

ПРИМЕРНОЕ
20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилимского муниципального района

на 2022-2027 гг.

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 1																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	150	3,3	3,2	19,8	81	384/2008	5,15	0,05	0,01	45,6	1,1	31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,0002	0,17
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
77,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10/15	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		586,25	11,77	10,59	53,72	365,46		13,58	0,238	0,264	137,4	3,015	167,9	164	25,2	4,76	128,2	0,029	0,0003	0,532
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	3,4	1,96	6,3	49,62	57,стр.46,1992	4,5	0,05	0,06	57,3	0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,7	3,7	9,6	81	8(стр.209)/1992	6,8	0,06	0,08	34,2	0,06	66,4	60,1	3,8	0,8	26	0,01	0	0,2
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,005	0	0,025
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		850	25,41	25,18	118,1	797,92		27,13	0,475	0,417	188,8	5,46	480,86	390,3	56,68	5,49	263,4	0,0508	0,0098	0,818
ИТОГО за день		1436,25	37,18	35,77	171,8	1163,4	0	40,71	0,713	0,681	326,2	8,475	648,8	554,3	81,88	10,25	391,6	0,0798	0,0101	1,35

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 2																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	150	3,75	4,5	23,5	108	438/2008	7,1	0,07	0,07	53,2	2,27	56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,0002	0,16
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
62,50	Бутерброд с маслом	52,5/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	180	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
Итого за завтрак		572,5	9,7	12,35	70,35	445,6		11,73	0,249	0,284	142,1	3,98	181,3	165,4	27,5	3,23	146,5	0,016	0,0014	0,616
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Щи с капуст. и карт.	200	4	6,88	16,4	182,4	187/2008	8,3	0,068	0,1	73,6	0	127,3	69,3	12,8	0,88	151	0,027	0	0,38
	Гуляш из говядины	90	11	7	44	270	591/2008	6,3	0,08	0,08	0,008	0,0027	25	142	37	1,08	131	0,0036	0,00054	0,007
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		800	29,36	21,67	144	899,4		28,23	0,443	0,467	132,908	0,9027	415,96	436,6	103,3	5,34	399,76	0,0524	0,00554	0,87
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
		138,75	2,22	0,83	3,05	20,5		8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
Итого за день		1511,25	41,28	34,85	217,4	1366	0	48,76	0,752	0,861	287,3	4,883	616,9	606	136,9	9,81	594,1	0,0764	0,0071	1,676

Возраст 7-11лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 3																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	150	3,37	3,6	19,6	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	76	55,5	8	0,9	21	0,005	0	0,08
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,000	1
72,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10/10	3,77	4,67	17	103,8	1--3/2008	2,5	0,07	0,065	34,6	0,145	44,9	34,7	3,9	0,78	26,4	0,006	0	0,09
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		581,25	13,55	10,93	57,82	397,66		19,98	0,238	0,269	116,1	2,505	252	177,4	28,3	3,72	112,5	0,025	0,000	1
Обед	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	54/2008	8,04	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
	Борщ с кап.и картоф	200	4,1	3,72	10,2	116,4	170/2008	5,7	0,06	0,17	39,5	0	73	62,5	5,46	0,88	37,7	0,01	0	0,34
	Биточки рыбные	90	11	7	44	270	510/2008	6,3	0,081	0,08	0,008	0,0027	25	142	37	1,08	131	0,0036	0,00054	0,07
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		800	30,48	20,32	141,6	862		35,24	0,419	0,543	141,1	4,4727	373,86	443,9	78,35	5,57	288,16	0,0408	0,01354	0,811
		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО за день		1381,25	44,03	31,25	199	1260	0	55,22	0,657	0,812	257	6,978	625,9	621,3	106,7	9,29	400,66	0,0658	0,0136	1,092

