

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области

Д.Ф. Савиных

« ___ » _____ 20 __ г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутск»

Валентина И.В. Волгина
«10» августа 2020

М.П.



**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 14 дней
ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутска»**

**сезон осенне-зимний
возрастная категория воспитанников
с 7 до 11 лет**

понедельник

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

реп.	Прием пищи, Наименование блюда	порции	Химический состав ,г				Энерг. ценнос ккал	Витамины,мг				Минеральные,в-ва,мг				
			Белки		Жиры			Угледо	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Всего	в т.ч жи	Всего	в т.ч. ра										
ЗАВТРАК																
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	3,06	7,46	0,3	30,86	215,4	0,078	1,38	0,052	0,052	132,8	121,2	20,2	0,44
81	Бутерброд с варёной колбасой	50	5,2	37	8,6	0,2	9,8	137	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7
111	Батон нарезной	100	7,5	0	2,9	2,9	51,4	262	0,03	0,1	0,08	1,7	19	65	13	1,2
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	209	2,7	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
			25,9	249,06	21,66	3,5	107,96	693,4	0,238	2,78	0,152	2,152	287,8	333,2	55,2	2,44
ЗАВТРАК II																
112	Яблоко	300	1,2	0	1,2	1,2	19,6	141	0,09	30	0	0,6	48,9	33	27	6,6
			1,2	0	1,2	1,2	19,6	141	0,09	30	0	0,6	48,9	33	27	6,6
ОБЕД																
66	Салат картофельный с огурцом	100	2,04	0	6,36	6,36	126	128,7	0,096	16,44	0	2,88	22,8	58,8	25,2	0,84
144	Суп картофельный с бобовыми мясом	275	9,1	6,83	9,1	2,6	15,132	186,2	0,208	8,68	2,21	0,4	2,23	119,25	32,25	1,8
262	Булочка Домашняя	100	7,5	0	2,9	2,9	51,4	262	0,03	0,1	0,08	1,7	19	65	13	1,2
291	Макароны отварные	200	7,54	0	0,9	0,9	38,72	194	0,076	0,02	0	1,06	7,6	35,7	8,1	0,78
512	Компот из изюма	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
			46,18	26,43	39,56	12,06	237,552	1060,9	0,63	27,24	2,25	6,44	94,63	592,75	145,55	11,12
ПОЛДНИК																
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
564	Булочка Домашняя	100	7,5	0,33	13	0,83	60,33	365,33	1	0	0,83	1,17	15	58,33	10	0,83
			8,5	0,33	13	0,83	60,33	475,33	1,04	8	0,83	1,17	55	58,33	10	1,23
УЖИН																
407	Рагу из курицы	250	19,71	16,88	20,57	6,88	22,71	343,19	0,17	14,88	0,029	4,43	35,71	198,57	55,7	2,57
493	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
300	Яйцо отварное	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
109/11	Хлеб/батон	50/50	6,105	0	2,05	2,05	42,2	221,5	0,115	0	0	0,85	111,5	32,5	29,75	0,55
		490	31,015	21,98	27,22	8,93	80,41	688,69	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
УЖИН II																
516	Ацедофилин	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	1,2	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	1,2	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
			121,5	306,5	110,14	26,52	517,852	3209,3	3,278	71,52	3,332	10,36	1086,33	1467,3	307,75	21,89

вторник

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав, г				Энерг. ценност ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки		Жиры			Углево г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			всего	в т.ч. ж	всего	в т.ч. ра										
ЗАВТРАК																
317	Пудинг из творога паровой	150	20,9	19,5	16,3	0,2	33	322	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
96	Бутерброд с повидлом (2-вар)	40	1,2	0	4,2	0,1	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
110	Хлеб столовый	50	3,3	0	0,6	0,6	17	90,5	0,9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,8
496	Какао на молоке	200	3,6	2,9	3,3	0,4	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,7
			25,9	22,4	24,4	1,3	95,4	680,5	1,05	1,7	0,15	0,8	330,5	485	85,5	4,3
ЗАВТРАК II																
112	Апельсин	300	1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,2	68	46	26	0,6
			1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,2	68	46	26	0,6
ОБЕД																
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	3,5	9,3	5,4	7,4	133	0,03	10,1	0,02	2,3	165	142	24	1,4
154	Суп крестьянский с крупой с говядиной, сметаной	290	9,185	7,165	11,45	5,1	14,91	305,5	0,072	9,99	0,26	3,208	38,3	126,6	27,15	1,62
415	Рис припущенный	150	3,54	0,03	6,045	0,51	39,9	198	0,027	0	0,0405	0,27	4,8	68,55	21,75	0,51
381	Котлета из говядины	75	13,35	11,55	13,13	0,225	10,73	215	0,068	0	0,03	0,38	29,25	138,75	19,5	2,1
512	Ксмпот из кураги	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	34	181	0,18	0	0	0	35	158	47	3,9
			37,875	22,25	41,125	12,435	127,04	1113,5	0,377	20,89	0,3505	6,158	282,35	639,9	142,4	10,13
ПОЛДНИК																
518	Сок яблочный	200	1	0	0,2	0,2	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
576	Ватрушка Лакомка	75	10,1	8	23,6	0,2	24,6	321	0,04	0,1	0,15	0,7	79	122	14	0,5
			11,1	8	23,8	0,4	24,8	413	0,05	2,1	0,15	0,7	86	122	14	1,9
УЖИН																
173	Картофель отварной	200	3,8	0	8,2	0,8	25,4	199	0,2	27,8	0,06	0,2	22	53	40	0,8
333	Рыба жареная	100	18,2	17,5	9,5	6,3	4,6	164	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8
520	Напиток клюквенный	200	0,7	0	0,3	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
110	Хлеб столовый	100	6,6	0	1,2	1,2	34	181	0,18	0	0	0	35	158	47	3,9
		600	29,3	17,5	19,2	8,6	86,8	641	0,53	98,6	0,08	4,6	118	411	127	7
УЖИН II																
516	Ряженка	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	18,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
588	Вафли	20	0,56	0	0,66	0,66	15,46	70	0,006	0	0	1,4	3,2	7,2	2	0,3
		320	9,26	8,7	8,16	0,66	27,46	220	18,126	2,1	0,06	1,4	363,2	277,2	44	0,6
			115,24	78,85	117,09	23,795	377,7	3209	20,213	245,4	0,7905	13,858	1248,1	1981,1	438,9	24,53

