

**Основное организованное меню
для детей 7-11 лет
на осенне-зимний период**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы-интерната №1

Г.Е. Катенкова

2021 г.



Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя понедельник 7-11 лет

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)													Минеральные вещества (мг%)						
				(г)	(%)	Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак №1																							
104	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	4,00	34,00				190,00	0,02	0,12	0,07	1,36	0,00	3,42	569,25	139,2	19,2	73,5	109,5	2,41	0	0
231	Горошек зеленый	79	3,00	0,00	7,00				59,00	0,00	0,02	0,01	0,10	3,50	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,11
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00				62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,80
271	Бутерброд – хлеб/слив.масло/сыр Российский (45%)	72	8,00	13,00	20,00				236,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,91
Итого		501	19,00	19,00	78,00				547,00	0,08	0,20	0,15	2,11	3,57	4,50	775,45	352,60	155,70	114,00	275,10	4,83	0,00	0,27
Завтрак№2	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00				88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,00
293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,00	6,00				36,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,27
Итого		385	4,00	2,00	21,00				124,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00	0,13
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1,00	4,00	5,00				52,00	0,02	0,03	0,02	0,23	10,83	1,66	3,27	159,48	11,28	11,15	18,21	0,47	0,02	0,32
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,00	3,00	19,00				84,00	0,00	0,06	0,06	0,80	7,20	1,90	520,00	428,00	40,00	34,40	156,00	0,64	0,02	0,01
189	Котлета мясная	90	11,00	9,00	5,00				159,00	0,01	0,06	0,10	2,64	0,00	3,56	572,00	158,40	16,80	20,80	103,20	1,20	0,01	2,03
227	Макаронные изделия отварные	150	5,00	6,00	21,00				196,00	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,2	38,4	13,92	8,00	36,4	0,82	0,01	0,37
282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00				85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00				112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00				68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
Итого		810	27,00	23,00	114,00				756,00	0,03	0,40	0,28	5,90	18,43	10,93	1641,79	1151,44	150,44	149,95	551,21	7,25	0,06	3,45
Подник	Пирожок с джемом	100	3,00	5,00	57,00				316,00	0,05	0,14	0,16	1,29	1,20	3,29	30,69	496,60	75,01	27,10	111,12	1,01	0,01	0,00
274	Кисель	200	1,00	0,00	29,00				116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,46
Итого		300	4,00	5,00	86,00				432,00	0,05	0,16	0,20	1,69	1,60	3,29	36,69	786,60	107,01	43,10	137,12	1,61	0,01	0,32
Ужин 1	Рыба тушеная с овощами	100	10,00	6,00	5,00				115,00	0,16	0,15	0,12	1,80	12,13	2,31	773,19	437,55	60,36	48,84	221,43	1,38	0,00	0,32
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00				168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
26	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	1,00	4,00	5,00				56,00	0,00	0,03	0,03	0,58	30,64	2,10	10,43	217,65	34,46	13,79	25,33	0,40	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00				112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00				68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00				62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	1,83
Итого		620	23,00	17,00	82,00				581,00	0,22	0,57	0,36	6,02	52,97	7,14	1578,42	1842,00	201,07	171,43	584,30	7,59	0,01	0,00
Ужин 2	Кисломолочные продукты (кефир2,5%)	200	6,00	5,00	8,00				100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
Итого		200	6,00	5,00	8,00				100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
ВСЕГО:			83,00	71,00	389,00				2540,00	0,47	1,50	1,45	17,65	107,97	27,13	4191,15	5229,04	893,02	546,68	1777,53	25,84	0,08	6,92

Основное организованное Меню на осенне-зимний период. 1 неделя **вторник** **7-11 лет**

