

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ – СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ИМ. АКУРИНА А.З. С. КАМЫШЛА.

СОГЛАСОВАНО:

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по

Самарской области в Сергиевском районе

Начальник

 /Астафьева Л.Ф./

« 10 » _____ 2014 г

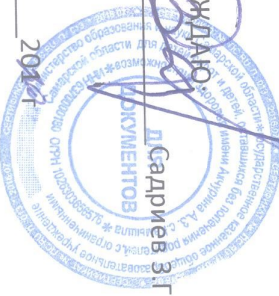


Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

Д. Садриев 31

« 10 » _____ 2014 г



Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
с 7 до 11 лет

Сек. 

1 день : Понедельник /четный/ неделя:первая возрастная категория 7-11лет

1 день : Понедельник /четный/ неделя:первая

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
182	КАША ЖИДКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	0,2	1,17	152,76	1,71
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		23,34	30,12	100,24	766,9	0,365	0,385	2,75	460,98	3,43
ИЗАВТРАК											
338	ФРУКТЫ (ГРУША)	250	1	0,75	25,75	117,5	0,05	0,075	15	47,5	5,75
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
ПР	ПИРОЖНОЕ "ЧОКО-ПАЙ"	30	1,2	4,83	21,15	132	0	0	0	27,9	41,7
	ИТОГО		7,2	5,58	147,9	673,5	0,16	0,185	35	145,4	61,45
ОБЕД											
63	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,7	1,39	16,51	85,3	0,009	0,08	1,9	41,4	1
108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	0,07	5,75	33,4	1,17
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	0,2	79,72	2,04
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5

377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
ПР	ИТОГО		31,01	35,4	77,99	906,45	0,449	0,67	10,68	222,22	9,52

ПОЛДНИК											
385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,03	2,6	240	0,2
410	ВАТРУШКА	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,8	0,9
	ИТОГО		15,02	10,48	38,78	309	0,16	0,15	2,64	290,8	1,1

УЖИН											
70	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,56	0,05	1,75	10	0,01	0,01	5,25	5	0,4
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
432	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/50	28,2	7,2	0,8	182	0,08	0,07	18	58	2
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
ПР	ИТОГО		47,56	32,64	92,67	933,9	0,52	0,28	49,47	288,62	7,024

ПИУЖИН											
ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		127,33	116,72	473,58	3688,75	1,684	1,82	101,14	1527,02	82,524

возрастная категория 7-11лет

2 день : ВТОРНИК /нечетный/ неделя:

2 день : ВТОРНИК /нечетный/ неделя:

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ІІІЗАВТРАК											
182	КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	0,17	1,17	130,39	0,47
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
	ИТОГО		24,79	31,74	98,04	777,9	0,235	0,355	2,47	434,19	2,854
ІІІІЗАВТРАК											
338	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	85	0,75
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		7,3	0,5	121,3	531,5	0,21	0,185	170	155	14,75
ОБЕД											
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	0,03	9,63	31,23	0,82
163	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	5,2	17,4	153	0,14	0,14	11	29	2
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
358	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРАВОЕ)	110	21,2	13,2	3	214	0,18	0,02	0	46	1

349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		47,05	43,05	110,23	1164,8	0,806	0,454	46,27	243,53	10,4

ПОЛДНИК

377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36
420	СОСИСКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	9,6	13,84	26,9	271	0,14	0,1		269,36	1,5
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	25	1,2	2	19,3	95,5	0,02	0,06	0,1	34,5	0,03
	ИТОГО		10,93	15,86	61,4	428,5	0,16	0,16	2,93	318,06	1,89

УЖИН

41	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ И КУКУРУЗОЙ	100	3,36	6,38	24,75	169,9	0,08	0,03	15,92	25,73	0,4
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/10	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0,04	0	17	1,14
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	30	23	7,2	360	0,12	0,14	18	82	1
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		56,37	50,92	141,16	1321,8	0,52	0,43	35,5	318,45	6,06

ПУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (РЯЖЕНКА)	200	5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО		5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		152,04	150,07	540,53	4352,5	1,971	1,844	258,17	1717,23	35,954

3 день : СРЕДА /четный/ неделя: возрастная категория 7-11лет

3 день : СРЕДА /четный/ неделя:

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
							В1	В2	С	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
ЗАВТРАК											
182	КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	0,17	1,17	138,1	1,23
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		23,03	29,01	103,02	766,9	0,345	0,355	2,75	446,32	2,95
ПАЗВТРАК											
338	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	200	3	0,1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		8	0,1	143	616	0,19	0,21	40	86	15,2
ОБЕД											
66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,25	0,13	22,27	95,3	0,06	0,06	4,02	31,71	0,91
136	БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,4	5,7	15,6	127	0,07	0,07	10	45	1,3
171	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	200/10	11,61	12,53	49,82	367	0,26	0,15	0	34,63	6,2
281	РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ БИТОЧКИ ГОВЯЖИЕ С	100/30	14,4	9,65	9,52	183	0,08	0,17	0,22	39	12
342	ТОМАТНЫМ СОУСОМ КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,8	0,8	139,4	573	0,06	0,04	4,5	70,9	4,76

ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		42,01	30,51	261,96	1643,2	0,76	0,57	18,74	267,74	29,62

ПОЛДНИК

406	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	75	4,51	2,3	30,41	160	0,09	0,05	0,5	14,94	0,9
356	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,39	0,1	30,1	140,8	0,02	0,016	18,3	19,24	0,19
	ИТОГО		4,9	2,4	60,51	300,8	0,11	0,066	18,8	34,18	1,09

УЖИН

49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,148	0,062	37,6	70,65	2
367	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/50	22,53	21,4	17,8	355	0,13	0,23	6,66	28	4
76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	0,16	140	42,4	0,82
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		48,68	53,37	94,81	1124,6	0,568	0,492	185,56	308,35	10,004

ИВУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО		5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		132,02	120,39	684,9	4609,5	2,033	1,953	266,85	1384,59	58,864

возрастная категория 7-11лет

4 день : ЧЕТВЕРГ /нечетный/ неделя:

4 день : четверг / нечетный/ недел.

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	КАША вязкая пшеничная с МАСЛОМ	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,17	0,96	146,77	2,34
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
ПР	ХЛЕБ пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
	ИТОГО		28,33	32,08	108,94	838,9	0,315	0,355	2,26	450,57	4,724
ЗАВТРАК											
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ШОКОЛАД)	25	2,45	12,6	8,68	138,5	0,02	0,11	115	88	0
338	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	250	1	1	24,5	117,5	0,075	0,05	25	40	5,5
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		6	1	125,5	541,5	0,185	0,16	45	110	19,5
ОБЕД											
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦАМИ И ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,08	0,05	13,04	15,91	0,74
165	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,16	6	50	1,9
171	КАША ПЕРЛОВАЯ РАСЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	190/10	5,86	6,13	42	246	0,05	0,05	0	24	1,2

431	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,1	11,1	6,2	168	0,04	0,05	15	38	2
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	11,1	0,28
ТР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ТР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		34,73	29,63	116,39	1012,4	0,56	0,39	34,07	185,51	10,57

ПОЛДНИК

388	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	20,76	88	0,01	0,05	100	21,34	0,63
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	9,97	0,2	21,25	204	0,07	0,17	1,37	106,21	0,97
	ИТОГО		10,64	0,47	42,01	292	0,08	0,22	101,37	127,55	1,6

УЖИН

27	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	0,03	18	24	0,9
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
343	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/30	16,08	17,42	12,92	274	0,18	0,15	0,38	49,67	1,42
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ТР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ТР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		36,69	53,78	107,57	1139,9	0,66	0,56	44,88	325,71	7,28

ПЮЖИН

ТР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (РЯЖЕНКА)	200	5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО		5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		121,99	124,96	508,81	3952,7	1,84	1,945	228,58	1447,34	43,674

