

**Проект типового 20-ти дневного меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений**

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** понедельник

**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	16,47	5,58	14,67	175,95	0,09	1,01	47,25	0,72	142,5	178,05	53,85	1,38
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/10/5	215	5,78	10,15	45,51	297,19	0,07	1,3	67	0,36	127,77	153,38	34,16	0,57
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		590	23,25	15,95	78,73	556,55	0,22	40,41	124,75	1,28	310,55	356,67	103,41	2,9
<b>Обед</b>														
59/М	Салат из моркови с кукурузой	60	0,92	3,25	4,8	52,32	0,03	2,51	900	1,5	14,29	31,34	18,86	0,36
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,54	4,69	13,94	112,64	0,03	4	20	1,47	6,11	34,64	12,86	0,38
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	38,75	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		770	27,35	21,06	102,25	704,52	0,43	46,11	1634,23	7,28	108,32	395,46	128,71	5,79
<b>Итого за день</b>		1 360	50,60	37,01	180,98	1261,07	0,65	86,52	1758,98	8,56	418,87	752,13	232,12	8,69

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	15,81	11,18	24,75	260,77	0,24	31,45	14	2,41	26,16	206,14	49,09	1,98
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22,73	18,18	65,61	516,77	0,39	35,75	1236	5,03	175,78	364,77	99,36	3,36
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,45	7,04	10,03	117,79	0,05	15,39	191,5	1,92	38,53	45,44	19,47	0,89
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12,02	13,93	3,69	192,05	0,53	3,11	101,32	1,12	15,44	131,89	17,16	0,91
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		780	28,75	28,93	102,14	797,97	0,99	184,07	764,42	6,05	105,9	460,46	191,59	8,54
<b>Итого за день</b>		1 280	51,48	47,11	167,75	1314,74	1,38	219,82	2000,42	11,08	281,68	825,23	290,95	11,9

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	4	0,04	6,8	12	5,6	0,2
6/И	Фритатта с курицей и картофелем	100	14,99	8,46	9,78	175,82	0,12	12,15	128,36	0,96	96,75	201,05	46,72	2,07
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,25	16,88	62,87	490,81	0,26	34,05	185,36	2,06	149,53	285,83	87,61	7,49
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	2,3	4,36	16,63	115,28	0,09	13,2	161,8	1,99	15,84	51,63	19,46	0,82
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	17,07	6,62	2,10	136,53	0,12	0,53	33,0	1,30	45,23	257,49	59,26	0,96
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		775	29,26	21,77	96,07	703,75	0,53	58,55	246,88	6,97	153,15	523,9	157,34	8,29

<b>Итого за день</b>	1 325	49,51	38,65	158,94	1194,56	0,79	92,6	432,24	9,03	302,68	809,73	244,95	15,78
----------------------	-------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	------	--------	--------	--------	-------

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** четверг

**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	2,1	2,95	34,92	0,02	22,1	201,44	0,97	26,84	20,65	11,55	0,37
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,12	10,87	14,27	217,26	0,54	3,01	5,87	0,90	23,87	162,51	26,03	2,12
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		560	28,72	20,75	89,53	663,68	0,76	26,41	251,93	3,3	197,9	379,54	89,92	5,12
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	2,13	5,64	46,35	0,04	7,05	184,97	0,98	18,51	31,79	14,54	0,6
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	4	8,15	9,96	129,86	0,07	31,79	252,46	2,39	47,79	55,71	23,37	0,84
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	0,15	3,2	774,7	3,46	27,79	274,96	60,23	1,62
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56

<b>Итого за Обед</b>	780	33,09	26,98	101,79	780,56	0,39	45,04	1212,13	7,84	120,32	454,56	132,04	5,35
<b>Итого за день</b>	1 340	61,81	47,73	191,32	1444,24	1,15	71,45	1464,06	11,14	318,22	834,1	221,96	10,47

