг)					B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
			В/ч	ж	б	ж	у	ж	у													ж	у	ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
	16 день																							
	Завтрак																							
№297	Пудинг творожный с повидлом	180/20		33,40	21,60	38,88	419,51	0,11	0,00	0,88	0,39	0,24	271,67	413,89	58,70	1,01	0,00	0,000						
	Печенье	30		2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000						
№642	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000						
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000						
	Итого:			39,54	28,72	97,03	733,51	0,22	0,00	1,18	0,40	0,84	415,67	539,79	90,70	4,22	0,50	0,000						
	Обед																							
№33	Салат со свежей капустой	100		1,64	10,91	10,43	147,15	0,33	0,18	25,67	0,00	4,52	161,33	31,89	17,27	0,60	0,50	0,000						
№156	Суп хинкал с мясом	250/25		12,21	8,23	26,22	202,05	0,62	0,58	10,68	0,00	0,00	29,95	138,59	21,67	2,44	0,00	0,000						
№418	Эрлазы рубленые с яйцом	145	9,9	15,25	15,93	15,90	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	1,30	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005						
№270	Гороховое пюре	150		0,80	1,40	8,50	150,00	0,02	0,04	1,10	0,05	2,50	77,20	156,80	16,30	0,30	1,00	0,005						
	Сок фруктовый	200		0,10	0,00	20,00	92,00	0,20	0,00	50,00	0,01	0,20	7,46	14,00	1,58	0,32	0,00	0,000						
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020						
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010						
	Итого:			36,70	41,57	125,05	1098,70	1,37	0,98	97,65	0,16	9,22	362,39	538,73	90,07	5,96	4,20	0,047						
				75,64	70,29	222,08	1832,21	1,59	0,98	98,83	0,558	10,06	778,06	1078,52	180,77	10,18	4,70	0,047						

День: вторник
Неделя: четвёртая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витамины				Минеральные вещества								
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	(г)	В1	В2	С	А	Е	(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	17 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
№284	Омлет натуральный с маслом	120	4,70	4,20	33,90	184,10	0,08	0,10	0,02	0,96	9,40	40,20	7,40	0,60	0,50	0,000			
	Горошек зелёный консервиров.	50	1,00	0,00	4,66	23,33	0,03	0,83	18,70	0,20	18,00	36,66	25,33	0,46	0,00	0,000			
№652	Напиток шиповник	200	0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000			
	Печенье	30	2,22	3,00	22,86	121,80	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	24,90	9,00	0,45	0,00	0,000			
	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,40	15,10	71,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010			
	Фрукты	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000			
	Итого:		11,32	10,01	89,62	461,23	0,49	60,93	18,72	1,36	58,10	121,86	61,63	5,71	1,50	0,010			
	Обед																		
№77	Салат свекольный	100	2,70	2,70	15,60	80,30	0,10	2,00	0,10	0,10	30,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000			
№228	Суп картофельный с клецками	65/250/25	10,55	13,80	33,02	270,60	0,15	0,00	21,11	0,05	94,90	183,27	42,90	1,90	0,00	0,000			
№218	Картофельная запеканка с мяд	200/5	23,84	21,37	48,02	288,19	0,35	0,14	48,70	0,03	37,75	341,33	81,05	4,84	0,00	0,000			
№588	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000			
	Хлеб пшеничный	60	4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020			
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010			
	итого:		43,19	42,97	167,09	953,09	0,70	0,26	76,81	0,18	223,85	661,40	170,45	9,14	2,20	0,030			
			54,51	52,98	256,71	1414,32	1,19	0,29	137,74	18,90	281,95	783,26	232,08	14,85	3,70	0,040			

День: среда
Неделя: четвёртая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
		(г)				(мкг)					(мг)								
		Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I			
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
1	18 день	3																	
	Завтрак																		
№403	Плов из курицы	100/200	12	18,25	18,90	45,75	454,25	0,35	0,37	4,00	0,23	3,00	109,30	254,30	47,00	3,05	2,30		0,015
	Икра кабачковая	60		1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	0,10	1,87	0,00	0,70	36,38	26,00	7,24	0,30	0,80		0,005
№629	Чай с лимоном	200/5		0,12	0,02	13,70	55,86	0,10	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	0,00		0,000
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50		0,010
	Фрукты свежие			0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50		0,000
	Итого:			22,16	24,60	90,17	634,63	0,54	3,01	5,87	0,23	3,90	179,88	303,36	75,30	6,47	4,10		0,030
	Обед																		
№181	Салат овощной	100		4,09	10,10	19,59	331,42	0,18	0,00	21,40	0,00	0,00	15,88	82,59	28,06	0,86	0,00		0,000
№246	Уха рыбацкая	250/20		9,28	2,47	22,19	143,20	0,16	0,13	22,25	0,01	0,00	22,95	99,93	30,88	1,55	0,00		0,000
	Голубцы ленивые	2/216		20,02	6,03	19,29	208,05	0,21	0,00	2,75	0,00	0,00	93,04	226,46	50,77	3,35	0,00		0,000
	Сок фруктовый	200		0,20	0,00	24,50	151,60	0,00	0,11	18,40	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,50	0,00		0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00		0,020
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50		0,010
	Итого:			39,69	23,70	129,57	1042,27	0,65	0,26	64,80	0,01	0,70	154,87	437,68	138,81	8,26	1,50		0,030
				61,85	48,30	219,74	1676,9	1,19	3,27	70,67	0,237	4,60	334,8	741,0	214,1	14,73	5,60		0,060