среда
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав ,г					Энерг. ценност ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг				
			Белки		Жиры		Углево л		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Всего	в т.ч.ж	Всего	в т.ч.р											
ЗАВТРАК																	
267	Каша молочная пшённая	200	7,8	3,24	9,46	1,32	35,8	283	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	
94	Бутырброд с маслом (2 вариант)	30	1,2	0,1	12,5	0,1	7,5	147	0,02	0	0,09	3	5	13	2	0,2	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2,7	2	0,1	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
			15,7	6,04	24,36	1,92	88,8	660,5	0,78	1,86	0,156	3,71	288,6	325,5	65	2,75	
ЗАВТРАК II																	
112	Груша	300	1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,2	68	46	26	0,6	
			1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,2	68	46	26	0,6	
ОБЕД																	
65	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3,72	1,56	13,68	12,36	11,76	189	0,096	12,24	0,036	5,52	21,6	79,2	21,6	1,08	
142	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, смет	285	8,81	7,165	11,325	4,975	8,135	308,25	0,0745	18,515	0,04	0,6	46,05	107	29,9	1,895	
360	Кисель из амальгамы	275	3,5	2,97	23,34	0,62	20,75	497,5	0,2	9,5	0,05	0,1	43,75	332,5	70	4,25	
503	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,4	0	0	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1	
110	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	34	174	0,18	0	0	0	35	158	47	3,9	
			49,31	36,535	41,865	6,795	91,885	1101,8	0,4545	28,015	0,09	0,7	125,8	597,5	146,9	9,945	
ПОЛДНИК																	
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0	0,2	0,2	0,2	120	0,08	8	0	0	18	0	0	0,6	
563	Булочка Ванильная	80	6,26	0,54	6,4	0,66	45,2	269	0,08	0	0,054	0,94	12	49,28	8	0,66	
				0,54	6,6	0,86	45,4	389	0,16	8	0,054	0,94	30	49,28	8	1,26	
УЖИН																	
423	Капуста тушёная	200	7,4	0	7,2	0,6	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2	
395	Сосиски отварные	100	10,4	10,4	20,9	0	0	228	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,5	1,3	0	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
111	Батон нарезной	50	3,75	0	1,45	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
110	Хлеб столовый	50	3,3	0	0,6	0,6	17	90,05	0,9	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95	
			600	26,35	11,9	31,45	2,65	66,4	656,05	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
УЖИН II																	
517	Биоюгурт	300	15	15	9,6	0	25,5	261	0,08	1,6	0,06	0	357	273	42	0,3	
			300	15	15	9,6	0	25,5	261	0,08	1,6	0,06	0	357	273	42	0,3
			108,16	70,015	114,275	12,625	334,185	3209,8	1,6345	160,88	0,4	5,55	1109,4	1471	315,9	15,055	