№ реж.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност (ккал)	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)									
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn						
Завтрак №1																										
	53 Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,00	6,00	21,00	161,00	0,04	0,09	0,09	0,92	7,99	0,31	589,02	324,39	51,27	26,42	63,73	0,90	0,00	0,56						
	Свежие фрукты (банан)	185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29						
	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00						
	300	58	6,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30						
	272	Итого	623	16,00	19,00	81,00	544,00	0,04	0,23	0,21	2,71	27,49	1,87	740,67	1105,39	92,47	136,32	205,93	4,15	0,04	1,15					
Завтрак№2																										
	Печенье	15	2,00	3,00	12,00	154,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00						
	293 Сок вишневый	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12						
	Итого	215	3,00	3,00	32,00	239,00	1,40	0,05	0,03	0,20	4,08	0,00	41,80	328,00	43,20	20,00	31,20	1,10	0,02	0,12						
	Обед	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20						
	22 Салат из свежих помидоров																									
	44 Суп овощной с зеленым горошком	200	2,00	5,00	19,00	93,00	0,02	0,09	0,07	0,95	26,34	0,38	42,61	389,42	33,22	22,94	55,70	8,60	0,06	1,84						
	284 Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00						
	211 Плов из птицы	200	15,00	10,00	36,00	305,00	0,01	0,11	0,22	7,15	1,50	1,10	332,28	320,90	62,82	55,70	273,70	3,00	0,01	3,50						
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30						
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30						
	Итого	780	25,00	22,00	118,00	696,00	0,03	0,45	0,40	10,45	53,24	4,45	657,21	1367,48	178,48	174,24	592,80	16,62	0,07	6,14						
	Полдник 271	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80						
	(45%)-масло																									
	286 Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00						
	Итого	300	13,00	19,00	44,00	386,00	0,10	0,12	0,29	0,80	1,99	1,03	274,57	307,11	293,26	48,16	275,44	1,54	0,00	0,80						
	Ужин№1 132	150	13,00	20,00	4,00	255,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90						
	246 Огурец свежий	99	1,00	0,00	4,00	128,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17						
	155 Сырники с джемом	150	21,00	33,00	38,00	521,00	0,15	0,12	0,38	1,18	0,60	4,36	626,20	237,21	197,50	45,71	293,99	1,19	0,00	0,67						
	Полдник 271	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	62,00	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30						
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30						
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00						
	Итого	679	45,00	56,00	96,00	1146,00	0,39	0,41	0,91	64,56	6,64	8,59	1043,34	849,43	373,79	142,69	747,19	8,56	0,02	2,34						
	Ужин№ 2 272	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00						
	2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00						
Итого		200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00						
ВСЕГО:			108,00	125,00	379,00	3124,00	2,00	1,30	2,10	78,92	94,04	15,94	2857,59	4249,41	1229,20	549,41	2036,56	32,17	0,15	10,55						

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя среда 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерг	Витамины	Минеральные														
ре- ц.	наименование	порци и	вещества	ценност ь	(мг%)	вещества (мг%)														
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																
Завтрак №1																				
106	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	200	4,00	8,00	40,00	207,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83
272	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	Итого	540	22,00	32,00	88,00	666,00	0,22	0,40	0,64	1,80	3,55	1,71	285,75	674,77	381,63	115,71	533,73	4,46	0,03	1,74
Завтрак№2																				
224	Сок яблочный	185	2,00	0,00	16,00	86,00	0,09	0,07	0,06	0,37	111,00	0,41	24,05	364,45	62,90	24,05	42,55	0,56	0,00	0,37
	Итого	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,02	0,00
	Итого	385	3,00	0,00	36,00	171,00	0,09	0,11	0,14	1,57	123,00	0,41	36,05	668,45	72,90	48,05	72,55	0,96	0,02	0,37
Обед	Салат из свежей капусты и моркови	80	1,00	4,00	28,00	66,00	0,00	0,03	0,03	0,58	30,64	3,10	10,43	217,65	34,46	13,79	25,33	0,40	0,00	0,30
56	Суп на кур/бульоне с макаронами	200	9,00	7,00	10,00	132,00	0,02	0,30	0,11	2,29	10,20	4,05	14,46	405,68	40,94	36,50	157,25	2,28	0,02	0,47
220	Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
212	Куры отварные	90	20,00	27,00	2,00	345,00	0,03	0,03	0,12	4,09	0,00	0,17	211,38	152,46	34,08	17,00	122,71	1,54	0,01	1,75
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	830	43,00	45,00	121,00	990,00	0,11	0,75	0,47	10,78	48,64	10,18	1031,59	2054,95	231,92	185,75	654,69	9,74	0,04	3,73
Полдник																				
312	Булочка сдобная	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,02	0,08	0,06	0,70	0,00	3,20	117,00	133,00	24,00	17,00	61,00	1,20	0,02	0,30
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,50	0,60	0,60	6,50	30,00	3,50	0,00	0,00	250,00	12,50	0,00	5,00	0,00	0,00
	Итого	300	4,00	5,00	72,00	378,00	0,52	0,68	0,66	7,20	30,00	6,70	117,00	133,00	274,00	29,50	61,00	6,20	0,02	0,30
Ужин№1																				
164	Рыба запеченая	90	16,00	14,00	4,00	208,00	0,01	0,08	0,07	2,16	0,72	2,16	945,90	222,30	30,60	22,50	151,20	0,63	0,13	0,92
247	Оррец соленный	99	1,00	0,00	2,00	13,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	1,19	0,00	0,67
222	Каша пшеничная	150	7,00	6,00	42,00	234,00	0,41	0,06	0,07	1,03	0,79	0,27	41,75	273,68	42,17	43,09	86,74	2,70	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
274	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
	Итого	619	32,00	21,00	110,00	751,00	0,42	0,37	0,27	5,38	7,30	4,95	1275,84	1187,70	163,86	155,97	509,04	9,24	0,13	2,49
Ужин №2																				
272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		110,00	109,00	435,00	3069,00	1,38	2,37	2,48	26,93	213,49	23,95	2836,23	4992,87	1348,31	560,98	2003,01	30,80	0,24	8,63

