

неделя: первая

возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День 2 | № рец. | Приём пищи | Цена | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|--------|--------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | Наименование блюда | | | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | | B1 | C | A | E | Ca, мг | P | Mg | Fe, мг |
| завтрак | 492 | курица отварная | 25 | 90 | 12,88 | 25,68 | 42,38 | 456 | 0 | 1,3 | 0 | 0,52 | 42,4 | 127,2 | 37,6 | 0,96 |
| | 511 | рис отварной | 20 | 150 | 4 | 6,56 | 41,1 | 243,2 | 0 | 0 | 0 | 0,32 | 19,2 | 58,1 | 30,7 | 0,76 |
| | 379 | кофейный напиток | 20 | 200 | 3,41 | 2,84 | 17,74 | 107,81 | 0,04 | 1,38 | 21,2 | 0,11 | 127,5 | 95,4 | 14,84 | 0,14 |
| | | хлеб пшеничный | 3,5 | 60 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,48 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | | итого за завтрак: | 68,5 | 500 | 17,08 | 28,62 | 64,95 | 587,3 | 0,09 | 2,68 | 21,2 | 1,11 | 176,8 | 248,7 | 62,34 | 1,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Обед | 51 | салат из свеклы с яблоком и раст ма | 5 | 60 | 0,8 | 6,4 | 5,9 | 94 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0 | 19,02 | 20,7 | 9,9 | 0,96 |
| | 140 | суп с макаронными изделиями | 15 | 200 | 3,98 | 5,1 | 17,7 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | 0 | 0,33 | 34,5 | 36,78 | 10,75 | 0,55 |
| | 431 | печень говяжья тушеная в соусе | 17 | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 165 | 0,2 | 29,54 | 5,5 | 2,98 | 27,53 | 227,9 | 13,82 | 4,82 |
| | 520 | Пюре картофельное | 18 | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,03 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 3,5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | | сок | 10 | 180 | 2 | 0,12 | 20,2 | 92 | 0,01 | 4 | 0 | 0,2 | 17 | 14 | 8 | 0,6 |
| | | итого за обед: | 68,5 | 700 | 24,91 | 23,42 | 87,14 | 652,82 | 0,53 | 42,44 | 5,53 | 4,02 | 143,5 | 418,7 | 79,17 | 9,03 |
| | итого за день: | | | 41,99 | 52,04 | 152,09 | 1240,12 | 0,62 | 45,12 | 26,73 | 5,13 | 320,3 | 667,4 | 141,5 | 10,73 | |

неделя: первая

возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День 3 | № рец. | Приём пищи | Цена | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|--------|--------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | Наименование блюда | | | Белки, г | Жиры, г | углевод ы, г | | В1 | С | А | Е | Са, мг | Р | Mg | Fe, мг |
| завтрак | 436 | жаркое из курицы | 38 | 90/150 | 10,7 | 11,79 | 21,23 | 269 | 0,18 | 26,66 | 30,1 | 4,94 | 26,02 | 152,4 | 40,31 | 1,96 |
| | | масло сливочное | 10 | 10 | 0,06 | 8,3 | 0,09 | 74,85 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| | 686 | чай с лимоном | 15 | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 16 | 15,2 | 6 | 0,3 |
| | | хлеб пшеничный | 5,5 | 50 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,48 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | | итого за завтрак: | 68,5 | 500 | 11,85 | 20,19 | 41,35 | 427,4 | 0,23 | 28,86 | 89,1 | 5,42 | 50,12 | 195,6 | 56,21 | 2,88 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|---------------------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Обед | 17 | салат из соленых огурцов с зелен луко | 7 | 60 | 0,5 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 |
| | 110 | борщ с капустой и картофелем со смет | 15 | 200 | 2,7 | 5,2 | 11,9 | 92 | 0,05 | 0,94 | 0,02 | 0 | 49,73 | 104,5 | 22,1 | 0,8 |
| | 492 | плов из птицы | 38 | 240 | 12,67 | 7,4 | 28,94 | 227 | 0,1 | 4 | 6,7 | 0,4 | 25 | 196 | 13 | 16,7 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 3,5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | 639 | компот из свеж фрукт витамин | 5 | 180 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,2 | 0,02 | 17,6 | 0 | 0,38 | 23,4 | 23,4 | 17 | 0,6 |
| | | итого за обед: | 68,5 | 700 | 18,63 | 15,23 | 90,56 | 566,8 | 0,3 | 23,54 | 0,34 | 1,37 | 137,5 | 313,3 | 97,97 | 12,48 |
| | | итого за день: | | | 30,48 | 35,42 | 131,91 | 994,2 | 0,53 | 52,4 | 89,44 | 6,79 | 187,6 | 508,9 | 154,2 | 15,36 |

