

День недели: Понедельник

неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
Завтрак													
211	Плов из отварной птицы	210	20.3	17	35.69	377	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
13	Икра кабачковая	100	1.62	6.19	8.83	77.6	0.020	1.580	0	35.8	0.360	2.58	4
1	Вафли	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
274	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	0.000	0.000	0	0.68	0.100	0	0
	итого	600	26.68	32.79	118.94	810.69	0.21	2.59	48.00	90.29	4.26	263.68	70.70
Обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.30	0.090	6.600	0	19.68	0.870	53.32	21.6
210	Курица в соусе с томатом	120	20.3	17	35.69	534.29	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5
14	Нарезка из св. помидоров	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0	17.58	0.84	32.88	17.79
688	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.060	0.000	21	4.86	1.110	37.17	21.12
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.020	0.000	0	12	0.800	2.4	0
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.2	85.7	0.010	13.200	1.01	0.13	0.000	0	0.3
	Итого	810	31.70	30.98	119.07	1060.84	0.30	41.23	70.01	99.35	5.81	325.07	108.31
Полдник													
1	Пряник	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.020	0.000	0	12	0.800	2.4	0
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
	Итого	350	1.60	9.30	51.40	311.20	0.04	5.00	0.00	28.70	3.70	125.50	6.00

День недели: вторник

неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
168	Каша рисовая на молоке	210	3.09	4.07	36.98	197	0.030	0.000	20	5.9	0.470	67	21.8
1	Вафли	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
868	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2	0.01	0.08	0	6.4	0.18	3.6	0
	итого	600	7.29	13.97	107.54	578.10	0.19	5.08	20.00	82.95	4.56	228.50	41.00
Обед													
170	Борщ с капустой, картошкой.	200	1.45	3.93	100.2	82	0.040	8.230	0	35.5	0.950	42.58	21
591	Гуляш из говядины	155	19.72	17.89	4.76	168.2	0.170	1.280	0	24.36	2.320	194.69	26.01
222	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.6	5.72	37.88	229.5	0.170	0.000	21	16.64	1.550	134.43	31.87
868	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2	0.01	0.08	0	6.4	0.18	3.6	0
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
	итого	745	30.57	28.34	184.30	659.60	0.52	9.59	21.00	82.91	6.01	410.10	92.08
Полдник													
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	40	0.4	36	20
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
1	Пряник	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
	Итого	350.	3.40	9.30	34.90	237.20	0.06	13.00	0.01	56.70	3.30	159.10	26.00

День недели: среда

неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
210	Курица в соусе с томатом	120	20.3	17	35.69	534.29	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.140	18.170	25.5	36.98	1.010	86.6	27.75
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
12	Кукуруза (консервированная)	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.100	9.300	0	18.660	0.66	5.78	19.53
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.020	0.000	0	12	0.800	2.4	0
	итого	610	28.84	28.98	103.18	966.54	0.45	28.48	73.50	112.75	5.67	328.88	107.98
Обед													
187	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200	1.4	3.91	6.79	67.800	0.050	14.77	0	34.660	0.64	38.1	17.8
304	Плов из отварной курицы	210	20.3	17	35.69	377	0.060	1.010	48	45.1	3.440	199.3	2.19
13	Нарезка из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	0	21.85	0.57	40.02	13.3
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
	итого	750	24.9	27.8	86.32	692	0.28	26.36	48	108.02	5.84	315.82	46.49
Полдник													
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.020	0.000	0	12	0.800	2.4	0
847	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.000	0.030	10	0	10.000	2.2	75.8	0
1	Печенье Сахарное	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	49.31
	Итого	350	1.60	9.40	50.90	311.20	0.02	0.00	0.00	20.70	1.40	29.40	49.31