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя **четверг** 7-11 лет

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя																				
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование	Масса порции и	Пищевые вещества	Энерг ценност б	Витамины (мг%)					Минеральные вещества (мг%)										
	блюда	(г)	(%)	Ж	У	(ккал)														
		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
Завтрак №1																				
114	Каша рисовая молочная	180	5,00	6,00	29,00	184,00	0,00	0,02	0,01	0,40	0,00	0,37	300,80	27,20	8,00	14,40	40,80	0,32	0,04	0,39
272	Хлеб пшеничный с маслом	58	6,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Свежие фрукты (груши)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,29
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	623	15,00	18,00	85,00	508,00	0,02	0,11	0,08	1,17	7,50	1,69	413,00	362,10	62,10	60,40	152,40	5,85	0,04	0,98
Завтрак№2																				
293	Варели	18	2,00	3,00	11,00	122,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	Сок мультифрукт	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,60	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	218	3,00	3,00	31,00	207,00	2,00	0,05	0,09	1,20	12,08	0,00	21,80	332,00	13,20	26,00	37,20	0,70	0,00	0,00
Обед																				
7	Салат из квашеной капусты	86	1,00	6,00	4,00	69,00	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
41	Рассольник домашний	200	2,00	4,00	26,00	112,00	0,00	0,08	0,06	0,96	9,44	0,38	510,40	450,40	36,00	26,40	154,40	0,80	0,00	0,47
248	Рагу овощное	180	3,00	8,00	20,00	139,00	0,00	0,10	0,10	1,76	16,00	3,71	810,40	612,00	76,00	54,40	130,40	1,60	0,01	0,63
477	Биштекс рубленный паровой	90	19,00	13,00	20,00	197,00	0,00	0,32	0,24	6,24	0,00	0,46	457,60	236,80	16,00	27,68	225,60	2,88	0,01	3,84
283	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	836	33,00	32,00	134,00	782,00	0,00	0,71	0,51	10,97	35,52	8,97	2102,25	1945,14	232,26	205,38	789,49	10,75	0,03	5,95
318	Булочка молочная	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	0,93	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,17
269	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,20
	Итого	300	8,00	9,00	77,00	436,00	0,08	0,12	0,28	0,68	2,03	0,93	84,57	316,94	200,80	38,48	195,22	1,30	0,00	0,20
Ужин №1																				
212	Филе куриное	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	650	28,00	30,00	78,00	698,00	0,20	0,52	0,32	9,37	37,90	3,45	842,40	1745,48	129,26	151,17	495,42	7,92	0,01	2,46
Ужин №2 272																				
	Кисломолочные продукты (йогурт 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		93,00	98,00	413,00	2744,00	2,34	1,55	1,54	23,59	95,63	15,04	3564,02	4993,66	885,62	509,43	1853,73	26,72	0,08	9,59