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 4																				
Завтрак																				
	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,0001	0,0015
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
62,5	Бутерброд с маслом	52,5/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,7	12,8	72	958	1,3	0,03	0,07	50	0,09	84,1	65,8	15	0,45	56	0,005	0,004	0,22
	Сок мультифруктовый промышленного производства	180	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0
Итого за завтрак		662,5	16,86	16,66	68,36	517,4		8,38	0,7	0,413	131,7	3,51	303,6	269,8	51,8	4,04	192,3	0,024	0,00543	0,7335
Обед																				
	Маринад овощной с томатом	60	1,92	5,22	8,2	85,2	827/2008	8,5	0,04	0,048	19,2	0	15,6	33	19	0,66	21	0,0015	0	0,0024
	Суп крестьянский с крупой	200	4,2	9,28	18	88,8	201/2008	8,4	0,064	0,11	17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16
	Плов	200	8,9	10,7	25,5	193	601/2008	5	0,14	0,12	71	2,6	119	110	8,3	1,7	96	0,009	0,0001	0,19
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промы ш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промы ш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		760	22,83	26,32	111,1	676,6		33,9	0,377	0,42	140,2	5,33	401,66	368,4	66,3	5,98	290,56	0,0305	0,0021	0,5704
	Фрукты свежие (апельсин)	138,75	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
		138,75	1,74	0,29	12,6	72,9		6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
ИТОГО за день		1561,25	41,43	43,27	192,06	1267	0	48,41	1,121	0,877	281,3	8,84	740,2	657,6	122,5	11,1	524,6	0,0745	0,0115	1,6539

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 5																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная	150	2,18	2,8	19,6	115,1	263/1989	5,515	0,06	0,05	11,3	2,06	45,6	50,56	5,8	0,9	21	0,005	0	0,11
77,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10 /15	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	945/2008	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,001 2	0,001	0,002 4
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	180	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
Итого за завтрак		587,5	8,61	9,12	72,5	448,4		15,62 5	0,179	0,18	57,3	3,139	179,2	176,5 6	25,8	2,52	109,9	0,013 2	0,001	0,212 4
Обед																				
	С-т "оригинальный"	60	1,44	4,36	8,1	84,2	31(стр.209) 1992	1,02	0,03	0,055	71,8	0	1,08	20,1	31,44	1,56	142,8	0,000 6	0	0,318
	Рассольник С-П с мясом, смет.	200	3,95	6,12	22,3	141,5	197/2008	3,65	0,097	0,12	64,2	1,9	88	61,3	4,9	0,89	61,6	0,002	0	0,16
	Тефтели с рисом с/с	90	6,8	7,8	17,8	186	619/2008	0,87	0,09	0,11	27	0,09	90,6	73,3	16,4	0,72	49	0,02	0	0,37
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,006 6	0	0,066
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,001 2	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		820	26,1 7	26	135,8	890,8		18,67	0,409	0,457	229,2	3,19	441,0 4	376,3	82,54	6,74	338,3 6	0,048 4	0,001	1,252
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,002 7	0,18
		138,75	0,58	1,26	19,1	53,9		4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,002 7	0,18
ИТОГО за день		1546,3	35,3 6	36,3 8	227,4	1393	0	39,1	1,308	0,677	290,15	6,329	644,8	563,5	112,2	10,13	499,3	0,072	0,004 7	1,644

Возраст 7-11 лет																					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F	
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)		(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 6																					
Завтрак	Каша молочная овсяная"Геркулес"	150	5,7	4,75	29,5	148	384/2008	3,8	0,075	0,022	73	0,71	77	76	4,4	0,78	33	0,009	0,003	0,068	
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,0001	0,082	
62,5	Бутерброд с маслом	52,5/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43	
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	959/2008	2,69	0,047	0,16	17	0,9	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056	
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029	
Итого за завтрак		591,25	18,61	18,07	68,08	499,8		16,19	0,292	0,335	184,9	4,99	305,7		31,4	3,75	177,5	0,038	0,0043	0,665	
Обед																					
	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095	
	Суп карт.с бобовыми(горох)	200	3,95	6,6	18,2	129	206/2008	2,75	0,07	0,09	46,9	0,9	69,3	43,3	3,29	0,8	36,5	0,007	0	0,17	
	Печень по-строгановски	90	9,3	13	35,8	272	582/2008	6,7	0,18	0,16	129	2,3	120	84	10,6	2,3	106	1,01	0,0004	0,22	
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	7,42	60	1014/2008	3,1	0	0,05	0	0	37,4	1,8	2	0,3	4,8	0	0	0	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промы ш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108	
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промы ш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05	
Итого за обед		800	27,52	29,07	126,22	832,1		21,25	0,593	0,674	215,2	6,77	433,56	311	48,62	6,34	276,36	1,0348	0,0094	0,823	
ИТОГО за день		1391,25	46,13	47,14	194,3	1332	0	37,44	0,885	1,009	400,1	11,76	739,3	311	80,02	10,1	453,9	1,073	0,014	1,488	

