

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Тверской области в городе Ржеве

\_\_\_\_\_ Кортаева М.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ «Социально-  
реабилитационный центр для  
несовершеннолетних» Нелидовского района

\_\_\_\_\_ Чижикова Н.В

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ  
в ГБУ «Социально - реабилитационный центр  
для несовершеннолетних» Нелидовского района**

г. Нелидово, 2017 г.

День: День 01 (Понедельник)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
75	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные		11,82	10,14	31,44	274,18	0,08	0,16	0,10	0,85	207,10	152,62	14,98	0,94
	Кофейный напиток	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126,00	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
98	Салат из моркови с растительным маслом	80	5,66	0,97	7,51	85,41	0,05	3,71	1,49	0,30	20,10	40,81	28,19	0,53
29	Щи со сметаной	200	1,36	1,68	7,26	48,98	0,06	25,90	0,28	0,18	48,78	42,68	19,24	0,64
59	Суфле из отварной курицы	80	21,20	19,01	3,85	282,22	0,09	2,13	0,11	0,61	58,76	201,98	22,89	1,76
79	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом		5,15	3,62	28,22	173,73	0,22	36,16	0	0,18	18,08	104,86	41,58	1,63
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты свежие (апельсин)	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	108,00	0,02	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
	Булочка пшеничная	65	1,89	4,88	33,41	170,30	0,07	0	0	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,14	0,74	23,58	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>													
41	Котлета мясная рубленая	90	16,70	13,59	8,46	238,37	0,06	0,45	0	0,54	11,12	137,64	17,28	2,02
84	Солянка из сборных овощей	180	9,02	4,16	8,80	135,40	0,05	49,50	0,47	0,25	95,56	71,84	28,53	0,90
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
145	Кефир 3,2% жирности	150	4,80	4,50	6,30	82,50	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,13</b>	<b>83,51</b>	<b>308,85</b>	<b>2362,55</b>	<b>1,11</b>	<b>228,32</b>	<b>2,55</b>	<b>7,89</b>	<b>954,78</b>	<b>1317,08</b>	<b>304,20</b>	<b>15,15</b>

День: День 02 (Вторник)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
02	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,62	6,57	32,42	215,57	0,18	1,17	0,04	0,14	120,69	161,77	41,54	1,04
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
148	Какао	200	3,80	3,88	17,08	117,04	0,04	1,30	0,02	0,02	130,20	116,20	32,04	1,02
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
	Фрукты свежие (банан)	140	0,70	2,10	25,20	115,50	0,06	14,00	0,03	0,56	11,20	39,20	58,80	0,84
	<b>ОБЕД</b>													
89	Горошек зеленый	80	0,40	2,40	8,48	46,40	0,09	8,00	0,06	0,20	16,96	50,80	16,82	0,57
33	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,38	18,15	22,55	301,28	0,15	11,40	0,70	0,88	49,10	192,88	39,08	2,20
64	Котлеты рыбные любительские	80	4,19	10,58	5,42	102,22	0,09	1,84	0,36	0,42	43,82	169,01	39,42	0,89
82	Рагу овощное	190	6,42	5,09	22,95	172,14	0,17	42,73	0,95	0,42	120,56	151,79	54,21	1,56
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,20	0,04	0	0	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
113	Пирожок с яблоком	55	4,98	3,89	23,51	154,31	0,07	1,53	0,02	0,48	25,93	46,75	8,30	0,75
	Зефир	25	0,03	0,20	18,22	73,93	0	0	0	0	6,25	3,00	1,50	0,35
144	Молоко стерилизованное	200	5,00	5,80	9,60	108,00	0,08	2,60	0,04	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>УЖИН</b>													
95	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	5,68	1,33	7,50	86,32	0,02	7,70	0	0,08	33,35	35,05	17,21	1,08
47	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	18,02	17,23	20,18	312,26	0,20	22,84	0,05	0,49	72,97	249,17	47,50	3,15
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
	Йогурт 3,2% жирности	150	4,80	4,20	14,55	118,20	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,25</b>	<b>92,83</b>	<b>328,83</b>	<b>2472,04</b>	<b>1,37</b>	<b>115,60</b>	<b>2,36</b>	<b>6,61</b>	<b>1113,99</b>	<b>1705,36</b>	<b>451,17</b>	<b>17,82</b>