День недели: четверг

неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27.84	18.00	32.40	279.600	0.090	0.74	0.33	226.400	0.84	344.91	48.92
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
847	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
1	Пряник	50	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	64.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
	итого	560	31.68	27.9	102.96	630.7	0.25	6.82	0.33	249.51	4.93	506.41	68.12
Обед													
46	Суп картофельный с клецками на к/б.	250	3.75	3.29	16.84	118.94	0.080	2.900	0.06	3.89	1.460	100.86	19.51
214	Рагу из птицы	175	20.3	17	35.69	308.58	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
14	Нарезка из св. помидоров	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0	17.58	0.84	32.88	17.79
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
	итого	735	27.78	27.48	96.25	702.32	0.35	24.33	48.06	78.58	6.30	370.24	98.00
Полдник													
2	Йогурт	115.	1.9	15	9.5	93.8	0.030	0.450	0	9.7	0.450	21.9	8.9
847	Апельсин	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	64.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
1	Пряник	50	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
	Итого	465	3.34	24.10	63.36	359.20	0.06	6.53	0.00	32.80	3.53	148.60	14.90

День недели: пятница

неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	Р	Mg
завтрак													
214	Рагу из птицы	175	20.3	17	35.69	308.58	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
10	Зеленый горошек конс.	100.	2.98	5.19	6.25	83.6	0.110	11.000	0.68	21.45	0.680	59.95	20.8
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
	итого	615.	26.28	23.49	91.24	634.88	0.34	17.01	48.68	86.56	6.98	392.55	81.5
Обед													
206	Суп с бобовыми на к/б.	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.650	0.000	30.46	1.62	69.740	28.24
304	Плов из отварной курицы	210	20.3	17	35.69	377	0.060	1.010	48	45.1	3.440	199.3	2.19
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	64.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
14	Нарезка из св. помидоров	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0	17.58	0.84	32.88	17.79
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
	Итого	750	28.26	28.21	94.93	713.80	0.44	27.16	48.00	99.55	7.09	340.32	61.42
Полдник													
1	Печенье	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	64.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
	Итого	350	1.44	9.10	53.86	265.40	0.03	6.08	0.00	23.10	3.08	126.70	6.00

День недели: понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, о

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27.84	18.00	32.40	279.600	0.090	0.74	0.33	226.400	0.84	344.91	48.92
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	64.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
	итого	510	30.68	19.10	84.16	476.50	0.25	6.82	0.33	240.81	4.33	479.41	62.12
Обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.090	6.600	0	19.68	0.870	53.32	21.6
679	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.180	0.000	0.02	13.98	3.650	208.5	67.5
210	Курица в соусе с томатом	120	34.5	41.62	5.44	534.29	0.070	2.010	0.06	30.21	2.130	187.5	28.27
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
	Итого	710	46.71	50.50	93.99	1044.24	0.49	8.61	0.08	75.88	8.46	486.52	130.57
Полдник													
2	Йогурт	115.	1.9	15	9.5	93.8	0.030	0.450	0	9.7	0.450	21.9	8.9
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
1	Вафли	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
	Итого	365	3.10	24.00	50.60	358.00	0.05	0.45	0.00	30.40	1.85	51.30	14.90

День и **Вторник**

неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Р	Mg
завтрак														
211	Плов из отварной птицы	210	20.3	17	35.69	377	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5	49.31
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2	3.9
12	Кукуруза (консервированная)	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.100	9.300	0	18.66	5.780	0.66	19.53	
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0	6
1	Печенье	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6	
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0	5.24
	итого	700	27.18	33.28	111.83	873.20	0.33	15.31	48.00	92.47	12.68	360.26	86.23	64.45
Обед														
46	Суп картофельный с клецками на к/б.	250	3.75	3.29	16.84	111.94	0.080	2.900	0.06	3.89	1.460	100.86	19.51	19.51
214	Рагу из птицы	175	20.3	17	35.69	308.58	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5	45.28
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	64.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0	5.24
13	Нарезка из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	0	21.85	0.57	40.02	13.3	
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.3	0.01	1.010	34.8	13.2
	итого	765	27.25	27.18	96.37	637.72	0.31	14.49	48.06	77.54	4.41	344.79	115.11	83.23
Полдник														
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	40	0.4	36	20	8.9
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0	6
1	Пряник	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	0	8.7	0.600	27	6
	Итого	350	3.40	9.30	34.90	237.20	0.06	13.00	0.01	48.00	11.40	132.70	47.00	20.90

