

Утверждаю:  
Директор ГКОУ РО Гуковской  
школы- интерната № 12

  
И.Р. Сейфулина  
" 31 " 2022г.

**2-х недельное примерное меню**  
**«Круглогодичное»**  
**ГКОУ РО Гуковской школы-интерната № 12**  
**с 7- 11 лет**

При составлении примерного  
меню использовался сборник  
технических нормативов,  
сборник рецептов на продукцию  
для обучающихся во всех  
образовательных учреждений  
под редакцией М.П. Могильного  
и В.А. Тутельяна, Москва 2011

2022 год

№ Рец.	Прием пищи 1 день неделя1 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
214м	Омлет натуральный с морковью	60	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м	Каша молочная манная жидкая	200	3,0	2,0	25,76	160,04	0,1	0,7	33,6	49,5	36,5	20,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок персиковый	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>200</b>											
	<b>Обед</b>												
102м	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,6	5,42	30,7	225,98	0,052	7,0	200	63	209,6	29,2	0,36
295м	Котлета куриная	100	7,22	10,1	16,7	204,16	0,235	4,6	25,0	84	60,0	10,8	0,84
303м	Каша гречневая вязкая	150	3,8	4,7	26,05	177,5	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,6
21м	Салат из соленых огурцов с луком	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045		-	8/ 12	32 39	7 12,5	0,6 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/795</b>	<b>30,55</b>	<b>27,95</b>	<b>126,1</b>	<b>901,07</b>	<b>0,452</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>385</b>	<b>386,2</b>	<b>91,7</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>						В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
338м	Банан	100	0,7	0,5	15,3	68,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
389м	Какао с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Печенье	20	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
54м	Салат из свеклы с яблоками	70	0,22	4,07	6,45	50,1	0,02	6,6	0,0	40	13,6	7,9	0,6

143м/28 8м	Рагу овощное с курицей	250	4,43	4,78	23,25	191,55	0,115	4,6	119,0	95,5	71	9,5	0,2
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12 ,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045	-	-	8/12	32/39	7/ 12,5	0,6/1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/595</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Кефир	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>200</b>	<b>3,85</b>	<b>0,4</b>	<b>16,75</b>	<b>117,5</b>	<b>0,06</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>12,5</b>	<b>0,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2590</b>	<b>80,6</b>	<b>79,35</b>	<b>343,85</b>	<b>2428,57</b>	<b>1,23</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1100</b>	<b>1101,2</b>	<b>254, 2</b>	<b>12</b>

№ Рец.	Прием пищи 2 день неделя1 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,1
209м	Яйцо отварное	40г	5,0	4,6	0,3	62,8	0,1	0,5	35,4	76,8	75,7	19,5	1,5
217м/33 4м	Вареники ленивые со сметаной с соусом	220/10/30	3,5	1,34	35,27	177,64	0,1	0,7	24,6	49,5	39,5	19,9	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,5
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок виноградный	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
82м	Борщ с фасолью, капустой и картофелем	200	2,6	4,1	27,75	158,3	0,02	7,0	200	65	190	25	0,36
246м	Гуляш мясной	100	9,62	11,12	10,8	193,27	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
303м	Каша рисовая вязкая	150	1,8	5,7	26,52	177,5	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,7
56м	Салат овощной с яблоками	70	0,22	4,07	6,45	50,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
350м	Кисель из свежих фруктов	180	0,16	0,0	12,5	50,6	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/12,6	54,16/60,0	0,028/0,045		-	10/12	30,8/39	2,8/12,5	0,5/1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/780</b>	<b>23,35</b>	<b>27,35</b>	<b>108,4</b>	<b>743,93</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>387</b>	<b>383,8</b>	<b>83,3</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>						В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
338м	Яблоко	100	1,7	1,5	15,3	108,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
385м	Молоко кипяченое	180	3,1	3,0	16,4	65,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
409м	Пирожок с яблоком	80	6,75	7,35	18,55	178,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
45м	Салат из белокочанной капусты	80	0,25	2,1	8,0	55,0	0,067	5,2	0,0	17	58,2	0,4	0,35
282м	Оладьи печеночные	90	3,0	4,64	13,02	105,84	0,1	6,0	105,5	93,9	110	13,9	0,35