неделя: первая

возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День 4 | № рец. | Приём пищи | Цена | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|--------|-----------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | Наименование блюда | | | Белки, г | Жиры, г | углевод ы, г | | B1 | C | A | E | Ca, мг | P | Mg | Fe, мг |
| завтрак | 337 | яйцо вареное | 10 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 0 | 0,52 | 1,03 | 0 | 0,17 | 0 | 0 |
| | 77 | икра кабачковая | 12 | 100 | 1,4 | 5,4 | 9 | 94 | 0 | 2,3 | 0,02 | 0 | 17 | 29 | 14 | 0,7 |
| | | зеленый горошек консервир | 7,5 | 30 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| | | масло сливочное | 10 | 10 | 0,06 | 8,3 | 0,09 | 74,85 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| | | хлеб пшеничный | 4 | 40 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,48 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | 639 | напиток из шиповника витамин | 15 | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| | 766 | булочка сдобная | 10 | 75 | 3,9 | 4,2 | 29 | 171,5 | 0,11 | 0 | 0,19 | 4 | 31 | 89 | 13 | 1,3 |
| | | итого за завтрак: | 68,5 | 500 | 11,65 | 22,6 | 73,22 | 542,9 | 0,16 | 2,3 | 0,78 | 5,51 | 80,1 | 162,2 | 48,9 | 4,22 |
| Обед | 71 | винегрет овощной | 7 | 60 | 1 | 3,1 | 5,3 | 70 | 0,06 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 28,1 | 11,7 | 0,53 |
| | 132 | рассольник Ленинградск со метаной | 15 | 200 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| | 374 | рыба тушеная в томате с овощам | 20 | 90 | 9,75 | 4,05 | 4,01 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 89,07 | 192,2 | 48,53 | 0,85 |
| | 511 | каша рисовая рассыпчат | 18 | 150 | 3,78 | 5,3 | 39,29 | 242 | 0,03 | 0 | 0,004 | 0,25 | 17,04 | 82,38 | 27,89 | 0,59 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 3,5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | 685 | чай с сахаром | 5 | 180 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 15 | 0,003 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |
| | | итого за обед: | 68,5 | 700 | 19,53 | 16,61 | 121,58 | 780,2 | 0,13 | 34,08 | 0,013 | 3,13 | 197,9 | 370,3 | 139,2 | 4,69 |
| полдник | | итого за день: | | | 31,18 | 39,21 | 194,8 | 1323 | 0,29 | 36,38 | 0,79 | 8,64 | 278 | 532,5 | 188,1 | 8,91 |

неделя: первая

возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День 5 | № рец. | Приём пищи | Цена | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|--------|--------------------------------------|------|--------------|----------------------|---------|-----------------|------------|----------|-------|------|------|----------------------|-------|-------|--------|
| | | Наименование блюда | | | Белки, г | Жиры, г | углевод ы, г | | B1 | C | A | E | Ca, мг | P | Mg | Fe, мг |
| завтрак | 516 | сырники со сметаной | 43,5 | 200/50 | 23,7 | 19 | 30,46 | 397 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,3 | 508 | 355,6 | 51 | 3,2 |
| | 648 | кисель фруктов витаминиз | 5 | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0,1 | 5 | 0 | 0,2 | 18 | 6 | 10 | 0,6 |
| | | Булочка | 20 | 50 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,48 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | | итого за завтрак: | 68,5 | 500 | 24,49 | 19,1 | 65,89 | 538,5 | 0,35 | 5,5 | 0 | 1,98 | 532,9 | 387,7 | 70,9 | 4,4 |
| Обед | 40 | салат из капусты и болгарский перец* | 7 | 60 | 1,05 | 3,7 | 5,5 | 59,7 | 0,05 | 7,8 | 0 | 1,6 | 68,37 | 78,4 | 11,2 | 0,45 |
| | 124 | щи из св. капусты и картофеля | 15 | 200 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | 0 | 1,38 | 122,9 | 47,43 | 21,2 | 0,83 |
| | 498 | котлета рубленая из птицы | 20 | 90 | 12,16 | 9,88 | 10,8 | 189,8 | 0,06 | 0,16 | 0,16 | 0,3 | 35,2 | 76,8 | 24,8 | 1,76 |
| | 518 | картофель отварной | 18 | 150 | 3 | 0,6 | 23,7 | 112,2 | 0,15 | 21,75 | 0 | 0,15 | 20,5 | 61 | 33 | 1,2 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 3,5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | 648 | кисель из концентрата витаминиз | 5 | 180 | 0,24 | 0 | 33,8 | 132 | 0 | 6 | 0 | 0,18 | 18 | 6,42 | 4 | 0,6 |
| | | итого за обед: | 68,5 | 700 | 20,49 | 20,6 | 101,69 | 670,1 | 0,38 | 54,19 | 0,16 | 3,97 | 274,2 | 312,5 | 101,2 | 6,08 |
| | | итого за день: | | | 44,98 | 39,7 | 167,58 | 1209 | 0,73 | 59,69 | 0,16 | 5,95 | 807,1 | 700,2 | 172,1 | 10,48 |