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 7																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	155	3,37	3,6	20,3	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	78,5	55,5	8,3	0,09	21	0,005	0	0,08
72,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10/10	3,77	4,67	17	103,8	1--3/2008	2,5	0,07	0,065	34,6	0,145	44,9	34,7	3,9	0,78	26,4	0,006	0	0,09
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		546,25	7,5	8,36	52,74	329,46		15,83	0,21	0,243	61,29	0,745	149,9	112,8	24,1	2,59	109,7	0,023	0	0,35
Обед																				
155	Икра кабачковая	60	0,72	7,85	4,62	96,8	промыш.	2,8	0,018	0,018	66,8	0	69,2	38	27,8	0,48	211	0	0	0,3
72,5	Суп-лапша домашняя с курицей	200	4,2	9,3	18,1	88,9	218/1992	8,4	0,064	0,11	17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16
180	Котлеты,биточки (курица)	90	11,3	12,6	6,8	187	667/2008	1,5	0,14	0,19	20,3	0,14	27	129,6	15,3	1,08	65,3	0,0054	0,00018	0,16
138,75	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,25
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,96	4,42	15,81	119	683/2008	0,12	0,11	0,08	25,6	0,48	63,5	86,2	7,21	0,62	41,3	0,012	0,00011	0,19
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		850	28,89	39,79	106,63	891,5		27,02	0,52	0,587	167,1	3,17	455,76	501,8	92,21	6,31	519,46	0,042	0,00629	1,268
Полдник																				
Итого за полдник																				
ИТОГО за день		1396,3	36,39	48,15	159,37	1221	0	42,85	0,73	0,83	228,39	3,915	605,66	614,6	116,31	8,9	629,2	0,065	0,0063	1,618

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 8																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	150	3,3	3,2	19,8	81	384/2008	5,15	0,05	0,01	45,6	1,1	31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,000	0,17
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,000	0,082
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
77,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10 /15	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,002	0,18
Итого за завтрак		586,25	12,35	11,85	66,82	371,76		12,83	0,878	0,214	133,45	3,015	185,2	166,8	24,98	4,51	131,9	0,027	0,003	0,532
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	3,4	1,96	6,3	49,62	57,стр.46,1 992	4,5	0,05	0,06	57,3	0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,004	0,18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,7	3,7	9,6	81	8(стр.209)/ 1992	6,8	0,06	0,08	34,2	0,06	66,4	60,1	3,8	0,8	26	0,01	0	0,2
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,000	0,025
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,005	0	0,025
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,001	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		850	25,41	25,18	118,1	797,92		27,13	0,475	0,417	188,8	5,46	480,86	390,3	56,68	5,49	263,36	0,0508	0,0098	0,818
Полдник																				
Итого за полдник																				
ИТОГО за день		1436,3	37,76	37,03	184,92	1169,7	0	39,96	1,353	0,631	322,25	8,475	666,06	557,1	81,66	10	395,3	0,0778	0,0128	1,35

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 9																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	150	3,75	4,5	23,5	108	438/2008	7,1	0,07	0,07	53,2	2,27	56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,0002	0,16
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
62,50	Бутерброд с маслом	52,5/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	180	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
Итого за завтрак		572,5	9,7	12,35	70,35	445,6		11,73	0,249	0,284	142,1	3,98	181,3	165,4	27,5	3,23	146,5	0,016	0,0014	0,616
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Щи с капуст. и карт.	200	4	6,88	16,4	182,4	187/2008	8,3	0,068	0,1	73,6	0	127,3	69,3	12,8	0,88	151	0,027	0	0,38
	Гуляш из говядины	90	11	7	44	270	591/2008	6,3	0,08	0,08	0,008	0,0027	25	142	37	1,08	131	0,0036	0,00054	0,007
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		800	29,36	21,67	144	899,4		28,23	0,443	0,467	132,908	0,9027	415,96	436,6	103,3	5,34	399,76	0,0524	0,00554	0,87
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
		138,75	2,22	0,83	3,05	20,5		8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
ИТОГО за ДЕНЬ		1511,3	41,28	34,85	217,4	1366	0	48,8	0,752	0,861	287,3	4,883	616,86	606,02	136,9	9,81	594,1	0,0764	0,0071	1,676