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя пятница 7-11лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование	Масса порции и	Пищевые вещества	Энерг ценност б	Витамины																Минеральные вещества (мг%)	
					(мг%)																	
блюда				(г)	(%)	(ккал)																
				Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
Завтрак №1																						
	106	Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	196,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83	
		Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
	139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
		Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27	
	300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	
		Итого	665	18,00	14,00	73,00	499,00	0,22	0,39	0,45	2,15	19,60	2,84	259,16	943,71	239,12	106,71	410,81	8,52	0,03	1,84	
Завтрак№2																						
	293	Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00	
		Итого	215	4,00	3,00	31,00	239,00	1,40	0,05	0,09	1,20	12,08	0,00	21,80	332,00	13,20	26,00	37,20	0,70	0,00	0,35	
Обед																						
	63	Щи из свежей капусты	200	3,00	7,00	22,00	160,00	0,00	0,04	0,04	0,64	16,40	1,90	411,20	232,00	52,00	20,00	148,00	0,64	0,00	1,99	
	189	Ежики	90	10,00	14,00	11,00	216,00	0,00	0,03	0,05	1,28	0,72	0,46	436,80	132,00	17,60	15,20	85,60	0,64	0,00	0,05	
	16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,61	
	241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,31	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,00	
	282	Компот из свежемороженой вишни	200	0,00	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,30	
		Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30	
		Итого	850	25,00	34,00	102,00	828,00	0,08	0,58	0,32	6,35	24,92	6,71	2212,57	1721,16	214,24	185,16	668,50	7,86	0,01	3,60	
Полдник																						
	376	Бутерброд – хлеб// сыр Российский(45%)-масло	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,00	
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,81	
		Итого	300	13,00	19,00	44,00	386,00	0,10	0,12	0,29	0,80	1,99	1,03	274,57	307,11	293,26	48,16	275,44	1,54	0,00	0,81	
Ужин№1																						
	235	Капуста тушеная	150	3,00	4,95	13,8	120,54	0,00	0,05	0,05	1,05	25,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,2	0,01	0,65	
	247	Помидоры соленные	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10	
	189	Котлета домашняя	90	15,00	17,13	9,24	283,00	0,02	0,09	0,15	3,51	1,07	0,38	635,56	176,00	18,67	23,11	114,67	1,33	0,01	2,26	
		Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
		Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30	
	295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	
		Итого	620	28,55	25,18	74,94	657,54	0,02	0,36	0,29	6,47	39,07	5,34	1374,86	1099,80	170,67	132,71	417,67	7,90	0,02	3,61	
Ужин№ 2																						
	272	Кисломолочные продукты (кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00	
		Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00	
ВСЕГО:					94,55	100,18	332,94	2709,54	1,86	1,54	1,70	17,17	98,26	15,92	4242,96	4695,78	1178,49	526,74	1993,62	26,72	0,06	9,86

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя суббота 7-11 лет

Основное организованное меню на осенне-зимний период									
№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность b	Витамины (мг%)	Минеральные вещества (мг%)			
		(г)	(%)	(ккал)					
Завтрак №1									
227	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	9,00	9,00	40,00	270,00			
			Б	Ж	У	А			
4	Салат из свежей капусты и моркови	80	1,00	4,00	28,00	66,00			
						В1			
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00			
						В2			
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00			
						РР			
	Итого	520	15,00	14,00	103,00	510,00			
						С			
Завтрак№2	Вафли	18	2,00	3,00	11,00	122,00			
						Е			
288	Молоко кипяченое (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00			
						Na			
	Итого	218	8,00	9,00	20,00	239,00			
						K			
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,00	4,00	15,00	115,00			
						Ca			
180	Гуляш из отварной говядины	90	19,00	20,00	5,00	277,00			
						Mg			
23	Салат из свежкы	70	1,00	6,00	10,00	93,00			
						P			
224	Рис отварной	150	4,00	5,00	40,00	225,00			
						Fe			
282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00			
						I			
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00			
						Zn			
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00			
	Итого	790	35,00	36,00	134,00	975,00			
Полдник	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00			
293	Сок вишневый	200	1,00	0,00	20,00	85,00			
	Итого	385	3,00	2,00	35,00	173,00			
Ужин№1	Рagu из птицы	200	15,00	17,00	26,00	331,00			
16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00			
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00			
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00			
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00			
	Итого	580	24,00	24,00	73,00	621,00			
Ужин №2	Кисломолочные продукты(ряженка2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00			
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00			
	ВСЕГО:		91,00	91,00	373,00	2631,00			