четверг
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

реп.	Прием пищи, Наименование блюда	порции	Химический состав ,г				Энерг. ценност ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки		Жиры			Углево д.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч жи	Всего	в т.ч. р										
ЗАВТРАК																
253	Каша рисовая вязкая	200	6,28	3,2	11,82	0,44	37	279	0,06	1,42	0,08	0,4	185	132	13	0,4
90	Бутерброд с сыром (1-вариант)	40	6,7	5,1	9	0,2	9,9	153	0,03	0,1	0,12	0,4	6	17	3	0,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,2	117,5	0,055	0	0	0,055	10	32,5	7	0,55
515	Молоко кипячёное	200	5,8	5,8	5	0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
			22,58	14,1	26,22	1,04	80,7	655,5	0,225	4,12	0,24	0,855	441	361,5	51	1,45
ЗАВТРАК II																
112	Бананы	300	3	0	1	1	41	172	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
			3	0	1	1	41	172	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
ОБЕД																
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,8	1,6	12,1	10,4	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
158	Суп с макаронными изделиями, курицей	285	10,825	8,2	8,475	2,775	18,75	210	0,103	7,725	0,01	1,825	26	108,5	27,75	1,375
365	Гавядина, тушеная с капустой	250	29,1	12,7	39,6	0,4	14,3	481	0,1	10,2	0,71	2,1	114	303	70	4,24
508	Компот из смеси с/ф	250	0,5	0	0	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	174	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
			48,025	20,9	48,875	3,975	109,25	1123	0,323	18,43	0,72	5,025	188	495,5	118,75	8,215
ПОЛДНИК																
518	Сок Яблочный	200	1	0	0,2	0,2	0,2	92	0,01	4	0	0	14	0	0	2,8
555	Крендель Сахарный	100	6,93	1,067	13,07	0,93	58,8	360	0,08	0	0,93	1,2	16	5,33	9,33	0,8
			7,93	1,067	13,27	1,13	59	452	0,09	4	0,93	1,2	30	5,33	9,33	3,6
УЖИН																
377	Запеканка картофельная с мясом	210	29,7	27,4	29,38	0,75	23,63	341	0,26	5	0,09	1	31,25	363,75	70	4,38
105	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
110	Хлеб столовый	100	4,56	0	0,48	0,48	29,52	181	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
		520	34,41	27,45	38,11	1,23	68,23	656,8	0,92	5	0,149	1,76	55,45	407,65	79,4	5,36
УЖИН II																
516	Кефир	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	18,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	18,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
			124,645	72,217	134,975	8,375	370,18	3209,3	19,738	53,65	2,099	9,24	1106,5	1562	318,48	23,325

пятница
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масс	Химический состав ,г					Энерг. ценно ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки		Жиры		Углев од		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Всег	в т.ч	Всего	в т.ч.										
ЗАВТРАК																
266	Каша из овсянных хлопьев Геркулес	200	7,16	3,42	9,4	1,92	28,8	228,4	0,168	1,54	0,05	0,14	156,8	206	55,6	1,24
98	Бутерброд с маслом	30	1,2	0,1	12,5	0,1	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
499	Какао со сгущ молоком (2 вариант)	200	2,2	1,3	2,2	0,6	22,4	118	0,02	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0	0,64	0,64	39,36	184	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
			16,64	4,82	24,74	3,26	80,6	677,4	0,296	2,84	0,15	1,32	304,8	364	83,8	2,72
ЗАВТРАК II																
112	Яблоко	300	1,2	0	0,9	0,9	30,9	141	0,06	15	0	1,2	57	48	36	6,9
588	Вафли	20	0,56	0	0,66	0,66	15,46	70	0,006	0	0	0,014	3,2	7,2	2	0,3
			1,76	0	1,56	1,56	46,36	211	0,066	15	0	1,214	60,2	55,2	38	7,2
ОБЕД																
75	Салат картофельный с солёным огурце	100	1,8	0	6,2	6,2	8,9	99	0,07	10,1	0	2,8	16	46	18	0,7
128	Борщ с капустой ,картофелем, мясом и	285	11,64	4,33	37,91	20	42,96	481,6	0,2	41,24	0,01	9,708	158,46	250,2	110	5,345
369	Жаркое по домашнему	220	26	23,5	23,2	0,5	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
512	Компот из чернослива	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб столовый	100	6,6	0	1,2	1,2	33,4	175	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
			46,34	27,8	68,51	27,9	122	1216	0,61	59,74	0,05	14,71	254,46	726,2	234	13,945
ПОЛДНИК																
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
560	Булочка нежная	60	4,1	0,1	7,7	0,5	33,1	218	0,06	0	0,05	0,7	8	31	6	0,5
			5,1	0,1	7,7	0,5	33,1	328	0,1	8	0,05	0,7	48	31	6	0,9
УЖИН																
343	Рыба, тушёная в томате с овощами	280	26,6	24,4	14,4	13,4	12,6	293,7	0,18	9,4	0,02	8,4	70	406	78	1,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб столовый	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо отварное	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
		620	39,4	29,5	19,8	14,2	77,1	651,7	0,32	0,32	0,12	9,7	123	551	98	4
УЖИН II																
516	Ряженка	250	7,25	7,25	6,25	0	1	125	0,1	1,75	0,05	0	300	225	35	0,25
		250	7,25	7,25	6,25	0	1	125	0,1	1,75	0,05	0	300	225	35	0,25
			116,5	69,5	128,6	47,4	360,1	3209	1,492	87,65	0,42	27,64	1090,5	1952	494,8	29,015