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 10																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	150	3,37	3,6	19,6	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	76	55,5	8	0,9	21	0,005	0	0,08
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,000	1
72,5	Бул.с маслом,сыром	52,5/10/10	3,77	4,67	17	103,8	1--3/2008	2,5	0,07	0,065	34,6	0,145	44,9	34,7	3,9	0,78	26,4	0,006	0	0,09
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		581,25	13,55	10,93	57,82	397,66		19,98	0,238	0,269	116,09	2,505	252	177,4	28,3	3,72	112,5	0,025	0,000	1
Обед	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	54/2008	8,04	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
	Борщ с кап.и картоф	200	4,1	3,72	10,2	116,4	170/2008	5,7	0,06	0,17	39,5	0	73	62,5	5,46	0,88	37,7	0,01	0	0,34
	Биточки рыбные	90	11	7	44	270	510/2008	6,3	0,081	0,08	0,008	0,0027	25	142	37	1,08	131	0,0036	0,000	54
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,001	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		800	30,48	20,32	141,6	862		35,24	0,419	0,543	141,108	4,4727	373,86	443,9	78,35	5,57	288,16	0,0408	0,013	54
ИТОГО за день		1381,3	44,03	31,25	199,42	1259,7	0	55,22	0,657	0,812	257,2	6,9777	625,86	621,3	106,65	9,29	400,66	0,0658	0,0136	1,092

Возраст 7-11 лет																					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F	
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)		(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	
День 11																					
Завтрак																					
	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,00013	0,0015	
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082	
62,5	Бутерброд с маслом	52,5/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,7	12,8	72	958	1,3	0,03	0,07	50	0,09	84,1	65,8	15	0,45	56	0,005	0,004	0,22	
	Сок мультифруктовый промышленного производства	180	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0	
Итого за завтрак		662,5	16,86	16,66	68,36	517,4		8,38	0,7	0,413	131,7	3,51	303,6	269,8	51,8	4,04	192,3	0,024	0,00543	0,7335	
Обед																					
	Маринад овощной с томатом	60	1,92	5,22	8,2	85,2	827/2008	8,5	0,04	0,048	19,2	0	15,6	33	19	0,66	21	0,0015	0	0,0024	
	Суп крестьянский с крупой	200	4,2	9,28	18	88,8	201/2008	8,4	0,064	0,11	17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16	
	Плов	200	8,9	10,7	25,5	193	601/2008	5	0,14	0,12	71	2,6	119	110	8,3	1,7	96	0,009	0,0001	0,19	
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промы ш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108	
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промы ш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05	
Итого за обед		760	22,83	26,32	111,1	676,6		33,9	0,377	0,42	140,2	5,33	401,66	368,4	66,3	5,98	290,56	0,0305	0,0021	0,5704	
	Фрукты свежие (апельсин)	138,75	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35	
		138,75	1,74	0,29	12,6	72,9		6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35	
ИТОГО за день		1561,3	41,43	43,27	192,06	1266,9	0	48,4	1,121	0,877	281,3	8,84	740,2	657,6	122,5	11,14	524,56	0,075	0,0115	1,6539	

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)			(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рети. экв./сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 12																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная	150	2,18	2,8	19,6	115,1	263/1989	5,515	0,06	0,05	11,3	2,06	45,6	50,56	5,8	0,9	21	0,005	0	0,11
77,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10/15	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	945/2008	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,001	0,0024
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	180	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
Итого за завтрак		587,5	8,61	9,12	72,5	448,4		15,625	0,179	0,18	57,3	3,139	179,2	176,56	25,8	2,52	109,9	0,0132	0,001	0,2124
Обед																				
	С-т "оригинальный"	60	1,44	4,36	8,1	84,2	31(стр.209)1992	1,02	0,03	0,055	71,8	0	1,08	20,1	31,44	1,56	142,8	0,0006	0	0,318
	Рассольник С-П с мясом, смет.	200	3,95	6,12	22,3	141,5	197/2008	3,65	0,097	0,12	64,2	1,9	88	61,3	4,9	0,89	61,6	0,002	0	0,16
	Тефтели с рисом с/с	90	6,8	7,8	17,8	186	619/2008	0,87	0,09	0,11	27	0,09	90,6	73,3	16,4	0,72	49	0,02	0	0,37
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		820	26,17	26	135,8	890,8		18,67	0,409	0,457	229,2	3,19	441,04	376,3	82,54	6,74	338,36	0,0484	0,001	1,252
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
		138,75	0,58	1,26	19,1	53,9		4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
ИТОГО за день		1546,25	35,36	36,38	227,4	1393,1	0	39,095	1,308	0,677	290,15	6,329	644,84	563,46	112,22	10,13	499,26	0,0716	0,0047	1,7824