202м	Макаронные изделия отварные* с маслом	150	2,0	4,2	12,0	109,3	0,0	-	13,5	14,6	8,1	0,8	--
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	72,5	51,8	19,6	0,2
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/ 12,6	54,16/60,0	0,028/ 0,045	-	-	10/12	30,8/39	2,8/ 12,5	0,5/1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/580</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Ряженка	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2560</b>	<b>73,4</b>	<b>78,7</b>	<b>326,15</b>	<b>2271,43</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1102</b>	<b>1098,8</b>	<b>245,8</b>	<b>12</b>

№ Рец.	Прием пищи 3 день неделя1 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
210м	Омлет натуральный	60г	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м	Каша молочная овсяная жидкая	200	3,0	2,0	25,76	160,04	0,1	0,7	33,6	49,5	36,5	20,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й завтрак</b>												
389м	Сок яблочно-морковный	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
101м/24 1м	Суп картофельный с рисом и мясом	200	2,6	4,1	27,75	166,0	0,02	7,0	200	65	190	25	0,36
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,62	11,12	10,8	173,7	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
303м	Картофель отварной	150	3,8	4,7	26,05	189,37	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,6
45м	Салат из белокочанной капусты	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6	-	40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045	-	-	8/ 12	32 39	7 12,5	0,6 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/795</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>						В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
338м	Апельсин	100	2,65	2,97	17,9	99,25	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
379м	Кофейный напиток с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Шоколад	20	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
67м	Винегрет овощной	80	1,0	2,1	13,9	78,5	0,032	4,8	15,0	17	46,2	3,9	0,5

268м	Котлета мясная с соусом	90	3,75	6,54	3,8	89,06	0,1	6,0	89,0	88,5	71	13,5	0,3
171м	Каша пшеничная рассыпчатая	150	0,5	2,3	15,32	102,58	0,035	0,4	15	28	1,2	4,2	0,027
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/ 12,6	54,16/60,0	0,028/ 0,045	-	-	10/12	30,8/39	2,8/ 12,5	0,573/ 1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/595</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Питьевой йогурт	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2590</b>	<b>78,95</b>	<b>81,47</b>	<b>337,6</b>	<b>2380,75</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

№ Рец.	Прием пищи 4 день неделя1 Наименование Блюда 7-11	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,1
223м/33 4м	Запеканка творожная со сгущенным молоком	230/70	8,5	5,94	35,57	240,44	0,2	1,2	60,0	49,5	39,5	19,9	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,5
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок апельсиновый	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с крупой и курицей	200	2,6	4,1	27,75	166,0	0,02	7,0	200	65	190,0	25	0,36
250м	Бефстроганов	100	3,0	4,64	12,02	105,84	0,028	6,0	99,0	63,9	30,9	9,7	0,25
303м	Каша гречневая вязкая	150	1,4	2,11	13,68	177,5	0,04	-	20,0	46,6	8,1	0,8	--
70	Помидор консервированный	70	0,35	2,9	5	77,0	0,014	10	-	7,0	19	10	0,84
350м	Кисель из свежих плодов	180	0,16	0,0	12,5	50,6	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/12, 6	54,16/60,0	0,028/ 0,045	-	-	10/ 12	30,8 39	2,8 12,5	0,5 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/780</b>	<b>16,46</b>	<b>16,11</b>	<b>95,33</b>	<b>691,1</b>	<b>0,175</b>	<b>25,8</b>	<b>319</b>	<b>220,5</b>	<b>333,8</b>	<b>66,8</b>	<b>3,15</b>
	<b>Полдник</b>												
338м	Яблоко	100	1,7	1,5	15,3	108,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
385м	Молоко кипяченое	180	3,1	3,0	16,4	65,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
429м	Булочка Веснушка	80	6,75	7,35	18,55	178,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
47м	Салат из капусты квашенной	80	0,25	2,1	4,0	55,0	0,067	5,2	0,0	17	58,2	0,4	0,35
234м	Котлета рубленая рыбная	100	7,22	10,1	16,7	204,16	0,235	4,6	25,0	84	60,0	10,8	0,84
303м	Картофельное пюре	150	1,8	5,7	26,52	197,5	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,7