5 день : ПЯТНИЦА /четный/ неделя: возрастная категория 7-11лет

5 день : ПЯТНИЦА /четный/ неделя:

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)		
								B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
182	КАША ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,31	10,98	39,2	286	0,14	0,19	1,17	162,26	0,94	
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0	
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1	
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47	
	ИТОГО		28,76	36,92	105,55	869,4	0,35	0,59	2,75	367,48	4,01	
ЗАВТРАК												
338	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	85	0,75	
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	25	1,2	2	19,3	95,5	0,02	0,06	0,1	34,5	0,03	
	ИТОГО		8,5	2,5	140,6	627	0,23	0,245	170,1	189,5	14,78	
ОБЕД												
50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	1,5	3,1	3,1	46	0,05	0,05	5	20	0,4	
88	КОНСЕРВИРОВАННОГО ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,1	5,6	8	96	0,06	0,06	22	44	0,8	

128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
328	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	22,4	7,2	0	152	0,16	0,16	0	16	0,6
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		42,55	30,51	93,64	966,7	0,716	0,534	52,64	217,3	8,38

ПОЛДНИК

377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36
406	ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ	75	4,36	2,16	28,56	151	0,08	0,05	0,14	17,64	0,86
	ИТОГО		4,49	2,18	43,76	213	0,08	0,05	2,97	31,84	1,22

УЖИН

45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,467	60,4	0,02	0,04	17,1	24,98	0,47
304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200/10	4,86	7,17	48,91	280	0,03	0,02	0	1,82	0,7
268	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100/30	18	14,58	14,5	262,5	0,08	0,13	1,12	32,66	1,29
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		38,63	37,57	134,817	1102,8	0,36	0,23	19,52	226,76	5,644

ИИЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО		5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		128,33	114,68	539,967	3936,9	1,796	1,909	248,98	1274,88	34,034

6 день : СУББОТА /нечетный/ неделя:

возрастная категория 7-11лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
							B1	B2	C		
			B	Ж	У						
ІІІЗАВТРАК											
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	0,2	79,72	2,04
243	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08	0	18,5	0,9
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
	ИТОГО		30,94	51,17	66,63	851,9	0,315	0,485	1,5	380,02	4,324
ІІІІЗАВТРАК											
ПР	ПРЯНИКИ	50	2,4	14,4	27,3	236,5	0,04	0,01	0	6	0,45
338	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	250	1	1	24,5	117,5	0,075	0,05	25	40	5,5
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		8,4	15,4	152,8	778	0,225	0,17	45	116	19,95
ОБЕД											
76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	0,16	140	42,4	0,82
153	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	3	5,8	17,2	133	0,09	0,09	8	34	1
321	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	4,13	6,47	18,85	150	0,05	0,07	34,32	110,9	1,61
365	МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ	50/50	15,5	16,5	2,8	220	0,04	0,04	0	10	2

358	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО	200	0,31	0	39,4	160	0,012	0,024	2,4	22,46	0,19
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		43,61	43,85	106,88	1134,9	0,482	0,464	184,72	266,26	10,07

ПОЛДНИК

219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОЙ	100/20	19,64	17,54	15,6	298	0,078	0,28	0,28	174,98	0,8
342	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,8	0,8	139,4	573	0,06	0,04	4,5	70,9	4,76
	ИТОГО		20,44	18,34	155	871	0,138	0,32	4,78	245,88	5,56

УЖИН

21	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,84	5,04	2,57	59,1	0,15	0,02	4,11	23,73	0,6
125	ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С МАСЛОМ	200/10	4,04	7,92	27,98	210	0,22	0,14	28,84	27,32	1,64
290	КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,08	0,35	29,52	0,61
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		33,53	37,24	100,02	949	0,65	0,46	34,88	274,29	6,37

ПИУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО		3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		140,12	168,5	597,33	4683,8	1,84	2,049	271,48	1401,45	46,274

7 день : ВОСКРЕСЕНЬЕ /четный/ неделя:

возрастная категория 7-11лет

7 день : ВОСКРЕСЕНЬЕ /четный/ неделя:										возрастной категории:									
№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe								