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 13																				
Завтрак	Каша молочная овсяная"Геркулес"	150	5,7	4,75	29,5	148	384/2008	3,8	0,075	0,022	73	0,71	77	76	4,4	0,78	33	0,009	0,003	0,068
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,000	0,082
62,5	Бутерброд с маслом	52,5/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	959/2008	2,69	0,047	0,16	17	0,9	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
	Сок грушевый	180	0,72	0,54	19,8	82	промыш.	8,4	0,036	0,054	2,88	0	34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,0018	0	0,0018
Итого за завтрак		632,5	17,36	18,34	76,38	541,8		14,89	0,248	0,349	172,58	4,99	290	49,2	4,45	171,3	0,0308	0,0043	0,6378	
Обед																				
	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Суп карт.с бобовыми(горох)	200	3,95	6,6	18,2	129	206/2008	2,75	0,07	0,09	46,9	0,9	69,3	43,3	3,29	0,8	36,5	0,007	0	0,17
	Жаркое	200	10,2	14,8	18,8	251	590/2008	9,72	0,13	0,11	0,46	0,16	33,4	153	40,2	1,6	300	0,1	0,008	0,14
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	7,42	60	1014/2008	3,1	0	0,05	0	0	37,4	1,8	2	0,3	4,8	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		760	22,32	22,77	85,22	646,1		19,07	0,423	0,494	49,06	1,06	269,66	306	68,99	4,84	413,26	0,1178	0,009	0,563
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
		138,75	1,97	0,27	11,5	40		9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
ИТОГО за день		1531,3	41,65	41,38	173,1	1227,9	0	43,66	0,751	0,883	236,84	6,05	609,56	330,6	121,99	9,73	618,66	0,1576	0,0133	1,2298

Возраст 7-11лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 14																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	155	3,37	3,6	20,3	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	78,5	55,5	8,3	0,09	21	0,005	0	0,08
72,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10	3,77	4,67	17	103,8	1--3/2008	2,5	0,07	0,065	34,6	0,145	44,9	34,7	3,9	0,78	26,4	0,006	0	0,09
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		546,25	7,5	8,36	52,74	329,46		15,83	0,21	0,243	61,29	0,745	149,9	112,8	24,1	2,59	109,7	0,023	0	0,35
Обед																				
	Икра кабачковая	60	0,72	7,85	4,62	96,8	промы ш.	2,8	0,018	0,018	66,8	0	69,2	38	27,8	0,48	211	0	0	0,3
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	4,2	9,3	18,1	88,9	218/1992	8,4	0,064	0,11	17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16
	Котлеты,биточки (курица)	90	11,3	12,6	6,8	187	667/2008	1,5	0,14	0,19	20,3	0,14	27	129,6	15,3	1,08	65,3	0,0054	0,00018	0,16
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,25
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,96	4,42	15,81	119	683/2008	0,12	0,11	0,08	25,6	0,48	63,5	86,2	7,21	0,62	41,3	0,012	0,00011	0,19
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промы ш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промы ш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		850	28,89	39,79	106,63	891,5		27,02	0,52	0,587	167,1	3,17	455,76	501,8	92,21	6,31	519,46	0,042	0,00629	1,268
ИТОГО за день		1396,3	36,39	48,15	159,37	1221	0	42,85	0,73	0,83	228,39	3,915	605,66	614,6	116,3	8,9	629,16	0,065	0,0063	1,618