День: День 03 (Среда)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
05	Каша рисовая молочная жидкая	170	5,58	4,47	25,43	169,80	0,05	1,16	0,03	0,15	113,07	121,13	25,69	0,37
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
131	Сыр порционный	15	4,42	3,48	0	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
147	Кофейный напиток с молоком	180	4,55	4,16	17,24	125,46	0,05	1,64	0,04	0	154,76	113,40	17,64	0,16
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
	Фрукты свежие (мандарин)	200	0,40	1,60	15,00	76,00	0,12	76,00	0,02	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	<b>ОБЕД</b>													
93	Сельдь с луком и растительным маслом	80	5,98	10,33	1,44	101,06	0,01	1,76	0	0,03	5,46	10,21	2,46	0,14
27	Борщ со сметаной	250	1,72	2,30	11,45	71,15	0,08	32,78	0,30	0,28	69,25	59,45	30,98	1,10
58	Котлеты рубленные из птицы	80	17,10	11,92	7,50	231,50	0,06	1,06	0,08	0,62	15,06	109,44	12,56	1,14
78	Пюре картофельное	200	6,72	4,60	26,68	186,46	0,20	30,12	0,04	0,20	83,34	137,46	41,68	1,40
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
20	Пудинг творожный запеченный	130	11,08	17,94	20,32	252,72	0,08	1,01	0,09	0,47	200,69	253,37	29,41	0,73
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>													
46	Гуляш из мяса отварного	80	13,46	11,82	3,47	182,29	0,05	4,20	0,10	0,38	16,80	131,38	18,89	1,90
77	Макароны отварные с маслом	150	5,71	5,51	33,75	208,46	0,09	0	0,03	0,83	11,21	45,32	7,95	0,81
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
145	Кефир 3,2% жирности	150	4,80	4,50	6,30	82,50	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>93,63</b>	<b>97,52</b>	<b>311,20</b>	<b>2480,37</b>	<b>1,07</b>	<b>150,32</b>	<b>0,87</b>	<b>7,06</b>	<b>1124,04</b>	<b>1448,44</b>	<b>294,60</b>	<b>13,35</b>

День: День 04 (Четверг)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
14	Омлет натуральный, запеченный	185	24,24	17,82	2,26	298,41	0,11	0,70	0,43	0,94	140,91	308,73	23,57	3,42
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
95	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	5,68	1,33	7,50	86,32	0,02	7,70	0	0,08	33,35	35,05	17,21	1,08
31	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	6,18	7,10	17,85	,57	0,13	18,93	0,20	0,33	18,05	112,33	30,98	1,68
70	Рыба, тушенная с овощами	90	5,34	9,28	4,00	101,41	0,08	2,64	0,41	0,27	32,64	152,17	40,11	0,70
79	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом		5,15	3,62	28,22	173,73	0,22	36,16	0	0,18	18,08	104,86	41,58	1,63
140б	Кисель из концентрата	200	0	0	10,00	116,00	0	0	0	0	9,00	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты свежие (груша)	180	0,54	0,72	18,54	84,60	0,04	9,00	0	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	Булочка пшеничная	65	1,89	4,88	33,41	170,30	0,07	0	0	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>													
74	Колбаски детские (сосиски) отварные	80	17,68	8,40	0,32	194,00	0,15	0	0	0,32	28,00	127,20	16,00	1,44
83	Капуста тушенная	180	8,50	4,37	14,56	154,19	0,09	88,33	0,50	0,50	109,98	88,92	43,85	1,53
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
	Йогурт 3,2% жирности	150	4,80	4,20	14,55	118,20	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>92,06</b>	<b>76,45</b>	<b>292,17</b>	<b>2388,12</b>	<b>1,20</b>	<b>163,94</b>	<b>1,64</b>	<b>8,07</b>	<b>679,61</b>	<b>1358,61</b>	<b>323,45</b>	<b>21,61</b>

День: День 05 (Пятница)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
03	Каша гречневая молочная жидкая	170	7,41	5,46	19,38	166,06	0,12	1,67	0,05	0,19	158,70	166,94	52,07	1,29
131	Сыр порционный	15	4,42	3,48	0	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
147	Кофейный напиток с молоком	180	4,55	4,16	17,24	125,46	0,05	1,64	0,04	0	154,76	113,40	17,64	0,16
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
97	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	80	5,67	1,32	3,89	72,74	0,02	29,44	0,26	0,11	34,18	26,88	15,10	0,47
37	Суп рыбный	250	0,68	10,25	14,23	104,30	0,15	20,18	0,38	0,40	50,33	146,85	44,70	1,23
47	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	18,02	17,23	20,18	312,26	0,20	22,84	0,05	0,49	72,97	249,17	47,50	3,15
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>ПОЛДНИК</b>													
12	Биточки манные (с повидлом)	125	7,89	5,19	42,70	258,99	0,06	0,60	0,03	0,49	60,38	73,15	12,94	0,81
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>													
96	Винегрет с растительным маслом	80	4,14	1,54	7,64	74,24	0,05	9,58	0,24	0,12	16,86	36,23	16,93	0,67
66	Суфле из рыбы	100	8,05	17,25	3,97	157,74	0,13	0,87	0,08	0,46	84,02	274,00	56,10	1,12
82	Рагу овощное	190	6,42	5,09	22,95	172,14	0,17	42,73	0,95	0,42	120,56	151,79	54,21	1,56
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
	Кефир 3,2% жирности	150	4,80	4,50	6,30	82,50	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,11</b>	<b>92,00</b>	<b>321,55</b>	<b>2419,80</b>	<b>1,31</b>	<b>143,14</b>	<b>2,20</b>	<b>6,89</b>	<b>1,80</b>	<b>1695,77</b>	<b>416,19</b>	<b>18,91</b>