суббота

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав, г				Углево д	Энерг. ценно ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки		Жиры				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч. ж	Всего	в т.ч. р										
ЗАВТРАК																
301	Омлет натуральный	130	11,2	11,2	17,4	0	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2
90	Бутерброд с сыром (2 вариант)	45	6,7	5,1	9,5	0,2	9,9	123	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,5	1,3	0	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
			27	17,8	29	1	78	651	0,26	1,8	0,35	2,1	438	490	58	3,9
ЗАВТРАК II																
112	Апельсин	300	1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
			1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
ОБЕД																
76	Винегрет овощной	120	1,56	0	12,9	12,9	8,16	155	0,048	10,08	0	5,52	27,6	48	21,6	0,96
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	12,26	10	10,145	2,96	15,125	239,5	0,136	11,33	0,01	1,535	23,1	152,25	39	2,425
423	Капуста тушеная	220	8,14	0	7,92	0,66	8,58	138,6	0,088	37,4	0,066	1,54	134,2	121	52,8	2,2
381	Биточки из говядины	100	17,8	15,4	17,5	0,3	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
512	Компот из кураги	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	48	3,9
			46,66	25,4	49,665	18,02	99,665	1074,1	0,542	59,61	0,116	10,495	268,9	670,25	190,4	12,885
ПОЛДНИК																
518	Сок яблочный	200	1	0	0	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
588	Вафли	100	2,8	0	3,3	3,3	77,3	350	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
			3,8	0	3,3	3,3	77,3	460	0,07	8	0	0,7	56	36	10	1,9
УЖИН																
195	Рагу овощное	200	4	1,1	10,7	7,8	17	171	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
333	Рыба жареная	100	18,2	17,5	9,5	6,3	4,6	137	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
		600	33	21,5	23,7	15	86,7	622	0,41	17,4	0,06	9,4	263	561	104	3,4
УЖИН II																
516	Биойогурт	250	15	15	9,6	0	25,5	261	0,08	1,6	0,06	0	357	273	42	0,3
		250	15	15	9,6	0	25,5	261	0,08	1,6	0,06	0	357	273	42	0,3
			127,26	79,7	115,67	37,72	383,365	3209,1	1,442	208,4	0,586	23,095	1450,9	2076,3	430,4	22,985

День 7 – воскресенье
 Сезон осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	масса	Химический состав ,г				Углевод.	Энерг. ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
			Белки		Жиры				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Всего	в т.ч жи	Всего	в т.ч. р										
ЗАВТРАК																
165	Суп молочный рисовый	250	6,025	4,98	7,69	0,15	20,65	154	0,075	1,6	0,55	0,075	194,5	171,5	28,75	0,33
91	Бутерброд с сыром	35	5	3,9	8,1	0,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
497	Какао с молоком	200	5	3,8	4,4	0,7	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
111	батон нарезной	100	7,5	0	2,9	2,9	51,4	235	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
			23,525	12,68	23,09	3,85	79,93	698	0,265	3,4	0,64	2,075	513,5	485,5	90,75	3,13
ЗАВТРАК II																
112	Бананы	300	3	0	1	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
			3	0	1	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
ОБЕД																
463	Маринад овощной с томатом	120	1,2	0	10,91	10,91	10,77	154,36	0,5	8,28	0	5,72	30,72	68,76	36,96	1,28
158	Суп с макаронными изделиями, курицей	300	10,825	8,2	8,475	2,775	18,75	230	0,103	7,725	0,01	1,825	26	108,5	27,75	1,375
429	Картофельное пюре	220	4,2	0,8	8,8	0,6	21,18	214	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	36	1,4
398	Печень говяжья по-старгазовски	110	18	18	13,8	9	4,3	222	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	0	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	100	9,24	0	1,68	1,68	47,6	174	0,25	0	0	1,96	49	221,2	65,8	5,46
			43,965	27	43,665	24,965	129,6	1104,36	1,333	31,805	8,11	15,105	208,72	847,46	193,51	17,715
ПОЛДНИК																
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0	0,2	0,2	0,2	120	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6
542	Пирожки печеные с повидлом	80	2,88	0,4	4,27	0,3	48,8	283,66	0,053	0,13	0,04	0,67	14,67	42,67	8	0,93
			4,28	0,4	4,47	0,5	49	403,66	0,133	8,13	0,04	0,67	50,67	42,67	8	1,53
УЖИН																
325	Вареники ленивые	210	29,7	27,4	22,6	0,3	28,7	437	0,09	0,4	0,2	1	187	300	32	1
495	Чай с вареньем	200	1,5	1,5	1,3	0	25,7	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
111	Батон нарезной	50	3,75	0	1,45	1,45	24,8	134	0,055	0	0	0,55	8	32	6,5	0,6
		460	34,95	28,9	25,35	1,75	79,2	652	0,185	1,7	0,21	1,55	322	425	53,5	2
УЖИН II																
515	Молоко кипяченое	300	8,7	8,7	7,5	0	12	159	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	159	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
			118,42	77,68	105,075	32,065	391,73	3209,02	2,118	67,135	9,02	20,2	1470,89	2126,63	471,76	25,875

