

Утверждаю
Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ г. Советска
Н.М. Перминова



08.06.2022г

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Советска»

Четырнадцатьдневное меню

с 7 до 11 лет.

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК. НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 - 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦ.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
			Б	Ж		У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
22/97	Масло порциями	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	-	-	-	-	-	2,4	-	0,02	-
262/94	Каша овсяная	200	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	-	-	20,0	-	36,0	0,8
762/94	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	0,01	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	50	3,7	1,85	24,90	131,0	0,055	0,02	0,09	0,4	264,0	172,0	13,5	5,0	1,0	0,2
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	2,0	1,0	0,2
	ИТОГО :	500	15,06	23,45	95,1	580,8	0,086	1,03	0,14	0,6	311,4	249,0	54,5	2,3	2,3	2,3
ПОЛДНИК																
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	-	4,4	4,4
	Кондитерское изделие	50	0,8	2,8	4,6	34,0	0,01	5,0	0,04	1,1	56,0	33,0	4,5	-	1,2	1,2
	ИТОГО :	200	1,8	2,8	28,0	128,0	0,05	15,0	0,04	2,1	88,0	55,0	22,5	5,6	5,6	5,6
ОБЕД																
138/94	Суп картофельный с бобовыми	200	8,0	4,4	17,9	134,0	-	-	-	-	76,0	38,0	1,8	-	0,8	0,8
451/04	Биточек из говядины	90/30	7,25	6,0	6,4	103,0	-	-	-	-	17,38	13,83	0,71	-	0,025	0,025
463/94	Каша гречневая	150	2,9	7,4	36,0	153,0	0,24	2,7	0,02	1,8	42,8	129,0	20,3	-	0,5	0,5
588/94	Компот из св. фруктов	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	0,1	15,0	-	5,8	-	0,1	0,1
	Хлеб рж.пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	-	1,2	1,2
	ИТОГО :	730	29,85	19,2	87,1	694,0	0,38	10,7	0,04	2,7	171,18	244,83	42,61	2,62	2,62	2,62
ПОЛДНИК																
71/97	Салат из моркови	60	0,7	2,6	4,5	34,0	-	5,0	-	-	-	-	4,5	-	1,1	1,1
649/94	Напиток из варенья	200	-	-	18,0	80,0	0,01	30,0	0,1	0,3	5,6	11,0	2,8	-	0,2	0,2
	Хлеб рж.пшеничный	40,0	1,85	0,93	12,3	65,5	0,027	-	-	-	5,0	16,0	3,5	-	0,3	0,3
	ИТОГО :	300	2,55	3,53	34,8	179,5	0,037	35,0	0,1	0,3	10,6	26,0	10,8	1,6	1,6	1,6
УЖИН																
60/94	Винегрет	100	1,0	5,4	12,0	119,0	0,02	18,9	-	-	44,16	-	-	-	-	-
309/94	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	13,8	3,95	3,4	108,0	0,06	0,7	0,3	1,7	17,0	162,0	21,0	-	0,4	0,4
472/94	Картофельное пюре	150	2,9	7,0	36,0	150,0	0,3	2,7	0,01	1,8	40,6	132,0	19,0	-	0,6	0,6
628/94	Чай с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	-	0,45	-	0,02	-	-	-
	Хлеб рж.пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14	-	1,2	1,2
	ИТОГО :	700	29,5	17,75	70,75	649,43	0,5	22,3	0,33	4,3	122,21	358,0	54,02	2,2	2,2	2,2
	ВСЕГО :	2430,0	78,76	66,73	315,75	2231,73	1,053	84,03	0,65	10,0	703,39	932,83	184,43	14,32	14,32	14,32

ДЕНЬ ВТОРНИК .ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ.