378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	72,5	51,8	19,6	0,2
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/ 12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045	-	-	8/12	32/39	7/ 12,5	0,6/1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/580</b>	<b>20,02</b>	<b>24,85</b>	<b>84,52</b>	<b>685,01</b>	<b>0,447</b>	<b>10,66</b>	<b>66</b>	<b>353,5</b>	<b>257</b>	<b>68,6</b>	<b>3,69</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Кефир	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2560</b>	<b>71,13</b>	<b>76,51</b>	<b>330,6</b>	<b>2433,61</b>	<b>1,162</b>	<b>63,4</b>	<b>700</b>	<b>1069</b>	<b>1085,8</b>	<b>247,9</b>	<b>12,24</b>



54м	Салат из свеклы с яблоками	60	0,8	1,9	1,9	37,9	0,06	5,2	20,0	20,7	30,2	2,9	0,5
255м	Печень по строгановски	100	10,5	11,1	10,8	207,08	0,235	4,6	25,0	184	78,4	10,8	0,84
145м	Картофель тушеный с луком	150	1,2	4,7	26,05	136,63	0,04	-	20,0	60,0	16,0	18,3	0,6
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045	-	-	8/12	32/39	7/ 12,5	0,6/1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/595</b>	<b>23,25</b>	<b>24,25</b>	<b>76,05</b>	<b>609,96</b>	<b>0,44</b>	<b>10,6</b>	<b>75</b>	<b>349,2</b>	<b>227,4</b>	<b>64,6</b>	<b>3,54</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Кефир	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2590</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>326</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>



67м	Винегрет овощной	80	1,0	2,1	13,9	78,5	0,032	4,8	15,0	17	46,2	3,9	0,5
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,62	11,12	10,8	173,7	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
145м	Картофель, запечённый (из отварного) *	150	3,8	4,91	32,05	188,0	0,04	5,0	20,0	160,0	16,0	18,3	0,6
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/ 12,6	54,16/60,0	0,028/ 0,045	-	-	10/12	30,8/39	2,8/ 12,5	0,573/ 1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/595</b>	<b>24,57</b>	<b>22,99</b>	<b>90,73</b>	<b>640,06</b>	<b>0,38</b>	<b>15,2</b>	<b>81</b>	<b>347,5</b>	<b>242,2</b>	<b>61,4</b>	<b>3,513</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Ряженка	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2590</b>	<b>77,95</b>	<b>80,47</b>	<b>342,6</b>	<b>2387,75</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

№ Рец.	Прием пищи 7 день неделя1 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
50м	Салат из свеклы с сыром	60	3,4	3,4	9,6	89,6	0,082	0,4	40,0	101,7	81	16,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
120м	Суп молочный с макаронами	250	7,5	4,94	30,57	200,44	0,13	1,0	60,0	106,3	105,2	29,4	1,7
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок виноградный	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
97м/226	Суп картофельный с рыбой	250	9,4	8,8	37,75	258,3	0,255	7,0	220	145	190	43	0,96
143м	Рагу овощное	200	6,62	11,12	26,85	270,77	0,04	4,6	25,0	164	78,4	10,8	0,84
21м	Салат из соленых огурцов с луком *	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045		-	8/ 12	32 39	7 12,5	0,6 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/795</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>												
338м	Банан	100	0,7	0,5	15,3	68,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
389м	Молоко кипяченое	180	3,9	3,8	18,4	85,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
487к	Суфле творожное	150	6,95	7,55	16,55	198,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
61м	Салат из морковь с яблоками	80	0,3	2,1	8,9	55,7	0,1	3,2	15,0	47	46,2	3,9	0,5
265м	Плов рисовый с мясом	240	4,35	6,75	20,8	185,95	0,035	8,0	104,0	88,5	71	13,5	0,3
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12	82,65/60,0	0,06/	-	-	8/12	32/39	7/	0,6/1,0

					,6		0,045					12,5	
итого	Выход блюд	500/595	15,4	15,8	67,0	470	0,24	12	140	220	220	50	2,4
	2й ужин												
386м	Питьевой йогурт	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2590</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