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** пятница

**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 120/30	150	18,79	12,6	24,98	292,80	0,06	1,7	62	1,71	169,34	231,74	26,40	0,64
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,97	20,93	73,11	583,33	0,2	46,8	139,5	2,74	212,02	294,8	58,06	5,70
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	2,1	2,95	34,92	0,02	22,1	201,44	0,97	26,84	20,65	11,55	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,54	2,5	15,68	111,17	0,21	9,7	188,72	1,07	27,24	82,75	28,31	1,74
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 90/20	110	11,73	11,61	8,12	186,38	0,28	5,24	203,2	1,71	24,95	135,94	25,75	1,13
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		790	27,36	23,12	99,25	718,32	0,83	71,84	633,73	5,01	121,46	421,41	133,37	7,71
<b>Итого за день</b>		1 340	50,33	44,05	172,36	1301,65	1,01	118,64	773,24	7,75	333,48	716,2	191,43	13,41

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** понедельник

**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	16,47	5,58	14,67	175,95	0,09	1,01	47,25	0,72	142,5	178,05	53,85	1,38
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/5	210	8,06	8,6	41,56	276,43	0,23	1,17	42,3	0,62	134,22	227,2	25,5	1,73
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		585	25,53	14,40	74,78	535,79	0,38	40,28	100,05	1,54	317	430,49	94,75	4,06
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,42	6,11	9,14	105,71	0,07	16,94	191,68	1,46	29,95	45,97	17,78	0,65
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	20,6	18,07	24,09	342,36	0,97	44,1	320,29	1,91	52,41	234,88	55,93	2,64
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		780	29,95	29,02	91,43	746,07	1,22	64,39	1712,87	6,4	133,07	420,13	131,73	6,38
<b>Итого за день</b>		1 365	55,48	43,42	166,21	1281,86	1,6	104,67	1812,92	7,94	450,07	850,62	226,48	10,44

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** вторник

**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	977,28	1,98	69,44	57,23	20,56	0,43
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	0,1	0,5	9,94	0,75	13,56	139	21,18	1,04
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	38,75	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		540	25,90	21,09	69,48	572,16	0,37	42,99	1712,61	5,88	256,27	406,06	109,8	3,77
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне	200	1,72	4,3	13,65	100,68	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
267/М/ССЖ	Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 90/20	110	15,10	9,12	15,03	201,9	0,28	5,84	205,6	1,76	25,1	161,0	31,03	1,92
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51

	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		790	28,52	23,80	117,82	809,84	0,6	193,91	541,76	8,34	95,94	363,98	100,56	6,5
<b>Итого за день</b>		1 330	54,42	44,89	187,30	1382	0,97	236,9	2254,37	14,22	352,21	770,04	210,36	10,27

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** среда

**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	4	0,04	6,8	12	5,6	0,2
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	100	12,16	14,19	1,71	184,02	0,06	0,41	229,2	0,52	179,41	214,92	16,04	1,85
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		540	17,34	15,36	54,67	432,91	0,2	22,31	241,2	1,52	229,79	296,7	56,88	7,25
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	4,71	4,66	73	0,01	5,36	26,98	0,98	99,91	68,06	14,88	0,84
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	4	8,15	9,96	129,86	0,07	31,79	252,46	2,39	47,79	55,71	23,37	0,84
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью	240	18,79	11,43	39,26	336,4	0,49	66,8	6588,35	2,81	35,01	378,1	62,76	7,51
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		780	31,47	25,19	106,48	786,26	0,71	107,95	6867,79	7,33	215,21	601,97	137,71	14,15
<b>Итого за день</b>		1 320	48,81	40,55	161,15	1219,17	0,91	130,26	7108,99	8,85	445	898,67	194,59	21,4