ИЗ АВТРАК

175	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,14	0,96	133,38	0,81
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		21,6	28,47	99,45	741,9	0,255	0,325	2,54	441,6	2,53

ИЗ АВТРАК

338	ФРУКТЫ (ГРУША)	250	1	0,75	25,75	117,5	0,05	0,075	15	47,5	5,75
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		6	0,75	126,75	541,5	0,16	0,185	35	117,5	19,75

ОБЕД

51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	100	1,85	6,04	18,06	134	0,04	0,05	5,53	5,18	1,66
172	СУП ЛАПША- ДОМАШНЯЯ	250	3,3	4,3	13,8	107	0,04	0,04	1	19	0,5
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/30	20,49	13,56	14,88	272	0,06	0,375	0,405	220,395	0,885
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55

ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		41,15	34,19	104,2	1036,7	0,416	0,609	7,655	330,555	8,685

ПОЛДНИК

580	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	17,4	88	0,02	0,02	1	65	1,4
406	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,05	0,62	18,03	0,88
	ИТОГО		6,41	3,22	44,93	234	0,1	0,07	1,62	83,03	2,28

УЖИН

76	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,6	10,8	1,8	110	0,19	0,19	0	16	1,8
207	ТУШЕНАЯ КАРТОШКА	200	7,8	15,6	28,6	274	0,16	0,16	14	38	2
331	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,9	4,8	4,1	103	0,06	0,07	3	25	0,7
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		34,76	43,77	99,44	986,9	0,64	0,46	18,3	246,3	7,684

ПИУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО		3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		113,12	112,9	490,77	3640	1,601	1,799	65,715	1337,985	40,929

8 день : ЧЕТВЕРГ /нечетный/ неделя:

возрастная категория 7-11лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
							В1	B2	C	Ca	Fe
ІІІЗАВТРАК											
173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,17	0,96	146,77	2,34
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		20,71	23,9	110,29	739,4	0,29	0,35	2,54	322,99	3,91
ІІІІЗАВТРАК											
338	ФРУКТЫ (ГРУША)	250	1	0,75	25,75	117,5	0,05	0,075	15	47,5	5,75
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	30	1,7	2	10,5	63,3	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
	ИТОГО		7,7	2,75	137,25	604,8	0,18	0,215	35,18	137,27	19,96
ОБЕД											
63	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,7	1,39	16,51	85,3	0,009	0,08	1,9	41,4	1
136	БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,4	5,7	15,6	127	0,07	0,07	10	45	1,3
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	0,2	79,72	2,04
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08	0	10	0,9

377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
ПР	ИТОГО		32,11	43,56	74,95	960,2	0,479	0,71	14,93	236,82	10,05

ПОЛДНИК

223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОЙ	200/20	20,49	13,56	14,88	272	0,06	0,375	0,405	220,95	0,885
385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,03	2,6	240	0,2
	ИТОГО		26,29	18,56	24,48	379	0,14	0,405	3,005	460,95	1,085

УЖИН

49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,148	0,062	37,6	70,65	2
317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	3,54	21,98	17,2	284	0,12	0,12	25,02	74,32	0,12
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	30	23	7,2	360	0,12	0,14	18	82	1
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		49,57	63,57	98,13	1239,6	0,618	0,362	81,92	394,27	6,304

ПИУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО		3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ		139,58	154,84	461,1	4022	1,737	2,192	138,175	1671,3	41,309

9 день : ВТОРНИК /четный/ неделя:

возрастная категория 7-11лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ІІЗАВТРАК											
182	КАША ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,31	10,98	39,2	286	0,14	0,19	1,17	162,26	0,94
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
243	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08		18,5	0,9
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
	ИТОГО		32,55	47,55	104,07	976,9	0,405	0,455	2,47	484,56	4,224
ІІІЗАВТРАК											
338	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	85	0,75
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
ПР	ПРЯНИКИ	50	2,4	14,4	27,3	236,5	0,04	0,01	0	6	0,45
	ИТОГО		9,7	14,9	148,6	768	0,25	0,195	170	161	15,2
ОБЕД											
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	0,03	9,63	31,23	0,82
156	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3,3	5,03	12,4	107	0,06	0,06	10	34	0,9
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
358	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	110	21,2	13,2	3	214	0,18	0,02	0	46	1