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя воскресенье 7-11 лет

№	Прием пищи, рец.	Масса порции и	Пищевые вещества	Энерг	Витамины	Минеральные вещества (мг%)														
	наименование	(г)	(%)	(ккал)	ценност (мг%)	вещества (мг%)														
	блюда	(г)	(%)	(ккал)		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак №1																				
153	Пудинг творожный запеченный	180	21,00	29,00	38,00	490,00	67,50	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,00	0,79
	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,00	1,00	18,00	71,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
380	Хлеб пшеничный с маслом	58	6,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Итого	623	31,00	42,00	93,00	801,00	67,50	0,22	0,42	2,54	19,80	3,09	570,15	902,50	152,20	136,90	356,70	4,15	0,04	1,38
Завтрак №2																				
293	Печенье	15	2,00	3,00	12,00	154,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	215	3,00	3,00	32,00	239,00	0,00	0,04	0,03	0,20	4,00	0,00	33,12	329,92	44,48	33,84	39,20	1,28	0,02	0,12
Обед																				
45	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,00	22,00	139,00	0,00	0,12	0,06	0,64	0,80	0,34	518,40	360,00	65,60	38,40	262,40	1,76	0,01	1,18
189	Котлета мясная	90	11,00	9,00	5,00	159,00	0,01	0,06	0,10	2,64	0,00	3,56	572,00	158,40	16,80	20,80	103,20	1,20	0,01	2,03
235	Капуста тушеная	150	3,00	5,00	11,00	91,00	0,00	0,05	0,05	1,05	25,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,20	0,01	0,65
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	1,00	4,00	5,00	52,00	0,02	0,03	0,02	0,23	10,83	1,66	3,27	159,48	11,28	11,15	18,21	0,47	0,02	0,13
282	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	810	27,00	23,00	101,00	667,00	0,03	0,45	0,30	6,38	37,53	10,46	1831,99	1549,04	249,12	175,95	681,21	8,75	0,05	4,59
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,24	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
383	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр Российский	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,81
	Итого	300	9,00	15,00	42,00	338,00	0,06	0,06	0,07	0,65	2,87	1,04	202,70	115,40	122,24	29,84	146,14	1,66	0,00	0,81
Ужин №1 166																				
241	Рыба запеченная в омлете	200	43,00	23,00	7,00	415,00	0,27	0,17	0,32	3,90	1,20	5,67	1291,00	452,00	90,00	45,70	387,00	2,40	0,02	1,70
	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
286	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	760	60,00	40,00	86,00	945,00	0,37	0,68	0,79	8,22	35,52	8,78	2160,67	2120,51	381,26	192,82	879,84	8,99	0,03	3,11
Ужин №2 272																				
2,5%)	Кисломолочные продукты (Кефир)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
ВСЕГО:																				
			136,00	128,00	362,00	3090,00	68,00	1,53	1,95	18,19	101,12	23,51	4898,63	5309,37	1189,30	597,35	2283,09	25,03	0,14	10,01

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 2 неделя вторник 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)									
ре- ц.																								
	блюда	(г)	(%)																					
		Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn					
Завтрак №1																								
	114	Каша рисовая молочная	200	5,00	4,00	28,00	205,00	0,00	0,02	0,01	0,40	0,00	0,37	300,80	27,20	8,00	14,40	40,80	0,32	0,04	0,39			
	269	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17			
	271	Бутерброд-хлеб/слив.масло/сыр Российский (45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80			
	Итого	500	18,00	23,00	75,00	601,00	0,11	0,14	0,31	1,24	2,02	1,40	576,89	374,06	307,31	73,10	334,12	2,39	0,04	1,36				
Завтрак №2																								
	№2	Свежие фрукты (банан)	185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29			
	293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,00	6,00	36,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12			
	Итого	385	5,00	3,00	36,00	201,00	0,00	0,12	0,12	1,37	23,50	0,78	92,45	978,60	55,60	99,90	78,60	1,97	0,06	0,41				
	23	Салат из свеклы	70	1,00	6,00	10,00	93,00	0,00	0,02	0,04	0,25	8,93	1,70	39,00	255,06	43,15	20,20	42,42	1,25	0,01	0,42			
	45	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,00	22,00	139,00	0,00	0,12	0,06	0,64	0,80	2,00	518,40	360,00	65,60	38,40	262,40	1,76	0,00	0,86			
	176	Бефстроганов из отварной говядины	90/20	12,00	10,00	6,00	297,00	0,03	0,06	0,11	2,68	0,52	1,17	636,74	227,13	34,87	17,74	133,39	1,31	0,01	3,39			
	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	4,00	30,00	190,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	1,05			
	282	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30				
	Итого	810	31,00	25,00	126,00	945,00	0,03	0,47	0,32	6,29	10,65	10,87	1852,46	1301,35	224,06	200,94	747,61	10,04	0,03	6,32				
Полдник																								
	318	Булочка молочная	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	1,28	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03			
	288	Молоко кипяченое(2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00			
	Итого	300	9,00	11,00	66,00	433,00	0,07	0,14	0,35	0,69	2,68	1,28	109,18	353,48	257,49	35,28	224,50	0,80	0,00	0,05				
Ужин №1																								
	16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,61			
	241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61			
	164	Рыба запеченая	90	16,00	14,00	4,00	208,00	0,01	0,13	0,12	3,48	1,16	3,36	1523,95	358,15	49,30	36,25	243,60	1,02	0,20	1,48			
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30				
	294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00			
	Итого	650	29,00	27,00	80,00	688,00	0,09	0,64	0,35	7,73	11,36	7,55	2888,00	1622,95	177,75	176,55	666,64	7,89	0,21	2,74				
Ужин №2																								
	272	Кисломолочные продукты (йогурт2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00			
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00				
	ВСЕГО:		98,00	95,00	391,00	2981,00	0,34	1,55	1,71	17,52	50,81	21,88	5618,98	4922,44	1270,21	613,77	2235,47	23,29	0,34	10,86				