№ Рец. ГОД	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ Вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ Вещества				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
262/94	Каша рисовая	250/5	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	25,0	-	-	-	45,0	1,0			
628/94	Чай с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	0,45	-	-	-	0,02	-			
23/97	Сыр порциями	10	6,3	8,2	-	101,8	0,01	0,02	0,09	264,0	172,0	0,4	13,5	0,2				
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	10,0	32,0	0,4	7,0	0,6				
	ИТОГО :	515	16,4	18,85	104,45	562,33	0,07	1,27	1,0	299,45	204,0	0,8	65,52	1,8				
ПОЛДНИК																		
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-				
	ИТОГО :	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-				
ОБЕД																		
33/97	Салат «Зимний»	40	1,4	3,0	5,7	54,3	-	11,0	-	39,0	-	-	26,0	1,0				
394/94	Борщ с капустой и картофелем	200	2,7	3,0	10,0	76,0	0,06	20,0	0,04	50,1	57,4	0,3	24,6	1,2				
460/94	Котлета из курицы	90	7,3	11,57	7,87	131,0	-	1,03	-	11,92	14,75	-	-	0,82				
469/94	Макароны отварные	150	3,6	3,2	25,6	139,0	0,06	-	0,4	19,0	-	0,7	6,0	0,06				
588/94	Компот из св.фруктов	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	15,0	11,5	0,1	5,8	0,1				
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	20,0	64,0	0,8	14,0	1,2				
	ИТОГО :	740	26,7	22,17	75,97	704,3	0,26	40,03	0,46	155,02	147,65	1,9	76,4	4,38				
ПОЛДНИК																		
91/94	Кисель из концентрата	180	0,09	-	24,8	81,0	0,1	19,4	-	7,4	8,0	0,01	3,2	0,8				
	Хлеб рж.пшеничный	20	1,85	0,93	12,3	65,5	0,027	-	-	5,0	16,0	-	3,5	0,3				
284/94	Омлет	105/5	5,1	9,4	0,9	198,0	-	-	-	2,4	-	-	0,02	-				
	ИТОГО :	310	7,04	10,33	38,0	344,5	0,037	19,4	-	14,8	24,0	0,01	6,72	1,1				
УЖИН																		
62/97	Салат из свежей капусты	100	2,4	5,0	2,2	214,0	-	-	16,0	46,0	-	-	-	-				
430/94	Запеканка картофельная с мясом	243/60	17,9	12,6	26,3	294,0	-	2,4	-	29,0	-	-	35,0	1,9				
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	32,0	22,0	1,0	18,0	4,4				
	Хлеб рж.пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	20,0	64,0	0,8	14,0	1,2				
	ИТОГО :	703	32,7	19,0	56,2	812,4	0,16	12,4	16,02	127,0	86,0	1,8	67,0	7,5				
	ВСЕГО :	2468	84,44	70,35	296,67	2516,53	0,55	75,1	17,68	596,27	461,65	4,51	215,64	14,78				

ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ - С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
262/94	Каша пшеничная	200	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	-	20,0	-	36,0	0,8
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	-	240,0	180,0	-	0,1
8/97	Бутерброд с ветчиной	25/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	-	2,0	-	-	-
	Батон	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	-	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	505	15,06	20,95	120,19	657,7	0,08	3,6	0,11	0,6	0,6	272,0	212,0	43,0	1,5
ПОЛДНИК															
	Йогурт	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	-	119,0	91,0	14,0	0,1
	ИТОГО :	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	-	119,0	91,0	14,0	0,1
ОБЕД															
43/97	Салат «Степной»	40	1,3	2,8	5,1	49,0	0,02	9,0	0,01	0,9	-	47,0	27,0	14,4	1,1
129/94	Рассольник Ленинградский	200	2,0	6,3	21,0	121,0	0,13	19,7	0,04	0,33	-	36,0	96,0	26,0	0,8
449/94	Плов из кури	150/50	22,8	13,8	28,4	376,0	0,06	-	0,2	1,6	-	122,0	128,0	35,0	1,2
628/94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7	53,0	0,02	-	0,2	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	-	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	720	37,7	24,3	72,1	841,4	0,35	28,7	0,47	3,63	0,47	225,4	315,0	89,4	4,34
ПОЛДНИК															
	Кондитерское изделие	40	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	-	1,2
645/94	Бутерброд с джемом	25/10/25	2,76	8,2	18,89	120,0	-	-	-	-	-	2,0	-	-	-
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,02	0,3	0,2	-	-	124,0	56,0	7,0	0,05
	ИТОГО :	300	7,26	18,1	69,89	430,0	0,19	0,3	0,2	-	-	126,0	56,0	7,0	1,25
УЖИН															
	Фрукты	150	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	-	24,7	-	-	0,3
324/94	Котлета рыбная	100	11,8	6,1	13,4	52,0	0,8	-	-	-	-	48,0	-	-	0,9
215/94	Рагу овощное	150	2,0	4,3	10,7	92,0	-	17,0	-	0,1	-	17,0	11,5	6,5	0,15
	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	13,73	47,29	0,13	12,75	0,05	1,02	-	8,15	2,2	2,05	0,09
	Хлеб рж. пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	-	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	25,89	11,81	57,23	469,69	1,06	54,75	0,07	1,92	0,07	117,85	77,7	72,7	2,64
	ВСЕГО :	2425	89,11	77,66	335,41	2498,0	1,71	87,95	0,87	6,15	0,87	860,25	751,7	226,1	9,83