382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		45,51	46,23	114,34	1131	0,72	0,49	46,13	362,27	7,68

ПОЛДНИК

406	ПИРОЖКИ С МЯСОМ	75	9,13	3,82	27	179	0,08	0,07	0,07	15,13	1,01
388	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ	200	0,67	0,27	20,76	88	0,01	0,05	100	21,34	0,63
	ШИПОВНИКА		9,8	4,09	47,76	267	0,09	0,12	100,07	36,47	1,64
	ИТОГО										

УЖИН

26	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	0,03	8,25	19	0,74
440	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,86	18,26	36,9	408	0,1	0,1	14,66	49,33	16
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	11,1	0,28
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		40,49	42,75	104,64	1031	0,36	0,21	22,94	127,93	20,57

ПИУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО		5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		143,45	160,52	541,01	4331,9	1,885	1,73	342,61	1414,23	49,314

ПОЛДНИК

376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	11,1	0,28
	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ С	100/30	12,72	13,44	22,11	270	0,08	0,21	0,76	130,14	0,73
221	МОЛОЧНЫМ СОУСОМ										
ТР	МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	25	1,2	2	19,3	95,5	0,02	0,06	0,1	34,5	0,03
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ										
	(КОНФЕТЫ)		13,99	15,46	56,41	425,5	0,1	0,27	0,89	175,74	1,04
	ИТОГО										

УЖИН

39	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	3,02	6,35	23,7	164,2	0,08	0,06	5,77	19,35	1,19
	КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ										
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	200/10	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0,04	0	17	1,14
	МАСЛОМ										
343	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СО	100/30	16,08	17,42	12,92	274	0,18	0,15	0,38	49,67	1,42
	СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК										
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	17,5	1,95
1	(ПОРЦИЯМИ)										
ТР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	23	1,1
ТР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	253,32	6,934
	ИТОГО		41,2	44,44	144,2	1212,1	0,57	0,29	7,45		

УЖИН

ТР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ	200	5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	(РЯЖЕНКА)										
	ИТОГО		5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		130,81	134,64	547,79	4153,7	1,776	1,884	207,81	1273,42	36,414

11 день : ЧЕТВЕРГ /четный/ неделя: вторая возрастная категория 7-11лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ИЗВТРАК

181	КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	0,17	1,17	133,77	0,47
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
	ИТОГО		17,27	22,69	96,72	660,4	0,22	0,17	2,47	283,57	1,704

ИЗВТРАК

338	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	250	1	1	24,5	117,5	0,075	0,05	25	40	5,5
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		6	1	125,5	541,5	0,185	0,16	45	110	19,5

ОБЕД

50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,67	9,38	7,19	131,9	0,02	0,07	5,77	161,7	1,28
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,1	5,6	8	96	0,06	0,06	22	44	0,8
208	ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СЛ.МАСЛОМ	195/5	18,83	16,72	38,96	375	0,09	0,22	0,33	132,12	1,22
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08	0	10	0,9
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69

ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		43,36	49,04	111,76	1197,6	0,506	0,534	28,82	426,8	9,34

ПОЛДНИК											
ГР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
ГР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	25	1,6	5,3	10	91,7	0,02	0,025	0,075	33,42	0,45
	ИТОГО		7	10,3	31,6	249,7	0,08	0,285	1,075	275,42	0,45

УЖИН											
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,2	0,1	11,6	52	0,06	0,03	5	26	0,7
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
260	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,1	0,92	21,81	3,06
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
385	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,03	2,6	240	0,2
ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		37,19	44,61	98,27	1021,3	0,56	0,36	33,44	387,63	8,45

