

Утверждаю:
начальник Управления образования администрации
Бардымского муниципального округа



Т.М.Мукаева
августа 2024 г.

Примерное двухнедельное меню

для образовательных организаций Бардымского муниципального округа

ПЕРЕЧЕНЬ

ассортиментов блюд из «Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания», 5-е издание, переработанное и дополненное г.Пермь, 2013 года»

с 11 лет и старше

Согласовано
И.О. директора
с/ш
02.09.2024
Л.Н. Беродина

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	Каша манная молочная жидкая кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	Суп картофельный с бобовыми Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 мoлoкo - 100 сaxap - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша "Дружба" кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	Салат из свежих огурцов Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	Борщ с капустой и картофелем Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	Рис отварной	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:														
65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:														
65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80

108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупя пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшеничная вязкая крупя пшеничная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кп.рис - 15 кп.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	<u>Рис отварной</u>	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:														
65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:														
65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80

108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	Каша манная молочная жидкая кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:			665	12.74	12.94	90.91	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	Суп картофельный с бобовыми Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая - 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:			810	29.64	35.56	92.85	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:			1475	42.38	48.50	183.76	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сaxap - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупя пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кп.рис - 15 кп.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рсц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша "Дружба" кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	Салат из свежих огурцов Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	Борщ с капустой и картофелем Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	Рис отварной	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:														
65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:														
65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80

108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупка пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшеничная вязкая крупка пшеничная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	Омлет натуральный Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	Винегрет овощной Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленные-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рсц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша "Дружба" кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	Салат из свежих огурцов Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	Борщ с капустой и картофелем Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	Рис отварной	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:														
65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:														
65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80

108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупка пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупя пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	Омлет натуральный Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	Винегрет овощной Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кп.рис - 15 кп.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком кaкaо-пopoшoк - 3 мoлoкo - 100 сaxap - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша "Дружба" кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	Салат из свежих огурцов Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	Борщ с капустой и картофелем Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	Рис отварной	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	Каша гречневая вязкая кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	Рыба (филе) отварная Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	Каша гречневая вязкая кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	Рыба (филе) отварная Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сaxap - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кп.рис - 15 кп.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 мoлoкo - 100 сaxap - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша "Дружба" кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	Салат из свежих огурцов Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	Борщ с капустой и картофелем Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	Рис отварной	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u>	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u> крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u> крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	Каша манная молочная жидкая кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	Суп картофельный с бобовыми Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая - 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сaxap - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшеничная вязкая крупка пшеничная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	Омлет натуральный Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	Винегрет овощной Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленные-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рсц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша "Дружба" кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	Салат из свежих огурцов Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	Борщ с капустой и картофелем Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	Рис отварной	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u>	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	Каша манная молочная жидкая кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	Суп картофельный с бобовыми Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая - 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сaxap - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупя пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кп.рис - 15 кп.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	<u>Рис отварной</u>	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u>	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	Каша манная молочная жидкая кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	Суп картофельный с бобовыми Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая - 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сaxap - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	Омлет натуральный Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	Винегрет овощной Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рсц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	<u>Рис отварной</u>	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u>	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	Каша манная молочная жидкая кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	Суп картофельный с бобовыми Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая - 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупя пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кп.рис - 15 кп.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленные-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рсц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша "Дружба" кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	Салат из свежих огурцов Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	Борщ с капустой и картофелем Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	Рис отварной	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u>	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сaxap - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупя пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кп.рис - 15 кп.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	14.69	29.04	198.90	536.02	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	41.15	59.8	280.11	1330.7	0.76	33.65	0.15	3.81	382.17	764.45	265	18.22

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.86	26.90	8.73	4.12	389.72	831.76	298.80	19.51

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.79	33.09	110.30	852.00	0.43	20.58	0.07	6.44	144.30	431.60	122.10	7.89
Итого обед + завтрак:		1390	62.41	46.48	203.72	1489.23	0.52	16.14	0.27	4.77	447.50	795.70	161.10	9.6

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	<u>Запеканка из творога</u> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		610	34.62	13.39	93.42	637.23	0.19	20.60	0.20	1.76	352.00	411.00	65.40	6.36

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	Котлеты,биточки,шницели Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	31.16	41.82	121.44	989.40	0.51	26.49	0.09	8.83	168.30	495.80	142.85	8.88
Итого обед + завтрак:		1520	65.78	55.21	214.86	1626.63	0.58	18.69	0.29	5.32	462.30	843.90	174.65	10.27

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	13.39	12.27	99.4	624.16	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	33.36	20.19	81.93	731.28	0.30	10.33	0.03	2.84	100.80	286.80	86.40	8.38
Итого обед + завтрак:		1385	46.75	32.46	181.33	1355.44	0.68	124.58	0.13	7.18	426.55	690.44	204.08	14.94

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупа пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	16.07	17.86	102.23	696.00	0.35	22.69	0.10	1.30	309.45	386.04	110.18	7.35

Обед:

153	Суп картофельный с рыбными консервами Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	36.86	21.61	90.93	792.68	0.34	11.91	0.05	3.20	115.59	434.79	99.37	9.35
Итого обед + завтрак:		1475	52.93	39.47	193.16	1488.68	0.73	117.10	0.15	9.48	440.54	849.23	226.05	16.23

Неделя: первая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
	Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6													
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.45	26.87	107.72	772.11	0.27	82.01	0.07	6.28	110.90	310.05	95.71	6.3
Итого обед + завтрак:		1445	34.56	40.23	188.09	1393.82	0.48	39.66	0.15	7.09	299.06	512.66	151.17	13.58

Неделя: первая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.11	13.36	80.37	539.20	0.20	21.35	0.08	1.26	184.76	207.91	58.76	5.93