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** четверг

**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	2,1	2,95	34,92	0,02	22,1	201,44	0,97	26,84	20,65	11,55	0,37
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,48	10,89	12,82	208,13	0,38	2,3	19	1,09	22,91	138,92	25,15	1,42
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином, 40	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		560	28,08	20,77	88,08	654,55	0,6	25,72	265,39	3,49	196,94	355,95	89,04	4,42
<b>Обед</b>														
40/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,74	4,72	6,25	74,65	0,06	7,35	319,81	1,9	13	41,26	15,1	0,57
116/М/ССЖ	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,54	4,69	13,94	112,64	0,03	4	20	1,47	6,11	34,64	12,86	0,38
295/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,97	6,73	14,44	182,51	0,12	0,8	14,78	1,88	37,09	163,31	28,12	1,58
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56

<b>Итого за Обед</b>	790	33,17	21,60	111,59	774,93	0,58	15,17	373,69	6,74	95,13	496,56	200,04	8,52
<b>Итого за день</b>	1 350	61,25	42,37	199,67	1429,48	1,18	40,89	639,08	10,23	292,1	852,51	289,08	12,94

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** пятница

**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 100/30	130	19,82	11,06	23,25	275,52	0,07	0,61	86,85	0,45	170,87	238,25	26,13	0,82
388/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		530	24,00	19,37	71,38	566,05	0,19	45,71	164,36	1,48	213,55	301,3	57,79	5,88
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	2,1	2,95	34,92	0,02	22,1	201,44	0,97	26,84	20,65	11,55	0,37
83/К/ССЖ	Суп рыбный	200	8,3	8,56	11,79	158,06	0,09	15,83	204,89	1,04	13,34	46,74	21,14	0,82
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	14,08	9,61	3,47	157,04	0,49	6,06		1,46	11,25	145,76	21,83	2,2

125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		770	31,47	27,18	90,71	735,87	0,92	78,79	446,7	4,73	93,86	395,22	122,28	7,86
<b>Итого за день</b>		1 300	55,47	46,55	162,09	1301,92	1,11	124,5	611,06	6,21	307,41	696,52	180,07	13,74

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** понедельник

**Неделя:** 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	16,47	5,58	14,67	175,95	0,09	1,01	47,25	0,72	142,5	178,05	53,85	1,38
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, 200/10/5	215	5,87	8,1	45,84	279,89	0,16	0,13	47,2	0,96	36,57	150,38	31,56	2,43
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		590	23,34	13,90	79,06	539,25	0,31	39,24	104,95	1,88	219,35	353,67	100,81	4,76
<b>Обед</b>														
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,93	8,06	3,65	91,62	0,01	10,6	0,48	3,59	24,24	23,87	10,56	0,57
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
297/М/ССЖ	Фрикадельки куриные	90	13,64	6,06	5,83	129,85	0,08		22,38	0,19	12,53	129,59	16,72	0,85

142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	38,75	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		770	27,17	24,82	96,73	717,01	0,5	58,9	888,35	9,28	147,45	453,81	133,15	6,88
<b>Итого за день</b>		1 360	50,51	38,72	175,79	1256,26	0,81	98,14	993,3	11,16	366,8	807,48	233,96	11,64

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** вторник

**Неделя:** 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19,17	9,43	34,19	295,35	0,13	2,7	652,18	1,2	23,29	229,02	50,42	1,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	26,09	16,43	75,05	551,35	0,28	7	1874,18	3,82	172,91	387,65	100,69	2,74
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	0,04	5,57	321,78	0,97	10,8	29,06	13,48	0,37
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,45	7,04	10,03	117,79	0,05	15,39	191,5	1,92	38,53	45,44	19,47	0,89
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12,02	13,93	3,69	192,05	0,53	3,11	101,32	1,12	15,44	131,89	17,16	0,91

171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		780	28,75	28,93	102,14	797,97	0,99	184,07	764,42	6,05	105,9	460,46	191,59	8,54
<b>Итого за день</b>		1 280	54,84	45,36	177,19	1349,32	1,27	191,07	2638,6	9,87	278,81	848,11	292,28	11,28