№ Рец.	Прием пищи 1 день неделя2 Наименование Блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,1
209м	Яйцо отварное	40г	5,0	4,6	0,3	62,8	0,1	0,5	35,4	76,8	75,7	19,5	1,5
217м/33 4м	Вареники ленивые со сгущенным молоком	230/30	3,5	1,34	35,27	177,64	0,1	0,7	24,6	49,5	39,5	19,9	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,5
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок яблочно-морковный	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
82м	Борщ с капустой и картофелем и курицей	200	6,7	6,6	30,0	201,0	0,073	21,5	4,9	94	214	36	1,5
295м	Плов с курицей	250	7,22	10,62	39,9	340,56	0,243	4,6	25,0	184	74,8	24,9	0,84
56м	Салат овощной с яблоками	70	0,22	4,07	6,45	50,1	0,02	6,6		40,0	13,6	7,9	0,6
350м	Кисель из свежих фруктов	180	0,16	0,0	12,5	50,6	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045	-	-	8/ 12	32 39	7 12,5	0,6 1,0
итого	<b>Выход блюд (без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/795</b>	<b>23,85</b>	<b>25,74</b>	<b>116,55</b>	<b>784,91</b>	<b>0,42</b>	<b>35,5</b>	<b>29,9</b>	<b>354</b>	<b>389,4</b>	<b>69,6</b>	<b>4,74</b>
	<b>Полдник</b>												
338м	Яблоко	100	1,7	1,5	15,3	108,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
385м	Молоко кипяченое	180	3,1	2,5	12,4	55,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
409м	Пирожок с капустой	100	6,75	7,85	22,55	188,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
52м	Салат из свеклы отварной	80	0,25	2,1	8,0	55,0	0,067	5,2	0,0	17	58,2	0,4	0,35
282м	Оладьи печеночные	90	3,0	4,64	13,02	105,84	0,1	6,0	105,5	93,9	110	13,9	0,35
202м	Макаронные изделия отварные* с	150	2,0	4,2	12,0	109,3	0,0	-	13,5	14,6	8,1	0,8	--



	маслом												
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	72,5	51,8	19,6	0,2
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/ 12,6	54,16/60,0	0,028/ 0,045	-	-	10/12	30,8/39	2,8/ 12,5	0,5/1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/580</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,18</b>	<b>470</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>297,9</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Кефир	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2575</b>	<b>73,9</b>	<b>79,09</b>	<b>334,3</b>	<b>2312,41</b>	<b>1,2</b>	<b>74,5</b>	<b>484,9</b>	<b>1069</b>	<b>1182,3</b>	<b>232, 15</b>	<b>12,54</b>

№ Рец.	Прием пищи 2 день неделя2 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
214м	Омлет натуральный с морковью	60г	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м	Каша молочная манная жидкая	200	3,0	2,0	25,76	160,04	0,1	0,7	33,6	49,5	36,5	20,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок апельсиновый	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
102м	Суп картофельный с горохом и мясом	200	9	7	22	188	0,02	7,0	200	65	190	25	0,36
270м	Котлеты мясные (московские) с соусом	90	10,59	11,12	10,8	193,27	0,235	2,5	35,0	144	78,4	10,8	0,84
303м	Картофель запеченный из отварного	150	3,8	5,67	28,5	181,6	0,04	2,1	10,0	100,0	16,0	18,3	0,6
47м	Салат из капусты квашенной	80	0,25	2,1	4,0	55,0	0,02	6,6	40,0	13,6	7,9	0,6	
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045		-	8/ 12	32 39	7 12,5	0,6 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/795</b>	<b>33,35</b>	<b>23,55</b>	<b>111,5</b>	<b>852,2</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>						В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
338м	Апельсин	100	2,65	2,97	17,9	99,25	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
389м	Какао с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Геченье	20	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
54м	Салат из свеклы с яблоками	70	1,0	2,1	13,9	78,5	0,1	5,2	0,0	47	46,2	3,9	0,5
235м	Котлета (шницель) рыбный с овощами	100	3,65	4,34	6,32	123,15	0,035	3,2	76,0	86,5	71	13,5	0,3