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная - 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	<u>Рис отварной</u>	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.32	27.99	116.13	891.62	0.32	86.15	0.08	8.66	129.72	357.36	112.51	6.97
Итого обед + завтрак:		1575	37.43	41.35	196.50	1430.82	0.53	44.30	0.16	9.92	319.68	563.27	169.27	14.3

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92.00	555.50	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	19.53	16.83	80.96	690.58	0.39	16.85	0.05	3.51	108.98	393.20	94.78	7.024
Итого обед + завтрак:		1435	33.39	30.91	172.96	1246.08	0.70	40.43	0.12	4.68	305.79	712.33	244.20	16.57

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
248	<u>Каша гречневая вязкая</u> кп.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		655	13.86	14.08	92	555.5	0.30	24.19	0.07	1.46	195.39	301.63	142.00	8.87

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	<u>Рыба (филе) отварная</u> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	<u>Картофельное пюре</u>	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	Сок	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	22.58	23.24	94.32	811.14	0.53	29.17	0.09	8.25	139.05	503.30	124.60	8.31
Итого обед + завтрак:		1565	36.44	37.32	186.32	1366.64	0.76	43.16	0.13	5.09	318.94	760.33	257.1	17.01

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u> крупa рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u> крупa рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	26.46	30.76	81.21	794.68	0.60	10.94	0.07	2.15	93.35	465.05	195.40	11.52
Итого обед + завтрак:		1385	39.20	43.70	172.12	1388.39	0.80	33.65	0.17	3.81	409.17	807.58	273.10	18.94

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.74	12.94	90.91	593.71	0.23	22.71	0.07	1.59	306.12	275.23	61.10	5.61

Обед:

144	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая - 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	29.64	35.56	92.85	897.26	0.71	4.19	8.64	2.45	103.10	532.13	229.20	12.77
Итого обед + завтрак:		1475	42.38	48.50	183.76	1490.97	0.90	26.90	8.75	4.12	419.72	879.76	307.80	20.31

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшeнная - 40 мoлoкo - 106 сaxap - 5,0 мaслo сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сaxap - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.60	541.16	0.31	24.19	0.08	1.30	199.65	280.04	85.18	6.95

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.96	205.17	111.95	715.22	0.40	16.97	0.05	3.62	127.78	389.40	107.88	5.504
Итого обед + завтрак:		1445	35.85	214.14	201.55	1256.38	0.71	40.55	0.13	4.65	326.35	665.54	191.98	12.4

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
258	Каша пшениная вязкая крупa пшениная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	Чай с лимоном чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	9.89	8.97	89.6	541.16	0.30	24.19	0.08	1.19	197.65	273.54	83.78	6.84

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	29.78	24.61	126.21	846.24	0.54	29.27	0.28	8.35	159.05	497.30	137.60	6.81
Итого обед + завтрак:		1575	39.67	33.58	215.81	1387.40	0.74	33.26	0.33	4.94	314.70	710.84	227.38	8.95

Неделя: вторая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

76	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	25.31	28.39	84.36	781.45	0.25	23.74	0.05	6.39	90.20	345.30	91.10	8.24
Итого обед + завтрак:		1440	46.39	56.85	144.28	1420.60	0.46	32.85	0.45	5.50	295.37	712.20	142.61	17.13

Неделя: вторая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	<u>Омлет натуральный</u> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		660	21.08	28.46	59.92	639.15	0.23	20.61	0.4	1.87	216.07	365.1	50.61	8.32

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленные-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.30	30.39	95.11	911.12	0.30	30.80	0.06	114.44	108.12	398.66	108.96	9.03
Итого обед + завтрак:		1570	49.38	58.85	155.03	1550.27	0.52	34.92	0.42	6.70	304.91	708.51	136.48	18.32

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	<u>Свекольник</u> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		780	27.49	20.73	108.25	727.01	0.32	11.62	0.06	5.07	130.10	303.95	88.81	6.82
Итого обед + завтрак:		1445	39.30	36.59	178.82	1350.21	0.58	37.77	0.16	6.31	416.36	621.26	175.07	15.28

Неделя: вторая
День : четверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	<u>Каша "Дружба"</u> кp.рис - 15 кp.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	11.81	15.86	70.57	623.20	0.24	22.65	0.10	1.26	297.76	314.91	84.76	6.43

Обед:

17	<u>Салат из свежих огурцов</u> Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		910	28.19	26.38	104.74	765.38	0.30	15.53	0.07	6.56	135.69	284.29	84.82	6.4
Итого обед + завтрак:		1575	40.00	42.24	175.31	1388.58	0.63	41.68	0.17	8.36	435.95	664.80	189.88	16.42

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.3	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		720	20.06	25.03	79.80	711.95	0.41	15.96	0.13	3.48	106.30	322.30	88.30	7.94
Итого обед + завтрак:		1385	32.78	38.92	174.10	1327.09	0.57	35.12	0.17	5.95	302.37	594.36	134.43	14.07

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	<u>Каша ячневая</u> Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	<u>Чай с лимоном</u> чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	<u>Фрукты</u>	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.72	13.89	94.30	615.14	0.26	24.21	0.08	1.30	205.39	289.06	79.65	7.89

Обед:

134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	<u>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</u> Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	<u>Сок</u>	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		810	22.06	28.82	88.84	790.40	0.43	18.59	0.16	4.03	119.30	362.80	100.85	8.48
Итого обед + завтрак:		1475	34.78	42.71	183.14	1405.54	0.58	49.72	0.23	11.00	337.49	731.42	194.04	14.48

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.4	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	Фрукты	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		665	12.89	13.62	97.51	626.40	0.22	22.79	0.07	1.22	316.21	368.82	97.47	7.09