*- с 01.03. замена на консервированные овощи по сезону

неделя: вторая
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День 6 | № рец. | Приём пищи | цена | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|--------|---------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Наименование блюда | | | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | | B1 | C | A | E | Ca, мг | P | Mg | Fe, мг |
| завтрак | 302 | Каша молочная рисовая жидкая | 30,5 | 250 | 5,1 | 10,12 | 43,4 | 291 | 0,06 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 130,4 | 138,1 | 22,12 | 0,5 |
| | | Сыр порционный | 15 | 15 | 2,47 | 6 | 0,22 | 56,7 | 0,1 | 0,075 | 0 | 0 | 40,65 | 42,45 | 3,45 | 0,075 |
| | | Плюшка | 3 | 85 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,48 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | 693 | Какао на молоке | 20 | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 152,2 | 148 | 0 | 0 |
| | | итого : | 68,5 | 500 | 13,26 | 21,22 | 80,95 | 561,2 | 0,21 | 1,44 | 0,058 | 0,69 | 330,2 | 354,7 | 35,47 | 1,175 |
| Обед | | помидор свежий* | 7 | 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | 0 | 15,15 | 0,002 | 0,2 | 18,4 | 12 | 15,75 | 0,6 |
| | 133 | суп картофель с рыбой | 15 | 200 | 1,8 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,8 | 143,7 | 26 | 1,1 |
| | 436 | жаркое по-домашнему из говядины | 38 | 240 | 20,1 | 17,7 | 18,9 | 337,1 | 0,14 | 7,7 | 0 | 3,5 | 64,86 | 235,1 | 38,5 | 4,4 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 3,5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | 639 | Компот из сухофруктов витамин | 5 | 180 | 0 | 0 | 35,4 | 140 | 0,01 | 0,4 | 0,002 | 0 | 25,2 | 19,4 | 39,6 | 0,6 |
| | | итого за обед: | 68,5 | 700 | 24,74 | 20,56 | 89,65 | 689,96 | 0,39 | 34,33 | 0,064 | 5,36 | 213,5 | 452,6 | 129,9 | 7,94 |
| | | итого за день: | | | 38 | 41,78 | 170,6 | 1251,16 | 0,6 | 35,77 | 0,12 | 6,05 | 543,7 | 807,3 | 165,4 | 9,115 |