323м	Капуста тушеная	150	0,6	4,5	12,8	68,49	0,032	2,8	43,0	00	1,2	4,2	0,1
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/ 12,6	54,16/60,0	0,028/ 0,045	-	-	10/12	30,8/39	2,8/ 12,5	0,5/1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/595</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Питьевой йогурт	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2590</b>	<b>83,4</b>	<b>74,9</b>	<b>329,25</b>	<b>2379,7</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

№ Рец.	Прием пищи 3 день неделя2 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
209м	Яйцо отварное	40г	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м/34 4м	Каша молочная овсяная жидкая	210/50	3,0	2,0	25,76	160,04	0,1	0,7	33,6	49,5	36,5	20,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок яблочно-тыквенный	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник ленинградский с мясом	200	9	5	25	174,0	0,02	7,0	200	65	190	25	0,36
231	Поджарка из рыбы	100	9,62	11,12	10,8	173,7	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
303м	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,8	4,7	26,05	189,37	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,6
21м	Салат из белокочанной капусты	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6	-	40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045	-	-	8/ 12	32 39	7 12,5	0,6 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/795</b>	<b>33,35</b>	<b>28,55</b>	<b>96</b>	<b>830,5</b>	<b>0,83</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>												
338м	Банан	100	0,7	0,5	15,3	68,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
379м	Кофейный напиток с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Шоколад	20	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
67м	Винегрет овощной	80	1,0	2,1	13,9	78,5	0,032	4,8	15,0	17	46,2	3,9	0,5

259м	Жаркое по-домашнему	240	4,25	8,84	19,12	191,64	0,135	21,4	89,0	116,5	72,2	17,7	0,327
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/ 12,6	54,16/60,0	0,028/ 0,045	-	-	10/12	30,8/39	2,8/ 12,5	0,573/ 1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/595</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470</b>	<b>0,24</b>	<b>27</b>	<b>125</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Ряженка	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2590</b>	<b>83,4</b>	<b>79,9</b>	<b>313,75</b>	<b>2358</b>	<b>1,2</b>	<b>75,0</b>	<b>685</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

№ Рец.	Прием пищи 4 день неделя2 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мл)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,1
222м/33 4м	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	230/70	8,5	5,94	35,57	240,44	0,2	1,2	60,0	49,5	39,5	19,9	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,5
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок персиковый	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с крупой и курицей	200	2,6	4,1	27,75	166,0	0,02	7,0	200	65	190,0	25	0,36
282м	Оладьи из печени с соусом	90	3,0	4,64	12,02	105,84	0,028	6,0	99,0	63,9	30,9	9,7	0,25
143м	Рагу овощное	150	1,4	2,11	13,68	177,5	0,04	-	20,0	46,6	8,1	0,8	--
70	Огурец консервированный	70	0,35	2,9	5	77,0	0,014	10		7,0	19	10	0,84
350м	Кисель из свежих фруктов	180	0,16	0,0	12,5	50,6	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/12, 6	54,16/60,0	0,028/ 0,045		-	10/ 12	30,8 39	2,8 12,5	0,5 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/780</b>	<b>16,46</b>	<b>16,11</b>	<b>95,33</b>	<b>691,1</b>	<b>0,102</b>	<b>25,8</b>	<b>319</b>	<b>220,5</b>	<b>333,8</b>	<b>66,8</b>	<b>3,15</b>
	<b>Полдник</b>												
338м	Яблоко	100	1,7	1,5	15,3	108,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
385м	Молоко кипяченое	180	3,1	3,0	16,4	65,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
410/471 м	Ватрушка с творогом	80	6,75	7,35	18,55	178,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
47м	Салат из капусты квашенной	80	0,25	2,1	4,0	55,0	0,067	5,2	0,0	17	58,2	0,4	0,35
235м	Котлета (шницель) рыбный натуральный с овощами	100	7,22	10,1	16,7	204,16	0,235	4,6	25,0	84	60,0	10,8	0,84