ПРУЖИН											
ГР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО		3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		114,02	130,14	479,85	3769,5	1,581	1,659	111,405	1602,42	39,444

12 день : ПЯТНИЦА /нечетный/ неделя:

возрастная категория 7-11лет

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

182	КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	0,17	1,17	138,1	1,23
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		28,11	33,61	103,3	829,9	0,375	0,535	2,75	468,32	3,95

ЗАВТРАК

338	ФРУКТЫ (МАНДАРИНЫ)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	0,06	76	70	0,2
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ	30	0,2	0	23,9	97,5	0	0,006	0	7,5	0,42
	ИТОГО		6,8	0,4	139,9	597,5	0,23	0,176	96	147,5	14,62

ОБЕД

27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	0,03	18	24	0,9
108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	0,07	5,75	33,4	1,17
321	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	4,13	6,47	18,85	150	0,05	0,07	34,32	110,9	1,61
268	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100/30	18	14,58	14,5	262,5	0,08	0,13	1,12	32,66	1,29

ИТОГО	46	30,43	108,43	1038,6	0,806	0,614	38,5	231,6	81,98
-------	----	-------	--------	--------	-------	-------	------	-------	-------

ПОЛДНИК

388	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	20,76	88	0,01	0,05	100	21,34	0,63
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	9,97	0,2	21,25	204	0,07	0,17	1,37	106,21	0,97
	ИТОГО		10,64	0,47	42,01	292	0,08	0,22	101,37	127,55	1,6

УЖИН

76	СЕЛБДЬ С ЛУКОМ	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	0,16	140	42,4	0,82
437	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	150/50	20,5	13,02	19,3	276	0,17	0,12	34,28	59,4	2,28
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		45,99	39,84	89,15	967,9	0,47	0,5	175,86	295,52	6,62

ПУУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО		5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО ЗА 13 ДЕНЬ		134,72	104,34	484,51	3721,9	1,846	1,899	363,99	1421,85	111,894

14 день : ВОСКРЕСЕНЬЕ /нечетный/ неделя: возрастная категория 7-11лет

14 день : ВОСКРЕСЕНЬЕ /нечетный/ неделя.

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
							В1	В2	С		
			Б	Ж	У						
ИЗАВТРАК											
178	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,84	5,88	26,04	186	0,096	0,096	1,2	178,8	1,8
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		27,44	27,77	92,29	730,9	0,281	0,461	2,78	509,02	4,52
ИЗАВТРАК											
338	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	200	3	0,1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		8	0,1	143	616	0,19	0,21	40	86	15,2
ОБЕД											
50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2	9	8,5	122	0,02	0,04	7	41	0,7
62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,8	10	23,1	187	0,11	0,13	7,29	31,7	1,25
207	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	7,8	15,6	28,6	274	0,16	0,16	14	38	2
432	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/50	28,2	7,2	0,8	182	0,08	0,07	18	58	2
342	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,8	0,8	139,4	573	0,06	0,04	4,5	70,9	4,76
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55

ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		52,15	44,3	225,75	1635,9	0,66	0,52	50,79	286,1	15,16

ПОЛДНИК

396	БЛИНЫ С МАСЛОМ	150/10	11,02	15,43	57,81	414	0,23	0,18	1,53	161	1,77
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ШОКОЛАД)	25	2,45	12,6	8,68	138,5	0,02	0,11	115	88	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	11,1	0,28
	ИТОГО		13,54	28,05	81,49	612,5	0,25	0,29	116,56	260,1	2,05

УЖИН

54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	0,03	6,44	29,3	1,5
378	ПЛОВ С МЯСОМ	200	20,2	27,4	38,8	483	0,08	0,08	1	28	3
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		40,05	54,55	115,04	1179,8	0,36	0,19	8,74	231,6	8,184

УУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО		3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО ЗА 14 ДЕНЬ		144,38	157,27	673,57	4874,1	1,771	1,821	219,47	1491,82	45,114

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

Садриев

листа(ов)

Директор *Садриев* Садриев З.Г.

для

Дата: *14*

20 *10* г.