ПОМОЛОДЕННИК
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с / до 11 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	масс	Химический состав, г					Энерг ценно ккал	Витамины, мг				Минеральные соли			
			Белки		Жиры		Углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Кс
			Всег	в т.ч	Всего	в т.ч.										
ЗАВТРАК																
262	Каша молочная манная	200	6,2	3,06	7,46	0,3	30,86	211,4	0,078	1,38	0,52	0,52	132,8	121	20,2	0,44
96	Бутерброд с повидлом	40	1,2	0	4,2	0,1	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
500	Кофейный напиток на молоке сгущен	200	2,9	2,7	2	0,1	20,90	113	0,04	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
			25,9	5,76	14,46	1,3	121,36	683,4	0,248	1,88	0,53	1,82	287,8	285	50,2	2,74
ЗАВТРАК II																
112	Яблоко	300	1,2	0	1,2	1,2	29,4	141	0,08	30	0	0,6	48,9	33	27	6,6
			1,2	0	1,2	1,2	29,4	141	0,08	30	0	0,6	48,9	33	27	6,6
ОБЕД																
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	1,6	12,1	10,4	7,1	141	0,09	5,5	0,01	4,5	89	82,00	16	1,2
144	Суп гороховый с мясом говядина	275	11,8	9,51	11,04	0,325	9,9	229	0,208	8,675	0,375	0,344	19,11	119	32,25	1,8
367	Гуляш из говядины	120	20,6	19,6	22	1	4,2	294	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
291	Макароны отварные	200	7,54	0	0,9	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	35,7	8,1	0,78
512	Компот из изюма	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
			49,7	30,7	47,24	13,83	113,42	1112	0,554	16,3	0,425	8,004	177,7	616	139,4	11,48
ПОЛДНИК																
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
588	Вафли	100	2,8	0	3,3	3,3	77,3	350	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
			3,8	0	3,3	3,3	77,3	460	0,07	8	0	0,7	56	36	10	1,9
УЖИН																
407	Рагу из курицы	250	19,7	16,9	20,57	6,88	22,71	318	0,17	14,86	0,029	4,43	42,86	199	55,71	2,57
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,1	4,6	0	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	60	0,3	0	0,1	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб/батон	50/50	6,11	0	2,05	2,05	42,2	221,5	0,115	0	0	0,85	111,5	32,5	29,75	0,55
			31	21	27,22	8,93	80,21	662,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
УЖИН II																
516	Ряженка	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
			120	66,2	100,9	28,56	433,69	3209	1,152	59,68	1,045	11,12	1170	1420	296,6	23,22

вторник
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав, г				Энерг. ценнос ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, г				
			Белки		Жиры			Углев вод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Всего	в т.ч. ж	Всего	в т.ч. р										
ЗАВТРАК																
319	Пудинг из творога запечённый	120	16,56	15,2	15,76	0,16	25,36	309,6	0,08	0,24	0,08	0,56	183,2	224,8	26,4	1,12
82	Бутерброд с вар колбасой (2 вар)	35	3,6	2,4	5,7	0,1	7,4	95	0,07	0	0	0,3	7	39	6	0,5
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
497	Какао с молоком (2 вариант)	200	5	3,8	4,4	0,7	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
			25,9	21,4	26,26	1,36	89,06	708,1	0,265	1,94	0,11	1,41	363,2	446,3	78,4	3,47
ЗАВТРАК II																
112	Апельсин	300	1,2	0	1,2	1,2	29,4	141	0,08	30	0	0,6	48,9	33	27	6,6
			1,2	0	1,2	1,2	29,4	141	0,08	30	0	0,6	48,9	33	27	6,6
ОБЕД																
65	Салат картофельный с зеленым го	150	4,65	4,65	17,1	15,45	14,7	242	0,12	15,3	0,05	6,9	27	99	27	1,35
134	Рассольник ленинградский с мяс,с	285	7	0	19,9	19,9	31,1	269,4	0,23	73,9	0	9,5	136	190	89	3,2
423	Капуста тушеная	200	7,4	0	7,2	0,6	7,8	126	0,08	34	0,03	1,4	122	110	48	2
390	Тефтели из говядины паровые	100	9,5	8,6	15,3	0,1	11,4	224	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
512	Компот из кураги	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	34	174	0,18	0	0	0	35	158	47	3,9
			35,45	13,25	60,7	37,25	119,1	1116	0,66	124,8	0,19	18,3	351	671	230	12,6
ПОЛДНИК																
518	Сок яблочный	200	1	0	0,2	0,2	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
579	Коржик молочный	80	5,47	0,8	9,73	0,53	52,4	309,7	0,07	0	0,08	0,08	20	49,33	8	0,7
			6,47	0,8	9,93	0,73	52,6	401,7	0,08	2	0,08	0,08	27	49,33	8	2,1
УЖИН																
429	Картофельное пюре	200	4,2	0,8	8,8	0,6	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
333	Рыба жареная	100	18,2	17,5	9,5	6,3	4,6	155	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8
105	Масло сливочное	10	0,5	0,2	41,25	0	0,8	74,8	0	0	0,6	0,1	1,2	1,9	0	0,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0	0,3	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб пшеничный	100	6,6	0	1,2	1,2	34	181	0,18	0	0	0	35	158	47	3,9
		610	30,2	18,5	61,05	8,4	84	691,8	0,51	77,6	0,68	4,7	149,2	473,9	125	7,8
УЖИН II																
516	Кефир	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
			107,9	62,65	166,64	48,94	386,2	2209	1,715	238,4	1,08	25,09	1299,3	1944	510,4	32,8