День: День 06 (Суббота)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
19	Сырники из творога	150	16,11	27,33	29,27	374,47	0,09	0,68	0,09	0,62	228,80	326,58	35,13	0,98
125	Молоко сгущенное	14	1,19	1,01	7,77	45,92	0,01	0,14	0,01	0,03	42,98	30,66	4,76	0,03
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
	Фрукты свежие (апельсин)	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	108,00	0,02	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
	<b>ОБЕД</b>													
89	Горошек зеленый	80	0,40	2,40	8,48	46,40	0,09	8,00	0,06	0,20	16,96	50,80	16,82	0,57
28	Свекольник со сметаной	250	6,23	2,30	16,05	129,45	0,08	17,03	0,20	0,20	49,60	69,65	32,58	1,50
44	Тефтели из говядины	90	15,05	15,79	6,56	224,64	0,06	1,13	0,03	0,57	15,59	166,89	20,38	2,40
83	Капуста тушеная	180	8,50	4,37	14,56	154,19	0,09	88,33	0,50	0,50	109,98	88,92	43,85	1,53
140	Кисель из концентрата	200	0	0	10,00	116,00	0	0	0	0	9,00	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
130	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,88	5,11	9,90	121,93	0,09	0	0,01	0,43	12,50	66,40	9,20	0,75
	Булочка пшеничная	65	1,89	4,88	33,41	170,30	0,07	0	0	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	<b>УЖИН</b>													
91	Икра кабачковая для детского питания	80	3,20	0,80	6,40	57,60	0	0	0	0	0	0	0	0
57	Плов из мяса кур	150	13,34	14,46	25,98	281,78	0,09	2,78	0,26	0,54	22,98	177,57	35,13	1,61
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
	Йогурт 3,2% жирности	150	4,80	4,20	14,55	118,20	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,73</b>	<b>95,17</b>	<b>303,57</b>	<b>2412,24</b>	<b>0,98</b>	<b>226,61</b>	<b>1,21</b>	<b>7,39</b>	<b>825,63</b>	<b>1393,42</b>	<b>306,31</b>	<b>15,75</b>

День: День 07 (Воскресенье)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
01	Каша манная молочная жидкая	180	5,76	5,42	26,50	179,50	0,07	1,17	0,04	0,45	117,34	105,03	18,13	0,38
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
131	Сыр порционный	15	4,42	3,48	0	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
148	Какао	200	3,80	3,88	17,08	117,04	0,04	1,30	0,02	0,02	130,20	116,20	31,00	1,02
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
<b>ЗАВТРАК 2</b>														
	Фрукты свежие (груша)	180	0,54	0,72	18,54	84,60	0,04	9,00	0	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
<b>ОБЕД</b>														
95	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	5,68	1,33	7,50	86,32	0,02	7,70	0	0,08	33,35	35,05	17,21	1,08
30а	Суп гороховый	200	0,54	6,42	17,78	101,96	0,26	9,30	0,28	0,24	44,64	83,80	34,86	2,12
157	Гренки для супов	20	0,58	1,50	10,28	52,40	0,02	0	0	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
50	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	16,62	15,90	19,08	291,14	0,10	64,82	0,04	0,52	80,80	190,98	45,28	2,74
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>ПОЛДНИК</b>														
115	Ватрушка с творогом	60	5,93	6,53	23,23	172,28	0,07	0,24	0,03	0,48	46,26	80,30	10,45	0,58
	Зефир	25	0,03	0,20	18,22	73,93	0	0	0	0	6,25	3,00	1,50	0,35
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,14	0,74	23,58	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>УЖИН</b>														
64	Котлеты рыбные любительские	80	4,19	10,58	5,42	102,22	0,09	1,84	0,36	0,42	43,82	169,01	39,42	0,89
82	Рагу овощное	190	6,42	5,09	22,95	172,14	0,17	42,73	0,95	0,42	120,56	151,79	54,21	1,56
140б	Кисель из концентрата	200	0	0	10,00	116,00	0	0	0	0	9,00	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>УЖИН 2</b>														
	Кефир 3,2% жирности	150	4,80	4,50	6,30	82,50	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,20</b>	<b>82,36</b>	<b>344,64</b>	<b>2443,54</b>	<b>1,20</b>	<b>138,65</b>	<b>1,85</b>	<b>7,91</b>	<b>1040,06</b>	<b>1426,46</b>	<b>363,75</b>	<b>20,46</b>

День: День 08 (Понедельник)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
06	Каша «Дружба»	180	9,92	4,81	25,49	210,46	0,09	1,19	0,05	0,18	119,05	128,65	28,48	0,52
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
147	Кофейный напиток с молоком	180	4,55	4,16	17,24	125,46	0,05	1,64	0,04	0	154,76	113,40	17,64	0,16
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
93	Сельдь с луком и растительным маслом	80	5,98	10,33	1,44	101,06	0,01	1,76	0	0,03	5,46	10,21	2,46	0,14
35	Суп крестьянский со сметаной	220	1,23	2,73	17,89	94,16	0,13	16,41	0,31	0,22	34,94	73,52	29,90	1,01
45	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	14,61	14,31	4,00	204,72	0,07	1,61	0,33	0,46	30,53	173,96	26,47	2,34
78	Пюре картофельное	200	6,72	4,60	26,68	186,46	0,20	30,12	0,04	0,20	83,34	137,46	41,68	1,40
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты свежие (мандарин)	200	0,40	1,60	15,00	76,00	0,12	76,00	0,02	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Булочка пшеничная	65	1,89	4,88	33,41	170,30	0,07	0	0	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78
144	Молоко стерилизованное	200	5,00	5,80	9,60	108,00	0,08	2,60	0,04	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>УЖИН</b>													
74	Колбаски детские (сосиски) отварные	95	21,00	9,98	0,38	230,38	0,18	0	0	0,38	33,25	151,05	19,00	1,71
84	Солянка из сборных овощей	200	10,02	4,62	9,78	150,44	0,06	55,00	0,52	0,28	106,18	79,82	31,70	1,00
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>УЖИН 2</b>													
	Йогурт 3,2% жирности	150	4,80	4,20	14,55	118,20	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>98,06</b>	<b>86,09</b>	<b>291,88</b>	<b>2404,01</b>	<b>1,36</b>	<b>186,82</b>	<b>1,44</b>	<b>6,88</b>	<b>1142,26</b>	<b>1482,62</b>	<b>335,88</b>	<b>14,72</b>