*- с 01.03. замена на консервированные овощи по сезону

неделя: вторая

возрастная категория: с 7 до 11 лет

| День 7 | № рец. | Приём пищи | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|-----------------------|---------------------------------|------|--------------|----------------------|---------|-------------|------------|----------|-------|------|------|----------------------|-------|-------|--------|
| | | Наименование блюда | Цена | | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | | В1 | С | А | Е | Са, мг | Р | Mg | Fe, мг |
| завтрак | 302 | каша молочная овсяная | 40 | 200 | 14,13 | 25,27 | 33,53 | 433,3 | 0,1 | 1,3 | 0 | 1 | 35,1 | 145,1 | 17,7 | 1,3 |
| | | Сайка (хлеб) | 3,5 | 90 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,48 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,06 | 8,3 | 0,09 | 74,85 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| | 686 | Чай с лимоном | 15 | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 16 | 15,2 | 6 | 0,3 |
| | | итого за завтрак: | 68,5 | 500 | 15,28 | 33,67 | 56,65 | 591,65 | 0,15 | 3,5 | 59 | 1,48 | 59,2 | 188,3 | 33,6 | 2,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 50 | салат из свеклы с растит маслом | 7 | 60 | 0,8 | 5,4 | 5,5 | 73 | 0,1 | 3,58 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 19,06 | 0,9 |
| | 139 | суп картофель с фасолью | 15 | 200 | 4,9 | 5,33 | 19,93 | 144,43 | 0,015 | 2,83 | 0 | 2,45 | 42,68 | 137,8 | 38,25 | 1,83 |
| | 431 | печень говяж тушенная в соусе | 20 | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 185 | 0,2 | 5,54 | 5,5 | 2,98 | 67,53 | 227,9 | 13,82 | 4,82 |
| | 511 | каша ячневая рассыпчатая | 18 | 150 | 4,7 | 4,1 | 30,88 | 182,55 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 39,2 | 210 | 14 | 5,01 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 3,5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | 648 | кисель фруктов витамин | 5 | 180 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 18 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| | | итого за обед: | 68,5 | 700 | 25,69 | 24,42 | 116,28 | 822,02 | 0,555 | 29,95 | 5,5 | 5,97 | 341 | 727 | 96,09 | 14,08 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за день: | | | | 40,97 | 58,09 | 172,93 | 1413,67 | 0,705 | 33,45 | 64,5 | 7,45 | 400,2 | 915,3 | 129,7 | 16,3 |

неделя: вторая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

| День 8 | № рец. | Приём пищи | | Пищевые вещества (г) | | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|--------|-------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Наименование блюда | Цена | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | углевод, г | | B1 | C | A | E | Ca, мг | P | Mg | Fe, мг |
| завтрак | 388 | котлета рыбная | 21 | 90 | 26,1 | 16,2 | 7 | 290 | 0,2 | 2,5 | 6,7 | 0,4 | 25 | 196 | 13 | 16,7 |
| | 516 | макароны отварные | 18 | 150 | 3 | 0,6 | 23,7 | 112,2 | 0,15 | 21,75 | 0 | 0,15 | 20,5 | 61 | 33 | 1,2 |
| | | масло сливочное | 10 | 10 | 0,06 | 8,3 | 0,09 | 74,85 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| | | хлеб пшеничный | 4,5 | 50 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,48 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | 685 | Чай с сахаром | 15 | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| | | итого за завтрак: | 68,5 | 500 | 30,15 | 25,2 | 50,62 | 558,6 | 0,4 | 24,25 | 65,7 | 1,03 | 65,6 | 293 | 61,9 | 19,32 |
| Обед | 20 | Салат из помидоров и огурцов* | 7 | 60 | 0,57 | 3,6 | 1,8 | 42,36 | 0,02 | 5,66 | 0 | 0,3 | 16,3 | 18,06 | 9,9 | 0,46 |
| | 140 | суп вермишелевый | 15 | 200 | 6,3 | 6,3 | 49,3 | 283,1 | 0,1 | 0,5 | 0,023 | 0,3 | 197,3 | 166,9 | 24,9 | 0,5 |
| | 462 | тефтели мясные | 15 | 90 | 13,1 | 12,4 | 8,5 | 198 | 0,1 | 3,4 | 0,001 | 0,03 | 34 | 135 | 29,3 | 0,5 |
| | 511 | рис отварной | 13 | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,1 | 0,03 | 0 | 0,027 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 3,5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | | сок | 15 | 180 | 2 | 0,12 | 20,2 | 92 | 0,01 | 4 | 0 | 0,2 | 17 | 14 | 8 | 0,6 |
| | | итого за обед: | 68,5 | 700 | 27,88 | 28,28 | 136,23 | 707,4 | 0,3 | 13,56 | 0,051 | 1,79 | 276,4 | 437,9 | 101,1 | 3,83 |
| | | итого за день: | | | 58,03 | 53,48 | 186,85 | 1266 | 0,7 | 37,81 | 65,75 | 2,82 | 342 | 730,9 | 163 | 23,15 |