Сезон осенне-зимний среда
Возрастная категория: с / до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав, г				Энерг. ценнос ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки		Жиры			Углево д	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Всего	в т.ч.	Всего	в т.ч.										
ЗАВТРАК																
267	Каша молочная пшeнная	200	7,8	3,24	9,46	1,32	35,8	267	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
90	Бутырброд с сыром	45	6,7	5,1	9,5	0,2	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	4	0	0,43	0,43	24,9	141,3	0,06	0	0	0,06	10	33,2	7,3	0,6
495	Чай с молоком	200	1,5	1,5	1,3	0	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	10,5	93	15	0,4
			20	9,84	20,69	1,95	118	642,3	0,32	2,86	0,146	0,62	330,1	451,2	76,3	2,0
ЗАВТРАК II																
112	Груша	300	1,2	0	0,9	0,9	30,9	141	0,06	15	0	1,2	57	48	36	6,9
590	Печенье	20	1,5	0	1,96	1,96	14,88	83,3	0,016	0	0,035	0,07	0,56	0,18	0,1	0,015
			1,2	0	0,9	0,9	30,9	224,3	0,06	15	0	1,2	57	48	36	6,9
ОБЕД																
73	Салат картофель с кукурузой и м	100	3,1	0	6,9	6,9	21,9	162	0,09	10,2	0	3,1	20	86	34	1,3
153	Суп с рыбными консервами	275	10,15	7,95	7,95	0,39	17,66	204,88	0,143	8,69	0,033	0,825	70	165,8	48,25	1,25
364	Азу из говядины	325	26,5	21,1	28,4	0,9	33,8	476	0,27	14,4	0,07	1	70,13	332,2	90,2	6,05
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	0	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
			46,85	29,05	44,45	9,39	133,76	1126,9	0,693	33,79	0,103	6,325	223,1	761	226,5	14
ПОЛДНИК																
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0	0,2	0,2	0,2	120	0,08	8	0	0	18	0	0	0,6
571	Слойка Уральская	80	6,27	10,67	7,6	0,8	49,33	289	0,08	0	0,067	0,93	20	56	9,33	0,8
			7,67	10,67	7,8	1	49,53	409	0,16	8	0,067	0,93	38	56	9,33	1,4
УЖИН																
218	Запеканка капустная	200	7,9	1,6	12,8	0,5	24,2	240	0,09	42,1	0,11	1	114	109	42	1,7
395	Сосиски отварные	100	10,4	10,4	20,9	0	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1
493	Чай с вареньем	200	0,1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	1,6
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
			22,2	12	34,1	0,9	63,8	647,5	0,285	42,1	0,11	1,95	166	278,5	67	4,85
УЖИН II																
515	Молоко кипяченое	300	8,7	8,7	7,5	0	12	159	0,12	3,8	0,06	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	159	0,12	3,8	0,06	0	360	270	42	0,3
			106,62	70,26	115,44	14,14	407,99	3209	1,638	105,6	0,486	11,03	1194	1865	459,1	30,05

четверг
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	масс	Химический состав, г				Энерг. ценнос ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки		Жиры			Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Всего	в т.ч. ж	Всего	в т.ч.										
ЗАВТРАК																
313	Запеканка из творога	120	19,2	18	20,16	0,16	19,12	331,2	0,056	0,48	0,16	0,56	237,6	277,6	30,4	0,8
95	Бутерброд с джемом (2 вариант)	40	1,2	0	4,2	0,1	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
108	хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,055
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
			27,4	20,9	27,46	0,76	80,02	651,7	0,171	1,88	0,21	1,31	379,6	412,1	54,4	1,355
ЗАВТРАК II																
112	Бананы	300	3	0	1	1	41	192	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
			3	0	1	1	41	192	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
ОБЕД																
55	Салат из свеклы с сыром с чесноком	100	4,9	3,5	9,3	5,4	7,4	153	0,03	10,1	0,02	2,3	165	142	24	1,4
142	Щи из свежей капусты с картофелем с мя	285	8,31	7,47	11,33	4,98	8,135	283	0,075	18,5	0,04	0,6	46,05	107	29,9	1,695
363	Мясо тушеное	100	15,2	14,7	17,4	4,8	2,3	227	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2
426	Картофель отварной	200	3,8	0	9,8	9,8	25,4	204	0,2	27,8	0,06	0,2	22	104	44	1,6
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0	0,3	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
			40,01	25,37	49,33	26,48	99,435	1138	0,535	127,1	0,12	7,1	291,05	671	169,9	12,295
ПОЛДНИК																
518	Сок Яблочный	200	1	0	0,2	0,2	0,2	92	0,01	4	0	0	14	0	0	2,8
555	Крендель Сахарный	100	6,93	1,067	13,07	0,93	58,8	370	0,08	0	0,93	1,2	16	5,33	9,33	0,8
			7,93	1,067	13,27	1,13	59	462	0,09	4	0,93	1,2	30	5,33	9,33	3,6
УЖИН																
406	Плов из курицы отварной	210	16	12,7	15,9	11,5	37,9	359,3	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	0	15,2	68	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	хлеб пшеничный	80	6,08	0	0,64	0,64	39,36	188	0,88	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		490	22,18	12,7	16,54	12,14	92,46	615,3	0,91	4,1	0,01	6,28	63,2	189	44,2	2,58
УЖИН II																
516	Ацидофелин	300	8,7	8,7	7,5	0	14,4	150	0,12	3,9	0,06	0	365,85	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	14,4	150	0,12	3,9	0,06	0	365,85	270	42	0,3
			109,22	68,73	115,1	41,51	386,32	520,3	1,886	161	1,33	16,29	1161,7	1569,4	337,8	24,53