День: День 09 (Вторник)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
04	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая		7,60	5,47	17,57	,56	0,13	1,57	0,05	0,30	154,48	161,92	37,46	0,72
131	Сыр порционный	15	4,42	3,48	0	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
147	Кофейный напиток	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126,00	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
	Фрукты свежие (банан)	140	0,70	2,10	25,20	115,50	0,06	14,00	0,03	0,56	11,20	39,20	58,80	0,84
	<b>ОБЕД</b>													
89	Горошек зеленый	80	0,40	2,40	8,48	46,40	0,09	8,00	0,06	0,20	16,96	50,80	16,82	0,57
37	Суп рыбный	200	0,54	8,20	11,38	83,44	0,12	16,14	0,30	0,32	40,26	117,48	35,76	0,98
52	Печень по-строгановски	80	14,76	19,91	8,30	245,70	0,36	39,04	9,90	1,11	23,14	378,42	22,74	8,18
85	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,52	8,36	37,76	242,94	0,29	0	0,03	0,59	19,37	198,48	132,03	4,44
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,20	0,04	0	0	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
20	Пудинг творожный запеченный	130	11,08	17,94	20,32	252,72	0,08	1,01	0,09	0,47	200,69	253,37	29,41	0,73
125	Молоко сгущенное	14	1,19	1,01	7,77	45,92	0,01	0,14	0,01	0,03	42,98	30,66	4,76	0,03
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	<b>УЖИН</b>													
58	Котлеты рубленые из птицы	80	17,10	11,92	7,50	231,50	0,06	1,06	0,08	0,62	15,06	109,44	12,56	1,14
83	Капуста тушеная	180	8,50	4,37	14,56	154,19	0,09	88,33	0,50	0,50	109,98	88,92	43,85	1,53
140	Кисель из концентрата	200	0	0	10,00	116,00	0	0	0	0	9,00	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,20	0,04	0	0	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
	Кефир 3,2% жирности	150	4,80	4,50	6,30	82,50	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>94,02</b>	<b>105,11</b>	<b>293,98</b>	<b>2516,36</b>	<b>1,54</b>	<b>171,71</b>	<b>11,22</b>	<b>7,49</b>	<b>1176,92</b>	<b>1910,39</b>	<b>476,33</b>	<b>22,89</b>

День: День 10 (Среда)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
14	Омлет натуральный, запеченный	185	24,24	17,82	2,26	298,41	0,11	0,70	0,43	0,94	140,91	308,73	23,57	3,42
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
	Фрукты свежие (груша)	180	0,54	0,72	18,54	84,60	0,04	9,00	0	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	<b>ОБЕД</b>													
92	Огурец соленый	80	0	2,24	1,04	12,88	0	0	0	0	20,00	16,00	0	0,96
34	Суп с клецками на курином бульоне	200	13,50	16,24	20,92	270,16	0,14	11,32	0,60	0,84	37,74	178,18	34,34	2,02
64а	Котлеты рыбные любительские	80	4,19	10,58	5,42	102,22	0,09	1,84	0,36	0,42	43,82	169,01	39,42	0,89
77	Макароны отварные с маслом	150	5,71	5,51	33,75	208,46	0,09	0	0,03	0,83	11,21	45,32	7,95	0,81
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Булочка пшеничная	65	1,89	4,88	33,41	170,30	0,07	0	0	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78
	Зефир	20	0,02	0,16	14,58	59,14	0	0	0	0	5,00	2,40	1,20	0,28
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>													
98	Салат из моркови с растительным маслом	80	5,66	0,97	7,51	85,41	0,05	3,71	1,49	0,30	20,10	40,81	28,19	0,53
48	Жаркое по-домашнему из мясных консервов «Говядина тушеная»	200	20,26	18,68	20,24	338,44	0,16	22,80	0,42	0,64	33,40	247,72	51,00	3,44
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
	Йогурт 3,2% жирности	150	4,80	4,20	14,55	118,20	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>92,50</b>	<b>95,85</b>	<b>319,13</b>	<b>2493,37</b>	<b>1,02</b>	<b>49,91</b>	<b>3,42</b>	<b>9,17</b>	<b>619,19</b>	<b>1431,06</b>	<b>295,64</b>	<b>22,70</b>