День недели: среда

неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, о

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
421	Макароны, запеченные с сыром	190	9.67	10.19	41.36	281.3	0.090	0.230	4.52	161.03	1.130	148.95	18.33
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
13	Икра кабачковая	100	1.62	6.19	8.83	99.3	0.100	9.300	0	18.660	0.66	5.78	19.53
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	64.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
	итого	630	14.13	17.48	101.95	577.50	0.35	15.61	4.52	194.10	5.28	289.23	51.06
Обед													
87	Суп картофельный с рыбой	200	6.89	6.72	11.47	133.8	0.080	7.290	12	36.24	1.010	141.22	37.88
486	Рыба тушеная в томате	75/75	13.87	7.85	6.53	150	0.1	3.35	0.01	52.11	0.96	238.46	59.77
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.250	0.140	18.17	25.5	36.980	1.01	86.6	27.75
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	64.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
13	Нарезка из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	0	21.85	0.57	40.02	13.3
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
	итого	840	27.02	26.26	82.29	638.25	0.49	39.39	37.51	153.59	4.74	544.70	151.90
Полдник													
1	Печенье	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
	Итого	350	1.60	9.30	51.40	311.20	0.04	5.00	0.00	28.70	3.70	125.50	6.00

День недели: четверг

неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
177	Каша молочная Дружба	205	10.44	11.11	41.3	307	0.260	1.200	81	158.6	2.750	257.3	86.7
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
1	Пряник	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
	итого	595	14.44	21.21	109.40	703.90	0.43	6.20	81.00	187.31	7.46	417.60	105.90
Обед													
197	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1.68	4.09	13.27	96.60	0.080	6.030	0	21.16	0.780	57.56	20.72
591	Гуляш из говядины	155	19.72	17.89	4.76	168.2	0.170	1.280	0	24.36	2.320	194.69	26.01
688	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.060	0.000	21	4.86	1.110	37.17	21.12
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
	Итого	745	29.52	27.50	83.48	628.95	0.46	7.31	21.00	62.39	6.02	326.62	81.05
Полдник													
1	Пряник	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	40	0.4	36	20
	Итого	350	3.40	9.30	34.90	237.20	0.06	13.00	0.01	56.70	3.30	159.10	26.00

День | **Пятница**

неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

номер ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	P	Mg
завтрак													
214	Рагу из прицы	175	20.30	17.00	35.69	308.580	0.060	1.01	48	45.100	2.19	199.3	47.5
8	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
1	Вафли	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	49.31
10	Зеленый горошек конс.	100.	2.98	5.19	6.25	83.6	0.110	11.000	0.68	21.45	0.680	59.95	20.8
283	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
	итого	565.	23.74	26.60	95.95	726.28	0.31	13.09	48.68	81.66	4.66	324.65	130.81
Обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.090	6.600	0	19.68	0.870	53.32	21.6
304	Плов из отварной курицы	210	20.3	17	35.69	377	0.060	1.010	48	45.1	2.190	199.3	47.5
283	Компот	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	0.18	3.6	0
14	Нарезка из св. помидоров	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0	17.58	0.84	32.88	17.79
8	Хлеб-пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.130	0.000	0	0.01	1.010	34.8	13.2
	Итого	750.	26.02	26.26	95.58	719.80	0.35	29.11	48.00	88.77	5.09	323.90	100.09
Полдник													
1	Вафли	50.	1	8.8	18.8	154.2	0.000	0.000	0	8.7	0.600	27	6
294	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0	12	0.8	2.4	0
847	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	2.3	96.1	0
	Итого	350	1.60	9.30	51.40	311.20	0.04	5.00	0.00	28.70	3.70	125.50	6.00