Сезон осенне-зимний пятница
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав ,г				Энерг. ценнос ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Белки		Жиры			Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Всего	в т.ч. ж	Всего	в т.ч. р											
ЗАВТРАК																	
262	Каша молочная манная с маслом	200	6,2	3,06	7,46	0,3	30,86	215,4	0,078	1,38	0,52	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44	
96	Бутерброд с джемом (2 вариант)	40	1,2	0	4,2	0,1	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
499	Какао с молоком сгущенным (2-вариант)	200	2,2	1,3	2,2	0,6	22,4	118	0,02	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
111	Батон нарезной	80	6	0	2,32	2,32	41,12	209,6	0,088	0	0	1,36	15,2	52	10,4	0,96	
	*		15,6	4,36	16,18	3,32	114,78	667	0,206	2,78	0,56	2,08	281	278,2	48,6	2,2	
ЗАВТРАК II																	
112	Яблоко	300	0,8	0	0,8	0,8	19,6	141	0,06	20	0	0,4	36	22	18д	4,4	
			0,8	0	0,8	0,8	19,6	141	0,06	20	0	0,4	36	22	0	4,4	
ОБЕД																	
75	Салат картофельный с солёным огурцом и зелены	100	1,8	0	6,2	6,2	8,9	99	0,07	10,1	0	2,8	16	46	18	0,7	
128	Борщ с капустой ,картофелем, мясом и сметаной	285	11,64	4,325	37,91	20	42,96	449	0,2	41,24	0,01	9,708	158,46	250,2	109,95	5,345	
429	Картофельное пюре	100	1,8	0,2	4,5	0,2	8,5	82	0,08	2,6	0,03	0,5	27	58	29	0,7	
343	Рыба тушёная в томате с овощами	280	26,6	24,04	14,4	13,4	13,6	295	0,18	9,4	0,02	8,4	70	406	78	1,6	
512	Компот из чернослива	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	
109	Хлеб ржаной	100	4,95	0	0,9	0,9	25,5	174	0,135	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,925	
			47,09	28,57	63,91	40,7	119,56	1180	0,665	64,14	0,06	21,41	307,71	884,7	273,2	11,87	
ПОЛДНИК																	
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
560	Булочка нежная	80	5,47	0,13	10,27	0,67	44,13	290,66	0,08	0	0,07	0,93	10,67	41,33	8	0,7	
			6,47	0,13	10,27	0,67	44,13	400,66	0,12	8	0,07	0,93	50,67	41,33	8	1,1	
УЖИН																	
325	Вареники ленивые	210	29,7	27,4	22,6	0,3	28,7	437	0,09	0,4	0,2	1	187	300	32	1	
493	Чай с вареньем	200	0,1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
110	Хлеб столовый	100	6,6	0	1,2	1,2	34	174	0,18	0	0	0	35	158	47	3,9	
			510	36,4	27,4	23,8	1,5	77,7	671	0,27	0,27	0,2	1	233	461	80	5,2
УЖИН II																	
516	Ряженка	300	7,25	7,25	6,25	0	1	150	0,1	1,75	0,05	0	300	225	35	0,25	
		300	7,25	7,25	6,25	0	1	150	0,1	1,75	0,05	0	300	225	35	0,25	
			113,61	67,71	121,21	46,99	376,77	3209,7	1,421	96,94	0,94	25,82	1208,38	1912,2	444,8	25,02	