День: День 11 (Четверг)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
02	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,62	6,57	32,42	215,57	0,18	1,17	0,04	0,14	120,69	161,77	41,54	1,04
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
147	Кофейный напиток с молоком	180	4,55	4,16	17,24	125,46	0,05	1,64	0,04	0	154,76	113,40	17,64	0,16
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
89	Горошек зеленый	80	0,40	2,40	8,48	46,40	0,09	8,00	0,06	0,20	16,96	50,80	16,82	0,57
31	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	6,18	7,10	17,85	,57	0,13	18,93	0,20	0,33	18,05	112,33	30,98	1,68
44	Тефтели из говядины	90	15,05	15,79	6,56	224,64	0,06	1,13	0,03	0,57	15,59	166,89	20,38	2,40
78	Пюре картофельное	180	6,05	4,14	24,01	167,81	0,18	27,11	0,04	0,18	75,01	123,71	37,51	1,26
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,20	0,04	0	0	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты свежие (апельсин)	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	108,00	0,02	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
112	Пирожок печеный с капустой	60	6,50	4,46	21,89	163,80	0,07	8,39	0,04	0,49	33,82	56,44	10,19	0,63
144	Молоко стерилизованное	200	5,00	5,80	9,60	108,00	0,08	2,60	0,04	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>УЖИН</b>													
95	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	5,68	1,33	7,50	86,32	0,02	7,70	0	0,08	33,35	35,05	17,21	1,08
66	Суфле из рыбы	100	8,05	17,25	3,97	157,74	0,13	0,87	0,08	0,46	84,02	274,00	56,10	1,12
82а	Рагу овощное	190	6,42	5,09	22,95	172,14	0,17	42,73	0,95	0,42	120,56	151,79	54,21	1,56
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
	Кефир 3,2% жирности	150	4,80	4,50	6,30	82,50	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,72</b>	<b>93,70</b>	<b>308,28</b>	<b>2407,84</b>	<b>1,49</b>	<b>228,75</b>	<b>1,61</b>	<b>6,65</b>	<b>1213,29</b>	<b>1796,82</b>	<b>424,62</b>	<b>16,73</b>

День: День 12 (Пятница)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
04	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая		7,60	5,47	17,57	,56	0,13	1,57	0,05	0,30	154,48	161,92	37,46	0,72
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
131	Сыр порционный	15	4,42	3,48	0	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
147	Кофейный напиток	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126,00	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ЗАВТРАК 2</b>													
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	<b>ОБЕД</b>													
97	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	80	5,67	1,32	3,89	72,74	0,02	29,44	0,26	0,11	34,18	26,88	15,10	0,47
30	Суп гороховый	200	0,54	6,42	17,78	101,96	0,26	9,30	0,28	0,24	44,64	83,80	34,86	2,12
157	Гренки для супов	20	0,58	1,50	10,28	52,40	0,02	0	0	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
46	Гуляш из мяса отварного	80	13,46	11,82	3,47	182,29	0,05	4,20	0,10	0,38	16,80	131,38	18,89	1,90
77	Макароны отварные с маслом	150	5,71	5,51	33,75	208,46	0,09	0	0,03	0,83	11,21	45,32	7,95	0,81
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,20	0,04	0	0	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
19	Сырники из творога	120	12,89	21,86	23,41	299,58	0,07	0,54	0,07	0,49	183,04	261,26	28,10	0,78
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	<b>УЖИН</b>													
57	Плов из мяса кур	170	15,11	16,39	29,44	319,35	0,10	3,15	0,29	0,61	26,04	201,25	39,81	1,82
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,14	0,74	23,58	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>УЖИН 2</b>													
	Йогурт 3,2% жирности	150	4,80	4,20	14,55	118,20	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>88,16</b>	<b>96,38</b>	<b>318,50</b>	<b>2457,81</b>	<b>1,10</b>	<b>63,61</b>	<b>1,26</b>	<b>6,81</b>	<b>1044,74</b>	<b>1459,60</b>	<b>290,03</b>	<b>16,40</b>

День: День 13 (Суббота)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
05	Каша рисовая молочная жидкая	170	5,58	4,47	25,43	169,80	0,05	1,16	0,03	0,15	113,07	121,13	25,69	0,37
131	Сыр порционный	15	4,42	3,48	0	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
132	Масло сливочное (порциями)	11	7,98	0,09	0,14	72,71	0,00	0	0,05	0,11	2,64	3,30	0,04	0,02
148	Какао	200	3,80	3,88	17,08	117,04	0,04	1,30	0,02	0,02	130,20	116,20	31,00	1,02
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
	Фрукты свежие (банан)	140	0,70	2,10	25,20	115,50	0,06	14,00	0,03	0,56	11,20	39,20	58,80	0,84
98	Салат из моркови с растительным маслом	80	5,66	0,97	7,51	85,41	0,05	3,71	1,49	0,30	20,10	40,81	28,19	0,53
29	Щи со сметаной	200	1,36	1,68	7,26	48,98	0,06	25,90	0,28	0,18	48,78	42,68	19,24	0,64
66	Суфле из рыбы	100	8,05	17,25	3,97	157,74	0,13	0,87	0,08	0,46	84,02	274,00	56,10	1,12
78	Пюре картофельное	200	6,72	4,60	26,68	186,46	0,20	30,12	0,04	0,20	83,34	137,46	41,68	1,40
140	Кисель из концентрата	200	0	0	10,00	116,00	0	0	0	0	9,00	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
118	Яблоки печеные	120	0,44	0,44	24,11	102,48	0,04	11,16	0	0,23	18,25	12,28	10,04	2,50
	Булочка пшеничная	60	1,74	4,50	30,84	157,20	0,07	0	0	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>													
51	Оладьи из печени по-кунцевски	80	10,77	17,04	15,02	225,17	0,26	24,58	6,38	1,13	23,15	281,96	21,31	5,72
82	Рагу овощное	190	6,42	5,09	22,95	172,14	0,17	42,73	0,95	0,42	120,56	151,79	54,21	1,56
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
	Кефир 3,2% жирности	150	4,80	4,50	6,30	82,50	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,37</b>	<b>83,91</b>	<b>337,11</b>	<b>2416,41</b>	<b>1,42</b>	<b>,13</b>	<b>9,44</b>	<b>8,37</b>	<b>1048,11</b>	<b>1689,80</b>	<b>439,42</b>	<b>21,78</b>