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
22/97	Масло сливочное	10	2,7	8,2	18,8	165,0	0,01	0,02	0,09	0,4	2,0	-	0,05	-
274/94	Макаронны с сыром	200	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	19,0	-	6,0	0,6
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	19,0	22,05	94,3	650,7	0,1	2,62	0,15	1,0	293,0	109,0	18,05	2,3
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	20	1,5	2,8	13,4	86,0	0,08	-	-	-	-	-	-	0,06
628/94	чай с сахаром	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	ИТОГО :	200	1,7	2,8	27,1	139,0	0,08	-	-	-	0,4	-	-	0,1
ОБЕД														
139/94	Суп картофельный с макар.изд.	200	2,7	2,4	20,0	104,0	-	-	-	-	14,0	-	4,0	0,4
184/19	Котлета «Здоровье»	90	10,5	8,6	4,9	234,0	0,06	1,32	1,09	-	26,18	182,57	24,09	2,45
472/94	Картофельное пюре	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9
585/94	Компот из свежих яблок	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	27,4	17,3	68,7	802,0	0,18	11,32	1,11	0,8	85,18	246,57	79,89	5,05
ПОЛДНИК														
27/97	Салат «Витаминный»	60	0,7	3,7	4,3	53,0	-	9,0	-	-	30,0	-	8,0	0,5
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Хлеб рж.пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	5,7	6,95	47,6	277,0	0,06	9,0	0,01	0,4	43,0	32,0	15,0	1,4
УЖИН														
39/97	Салат из свежих помидор	90	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	4,0	0,3
387/94	Печень по-строгановски	70/60	15,5	18,1	2,9	236,8	-	3,0	-	-	130,0	-	-	5,0
465/94	Рис откидной	200	2,5	3,1	18,4	161,0	-	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,6	-	-	6,0	-	54,0	-
	Хлеб рж.пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	30,1	25,1	45,3	692,2	0,12	6,6	0,02	0,8	188,0	64,0	90,0	6,9
	ВСЕГО :	2400	83,9	74,2	283,0	2560,9	0,54	29,54	1,29	3,0	576,63	451,57	202,94	15,75

ДЕНЬ ПЯТНИЦА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.
ВОЗРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 ДО 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
296/94	Бутерброд с ветчиной	25/25	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	-	-	-	20,0	-	-	-
762/97	Пудинг из творога с яблоч. соус.	150/50	25,8	12,3	36,1	278,0	-	0,3	-	-	-	-	-	113,0	-	23,0	0,5
	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	-	-	3,0	-	-	-	0,3
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6	-	-	0,6
	ИТОГО :	500	33,56	23,75	98,29	667,0	0,07	0,3	0,01	0,4	146,0	32,0	30,0	30,0	1,4	1,4	1,4
ПОЛДНИК																	
	Кондитерское изделие	50	1,5	2,8	13,4	86,0	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,06
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4	-	-	4,4
	ИТОГО :	200	2,5	2,8	36,8	180,0	0,12	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	18,0	4,46	4,46	4,46
ОБЕД																	
36/97	Салат из свежих огурцов	40	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	4,0	0,3	-	-	-
120/94	Щи из свежей капусты	200	2,48	2,64	6,72	59,2	-	8,64	-	-	46,4	-	24,0	1,04	-	-	-
393/97	Сосиска отварная	90	8,6	23,4	-	198,0	0,5	0,024	-	-	34,0	-	-	1,7	-	-	-
463/94	Каша гречневая	150	2,6	2,4	19,5	202,0	-	-	-	-	12,0	-	49,0	1,6	-	-	-
628/94	Чай с сахаром	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04	-	-	-
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2	-	-	-
	ИТОГО :	740	25,68	32,34	45,72	752,6	0,62	9,66	0,02	0,8	117,8	64,0	91,0	5,88	5,88	5,88	5,88
ПОЛДНИК																	
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05	-	-	-
11/11	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	4,0	6,0	62,0	-	3,19	-	-	13,53	-	-	0,53	-	-	-
	Хлеб рж. пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6	-	-	-
	ИТОГО :	300	5,6	7,35	47,9	278,0	0,08	3,49	0,21	0,4	147,53	88,0	14,0	1,18	1,18	1,18	1,18
УЖИН																	
	Фрукты	150	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
460/94	Котлета рубленая из птицы	100	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,55	-	-	17,42	-	21,75	1,2	-	-	-
482/94	Капуста тушеная	150	2,0	4,3	10,7	92,0	-	17,0	-	-	58,0	-	20,0	0,8	-	-	-
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	240,0	180,0	-	0,1	-	-	-
	Хлеб рж. пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2	-	-	-
	ИТОГО :	700	29,6	26,66	73,22	788,55	0,16	23,15	0,32	1,0	335,42	244,0	55,75	3,3	3,3	3,3	3,3
	ВСЕГО :	2440	96,94	92,9	301,93	2666,1	1,05	46,6	0,56	3,6	778,75	450,0	208,75	16,22	16,22	16,22	16,22