*- с 01.03. замена на консервированные овощи по сезону

неделя: вторая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

| День 9 | № рец. | Приём пищи | Цена | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|-----------------------|---------------------------------|------|--------------|----------------------|---------|-------------|------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|-------|-------|--------|
| | | Наименование блюда | | | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | | B1 | C | A | E | Ca, мг | P | Mg | Fe, мг |
| завтрак | 488 | гуляш из курицы | 28 | 50/50 | 5,8 | 4,4 | 9,7 | 111 | 0 | 12,8 | 0,37 | 3,6 | 36 | 49,35 | 18,15 | 3,1 |
| | 508 | каша гречневая | 20 | 150 | 5,9 | 1,59 | 30,5 | 162,9 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 32 | 140 | 38,02 | 3,2 |
| | | хлеб пшеничный | 5,5 | 50 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,48 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | 639 | компот из свеж фрукт витамин | 15 | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,24 | 0,02 | 17,6 | 0 | 0,38 | 23,4 | 23,4 | 17 | 0,6 |
| | | итого за завтрак: | 68,5 | 500 | 13,01 | 6,27 | 73,89 | 419,64 | 0,21 | 30,4 | 0,37 | 4,46 | 98,3 | 238,9 | 83,07 | 7,5 |
| Обед | 72 | Винегрет | 10 | 60 | 3,5 | 6,2 | 3 | 75,1 | 0,03 | 3,55 | 0,002 | 2,7 | 23,1 | 61,3 | 11,7 | 0,5 |
| | 132 | рассольник Ленинградск со смет | 15 | 200 | 1,9 | 5,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| | 388 | котлеты рыбные | 17 | 90 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 104,3 | 0,07 | 0,35 | 0,01 | 0,5 | 93,1 | 176,5 | 20,9 | 0,6 |
| | 333 | макароны отварные с сыром | 18 | 150 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 0,05 | 0,14 | 0,04 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 3,5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | 648 | кисель из ягод витаминизированн | 5 | 180 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 11,36 | 0,01 | 14 | 0 | 0,2 | 8,2 | 9 | 4,4 | 0,14 |
| | | итого за обед: | 68,5 | 700 | 26,96 | 25,57 | 91,58 | 599,01 | 0,2 | 25,44 | 0,052 | 4,43 | 356,4 | 433,4 | 96,5 | 3,75 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за день: | | | 39,97 | 31,84 | 165,47 | 1018,65 | 0,41 | 55,84 | 0,42 | 8,89 | 454,7 | 672,3 | 179,6 | 11,25 | |

неделя: вторая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

| День 10 | № рец. | Приём пищи | Цена | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|-----------------------|----------------------------------|------|--------------|----------------------|---------|-----------------|------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|
| | | Наименование блюда | | | Белки, г | Жиры, г | углевод ы, г | | B1 | C | A | E | Ca, мг | P | Mg | Fe, мг |
| завтрак | 366 | Запеканка творожн со сметаной | 31 | 150/30 | 25,6 | 19,76 | 51,6 | 415,4 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,3 | 508 | 355,6 | 51 | 3,2 |
| | 379 | кофейный напиток | 20 | 200 | 3,41 | 2,84 | 17,74 | 107,81 | 0,04 | 1,38 | 21,2 | 0,11 | 127,5 | 95,4 | 14,84 | 0,14 |
| | | хлеб пшеничный | 2,5 | 20 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0,48 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | 766 | булочка сдобная | 15 | 100 | 3,9 | 4,2 | 29 | 171,5 | 0,11 | 0 | 0,19 | 4 | 31 | 89 | 13 | 1,3 |
| | | итого за завтрак: | 68,5 | 500 | 33,7 | 26,9 | 103,17 | 718,21 | 0,4 | 1,88 | 21,39 | 5,89 | 673,4 | 566,1 | 88,74 | 5,24 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 17 | салат из соленых огурцов с зелен | 7 | 60 | 0,5 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 |
| | 133 | суп картофель с рыбой | 15 | 200 | 1,8 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,8 | 143,7 | 26 | 1,1 |
| | 487 | курица отварная | 20 | 90 | 18,7 | 9,66 | 0 | 262,4 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,17 | 32 | 114,4 | 16 | 2 |
| | 251 | капуста тушеная | 18 | 150 | 3 | 5,52 | 11,8 | 115,5 | 0,03 | 2,75 | 0 | 0,15 | 88,1 | 81 | 20,85 | 1,2 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 3,5 | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | 639 | компот из свеж фр витамин | 5 | 180 | 0,2 | 0,2 | 21,2 | 115 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0,08 | 49,3 | 6,42 | 4 | 0,8 |
| | | итого за обед: | 68,5 | 700 | 26,44 | 20,05 | 69,25 | 724,96 | 0,41 | 27,63 | 0,22 | 2,25 | 294,78 | 401,82 | 69,25 | 6,38 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за день: | | | 60,14 | 46,95 | 172,42 | 1443,17 | 0,81 | 29,51 | 21,61 | 8,14 | 968,18 | 967,92 | 158 | 11,62 | |