День: День 14 (Воскресенье)

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
19	Сырники из творога	150	16,11	27,33	29,27	374,47	0,09	0,68	0,09	0,62	228,80	326,58	35,13	0,98
126	Сметана	25	3,75	0,65	0,90	40,50	0,01	0,10	0,03	0,10	22,00	15,00	2,25	0,05
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12,00	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	<b>ОБЕД</b>													
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
97	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	80	5,67	1,32	3,89	72,74	0,02	29,44	0,26	0,11	34,18	26,88	15,10	0,47
32	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,30	2,75	17,10	136,55	0,10	16,03	0,20	0,20	27,58	71,80	24,33	0,90
50	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	16,62	15,90	19,08	291,14	0,10	64,82	0,04	0,52	80,80	190,98	45,28	2,74
140	Кисель из концентрата	200	0	0	10,00	116,00	0	0	0	0	9,00	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	<b>ПОЛДНИК</b>													
12	Биточки манные (с повидлом)	125	7,89	5,19	42,70	258,99	0,06	0,60	0,03	0,49	60,38	73,15	12,94	0,81
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>													
63	Тефтели рыбные в соусе	80	3,98	6,85	7,01	91,20	0,06	0,92	0,02	0,34	31,93	109,64	24,06	0,50
85	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,52	8,36	37,76	242,94	0,29	0	0,03	0,59	19,37	198,48	132,03	4,44
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	<b>УЖИН 2</b>													
	Йогурт 3,2% жирности	150	4,80	4,20	14,55	118,20	0,03	0,45	0,05	0,15	186,00	138,00	21,00	0,15
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>75,55</b>	<b>85,99</b>	<b>324,63</b>	<b>2403,99</b>	<b>1,03</b>	<b>126,07</b>	<b>0,73</b>	<b>6,31</b>	<b>779,82</b>	<b>1365,56</b>	<b>379,62</b>	<b>18,68</b>

## Среднесуточная пищевая ценность примерного 14-дневное меню

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
	Б	Ж	У									
<b>День 01</b>												
ЗАВТРАК	16,64	17,61	63,45	479,08	0,17	1,98	1,42	383,81	0,14	37,83	1,27	294,87
ОБЕД	31,22	34,86	102,63	849,22	0,53	67,90	6,70	173,03	1,88	137,95	2,61	484,18
ПОЛДНИК	7,24	2,39	71,57	346,70	0,14	108,00	1,32	73,55	0,02	31,85	1,47	83,65
УЖИН	22,79	27,03	57,19	565,75	0,22	49,99	5,38	135,54	0,47	73,62	2,14	306,63
УЖИН 2	5,62	5,24	14,01	121,80	0,05	0,45	0,33	188,85	0,05	22,95	0,41	147,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>83,51</b>	<b>87,13</b>	<b>308,85</b>	<b>2362,55</b>	<b>1,11</b>	<b>228,32</b>	<b>15,15</b>	<b>954,78</b>	<b>2,55</b>	<b>304,20</b>	<b>7,89</b>	<b>1317,08</b>
<b>День 02</b>												
ЗАВТРАК	12,42	19,13	62,49	470,82	0,25	2,47	2,39	258,28	0,11	76,88	0,70	297,52
ЗАВТРАК 2	2,10	0,70	25,20	115,50	0,06	14,00	0,84	11,20	0,03	58,80	0,56	39,20
ОБЕД	40,62	27,60	107,65	840,72	0,56	63,97	6,45	251,15	2,07	164,17	2,80	619,52
ПОЛДНИК	9,89	10,01	51,33	336,24	0,15	4,13	1,30	272,18	0,06	37,80	0,48	229,75
УЖИН	23,60	25,01	67,61	590,56	0,32	30,58	6,69	135,17	0,05	92,52	1,91	381,37
УЖИН 2	4,20	4,80	14,55	118,20	0,03	0,45	0,15	186,00	0,05	21,00	0,15	138,00
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>92,83</b>	<b>87,25</b>	<b>328,83</b>	<b>2472,04</b>	<b>1,37</b>	<b>115,60</b>	<b>17,82</b>	<b>1113,99</b>	<b>2,36</b>	<b>451,17</b>	<b>6,61</b>	<b>1705,36</b>
<b>День 03</b>												
ЗАВТРАК	14,08	23,26	55,66	488,07	0,14	2,90	1,01	407,22	0,16	51,87	0,76	329,08
ЗАВТРАК 2	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,20	70,00	0,02	22,00	0,40	34,00
ОБЕД	35,09	33,01	102,86	849,05	0,45	65,72	5,92	200,42	0,42	113,73	2,48	410,41
ПОЛДНИК	18,76	11,24	46,52	362,72	0,08	1,01	0,73	200,69	0,09	29,41	0,47	253,37
УЖИН	22,37	20,48	77,15	582,73	0,25	4,24	5,17	56,86	0,13	54,65	2,55	273,84
УЖИН 2	5,62	5,24	14,01	121,80	0,05	0,45	0,33	188,85	0,05	22,95	0,41	147,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>97,52</b>	<b>93,63</b>	<b>311,20</b>	<b>2480,37</b>	<b>1,07</b>	<b>150,32</b>	<b>13,35</b>	<b>1124,04</b>	<b>0,87</b>	<b>294,60</b>	<b>7,06</b>	<b>1448,44</b>
<b>День 04</b>												
ЗАВТРАК	19,87	32,97	27,25	482,70	0,14	0,74	4,11	159,20	0,48	28,62	1,48	331,58
ОБЕД	27,41	24,07	103,21	818,23	0,57	65,42	7,37	131,93	0,61	157,88	2,45	508,01
ПОЛДНИК	6,42	2,59	78,15	364,90	0,11	9,00	4,92	46,55	0	30,05	1,83	71,05
УЖИН	18,55	27,63	69,01	604,09	0,35	88,33	5,07	,93	0,50	85,90	2,17	309,97
УЖИН 2	4,20	4,80	14,55	118,20	0,03	0,45	0,15	186,00	0,05	21,00	0,15	138,00
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>76,45</b>	<b>92,06</b>	<b>292,17</b>	<b>2388,12</b>	<b>1,20</b>	<b>163,94</b>	<b>21,61</b>	<b>679,61</b>	<b>1,64</b>	<b>323,45</b>	<b>8,07</b>	<b>1358,61</b>
<b>День 05</b>												
ЗАВТРАК	15,07	25,09	49,61	484,33	0,21	3,41	1,93	452,85	0,18	78,26	0,80	374,89
ОБЕД	36,38	26,81	114,54	848,58	0,54	85,46	10,03	208,43	0,69	147,01	2,86	540,80