ДЕНЬ СУББОТА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 ДО 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
22/97	Масло сливочное	10	2,7	8,2	18,8	165,0	0,01	0,02	0,09	0,4	2,0	-	-	0,05	-			
257/94	Каша ячневая	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	-	45,0	1,0			
642/94	Какао	180	3,4	3,5	22,3	139,0	0,02	2,3	0,1	0,2	216,0	180,0	-	-	0,09			
	Батон	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	7,0	0,6			
	ИТОГО :	500	15,8	22,35	130,5	702,5	0,09	3,57	0,2	1,0	253,0	212,0	52,05	1,69				
ПОЛДНИК																		
	Фрукты	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	-	0,3			
	ИТОГО :	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3				
ОБЕД																		
132/94	Суп из овощей	200	3,2	5,8	23,3	153,0	-	36,0	-	-	36,0	-	-	14,0	0,7			
2002	Голубцы ленивые	90/30	9,8	9,0	10,8	288,7	-	13,6	-	-	30,4	-	-	42,0	2,0			
472/94	Картофельное пюре	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	-	32,0	0,9			
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	-	5,8	0,1			
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	14,0	1,2			
	ИТОГО :	730	27,2	21,1	86,9	905,7	0,12	59,6	0,02	0,8	111,4	64,0	107,8	4,9				
ПОЛДНИК																		
62/97	Салат из свежих помидор	60	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	-	4,0	0,3			
630/94	Чай с сахаром	200	1,3	1,5	0,17	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	7,0	0,05			
	Хлеб рж.пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	7,0	0,6			
	ИТОГО :	300	5,4	5,85	26,57	246,0	0,08	1,3	0,21	0,4	139,0	88,0	18,0	18,0	0,95			
УЖИН																		
62/97	Салат из свежей капусты	100	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-	-			
324/94	Котлета рыбная	100/50	11,8	6,1	13,4	52,0	1,0	-	-	-	48,0	-	-	-	0,9			
465/94	Рис откидной	150	2,5	3,1	18,4	161,0	-	-	-	-	27,0	-	-	18,0	0,4			
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	18,0	4,4			
	Хлеб рж.пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	14,0	1,2			
	ИТОГО :	700	29,1	15,6	61,7	731,4	1,16	26,0	0,02	1,8	173,0	86,0	50,0	50,0	6,9			
	ВСЕГО :	2430	78,1	64,9	320,77	2653,36	1,45	115,47	0,45	4,0	701,1	450,0	175,8	175,8	14,74			

ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 ДО 11 ЛЕТ.

№ ре- год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА					
			Б	Ж	У		ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																			
262/94	Каша манная	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	-	-	-	25,0	-	-	45,0	1,0	
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	-	-	-	240,0	-	-	-	-	0,1
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	32,0	7,0	0,6	10,0	32,0	7,0	52,0	1,7	
	ИТОГО :	500	13,5	14,55	114,2	546,2	0,06	3,85	0,01	0,4	32,0	7,0	1,7	275,0	32,0	32,0	52,0	3,4	
ПОЛДНИК																			
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	22,0	18,0	4,4	32,0	22,0	18,0	45,0	1,0	
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,2
	ИТОГО :	200	4,2	8,4	57,4	319,0	0,21	10,0	-	1,0	22,0	18,0	5,6	32,0	22,0	18,0	45,0	2,2	
ОБЕД																			
36/97	Салат из свежих огурцов	40	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	-	-	-	5,0	-	-	4,0	0,3	
129/94	Рассольник Ленинградский	200	2,0	6,3	21,0	121,0	-	9,4	-	-	-	-	-	36,0	-	-	26,0	0,8	
394/94	Жаркое по-домашнему	150/50	11,9	12,0	26,0	248,5	-	7,0	-	-	-	-	-	34,0	-	-	44,0	2,4	
211/06	Компот из изюма	180	0,2	-	10,4	47,0	0,01	-	-	-	-	-	-	8,11	12,9	4,2	4,2	0,31	
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	64,0	14,0	1,2	20,0	64,0	14,0	14,0	1,2	
	ИТОГО :	700	25,9	22,2	63,2	656,9	0,13	17,4	0,02	0,8	76,9	92,2	5,01	103,11	76,9	92,2	7,0	0,1	
ПОЛДНИК																			
60/94	Винегрет	60	0,4	2,2	4,8	47,6	0,02	18,9	-	-	-	-	-	44,16	-	-	-	-	
628/94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	-	-	-	0,4	-	-	-	-	
	Хлеб рж. пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	32,0	7,0	0,6	10,0	32,0	7,0	52,0	1,7	
	ИТОГО :	300	4,3	4,05	43,4	231,6	0,08	18,9	0,01	0,4	32,0	7,0	0,6	54,56	32,0	32,0	7,0	0,1	
УЖИН																			
	Фрукты	180	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	-	-	-	24,7	-	-	-	-	
451/04	Шницель рубленый из говядины	90	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	-	-	-	34,77	-	-	27,66	1,43	
469/94	Макароны отварные	150	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	-	-	-	19,0	-	-	6,0	0,6	
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	23,3	96,0	-	2,0	-	-	-	-	-	1,2	-	-	7,0	0,9	
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	64,0	14,0	1,2	20,0	64,0	14,0	14,0	1,2	
	ИТОГО :	700	30,7	16,6	81,1	720,4	1,12	27,05	0,02	0,8	64,0	14,0	1,2	99,67	64,0	64,0	54,66	1,2	
	ВСЕГО :	2400	78,6	65,8	359,3	2475,1	1,6	77,2	0,06	3,4	226,9	223,86	13,61	564,34	226,9	223,86	7,0	0,1	