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 15																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	150	3,3	3,2	19,8	81	384/2008	5,15	0,05	0,01	45,6	1,1	31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,0002	0,17
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
77,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10/15	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
Итого за завтрак		586,25	12,35	11,85	66,82	371,76		12,83	0,878	0,214	133,45	3,015	185,2	166,8	24,98	4,51	131,9	0,027	0,003	0,532
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	3,4	1,96	6,3	49,62	57,стр.46, 1992	4,5	0,05	0,06	57,3	0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18
	Суп летний овощной	200	3,1	10,6	43,24	240,2	8(стр.359)/1992	0,8	0,08	0,08	98	0,6	143,4	91,1	41,8	0,82	149	0,01	0	0,2
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
	Гречневая каша	150	4,96	4,42	15,81	119	683/2008	0,12	0,11	0,08	25,6	0,48	63,5	86,2	7,21	0,62	41,3	0,012	0,00011	0,19
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		850	25,67	29,9	141,55	918,62		21,12	0,548	0,469	248,6	6,48	543,06	437,9	96,89	5,04	401,86	0,0528	0,00991	0,828
ИТОГО за день		1436,25	38,02	41,75	208,37	1290,4	0	33,95	1,426	0,683	382,05	9,495	728,26	604,7	121,87	9,55	533,76	0,0798	0,0129	1,36

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 16																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	150	3,75	4,5	23,5	108	438/2008	7,1	0,07	0,07	53,2	2,27	56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,000	0,16
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
62,50	Бутерброд с маслом	52,5/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,001	0,43
	Сок яблочно-виноградный выруб.пром.натуральн.	180	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
Итого за завтрак		572,5	9,7	12,35	70,35	445,6		11,73	0,249	0,284	142,1	3,98	181,3	165,4	27,5	3,23	146,5	0,016	0,001	0,616
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,001	0	0,095
	Щи с капуст. и карт.	200	4	6,88	16,4	182,4	187/2008	8,3	0,068	0,1	73,6	0	127,3	69,3	12,8	0,88	151	0,027	0	0,38
	Гуляш (куриное филе)	90	9,5	10,3	14,9	133,4	591/2008	1,5	0,12	0,14	130,3	0,5	82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,001	0,000	0,25
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,001	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		800	27,86	24,97	114,9	762,8		23,43	0,483	0,527	263,2	1,4	472,96	460,9	85,63	4,43	478,66	0,0498	0,0056	1,113
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,000	0,19
		138,75	2,22	0,83	3,05	20,5		8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,000	0,371
ИТОГО за ДЕНЬ		1511,25	39,78	38,15	188,3	1228,9	0	43,96	0,792	0,921	417,6	5,38	673,86	630,32	119,23	8,9	672,96	0,0738	0,0071	2,1

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 17																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	150	3,37	3,6	19,6	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	76	55,5	8	0,9	21	0,005	0	0,08
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,000	0,082
72,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10/10	3,77	4,67	17	103,8	1--3/2008	2,5	0,07	0,065	34,6	0,145	44,9	34,7	3,9	0,78	26,4	0,006	0	0,09
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		581,25	13,55	10,93	57,82	397,66		19,98	0,238	0,269	116,09	2,505	252	177,4	28,3	3,72	112,5	0,025	0,000	0,281
Обед																				
	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	54/2008	8,04	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
	Борщ с кап.и картоф	200	4,1	3,72	10,2	116,4	170/2008	5,7	0,06	0,17	39,5	0	73	62,5	5,46	0,88	37,7	0,01	0	0,34
	Рыба туш.в томате с овощами	90	6,5	11,1	17,1	155,7	486/2008	3,6	0,081	0,11	60,7	2,25	99	68,9	5,51	0,1	69,3	0,024	0,000	0,21
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,001	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		800	25,98	24,42	114,7	747,7		32,54	0,419	0,573	201,8	6,72	447,86	370,8	46,86	4,59	226,46	0,0612	0,01322	0,951
ИТОГО за день		1381,25	39,53	35,35	172,52	1145,4	0	52,52	0,657	0,842	317,89	9,225	699,86	548,2	75,16	8,31	338,96	0,0862	0,0133	1,232