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
	Б	Ж	У									
ПОЛДНИК	6,01	8,05	68,90	368,99	0,06	0,60	0,81	60,38	0,03	12,94	0,49	73,15
УЖИН	28,92	19,92	74,49	596,10	0,46	53,23	5,81	250,29	1,27	,05	2,34	559,17
УЖИН 2	5,62	5,24	14,01	121,80	0,05	0,45	0,33	188,85	0,05	22,95	0,41	147,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	92,00	85,11	321,55	2419,80	1,31	143,14	18,91	1,80	2,20	416,19	6,89	1695,77
<b>День 06</b>												
ЗАВТРАК	28,42	17,32	49,04	466,47	0,10	0,86	1,36	282,68	0,10	41,65	0,64	360,54
ЗАВТРАК 2	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,54	61,20	0,02	23,40	0,36	41,40
ОБЕД	29,82	31,47	83,58	816,58	0,42	114,49	8,10	219,08	0,79	139,67	2,82	470,11
ПОЛДНИК	10,07	8,79	55,31	338,31	0,16	0,04	1,89	35,75	0,01	19,41	1,54	111,95
УЖИН	21,04	17,99	86,51	595,28	0,20	2,78	3,71	40,93	0,26	61,18	1,89	271,42
УЖИН 2	4,20	4,80	14,55	118,20	0,03	0,45	0,15	186,00	0,05	21,00	0,15	138,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	95,17	80,73	303,57	2412,24	0,98	226,61	15,75	825,63	1,21	306,31	7,39	1393,42
<b>День 07</b>												
ЗАВТРАК	14,75	22,69	56,57	489,35	0,15	2,58	1,87	386,93	0,15	57,67	1,08	315,78
ЗАВТРАК 2	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	4,14	34,20	0	21,60	0,72	28,80
ОБЕД	32,05	25,30	116,48	827,02	0,52	81,82	8,46	183,39	0,32	127,95	2,78	426,43
ПОЛДНИК	7,47	6,10	65,03	345,21	0,07	0,24	0,93	52,51	0,03	11,95	0,48	83,30
УЖИН	21,75	12,33	74,01	575,56	0,38	44,57	4,73	194,18	1,31	121,63	2,44	424,40
УЖИН 2	5,62	5,24	14,01	121,80	0,05	0,45	0,33	188,85	0,05	22,95	0,41	147,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	82,36	72,20	344,64	2443,54	1,20	138,65	20,46	1040,06	1,85	363,75	7,91	1426,46
<b>День 08</b>												
ЗАВТРАК	10,94	23,18	55,72	474,13	0,17	2,83	1,01	281,21	0,14	49,41	0,72	261,60
ОБЕД	37,91	30,03	105,80	845,28	0,52	49,90	7,03	181,57	0,68	126,56	2,25	489,00
ПОЛДНИК	12,28	7,29	58,01	354,30	0,27	78,60	1,18	322,35	0,06	58,45	1,51	256,25
УЖИН	20,76	32,76	57,80	612,10	0,36	55,04	5,35	171,13	0,52	80,46	2,26	337,77
УЖИН 2	4,20	4,80	14,55	118,20	0,03	0,45	0,15	186,00	0,05	21,00	0,15	138,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	86,09	98,06	291,88	2404,01	1,36	186,82	14,72	1142,26	1,44	335,88	6,88	1482,62
<b>День 09</b>												
ЗАВТРАК	15,54	25,79	49,72	492,77	0,22	3,49	1,37	465,83	0,18	65,60	0,91	382,47
ЗАВТРАК 2	2,10	0,70	25,20	115,50	0,06	14,00	0,84	11,20	0,03	58,80	0,56	39,20
ОБЕД	43,11	23,39	112,51	834,18	0,92	63,18	15,36	111,07	10,28	222,00	3,10	800,23
ПОЛДНИК	19,03	12,29	40,09	344,72	0,09	1,19	1,12	254,57	0,10	35,93	0,50	287,33
УЖИН	19,71	26,61	52,45	607,39	0,21	89,39	3,87	145,39	0,58	71,06	2,01	253,41
УЖИН 2	5,62	5,24	14,01	121,80	0,05	0,45	0,33	188,85	0,05	22,95	0,41	147,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	105,11	94,02	293,98	2516,36	1,54	171,71	22,89	1176,92	11,22	476,33	7,49	1910,39
<b>День 10</b>												
ЗАВТРАК	19,87	32,97	27,25	482,70	0,14	0,74	4,11	159,20	0,48	28,62	1,48	331,58