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 недели среда 7-11 лет

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 недель																				
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)					
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																
			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак №1																				
220	Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	196,00	0,07	0,23	0,31	0,50	2,36	1,20	102,64	371,14	381,86	62,56	275,77	1,45	0,00	0,99
	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,02	0,29
271	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр Российский(45%)	70	6,00	9,00	25,00	192,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	655	18,00	19,00	88,00	582,00	0,19	0,38	0,65	1,45	11,85	2,77	398,21	910,75	703,62	128,52	575,21	6,44	0,02	2,08
Завтрак № 2																				
293	Печенье	16	2,00	3,00	12,00	154,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	216	3,00	3,00	32,00	239,00	0,00	0,04	0,03	0,20	4,00	0,00	33,12	329,92	44,48	33,84	39,20	1,28	0,02	0,12
Обед																				
30	Салат из соленых помидоров	100	1,00	1,00	4,00	29,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
35	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,00	3,00	19,00	84,00	0,00	0,06	0,06	0,80	7,20	1,30	520,00	428,00	40,00	34,40	156,00	0,64	0,02	0,32
209	Котлета куриная	90	10,00	3,00	9,00	103,00	0,02	0,08	0,14	4,30	0,20	0,69	372,00	236,00	44,00	26,00	96,00	2,20	0,00	1,30
227	Макаронные изделия отварные	150	5,00	6,00	21,00	196,00	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37
282	Компот из свежемороженой клубники	200	0,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	820	25,00	14,00	110,00	691,00	0,02	0,45	0,34	7,86	32,80	6,19	1441,52	1359,56	180,36	164,00	551,80	8,68	0,03	2,79
Полдник																				
154	Сырники из творога	150	22,00	33,00	29,00	504,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,020	0,90
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	350	23,00	33,00	44,00	566,00	0,24	0,08	0,44	0,21	3,45	1,72	134,95	210,50	111,45	18,94	203,64	2,35	0,02	0,90
Ужин №1																				
194	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	4,70	0,17	1,27	5,58	11,43	1,54	507,60	210,60	27,00	15,30	215,10	4,50	0,01	5,02
7	Салат из квашеной капусты	100	1,67	5,09	4,78	65,00	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
216	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	20,00	68,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Итого	580	38,00	30,78	98,49	783,37	4,75	0,37	1,58	7,20	23,06	4,94	805,92	901,64	273,33	111,80	566,71	9,11	0,02	6,20
Ужин № 2																				
272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
ВСЕГО:			113,00	104,78	380,49	2961,37	5,24	1,40	3,38	17,12	76,56	15,76	2913,72	4004,37	1553,24	485,10	2116,56	28,06	0,11	12,09

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 2 неделя **четверг** 7-11 лет

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 2 недели																				
№	Пример пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)					
реп.		(г)	(%)	(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
Завтрак №1		Б	Ж	У																
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,00	6,00	21,00	161,00	0,04	0,10	0,14	0,55	1,04	1,00	41,79	165,35	104,38	17,34	106,61	0,72	0,00	0,28
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	
271	Бутерброд-хлеб/ сыр Российский(45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Итого	500	17,00	23,00	65,00	499,00	0,10	0,16	0,21	1,20	1,11	2,03	244,49	280,75	232,38	50,84	257,21	2,89	0,00	1,08
Завтрак№2		16	2,00	3,00	11,00	122,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
286	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	216	7,00	7,00	28,00	232,00	1,44	0,07	0,23	0,15	2,00	0,00	83,67	243,71	180,46	22,66	140,04	0,47	0,00	0,00
Обед		100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
62	Салат из свежих огурцов	200	3,00	7,00	22,00	160,00	0,00	0,04	0,04	0,64	16,40	1,90	411,20	232,00	52,00	20,00	148,00	0,64	0,00	0,35
214	Щи из свежей капусты	200	15,00	17,00	26,00	331,00	0,02	0,17	0,17	4,80	11,04	2,88	984,00	924,00	43,20	48,00	187,20	2,16	0,02	3,93
282	Рагу из птицы	200	15,00	17,00	26,00	331,00	0,02	0,17	0,17	4,80	11,04	2,88	984,00	924,00	43,20	48,00	187,20	2,16	0,02	3,93
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,00	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	4,00	10,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Итого	780	26,00	31,00	93,00	775,00	0,04	0,52	0,30	7,87	27,84	8,82	2243,77	1601,16	185,84	137,50	525,70	5,34	0,02	4,63
Полдник		185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
293	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
	Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	385	4,00	2,00	34,00	173,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00	0,27
Ужин1		106	20,86	4,08	0,32	121,00	0,01	0,12	0,10	1,43	0,00	0,20	831,60	281,60	40,70	31,90	205,70	0,88	0,18	0,99
221	Рыба отварная	180	7,00	6,00	42,00	234,00	0,41	0,06	0,07	1,03	0,79	0,27	41,75	273,68	42,17	43,09	86,74	2,70	0,00	0,30
247	Помидоры соленные	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,30	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	666	36,41	11,18	92,22	609,00	0,42	0,40	0,26	4,37	16,09	3,22	1153,65	975,08	142,12	150,93	530,98	8,44	0,18	1,99
Ужин2		200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
272	Кисло-молочные продукты (йогурт 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		96,41	80,18	320,22	2401,00	2,09	1,28	1,38	15,53	77,64	15,20	3884,38	4197,10	1027,60	430,13	1687,73	21,70	0,20	7,97