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК . НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 ДО 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
			Б	Ж		У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
8/97	Бутерброд с ветчиной	25/25	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	-	-	2,0	-	-	
262/94	Каша рисовая	200	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	-	-	20,0	-	36,0	
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	0,1	-	-	-	240,0	-	-	
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	0,4	-	10,0	32,0	7,0	
	ИТОГО :	500	15,06	20,95	120,19	657,7	0,06	3,6	0,11	0,4	0,4	0,4	272,0	32,0	43,0	1,5
ПОЛДНИК																
27/97	Салат «Витаминный»	60	0,7	3,7	4,3	53,0	-	9,0	-	-	-	-	30,0	-	8,0	0,5
628/94	Чай	120	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
645/94	Хлеб рж.пшеничный	20	1,85	0,9	12,45	65,5	0,03	-	0,05	0,2	16,0	-	5,0	3,5	0,3	
	ИТОГО :	200	2,75	4,6	30,45	171,5	0,03	9,0	0,05	0,2	16,0	0,2	35,4	16,0	11,5	0,84
ОБЕД																
174/94	Суп крестьянский с крупой	200	1,6	5,04	12,16	103,2	-	12,96	-	-	-	-	44,0	-	18,4	0,64
460/94	Котлета куриная	90	7,3	11,57	7,87	131,0	-	1,032	-	-	-	-	11,92	-	14,75	0,8
215/94	Рагу овощное	150	2,0	4,3	10,7	92,0	-	17,0	-	-	-	-	58,0	-	20,0	0,8
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	64,0	-	20,0	14,0	1,2	
	ИТОГО :	700	22,6	22,31	57,53	630,2	0,12	38,99	0,02	0,8	64,0	0,8	148,92	64,0	72,95	3,54
ПОЛДНИК																
	Кондитерское изделие	40	2,0	1,9	11,2	71,0	0,02	0,01	7,0	-	-	-	-	-	-	-
2/97	Бутерброд с джемом	25/10/25	2,76	8,2	18,89	120,0	-	-	-	-	-	-	2,0	-	-	-
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	22,0	-	32,0	18,0	4,4	
	ИТОГО :	300	5,76	10,1	53,49	285,0	0,06	10,0,1	7,0	1,0	22,0	1,0	34,0	18,0	4,4	4,4
УЖИН																
	Фрукты	100	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	-	-	24,7	-	-	0,3
24/15	Сельдь с луком	30/15	3,98	4,88	0,68	87,0	-	0,75	-	-	-	-	-	-	-	-
423/94	Тефтели из говядины с рисом	75/50	0,31	11,0	0,66	163,0	-	6,0	-	-	-	-	110,0	-	21,0	1,0
472/94	Картофельное пюре	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	2,0	-	-	-	-	10,0	-	32,0	0,9
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,2	-	-	-	-	4,8	-	45,4	-
	Хлеб рж.пшеничный	80	19,09	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	64,0	-	20,0	14,0	1,2	
	ИТОГО :	700	26,78	22,18	64,94	742,4	0,12	35,95	0,02	0,8	64,0	0,8	169,5	64,0	112,4	3,4
	ВСЕГО :	2400	72,95	80,14	326,6	2486,8	0,39	97,55	7,2	3,2	195,0	3,2	659,82	195,0	257,85	13,68