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
	Б	Ж	У									
ЗАВТРАК 2	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00	4,14	34,20	0	21,60	0,72	28,80
ОБЕД	40,51	24,89	116,92	852,60	0,43	13,16	6,82	140,08	0,99	107,76	3,43	502,35
ПОЛДНИК	5,86	2,07	74,19	339,44	0,07	0	1,06	17,35	0	9,65	1,11	44,65
УЖИН	24,69	27,23	67,68	615,83	0,32	26,55	6,43	82,35	1,91	107,00	2,28	385,68
УЖИН 2	4,20	4,80	14,55	118,20	0,03	0,45	0,15	186,00	0,05	21,00	0,15	138,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	95,85	92,50	319,13	2493,37	1,02	49,91	22,70	619,19	3,42	295,64	9,17	1431,06
<b>День 11</b>												
ЗАВТРАК	12,70	19,88	62,65	479,24	0,26	2,81	1,53	282,84	0,12	62,48	0,68	294,72
ОБЕД	34,79	29,28	111,20	849,42	0,54	55,17	7,29	139,80	0,32	122,28	2,41	518,53
ПОЛДНИК	11,88	11,86	46,07	349,20	0,22	118,99	1,37	335,02	0,09	61,59	0,85	277,84
УЖИН	28,71	21,46	74,35	608,18	0,42	51,34	6,22	266,78	1,03	,33	2,30	557,99
УЖИН 2	5,62	5,24	14,01	121,80	0,05	0,45	0,33	188,85	0,05	22,95	0,41	147,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	93,70	87,72	308,28	2407,84	1,49	228,75	16,73	1213,29	1,61	424,62	6,65	1796,82
<b>День 12</b>												
ЗАВТРАК	15,54	25,79	49,72	492,77	0,22	3,49	1,37	465,83	0,18	65,60	0,91	382,47
ЗАВТРАК 2	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	2,86	20,80	0	11,70	0,26	14,30
ОБЕД	30,97	27,17	117,42	836,53	0,51	42,94	6,78	131,33	0,67	94,05	2,78	355,42
ПОЛДНИК	21,94	12,91	35,41	345,66	0,07	0,58	1,14	193,94	0,07	29,86	0,49	264,56
УЖИН	23,21	16,97	88,66	603,55	0,23	3,15	4,10	46,84	0,29	67,81	2,21	304,85
УЖИН 2	4,20	4,80	14,55	118,20	0,03	0,45	0,15	186,00	0,05	21,00	0,15	138,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	96,38	88,16	318,50	2457,81	1,10	63,61	16,40	1044,74	1,26	290,03	6,81	1459,60
<b>День 13</b>												
ЗАВТРАК	13,80	22,51	55,50	479,65	0,13	2,56	1,87	382,66	0,15	65,23	0,78	331,88
ОБЕД	31,56	23,78	108,55	855,99	0,60	74,60	6,63	274,39	1,92	230,06	3,04	628,00
ПОЛДНИК	5,76	2,34	81,15	369,68	0,10	11,16	3,22	29,65	0	17,84	1,25	51,28
УЖИН	27,17	18,50	77,90	589,29	0,54	67,36	9,74	172,56	7,33	103,33	2,89	530,90
УЖИН 2	5,62	5,24	14,01	121,80	0,05	0,45	0,33	188,85	0,05	22,95	0,41	147,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	83,91	72,37	337,11	2416,41	1,42	,13	21,78	1048,11	9,44	439,42	8,37	1689,80
<b>День 14</b>												
ЗАВТРАК	28,06	19,88	42,17	461,05	0,10	0,82	1,39	261,70	0,12	39,14	0,72	344,88
ОБЕД	26,57	30,83	98,45	862,73	0,39	123,29	9,25	193,15	0,50	124,41	2,69	407,56
ПОЛДНИК	6,01	8,05	68,90	368,99	0,06	0,60	0,81	60,38	0,03	12,94	0,49	73,15
УЖИН	21,15	11,99	100,56	593,02	0,46	0,92	7,08	78,60	0,05	182,14	2,27	401,97
УЖИН 2	4,20	4,80	14,55	118,20	0,03	0,45	0,15	186,00	0,05	21,00	0,15	138,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,99	75,55	324,63	2403,99	1,03	126,07	18,68	779,82	0,73	379,62	6,31	1365,56