Основное организованное меню на осенне-зимний период. Знеделя пятница 7-11 лет

Основное организованное меню на осенне-зимний период.																							
№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины (мг%)														Минеральные вещества (мг%)				
реци.		(г)	(%)	Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn			
Завтрак №1																							
	238 Картофель запеченный	200	5,00	6,00	33,00	266,00	0,00	0,10	0,08	1,20	4,05	0,27	738,00	517,20	57,00	25,50	97,50	0,75	0,20	0,57			
	231 Горошек зеленый	79	3,00	0,00	7,00	59,00	0,00	0,02	0,01	0,10	3,50	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,11			
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00			
	272 Хлеб пшеничный с маслом	58	5,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30			
	Итого	537	16,00	18,00	77,00	565,00	0,00	0,18	0,11	1,92	7,55	1,10	832,70	717,60	91,10	60,50	200,10	3,08	0,20	0,98			
	Печенье	15	2,00	3,00	12,00	71,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00			
	288 Молоко пастер. (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,31	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00			
	Итого	215	8,00	9,00	21,00	188,00	1,44	0,09	0,32	0,20	2,68	0,00	109,80	320,00	243,20	30,00	187,20	0,50	0,00	0,05			
Обед																							
	22 Салат из свежих помидор	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05			
	47 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	4,00	17,00	97,00	0,00	0,09	0,07	3,19	29,19	0,73	449,20	556,00	33,03	49,74	137,65	1,87	0,01	0,53			
	189 Шницель из говядины	100	11,00	10,00	6,00	177,00	11,00	0,08	0,19	4,18	0,00	1,34	490,60	218,90	19,80	30,80	166,10	1,76	0,01	1,93			
	241 Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61			
	282 Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30			
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30			
	Итого	860	26,00	27,00	116,00	779,00	11,08	0,68	0,49	11,80	36,99	6,43	2304,37	2132,06	197,47	230,50	738,65	10,21	0,03	3,72			
Полдник																							
	293 Сок вишневый	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27			
	Итого	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00			
Ужин №1																							
	153 Пудинг творожный запеченный	180	21,00	29,00	38,00	490,00	67,5	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,03	0,79			
	19 Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	4,00	34,00	190,00	0,02	0,12	0,07	1,36	0,00	3,42	569,25	139,20	19,20	73,50	109,50	2,41	0,00	0,00			
	300 Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30			
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30			
	Итого	610	34,00	34,00	115,00	900,00	67,52	0,39	0,44	3,75	0,30	7,39	1248,55	535,50	188,20	170,10	554,00	8,23	0,03	1,39			
Ужин № 2																							
	272 Кисломолочные продукты (ряженка,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00			
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00			
ВСЕГО:																							
			93,00	96,00	372,00	2718,00	80,11	1,49	1,78	19,61	78,52	16,05	4644,22	4783,56	982,77	557,30	1901,75	26,58	0,26	6,36			