**ДЕНЬ ВТОРНИК. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ.**

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ Вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ Вещества			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
22/97	Масло сливочное	10	2,7	8,2	18,8	165,0	0,01	0,02	0,09	0,4	2,0	-	-	0,05	-		
262/94	Каша пшеничная	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	-	45,0	1,0		
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	-	0,3		
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6	0,6		
	ИТОГО :	510	13,7	20,25	126,6	656,5	0,08	1,27	1,0	0,8	40,0	32,0	52,05	1,9	1,9		
ПОЛДНИК																	
	Фрукты	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	-	0,3		
	ИТОГО :	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3	0,3		
ОБЕД																	
136/94	Суп картофельный с рыб. консер.	200	4,6	2,9	13,7	110,4	-	0,3	-	-	144,0	-	-	-	0,4		
451/04	Биточек из говядины	90	7,25	6,0	6,4	130,0	-	0,025	-	-	17,38	-	-	13,83	0,7		
463/94	Каша гречневая	150	2,6	2,4	19,5	202,0	-	-	-	-	12,0	-	-	49,0	1,6		
628/94	чай с сахаром	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	-	0,04		
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2	1,2		
	ИТОГО :	700	26,05	12,4	57,6	705,8	0,12	1,325	0,02	0,8	193,78	64,0	76,83	3,94	3,94		
ПОЛДНИК																	
36/97	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	-	4,0	0,3		
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4	4,4		
	Хлеб рж.пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6	0,6		
	ИТОГО :	300	5,1	4,35	49,8	255,0	1,0	11,0	0,01	1,4	47,0	54,0	34,0	5,3	5,3		
УЖИН																	
	Икра кабачковая	80	1,6	6,3	7,4	90,80	0,05	15,0	40,0	-	-	-	-	-	-		
422/94	Тефтели мясные	90/50	0,4	13,0	0,7	140,0	-	7,2	-	-	140,0	-	-	25,0	1,2		
469/94	Макаронны отварные	200	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	19,0	-	-	6,0	0,6		
630/94	чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	124,0	-	-	7,0	0,05		
	Хлеб рж.пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2	1,2		
	ИТОГО :	700	18,3	25,4	51,13	665,4	0,17	22,5	40,02	0,8	303,0	64,0	52,0	3,05	3,05		
	ВСЕГО :	2410	63,75	62,4	362,63	2350,7	1,37	61,10	41,05	3,8	608,5	182,0	215,3	14,49	14,49		

ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.
ВОЗРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
			Б	Ж	У		ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0		
297/94	Запеканка творожная	150/50	25,8	12,3	36,1	278,0	-	0,3	-	-	113,0	-	23,0	0,5		
628/94	Чай с сахаром	200	1,3	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,4		
	Батон	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6		
	ИТОГО :	500	36,0	19,05	74,9	530,0	0,09	0,3	0,06	0,6	145,4	109,0	35,0	2,5		
ПОЛДНИК																
	Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	3,44	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	ИТОГО :	200	5,6	6,4	53,44	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
ОБЕД																
110/94	Борщ с капустой и картофелем	200	6,1	6,0	12,5	116,0	-	8,8	-	-	87,0	-	26,0	1,3		
2002	Голубцы ленивые	90/30	9,8	9,0	10,8	288,7	-	13,6	-	-	30,4	-	42,0	2,0		
472/94	Картофельное пюре	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9		
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1		
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2		
	ИТОГО :	730	30,1	21,3	76,1	868,7	0,12	32,4	0,02	0,8	162,4	64,0	119,8	5,5		
ПОЛДНИК																
33/97	Салат «Зимний»	60	1,4	3,0	5,7	54,3	-	11,0	-	-	39,0	-	26,0	1,0		
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05		
	Хлеб рж.пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6		
	ИТОГО :	300	6,4	6,35	47,6	270,3	0,06	11,03	0,01	0,4	173,0	32,0	40,0	1,65		
УЖИН																
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-		
460/94	Котлета рубленая из птицы	80	7,3	11,6	7,87	131,0	-	1,03	-	-	11,9	-	14,74	0,8		
465/94	Рис откидной	150	2,5	3,1	18,4	161,0	-	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4		
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5		
	Хлеб рж.пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2		
	ИТОГО :	710	23,1	16,1	77,82	733,47	0,14	6,03	0,04	0,8	65,9	64,0	53,74	2,9		
	ВСЕГО :	2440	101,2	69,2	329,86	2606,47	0,41	50,03	0,13	2,6	546,7	269,0	248,54	12,55		