303м	Картофель отварной	150	1,8	5,7	26,52	197,5	0,04	3,0	20,0	160,0	16,0	18,3	0,7
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	72,5	51,8	19,6	0,2
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/ 12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045	-	-	8/12	32/39	7/ 12,5	0,6/1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/580</b>	<b>20,02</b>	<b>24,85</b>	<b>84,5</b>	<b>685</b>	<b>0,45</b>	<b>13,6</b>	<b>41,3</b>	<b>353,5</b>	<b>257</b>	<b>68,6</b>	<b>3,69</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Кефир	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2560</b>	<b>71,1</b>	<b>69,4</b>	<b>330,58</b>	<b>2433,6</b>	<b>1,09</b>	<b>66,4</b>	<b>675,3</b>	<b>1069</b>	<b>1086</b>	<b>248</b>	<b>12,24</b>

№ Рец.	Прием пищи 5день неделя2 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
214м	Омлет натуральный с морковью	60г	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м	Каша молочная овсяная жидкая	200	3,0	2,0	25,76	160,04	0,1	0,7	33,6	49,5	36,5	20,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок виноградный	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
87м	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,6	3,89	21,75	167,37	0,02	7,0	200	65	190	25	0,36
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,62	11,12	10,8	173,7	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
303м	Картофель запеченный из отварного	150	3,8	4,91	32,05	188,0	0,04	-	20,0	160,0	16,0	18,3	0,6
21м	Салат из соленых огурцов с луком	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6	-	40,0	13,6	7,9	0,6
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045	-	-	8/ 12	32 39	7 12,5	0,6 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/795</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>												
338м	Апельсин	100	2,65	2,97	17,9	99,25	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
379м	Кофейный напиток с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Шоколад	20	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>13,5</b>	<b>14,32</b>	<b>52,85</b>	<b>383,3</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
59м	Салат из моркови с яблоками	80	0,3	2,1	8,9	62,7	0,035	5,2	30,0	47	46,2	3,9	0,5



265м	Плов рисовый с мясом	240	4,35	6,75	20,8	185,95	0,1	6,0	89,0	88,5	71	13,5	0,3
378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/ 12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045	-	-	8/12	32/39	7/ 12,5	0,6/ 1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/595</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Питьевой йогурт	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/2590</b>	<b>79</b>	<b>81,47</b>	<b>337,6</b>	<b>280,8</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

№ Рец.	Прием пищи 6 день неделя2 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
14м	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	-	2,4	40,0	2	3	-	-
15м	Сыр порционный	10	2,4	2,4	4,6	49,6	0,012	0,2	40,0	81,7	71	6,9	0,1
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
215м	Омлет паровой	60г	5,5	3,94	9,81	80,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
181м	Каша молочная манная жидкая	200	3,0	2,0	25,76	160,04	0,1	0,7	33,6	49,5	36,5	20,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4,4	0,16	11,78	54,16	0,028	-	-	10	30,8	2,8	0,573
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й завтрак</b>												
389м	Сок яблочно-морковный	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
82м	Суп овощной с мясом	200	6,6	7,07	27,75	193,085	0,052	7,0	80	63	190	29,2	0,38
55м	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,0	2,1	13,9	78,5	0,1	5,2	0,0	47	46,2	3,9	0,5
287м	Голубцы с мясом и рисом	240	3,65	6,75	15,8	163,15	0,035	6,0	119,0	88,5	71	13,5	0,3
350м	Кисель из свежих фруктов	180	0,16	0,0	12,5	50,6	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	40/40	4,4/4,55	0,16/2,2	11,78/12,6	54,16/60,0	0,028/ 0,045		-	10/ 12	30,8 39	2,8 12,5	0,58 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/795</b>	<b>20,36</b>	<b>18,28</b>	<b>94,33</b>	<b>599,5</b>	<b>0,26</b>	<b>21</b>	<b>199</b>	<b>236,5</b>	<b>393</b>	<b>67,9</b>	<b>2,96</b>
	<b>Полдник</b>												
338м	Банан	100	0,7	0,5	15,3	68,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
389м	Молоко кипяченое	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
487к	Суфле творожное	150	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>155</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
59 м	Салат из моркови с яблоками	70	1,22	3,07	6,45	59,1	0,02	6,6	20	40,0	13,6	7,9	0,6
246м	Биточек рыбный	100	5,62	8,12	10,8	193,27	0,235	4,6	25,0	84	78,4	10,8	0,84
142 м	Картофель и овощи тушенные в соусе	150	4,4	7,03	35,37	212,285	0,04	-	120,0	160,0	17,2	18,3	0,6

