

	День:9 среда													
	Неделя:	вторая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак					24,95%								
127	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	9,2	34	240	0,18	1,7	1,26	4,14	240,5	177,3	52,7	2,64
148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,03	1,47	0	0	120,4	132	29,33	2,4
248	Банан	100	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	15	0	0,6	80,4	42	63	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		14,16	18,46	114,52	586,4	0,99	31,9	1,49	8,49	372,17	332,65	171,43	6,83
	Обед					35,07%								
13	Салат из свежей капусты	80	0,96	3,92	8,4	67,6	0,032	24,3	0,22	2,31	47,54	3,3	13,64	0,59
43	Рассольник	200	4,2	9	27,2	83,2	0,15	14,3	0	2,43	35,7	26,68	10,8	0,76
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	360,6	0,18	0	0,002	0,02	96,8	17,41	142,5	1,35
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	62,5	337,9	40,4	1
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	60	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		33,56	33,02	149,92	824,20	1,30	45,55	0,59	5,65	318,52	465,84	249,44	5,97
	всего		47,72	51,48	264,44	1410,60	2,29	77,45	2,08	14,14	690,69	798,49	420,87	12,80

	День:8 вторник													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					24,80%								
109	Сырники из творога запеченные	190	8,66	8,32	15,97	321	0,08	0,735	0,067	0,052	306	39,1	327,12	0,697
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	35,8	142	0,01	1,8	0	0	23,73	4,4	3,6	0,18
	Мандарин	60	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Итого за день		13,78	13,96	85,89	582,70	0,88	22,84	0,07	3,65	377,31	135,42	364,94	3,60
	Обед					34,97%								
14	Салат из свежих овощей	100	1,5	4,1	4,2	61	0,02	8,56	0	2,32	65,55	37,13	19,7	1,72
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	37,57	34,51	94,17	1,73	88,56	0,16	0,07	3,92
97	Макаронные изделия отварные	180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0	0,07	1,95	59	33,5	5,65	0,58
451	Котлеты, биточки, шницели	90	12,72	11,52	12,80	208,80	0,08	1,53	0,04	0	61,4	234,7	27,94	3,1
707	сок (нектар) фруктовый	200	0,1	0	22,2	88	0,04	0,2	0	0	40	24	18	0,8
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,5	127,3	0,02	0	0	0,23	23	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		31,31	27,37	153,19	821,70	38,48	44,80	94,28	6,23	348,89	389,29	87,96	11,58
	всего		45,09	41,33	239,08	1404,40	39,36	67,64	94,35	9,88	726,20	524,71	452,90	15,18

	День: 7 понедельник													
	Неделя:	вторая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					25,00%								
123	Каша ячневая на молоке вязкая	200	6,8	8,4	37,4	233,6	0,08	0,65	0,02	34	240,5	240,43	20,8	2,41
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	179,42	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		16,82	21,64	109,02	587,40	1,02	13,39	0,06	38,15	474,54	515,75	94,57	7,02
	Обед					35,09%								
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60	0,09	20,3	0	3,37	31,6	16,26	34,61	0,74
60	Уха с взбитым яйцом	200	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	140,8	260,4	49,3	1,73
302	Каша пшённая вязкая	180	0,08	7,58	0,14	69,14	7,65	0,31	4,19	0,06	119,2	0	0,01	0
68	Биточки по- белорусски	90	21,3	20,9	1,9	302,7	0,08	1,53	0,04	0	61,4	234,7	27,94	3,1
154	компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,4	106	0,03	1,47	0	0	113	132	29,33	2,4
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	15	0	0,03	34	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	76,5	0,02	0	0	0,23	13,8	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		43,56	38,52	104,48	824,64	8,77	57,31	4,32	4,39	525,18	719,66	171,29	12,73
	всего		60,38	60,16	213,50	1412,04	9,79	70,70	4,38	42,54	999,72	1235,41	265,86	19,75