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** среда

**Неделя:** 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	4	0,04	6,8	12	5,6	0,2
210/М/ССЖ	Скрэмбл с маслом	100	12,17	12,43	1,86	168,02	0,07	0,33	248,5	0,59	81,08	196,13	14,38	2,29
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17,43	20,85	54,95	483,01	0,21	22,23	305,5	1,69	133,86	280,91	55,27	7,71
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,72	4,3	13,65	100,68	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	0,12	0,53	32,64	1,77	80,35	247,77	53,38	0,9

128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		770	27,87	22,14	97,12	706,33	0,52	58,5	246,98	7,34	186,14	513,52	152,85	8,15
<b>Итого за день</b>		1 320	45,30	42,99	152,07	1189,34	0,73	80,73	552,48	9,03	320	794,43	208,12	15,86

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** четверг

**Неделя:** 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	2,1	2,95	34,92	0,02	22,1	201,44	0,97	26,84	20,65	11,55	0,37
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,12	10,87	14,27	217,26	0,54	3,01	5,87	0,90	23,87	162,51	26,03	2,12
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		560	28,72	20,75	89,53	663,68	0,76	26,41	251,93	3,3	197,9	379,54	89,92	5,12
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	2,13	5,64	46,35	0,04	7,05	184,97	0,98	18,51	31,79	14,54	0,6
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,42	6,11	9,14	105,71	0,07	16,94	191,68	1,46	29,95	45,97	17,78	0,65

290/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		780	27,09	27,33	102,78	764,89	0,36	29,28	432,09	6,07	115,06	392,78	109,92	4,83
<b>Итого за день</b>		1 340	55,81	48,08	192,31	1428,57	1,12	55,69	684,02	9,37	312,96	772,32	199,84	9,95

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** пятница

**Неделя:** 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным, 120/30	150	20,58	13,5	23,63	302,01	0,07	0,7	78	1,73	181,99	246,66	26,60	0,74
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,76	21,79	71,76	592,54	0,19	45,76	155,15	2,76	224,67	309,71	58,26	5,8
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 175/25	200	8,02	5,58	12,6	133,05	0,3	16,3	149,84	1,03	18,11	115,87	28,15	1,72

278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 90/20	110	11,73	11,61	8,12	186,38	0,28	5,24	203,2	1,71	24,95	135,94	25,75	1,13
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		790	28,63	28,16	97,36	762,24	0,94	59,34	1593,41	6	105,37	467,71	144,68	7,77
<b>Итого за день</b>		1 340	53,39	49,95	169,12	1354,78	1,13	105,1	1748,56	8,76	330,04	777,42	202,94	13,57

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** понедельник

**Неделя:** 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4/М	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	16,47	5,58	14,67	175,95	0,09	1,01	47,25	0,72	142,5	178,05	53,85	1,38
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/5	210	8,06	8,6	41,56	276,43	0,23	1,17	42,3	0,62	134,22	227,2	25,5	1,73
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		585	25,53	14,40	74,78	535,79	0,38	40,28	100,05	1,54	317	430,49	94,75	4,06
<b>Обед</b>														
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35

88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	4	8,15	9,96	129,86	0,07	31,79	252,46	2,39	47,79	55,71	23,37	0,84
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	0,07	2,7	9,94	2,32	11,09	127,44	16,75	0,72
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
349/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		780	29,04	29,14	106,34	799,34	0,39	49,76	306,48	8,87	118,39	351,84	92,38	5,37
<b>Итого за день</b>		1 365	54,57	43,54	181,12	1335,13	0,77	90,04	406,53	10,41	435,39	782,33	187,13	9,43