378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/0,045	-	-	8/12	32/39	7/12,5	0,6/1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/595</b>	<b>21,99</b>	<b>25,17</b>	<b>89,92</b>	<b>693,01</b>	<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>186</b>	<b>368,5</b>	<b>212</b>	<b>69,6</b>	<b>2,4</b>
	<b>2й ужин</b>												
386м	Ряженка	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2590</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

№ Рец.	Прием пищи 7 день неделя2 Наименование Блюда 7-11 лет	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ( ккал)	Витамины (МП)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
7м	Бутерброды горячие с сыром	40	9,6	8,76	12,76	166,1	0,04	0,9	98,6	96,2	95,1	25,8	0,373
61м	Салат из моркови с яблоками	80	0,3	2,1	8,9	55,7	0,1	2,4	15,0	47	46,2	3,9	0,5
377м	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	14,95	59,8	-	8,2	-	-	-	0,9	0,027
309м	Макаронные изделия отварные* с маслом	200г	5,5	4,94	30,39	188,4	0,1	0,5	26,4	76,8	78,7	19,4	1,5
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	<b>2Й завтрак</b>												
389м	Сок апельсиновый	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3,0	35	55	55	12,5	0,6
	<b>Обед</b>												
82м	Борщ с капустой и картофелем с курицей	200	2,6	4,1	27,75	158,3	0,02	7,0	200	65	190	25	0,36
282м	Оладьи из печени с соусом	90	3,0	4,64	13,02	105,84	0,1	6,0	105,5	93,9	110	13,9	0,35
303м	Каша рисовая вязкая	150	3,22	6,7	23,83	156,63	0,04	-	-	105,1	-	15,2	0,6
36м	Салат картофельный с сельдью	80	8,42	7,55	6,45	167,4	0,155	5,2	-	85,0	-	7,9	1,09
349м	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,21	18,5	91,68	-	2,8	-	16	16	6	0,2
	Хлеб пшен /ржан	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/ 0,045		-	8/ 12	32 39	7 12,5	0,6 1,0
итого	<b>Выход блюд ( без хлеба, с хлебом)</b>	<b>700/795</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>						В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
338м	Банан	100	0,7	0,5	15,3	68,5	0,04	2,0	70	20	25	10	1,1
379м	Кофейный напиток с молоком	180	6,1	6,0	16,4	145,5	0,02	1,0	25,5	111	122	23,5	0,5
	Шоколад	20	4,75	5,35	18,55	138,5	0,12	6,0	9,5	34	18	4	0,2
итого	<b>Выход блюд</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,5</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>												
54м	Салат из свеклы с яблоками	60	0,8	1,9	1,9	37,9	0,06	5,2	20,0	20,7	30,2	2,9	0,5
251м	Поджарка мясная	100	3,05	4,25	15,28	126,17	0,035	6,0	79,0	84,8	71	8,2	0,3
321м	Капуста тушеная	160	0,8	2,7	12,52	77,58	0,04	-	20	30,0	16	6,3	0,0

378м	Чай с молоком	180	1,2	2,5	9,6	85,7	0,0	0,8	21,0	64,5	31,8	13,1	-
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	55/40	5,0/4,55	2,25/2,2	15,1/12,6	82,65/60,0	0,06/0,045	-	-	8/12	32/39	7/12,5	0,6/1,0
<b>итого</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>500/595</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>
	2й ужин												
386м	Кефир	200	3,85	0,4	16,75	117,5	0,06	3	35	55	55	12,5	0,6
итого													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2400/ 2590</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>60,0</b>	<b>700</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
<b>ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ</b>		<b>33600/36 155</b>	<b>1098,3</b>	<b>1097,7</b>	<b>4657,28</b>	<b>33066,62</b>	<b>16,682</b>	<b>879,3</b>	<b>9454,2</b>	<b>15309</b>	<b>15454,1</b>	<b>3478,05</b>	<b>169,02</b>

В настоящем шпиге прошнуровано и  
пронумеровано 43 листов

*(содержит текст)*  
Директор *[Signature]* И.Р. Сейфулина