	День:6 суббота													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					25,19%								
129	Каша овсяная геркулес жидкая	200	6,2	9,6	26,6	221,6	0,19	1,06	52,72	0,86	241,3	209,4	55,18	1,58
96	Масло порциями	15	0,015	12,45	0,15	115,5	0	0	0,059	0,1	3	0,19	0	0,02
685	чай с молоком	200	0,2	0	15	58	0,01	0,75	0,02	0,2	11,54	20,75	25,5	0,81
250	Апельсин	100	1,28	0,28	11,57	54	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		13,02	26,97	93,74	591,90	1,07	176,19	54,00	4,30	402,98	388,82	136,74	5,77
	Обед					34,70%								
13	Салат из свежей капусты	80	0,96	3,92	8,4	67,6	0,032	24,3	0,22	2,31	47,54	3,3	13,64	0,59
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	2,42	0,92	0,75	69,8	103,55	23,52	2,7
601	Плов из мяса говядины	100	13,9	6,5	4	295	0,23	6,2	0,35	0,46	62,5	337,9	40,4	1
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	60	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,8	38,64	102	0,08	0	0	0,92	18,4	69,6	26,4	0,88
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		32,43	21,69	155,14	815,50	1,23	33,67	1,55	5,24	410,38	692,00	179,49	7,95
	всего		45,45	48,66	248,88	1407,40	2,30	209,86	55,55	9,54	813,36	1080,82	316,23	13,72

	День:5 пятница													
	Неделя:	вторая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					25,06%								
133	Макаронны с сыром	200	10,8	7,8	53,4	315,8	0,08	1,53	0,04	0	300,6	234,7	27,94	3,1
148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,03	1,47	0	0	120,4	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		17,80	16,92	107,62	588,80	0,84	9,65	0,04	2,97	468,64	455,12	87,17	7,44
	Обед					34,95%								
30	Винегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	121,5	0,04	14,45	0,21	3,32	31,66	32,8	13,63	0,68
48	Суп картофельный крестьянский с крупой	200	2,32	2	16,8	96	0,08	2,42	0,92	0,07	66,75	103,5	23,52	2,7
97	Макаронные изделия отварные	180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0	0,07	1,95	59	33,5	5,65	0,58
81	Голубцы Уралочка	90	9,38	9,46	10,18	164,56	0,04	2,34	0	0,43	21,26	12,58	73,9	1,19
146	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	-	2,9	0,08	0	112,55	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	127,5	0,04	0	0	0,46	18,4	34,8	12,12	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		28,69	28,95	153,89	821,36	0,95	22,11	1,28	6,23	321,00	269,36	144,06	7,74
	всего		46,49	45,87	261,51	1410,16	1,79	31,76	1,32	9,20	789,64	724,48	231,23	15,18
	всего		64,29	62,79	369,13	1998,96	2,63	41,41	1,36	12,17	1258,28	1179,60	318,40	22,62

	День:4 четверг													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					25,05%								
130	Каша рисовая молочная	180	1,98	7,38	18,9	154,8	0,044	0,68	47,2	0,192	240,8	107,4	24,86	0,39
96	Масло порциями	11	0,011	9,13	0,11	84,7	0	0	0,059	0,1	2	0,19	0	0,02
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	179,42	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		12,47	28,23	90,05	588,70	0,81	8,70	47,29	2,29	474,90	344,38	92,73	4,35
	Обед					34,83%								
2	Салат из свежих помидоров	100	1,1	5	4,7	62,9	0,09	20,3	0	3,37	35,2	32,12	17,62	1,26
43	Рассольник	200	4,2	9	27,2	83,2	0,15	14,3	0	2,43	59,8	26,68	10,8	0,76
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,12	17,1	0,07	0,06	113,59	63,85	21,53	0,78
88	Котлета рыбная «Нептун»	90	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	64,8	230,2	1,71	179,3
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	1,8	0	0	23,73	4,4	3,6	0,18
248	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,4	0	0	0,04	34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		26,50	36,94	148,00	818,50	1,60	55,89	0,16	6,53	347,10	417,05	71,86	183,74
	всего		38,97	65,17	238,05	1407,20	2,41	64,59	47,45	8,82	822,00	761,43	164,59	188,09