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 2 неделя суббота 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценност ь	Витамины (мг%)	Минеральные вещества (мг%)														
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																
		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Zn		
Завтрак №1																				
222	Каша молочная пшениная	200	7,00	11,00	38,00	279,00	0,03	0,08	0,36	0,90	0,50	0,59	623,00	191,00	170,00	35,00	275,00	0,80	0,08	0,57
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00	
271	Бутерброд – хлеб/с.масло/ сыр Российский (45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Итого	500	16,00	26,00	80,00	617,00	0,09	0,15	1,01	0,97	4,33	1,63	825,70	306,40	292,25	64,84	421,14	2,46	0,08	1,37
Завтрак№2																				
293	Сок яблочный	200	2,00	2,00	15,00	88,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	385	3,00	3,00	33,00	158,00	0,00	0,12	0,12	1,37	23,50	0,78	92,45	978,60	55,60	99,90	78,60	1,97	0,06	0,41
Обед																				
43	Свекольник	200	1,50	1,00	3,90	30,40	0,02	0,06	0,12	1,20	5,60	0,40	441,60	136,00	40,00	14,40	36,00	0,80	0,01	0,62
213	Птица тушенная	90	18,30	19,80	2,57	261,00	0,02	0,03	0,11	3,84	0,00	0,28	198,40	142,40	31,20	16,00	114,40	1,44	0,00	1,77
247	Помидоры соленые	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
108	Каша кукурузная	150	3,10	3,45	42,60	211,50	0,02	0,10	0,02	0,48	0,00	1,04	455,40	62,40	17,76	25,20	68,40	0,85	0,00	0,04
282	Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	820	68,45	25,35	107,97	793,90	0,06	0,38	0,34	7,61	18,50	4,50	1376,22	852,96	164,40	141,20	469,20	7,66	0,01	3,13
Полдник																				
216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
327	Оладьи с джемом	100	7,50	8,20	48,90	299,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	Итого	300	12,50	12,20	68,90	419,00	1,45	0,07	0,24	0,19	2,03	0,00	85,19	283,46	186,51	33,20	157,92	1,00	0,00	0,17
Ужин №1																				
170	Рыба запеченная с яйцом	150	31,00	19,00	7,00	327,00	0,10	0,11	0,26	1,86	3,60	5,55	774,60	457,20	57,30	37,20	193,20	1,59	0,18	1,55
246	Орррр свежий	99	1,00	0,00	4,00	128,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	709	46,00	28,00	85,00	865,00	0,16	0,52	0,49	5,65	16,39	8,39	1574,79	1794,92	182,39	160,44	558,30	8,30	0,19	2,93
Ужин №2																				
272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
Итого			151,95	99,55	382,87	2952,90	1,80	1,32	2,54	15,99	66,15	15,44	4054,35	4508,34	1121,15	527,58	1865,16	21,59	0,34	8,01

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 2 неделя воскресенья 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность к б	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)														
	блюда	(г)		(ккал)																
		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
Завтрак №1																				
141	Запеканка из творога	200	9,24	10,13	43,43	303,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	1,52	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
271	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр Российский (45%)	70	6,00	9,00	25,00	192,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,23	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Итого	510	21,24	24,13	79,43	598,00	0,23	0,34	0,46	1,64	1,67	3,55	323,86	456,31	312,72	96,01	454,01	4,65	0,03	2,07
Завтрак2																				
293	Свежие фрукты (груши)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,29
	Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,60	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	385	3,00	0,00	38,00	169,00	0,62	0,07	0,13	1,35	19,50	0,54	33,00	536,50	38,50	42,00	54,00	3,85	0,00	0,29
Обед																				
7	Салат из квашеной капусты	86	1,00	6,00	4,00	69,00	0,00	0,00	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,00	3,00	19,00	84,00	0,00	0,06	0,06	0,80	7,20	1,30	520,00	428,00	40,00	34,40	156,00	0,64	0,02	0,32
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
176	Бефстроганов из отварной говядины	90/20	12,00	10,00	6,00	297,00	0,03	0,06	0,11	2,68	0,52	1,17	636,74	227,13	34,87	17,74	133,39	1,31	0,01	3,39
282	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	5,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	856	26,00	26,00	111,00	844,00	0,09	0,51	0,42	7,49	25,20	7,07	1996,59	2213,07	233,13	191,90	680,48	14,22	0,05	5,33
Поддник																				
394	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
132	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	4,00	255,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90
	Итого	390	18,00	21,00	39,00	429,00	0,24	0,16	0,50	1,23	1,05	2,49	228,15	554,90	150,80	54,60	305,70	3,94	0,02	1,20
Ужин №1																				
189	Котлета мясная	90	11,36	9,00	5,00	159,00	0,01	0,06	0,10	2,64	0,00	3,56	572,00	158,40	16,80	20,80	130,20	1,20	0,01	2,03
115	Каша ячневая	150	6,00	5,00	33,00	199,00	0,02	0,12	0,07	1,36	0,00	3,42	569,25	139,20	19,20	73,50	109,50	2,41	0,00	0,00
16	Салат из свежих овощей	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,61
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,03	0,06	0,07	0,64	0,08	0,82	221,20	90,40	133,60	28,60	151,60	1,36	0,00	0,89
274	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
	Итого	620	26,36	21,00	104,00	724,00	0,08	0,44	0,32	6,27	0,48	10,04	2026,90	834,40	237,40	192,40	582,40	7,91	0,01	3,83
Ужин №2 272																				
	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
ВСЕГО:																				
			100,60	98,13	379,43	2878,00	1,28	1,58	2,13	18,18	48,90	23,69	4698,50	4869,18	1196,55	602,91	2248,59	34,77	0,11	12,72