День: четверг

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			(г)				(мкг)						(мг)						
			(вч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	19 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Завтрак																		
	Томаты консервированные	60		0,69	0,12	1,50	10,80	0,01	0,04	15,00	0,00	0,00	18,00	21,00	9,00	0,48	0,50	0,007	
№416	Котлета мясная рубленая	80	9,9	14,45	14,75	43,95	228,00	0,10	0,10	0,00	0,08	0,00	89,00	174,35	26,30	0,10	0,90	0,010	
№469	Макаронны отварные	150		5,52	4,52	26,45	244,10	0,06	0,00	0,21	0,56	1,70	96,20	133,00	37,20	2,55	1,60	0,012	
№628	Чай с сахаром	200		0,45	0,00	9,20	103,00	0,00	0,03	13,40	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	Итого:			23,41	21,79	96,20	656,90	0,17	0,17	28,61	0,63	1,70	256,90	410,95	85,90	3,93	3,50	0,039	
	Обед																		
	Салат с солёных огурцов	100		0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000	
№188	Свекольник с мясом	250/25		6,15	7,50	19,65	169,00	0,12	0,22	6,00	0,10	0,30	104,60	126,90	19,30	2,10	2,60	0,000	
№402	Азу	250	12	22,90	23,30	51,22	530,80	0,19	0,27	10,50	0,17	3,20	258,25	303,95	58,50	3,15	2,60	0,019	
№585	Компот из свежих фруктов	200		0,30	0,00	12,90	74,50	0,10	0,11	4,80	0,00	0,00	40,50	132,30	15,80	0,50	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020	
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010	
	Итого:			35,55	35,90	128,27	992,30	0,51	0,62	22,30	0,37	4,90	524,55	707,45	119,10	8,95	5,30	0,049	
				58,96	57,69	224,47	1649,20	0,68	0,79	50,91	1,00	6,60	781,45	1118,40	205,00	12,88	8,80	0,088	

День: пятница
Неделя: четвёртая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	20 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№257	Каша молочная манная с масл	200/10		6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,15	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04	0,00	0,000
№1	Бутерброд с сыром	10/25/30		4,50	7,07	7,70	140,00	0,10	0,02	0,20	0,10	0,10	21,60	39,80	6,90	2,40	0,70	0,000
№642	Кокао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,00	0,30	0,01	0,40	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,000
	Фрукты свежие	250		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,50	0,000
	Итого:			14,62	18,65	73,85	547,60	0,18	0,17	0,64	0,12	0,75	172,88	152,92	31,92	5,20	1,20	0,000
	Обед																	
	Салат из моркови с кукурузой	100		1,30	2,60	12,60	98,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	0,50	30,30	16,50	0,60	0,30	0,005
№138	Суп фасолевый с курцей	250/25		8,80	8,40	23,10	202,40	0,00	0,00	20,10	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
№330	Шницель рыбный рубленый	100		11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,00	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90	0,00	0,000
№200	Картофель отварной	150		2,90	4,00	18,60	119,80	0,19	0,14	9,40	0,17	1,70	96,20	65,40	0,00	1,20	0,80	0,012
№652	Напиток с шиповника	200		0,70	0,01	3,30	14,00	0,01	0,03	60,00	0,00	0,00	3,30	1,00	1,00	1,40	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,020
	Хлеб ржаной	30		1,50	0,30	13,80	66,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	5,40	8,10	5,70	0,80	0,50	0,010
	Итого:			31,00	27,01	114,31	802,80	0,48	0,22	93,00	0,25	6,68	158,70	258,00	67,90	6,10	2,60	0,047
				45,62	45,66	188,16	1350,40	0,66	0,39	93,64	0,37	7,43	331,58	410,92	99,82	11,30	3,80	0,05