суббота
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав, г				Энерг. ценност ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, м				
			Белки		Жиры			Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Всего	в т.ч.	Всего	в т.ч.										
ЗАВТРАК																
301	Омлет натуральный	130	11,2	11,2	17,4	0	3	212	0,08	0,4	0,26	0,3	106	200	16	2
83	Бутерброд отв мясо прод (1- вар)	50	7,9	6,4	4,5	0,2	9,8	111	0,03	0	0	0,4	10	61	10	0,8
500	Кофейный напиток на сгущ молоко	200	2,9	2,7	2	0,1	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	100	6,08	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
			28,08	20,3	24,7	1,1	82,9	671	0,24	0,8	0,27	1,8	265	413	53	4,7
ЗАВТРАК II																
112	Апельсин	300	1,2	0	0,9	0,9	30,9	141	0,06	15	0	1,2	57	48	36	6,9
			1,2	0	0,9	0,9	30,9	141	0,06	15	0	1,2	57	48	36	6,9
ОБЕД																
76	Винегрет овощной	100	1,3	0	10,8	10,8	6,8	116	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
149	Суп картофельный с мясными фри	275	7,23	5	4,05	4,05	14,91	127,6	0,128	11,2	0	1,41	19,675	111,6	9,125	1,76
365	Говядина, тушёная с капустой	275	22,88	19,05	54,85	0,45	15,93	649	0,1	40,2	0,71	2,1	114	303	70	4,24
512	Компот из кураги	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
			38,31	24,05	70,9	16,5	91,14	1147,6	0,448	60,6	0,71	9,51	201,68	618,6	147,1	11,3
ПОЛДНИК																
518	Сок абрикосовый	200	1	1,5	1,3	0	0	110	0,04	8	0	0	20	0	0	0,4
588	Вафли	80	2,24	0	2,64	2,64	61,84	327	0,024	0	0	0,56	12,8	28,8	8	1,2
			3,24	1,5	3,94	2,64	61,84	437	0,064	8	0	0,56	32,8	28,8	8	1,6
УЖИН																
349	Тефтели рыбные	100	8,7	7,3	5,3	4,1	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
429	Картофельное пюре	200	4,2	0,8	8,8	0,6	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
502	Кисель из клюквы	200	0,1	0	0	0	23	96	0	1,8	0	0	10	7	2	0,1
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	117	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
111	Батон нарезной	50	3,75	0	1,45	1,45	25,7	145	0,055	0	0	0,85	8	32,5	6,5	0,6
		500	20,55	8,1	15,95	6,55	104,7	663	0,855	9,3	0,07	4,2	109	389,5	78,5	3,35
УЖИН II																
516	Кефир	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
			100,1	62,65	123,9	27,69	383,5	3209,6	1,787	95,8	1,07	17,3	1025,5	1768	364,6	28,15

воскресенье
Сезон осенне-зимний возраст с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав, г				Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки		Углевод.	Жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			всего	в т.ч жи		всего										в т.ч. рас
ЗАВТРАК																
318	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	19,3	20,5	0,2	28,2	387	0,07	0,3	0,11	0,5	175	286	34	1
84	Бутерброд с отв мяс пр-ми(2-вар)	35	5,4	4,2	3	0,1	7,4	78	0,03	0	0	0,3	7	41	7	0,4
496	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	30,84	117,5	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
			37	26,4	27	1,2	82,34	661,5	0,25	1,6	0,13	1,9	328	482	69	2,6
ЗАВТРАК II																
112	Бананы	200	3	0	1	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
			3	0	1	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
ОБЕД																
463	Маринад овощной с томатом	120	2,36	0	10,9	10,9	10,77	152,8	0,05	8,28	0	5,72	30,72	68,76	36,96	1,284
158	Суп с макаронными изделиями, курицей	285	10,825	8,2	8,475	2,775	18,75	226	0,103	7,725	0,01	1,825	26	108,5	26	1
426	Картофель отварной	200	3,8	0	9,8	9,8	25,4	213	0,2	27,8	0,06	0,2	22	104	40	1,6
341	Рыба, запеченная с яйцом	100	14,4	13,2	9,1	8,1	9,1	175	0,09	19,6	8,04	5,4	23	316	18	6,7
506	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	0	0	31,1	126	0	0,1	0	0	14	12	3	0,7
109	Хлеб ржаной	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	174	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
			39,285	21,4	39,075	32,375	144,32	1066,8	0,553	63,505	8,11	14,245	135,72	674,26	137,96	12,384
ПОЛДНИК																
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0	0,2	0,2	0,2	120	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6
589	Пряники	100	5,9	0	4,7	4,7	75	356	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,6
			7,3	0	4,9	4,9	75,2	476	0,16	8	0	2,4	47	50	9	1,2
УЖИН																
423	Капуста тушёная	200	4	1,8	5,6	0,2	9,2	144	0,06	20	0,04	0,6	124	108	48	1,2
398	Печень говяжья по строгановски	110	18	18	13,8	9	4,3	215	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
495	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,6	235	0,1	0	0	1,7	20	67	14	1,1
		610	29,7	19,8	20,2	10	78,1	654	0,45	28,5	8,08	7,7	178	494	81	9,3
УЖИН II																
516	Молоко кипяченое	300	8,7	8,7	7,5	0	1,25	159	0,125	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
		0	0	0	0	0	0	159	0	0	0	0	0	0	0	0,4
			116,285	67,6	92,175	49,475	421,96	3209,8	1,493	121,605	16,32	27,045	704,72	1756,26	380,96	26,684