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 18																				
Завтрак																				
	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,0001	0,0015
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
72,5	Бул.с маслом,сыром	52,5/10/10	3,77	4,67	17	103,8	1--3/2008	2,5	0,07	0,065	34,6	0,145	44,9	34,7	3,9	0,78	26,4	0,006	0	0,09
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,7	12,8	72	958	1,3	0,03	0,07	50	0,09	84,1	65,8	15	0,45	56	0,005	0,004	0,22
	Сок мультифруктовый промышленного производства	180	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0
Итого за завтрак		672,5	17,57	15,53	66,36	501,2		10,88	0,708	0,441	133,8	2,035	330	262,5	49,9	4,05	172,3	0,022	0,0042	0,3935
Обед																				
	Маринад овощной с томатом	60	1,92	5,22	8,2	85,2	827/2008	8,5	0,04	0,048	19,2	0	15,6	33	19	0,66	21	0,0015	0	0,0024
	Суп крестьянский с крупой	200	4,2	9,28	18	88,8	201/2008	8,4	0,064	0,11	17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16
	Плов (куриное филе)	200	10,6	9,3	13,2	92	601/2008	0,82	0,07	0,22	200	0	18,9	70,4	59,6	0,9	191,6	0,002	0,017	1,2
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		760	24,53	24,92	98,8	575,6		29,72	0,307	0,52	269,2	2,73	301,56	328,8	117,6	5,18	386,16	0,0235	0,019	1,5804
	Фрукты свежие (апельсин)	138,75	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
		138,75	1,74	0,29	12,6	72,9		6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
		1571,25	43,8	40,74	177,8	1150		46,73	1,059	1,005	412,4	4,765	666,5	610,7	172	10,35	600,2	0,066	0,027	2,324

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 19																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная	150	2,18	2,8	19,6	115,1	263/1989	5,515	0,06	0,05	11,3	2,06	45,6	50,56	5,8	0,9	21	0,005	0	0,11
77,5	Бул.с маслом,сыром	52,5/10/15	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	945/2008	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,001	0,001	0,002
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	180	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
Итого за завтрак		587,5	8,61	9,12	72,5	448,4		15,625	0,179	0,18	57,3	3,139	179,2	176,56	25,8	2,52	109,9	0,0132	0,001	0,2124
Обед																				
	С-т "оригинальный"	60	1,44	4,36	8,1	84,2	31(стр.209)1992	1,02	0,03	0,055	71,8	0	1,08	20,1	31,44	1,56	142,8	0,0006	0	0,318
	Рассольник С-П с мясом,смет.	200	3,95	6,12	22,3	141,5	197/2008	3,65	0,097	0,12	64,2	1,9	88	61,3	4,9	0,89	61,6	0,002	0	0,16
	Тефтели с рисом с/с	90	6,8	7,8	17,8	186	619/2008	0,87	0,09	0,11	27	0,09	90,6	73,3	16,4	0,72	49	0,02	0	0,37
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		820	26,17	26	135,8	890,8		18,67	0,409	0,457	229,2	3,19	441,04	376,3	82,54	6,74	338,36	0,0484	0,001	1,252
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
		138,75	0,58	1,26	19,1	53,9		4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
ИТОГО за день		1546,3	35,36	36,38	227,4	1393,1	0	39,095	1,308	0,677	290,15	6,329	644,84	563,46	112,22	10,13	499,26	0,0716	0,0047	1,6444

Возраст 7-11лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 20																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	155	3,37	3,6	20,3	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	78,5	55,5	8,3	0,09	21	0,005	0	0,08
72,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10/10	3,77	4,67	17	103,8	1--3/2008	2,5	0,07	0,065	34,6	0,145	44,9	34,7	3,9	0,78	26,4	0,006	0	0,09
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		546,25	7,5	8,36	52,74	329,46		15,83	0,21	0,243	61,29	0,745	149,9	112,8	24,1	2,59	109,7	0,023	0	0,35
Обед																				
	Икра кабачковая	60	0,72	7,85	4,62	96,8	промыш.	2,8	0,018	0,018	66,8	0	69,2	38	27,8	0,48	211	0	0	0,3
	Суп летний овощной	200	3,1	10,6	43,24	240,2	8(стр.359)/1992	0,8	0,08	0,08	98	0,6	143,4	91,1	41,8	0,82	149	0,01	0	0,2
	Котлеты,биточки (курица)	90	11,3	12,6	6,8	187	667/2008	1,5	0,14	0,19	20,3	0,14	27	129,6	15,3	1,08	65,3	0,0054	0,00018	0,16
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		850	29,38	39,77	140,16	988,5		15,58	0,453	0,485	302,7	1,64	492,26	504,4	118,4	6	526,16	0,0396	0,00518	1,048
ИТОГО за день		1396,3	36,88	48,13	192,9	1318	0	31,41	0,663	0,728	363,99	2,385	642,16	617,2	142,5	8,59	635,86	0,0626	0,0052	1,398