	День:3 среда													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак					24,76%								
127	Каша пшениная молочная	200	7	9,2	33,4	240	0,18	1,7	1,26	4,14	240,5	177,3	52,7	2,64
	Чай с молоком	200	0,4	0	27,4	106	0,03	1,47	0	0	113	132	29,33	2,4
97	Сыр порциями	20	5,3	5,3	5,46	72	0,012	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого		17,82	22,74	105,38	581,80	1,12	14,82	87,67	8,44	672,12	618,42	144,66	9,24
	Обед					34,71%								
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60	0,09	20,3	0	3,37	36,8	16,26	34,61	0,74
41	Щи из свежей капусты	200	2	4,3	10	88	0,02	7,6	0,78	0,08	59,8	27,38	11,76	0,78
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	0,18	0	0,002	0,02	96,8	17,41	142,5	1,35
451	Котлеты, биточки, шницели	80	12,72	11,52	12,80	208,80	0,08	1,53	0,04	0	61,4	234,7	27,94	3,1
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	0,75	0,02	0,2	11,54	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	51	0,02	0	0	0,23	9,2	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	46,95	15,4	12,27	41,24	1,02	11,38	0,04	0,03	0
	Итого		29,62	32,46	122,13	815,75	15,80	42,45	42,08	4,92	286,92	333,94	248,94	7,00
	всего		47,44	55,20	227,51	1397,55	16,92	57,27	129,75	13,36	959,04	952,36	393,60	16,24

	День:2 вторник													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак					24,81%								
125	Каша молочная манная жидкая	200	5,8	8,4	29	209,6	0,05	1,38	0,013	0,35	248,5	240,43	30,2	1,17
148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,03	1,47	0	0	120,4	132	29,33	1
96	Масло порциями	11	0,011	9,13	0,11	84,7	0	0	0,059	0,1	2	0,19	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		12,93	28,07	83,93	583,10	0,81	9,50	0,07	3,42	418,48	461,04	89,43	4,13
	обед					34,67%								
29	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,4	5	24,08	120,4	0,02	8,56	0	2,32	73,66	37,13	19,7	1,72
60	Уха с взбитым яйцом	200	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	140,8	260,4	49,3	1,73
##	Каша пшеничная вязкая	180	0,10	9,10	0,17	82,97	7,65	0,31	4,19	0,06	119,2	0	0,01	0
463	тефтели	90	9,6	8,5	8,5	151	0,24	12,48	0,03	6,84	64,8	108,3	61,44	2,55
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	60	20,75	25,5	0,81
250	Мандарин	60	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	76,5	0,02	0	0	0,23	13,8	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	46,95	15,4	12,27	41,24	1,02	11,38	0,04	0,03	0
	Итого за день		34,10	27,66	142,75	814,82	23,60	181,65	45,57	11,79	556,50	493,30	190,44	7,67
	Всего		47,03	55,73	226,68	1397,92	24,41	191,15	45,64	15,21	974,98	954,34	279,87	11,80

	День:1 поедельник													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак					25,91%								
121	Каша гречневая на молоке вязкая	200	6	9,4	31	240	0,2	1,73	0,05	1,64	250,64	223	98,62	2,86
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	179,42	116,2	17,6	0,63
97	Сыр порциями	10	2,65	2,65	2,73	36	0,06	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого		18,87	21,69	106,65	608,8	1,09	49,04	87,68	4,51	768,34	598,4	154,92	6,51
	Обед					34,99%								
13	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,032	24,3	0,22	2,31	47,54	3,3	13,64	0,59
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	37,57	34,51	94,17	1,73	88,55	0,16	0,07	3,92
97	Отварные макаронные изделия	180	6,3	7,38	42,3	264,6	34,92	7,66	38,24	0,49	70,79	0,01	0,06	0,31
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	7,65	0,31	4,19	0,06	52,5	0	0,01	0
707	сок фруктовый (нектар)	200	0,1	0	22,2	88	0,04	0,2	0	0	40	24	18	0,8
248	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,4	0	0	0,04	34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	51	0,02	0	0	0,23	9,2	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	46,95	15,4	12,27	41,24	1,02	11,38	0,04	0,03	0
	Итого		29,10	24,38	143,26	822,35	96,03	79,25	178,06	5,88	353,96	44,91	38,41	5,84
	всего		47,97	46,07	249,91	1431,15	97,12	128,29	265,74	10,39	1122,30	643,31	193,33	12,35