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** вторник

**Неделя:** 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	977,28	1,98	69,44	57,23	20,56	0,43
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы	90	15,62	5,91	13,06	168,06	0,11	0,2	9,45	1,83	31,16	157,85	26,71	1,52
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	38,75	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		540	26,85	20,08	71,03	575,68	0,38	42,69	1712,12	6,96	273,87	424,91	115,33	4,25
<b>Обед</b>														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,1	3,16	7,8	64,25	0,05	9	241,31	1,42	15,4	34,78	16,36	0,66

103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	2,3	4,36	16,63	115,28	0,09	13,2	161,8	1,99	15,84	51,63	19,46	0,82
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,12	10,87	14,27	217,26	0,54	3,01	5,87	0,90	23,87	162,51	26,03	2,12
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		790	30,82	24,03	121,27	836,96	1,05	185,21	558,8	6,35	96,24	502,99	203,33	9,97
<b>Итого за день</b>		1 330	57,67	44,11	192,30	1412,64	1,43	227,9	2270,92	13,31	370,11	927,9	318,66	14,22

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	4	0,04	6,8	12	5,6	0,2
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,52	8,59	1,73	122,37	0,06	0,34	185,12	0,44	70,99	156,26	12,03	1,77
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		550	14,78	17,01	54,82	437,36	0,2	22,24	242,12	1,54	123,77	241,04	52,92	7,19
<b>Обед</b>														

42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34	0,05	7,8	6,57	1,83	9,87	28,43	11,22	0,45
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,45	7,04	10,03	117,79	0,05	15,39	191,5	1,92	38,53	45,44	19,47	0,89
271/К/ССЖ	Суфле из печени	90	15,34	7,91	14	189,64	0,27	29,26	6053,59	0,96	31,6	278,29	31,5	5,53
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	38,75	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		780	28,70	25,42	100,43	753,75	0,64	95,2	6955,05	8,39	156,03	537,29	139,7	13,2
<b>Итого за день</b>		1 330	43,48	42,43	155,25	1191,11	0,84	117,44	7197,17	9,93	279,8	778,33	192,62	20,39

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** четверг

**Неделя:** 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	2,1	2,95	34,92	0,02	22,1	201,44	0,97	26,84	20,65	11,55	0,37
269/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,48	10,89	12,82	208,13	0,38	2,3	19	1,09	22,91	138,92	25,15	1,42
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	165,25	110,06	3,7
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином, 40	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		560	29,50	21,21	84,22	648,34	0,75	25,72	261,99	3,17	197,1	475,82	190,96	7,3

Обед														
7/И	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,93	8,06	3,65	91,62	0,01	10,6	0,48	3,59	24,24	23,87	10,56	0,57
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,72	4,3	13,65	100,68	0,08	13,15	162,26	1,89	13,71	50,97	20,85	0,74
294/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,97	6,73	14,44	182,51	0,12	0,8	14,78	1,88	37,09	163,31	28,12	1,58
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		790	26,85	24,54	99,27	728,13	0,5	53,47	208,92	8,57	144,71	427,07	126,23	6,38
<b>Итого за день</b>		1 350	56,35	45,75	183,49	1376,47	1,25	79,19	470,91	11,74	341,81	902,89	317,19	13,68

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из ягод, 100/30	130	18,03	10,20	24,60	266,31	0,06	1,65	71,21	0,43	158,22	223,33	25,93	0,72
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100	0,07			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		530	22,21	18,51	72,73	556,84	0,2	46,75	148,72	1,46	200,90	286,4	57,59	5,78
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	2,1	2,95	34,92	0,02	22,1	201,44	0,97	26,84	20,65	11,55	0,37

99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,42	6,11	9,14	105,71	0,07	16,94	191,68	1,46	29,95	45,97	17,78	0,65
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		780	28,33	27,89	85,89	715,06	1,11	76,52	701,24	4,79	122	424,68	120,9	6,67
<b>Итого за день</b>		1 310	50,54	46,40	158,62	1271,9	1,29	123,27	849,96	6,25	322,9	711,06	178,49	12,45