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 ДО 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
			Б	Ж	У		ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
262/94	Каша овсяная	250	6,0	8,8	64,5	267,5										
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	1,25	-	-	-	-	-	25,0	45,0	
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	-	0,01	0,4	-	-	3,0	-	
	ИТОГО :	500	11,0	12,05	107,8	491,5	0,07	1,25	0,01	0,01	0,4	0,4	0,4	38,0	7,0	0,6
ПОЛДНИК																
127	Йогурт	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	-	-	-	119,0	14,0	0,1
	ИТОГО :	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	0,2	0,2	0,2	0,2	119,0	14,0	0,1
ОБЕД																
129/94	Рассольник Ленинградский	200	2,0	6,3	21,0	121,0	-	9,4	-	-	-	-	-	36,0	26,0	0,8
439/94	Кура отварная	90/30	15,3	5,9	0,6	117,0	-	-	-	-	-	-	-	16,0	18,0	1,6
469/94	Макаронные отварные	150	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	-	-	-	19,0	6,0	0,6
588/94	Компот из сухофруктов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	-	-	-	15,0	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	-	-	-	20,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	32,6	16,8	74,0	681,0	0,12	17,4	0,02	0,8	0,8	0,8	0,8	106,0	64,0	4,3
ПОЛДНИК																
39/94	Омлет	105/5	5,1	9,4	0,9	198,0	-	-	-	-	-	-	-	254,0	18,0	3,0
630/94	Чай с молоком	180	1,1	1,2	13,6	69,0	-	0,2	-	-	-	-	-	100,0	5,6	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	20	1,85	0,9	12,45	65,5	0,03	-	0,05	0,2	-	-	-	5,0	3,5	0,3
	ИТОГО :	310	8,05	11,5	26,95	332,5	0,03	0,2	0,05	0,2	0,2	0,2	0,2	359,0	27,1	3,34
УЖИН																
	Фрукты	130	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-	-	-
37/03	Салат «Студенческий»	60	3,0	8,4	4,9	107,0	0,05	1,53	-	-	-	-	-	12,61	-	0,44
393/97	Сосиска отварная	80	8,6	23,4	-	198,0	0,47	0,024	-	-	-	-	-	34,0	-	1,7
470/94	Картофель отварной	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	15,0	-	-	-	-	-	10,0	32,0	0,9
628/94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	-	-	-	0,4	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	-	-	-	20,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	27,3	38,1	70,95	821,4	0,66	18,55	0,22	0,8	0,8	0,8	0,8	77,01	64,0	4,28
	ВСЕГО :	2440	82,15	80,95	295,7	2425,4	0,91	38,00	0,32	2,2	2,2	2,2	2,2	699,01	176,2	13,92

ДЕНЬ ПЯТНИЦА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.
ВОЗРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ.

	Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
23/97	10	7,08	9,12	-	112,8	-	0,01	-	294,4	-	15,0	0,3
	40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
262/94	200	4,8	7,0	51,6	214,0	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
630/94	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
ИТОГО :	500	22,03	24,37	93,7	610,8	0,09	0,06	0,6	470,4	109,0	70,0	2,75
ПОЛДНИК												
	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	0,2	-	-	-	-	-
ИТОГО :	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	0,2	-	-	-	-	-
ОБЕД												
139/94	200	2,7	2,4	20,0	104,0	-	-	-	14,0	-	4,0	0,4
	70/50	15,5	18,1	2,9	236,8	-	-	-	130,0	-	-	5,0
387/94	150	2,5	3,1	18,4	161,5	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4
465/94	180	0,3	-	22,5	93,6	-	-	-	15,0	-	5,8	0,1
585/94	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
ИТОГО :	730	32,4	25,0	68,1	806,3	0,12	0,02	0,8	206,0	64,0	41,8	7,1
ПОЛДНИК												
43/97	60	1,4	3,0	5,7	54,3	-	-	-	54,0	-	16,0	1,2
	200	0,03	-	18,2	70,2	0,02	0,2	-	-	-	-	-
	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
ИТОГО :	300	5,13	4,85	48,8	255,5	0,08	0,21	0,4	64,0	32,0	23,0	1,8
УЖИН												
60/94	100	1,0	5,4	12,0	119,0	0,2	-	-	44,16	-	-	-
303/94	70/50	19,0	12,0	8,0	209,0	-	-	-	30,0	-	18,0	0,6
472/94	200	3,75	7,4	39,0	240,0	-	-	-	15,0	-	35,0	1,3
649/94	200	0,3	-	25,2	138,0	-	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
ИТОГО :	700	35,45	26,2	88,5	916,4	0,14	0,02	0,8	116,16	64,0	74,0	3,6
ВСЕГО :	2430	96,61	80,42	321,15	2682,2	0,45	0,51	2,6	856,56	269,0	208,8	15,25

ДЕНЬ СУББОТА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.

ВОЗРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 ДО 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
			Б	Ж	У		ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
262/94	Каша ячневая	200	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	-	36,0	0,8	
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	-	0,1	
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	5,0	1,0	
	Батон	60	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	7,0	0,6	
	ИТОГО :	500	19,5	17,65	101,5	560,7	0,09	3,6	0,06	0,6	292,0	109,0	48,0	48,0	2,5	
ПОЛДНИК																
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	18,0	4,4	
	ИТОГО :	200	4,2	8,4	57,4	319,0	0,21	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	18,0	4,4	
ОБЕД																
138/94	Суп картофельный с горохом	200	8,0	4,4	17,9	134,0	-	0,8	-	-	76,0	-	38,0	18,0	1,8	
423/94	Тефтели из говядины с рисом	90/30	0,31	11,0	0,66	118,0	-	6,0	-	-	110,0	-	21,0	21,0	1,0	
463/94	Каша гречневая	150	2,6	2,4	19,5	202,0	-	-	-	-	12,0	-	49,0	16,0	1,6	
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	5,8	0,1	
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	14,0	1,2	
	ИТОГО :	730	22,61	19,2	64,86	758,0	0,12	14,8	0,02	0,8	233,0	64,0	127,8	127,8	5,7	
ПОЛДНИК																
62/97	Салат из капусты	60	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-	-	
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	-	0,3	
	Хлеб рж/пшеничный	40	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	7,0	0,6	
	ИТОГО :	300	9,4	8,25	45,5	438,0	0,06	16,0	0,01	0,4	59,0	32,0	7,0	7,0	0,9	
УЖИН																
161/94	Суп молочный с мак.изделиями	200	4,8	5,28	17,8	141,0	-	1,2	-	-	118,0	-	16,0	16,0	0,3	
451/04	Биточек	50/30	7,25	6,0	6,4	103,0	-	0,025	-	-	17,38	-	27,66	27,66	1,43	
465/94	Рис отварной	150	2,5	3,1	18,4	161,0	-	-	-	-	27,0	-	18,0	18,0	0,4	
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	7,0	0,5	
	Хлеб рж.пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	14,0	1,2	
	ИТОГО :	710	26,25	15,78	72,1	753,4	0,12	4,22	0,02	0,8	189,38	64,0	82,66	82,66	3,83	
	ВСЕГО :	2240	81,96	69,28	341,36	2829,1	0,6	48,62	0,11	3,6	805,38	291,0	276,46	276,46	17,33	

ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 ДО 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ Вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ Вещества		
			Б	Ж	У		ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
262/94	Каша пшеничная	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
628/94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	0,4	-	-	-	0,04
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	11,7	10,65	103,1	451,5	0,06	1,25	0,01	0,4	35,4	32,0	52,0	1,64
ПОЛДНИК														
3/97	Бутерброд с сыром	25/15	5,5	8,2	19,2	96,0	-	0,07	-	-	154,0	-	8,7	0,8
	Какао	180	3,4	3,5	22,3	139,0	-	2,3	-	-	216,0	-	-	0,09
	ИТОГО :	220	8,9	11,7	41,5	235,0	-	2,37	-	-	370,0	-	8,7	0,89
ОБЕД														
27/18	Салат из свеклы	60	0,78	4,92	3,96	63,0	-	-	-	-	-	-	-	-
120/94	Щи из свежей капусты	200	2,48	2,64	6,72	59,2	-	8,64	-	-	46,4	-	24,0	1,04
394/94	Жаркое по-домашнему	50/150	11,9	12,0	26,0	248,5	-	7,0	-	-	34,0	-	44,0	2,4
588/94	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	20,3	86,4	-	1,8	-	-	1,0	-	5,4	0,8
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	720	25,5	20,96	61,28	667,5	0,12	17,64	0,02	0,8	101,4	64,0	87,4	5,44
ПОЛДНИК														
60/94	Винегрет	60	0,4	2,2	4,8	47,6	0,2	18,9	-	-	44,16	-	-	-
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб рж пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	4,4	4,05	54,9	316,6	0,08	21,9	0,01	0,4	61,16	32,0	14,0	0,11
УЖИН														
25/98	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,6	3,5	4,82	51,8	-	15,1	-	-	-	-	-	-
460/94	Котлета из птицы	80	7,329	11,57	7,87	131,0	-	1,032	-	-	11,92	-	14,75	0,8
482/94	Капуста тушеная	150	2,0	4,3	10,7	92,0	-	17,0	-	-	58,0	-	20,0	0,8
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,6	-	-	6,0	-	54,0	0,4
	Хлеб рж.пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	Фрукты	130	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	700	23,23	33,37	67,94	632,2	0,12	37,73	0,22	0,8	95,92	64,0	102,75	3,2
	ВСЕГО :	2440	73,73	80,73	328,72	2302,8	0,38	80,89	0,26	2,4	663,88	192,0	264,85	11,28