

Вариант реализации типового 20-ти дневного меню диетического (ЖКТ) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/5	210	7,86	8,61	40,56	271,74	0,22	1,3	44,5	0,59	144,17	223,08	25,74	1,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		530	18,99	26,22	72,41	602,94	0,33	1,66	240	2,89	216,59	394,85	52,95	4,7
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75	0,9	2,34	25,14	31,34	15,16	0,91
130/К/ССЖ	Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10	225	6,98	11,3	10,55	172,59	0,29	11,55	376,98	0,37	52,69	100,02	23,62	0,88
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		785	31,90	32,23	89,54	778,84	1,06	25,09	396,58	6,98	155,68	465,65	165,85	7,98
Полдник														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
Итого за Полдник		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Итого за день		1 915	65,29	69,45	233,95	1833,78	1,57	48,55	676,58	10,67	878,27	1288,5	360,8	14,28

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
242/К/ССЖ	Суфле творожное с соусом ванильным, 150/50	200	25,97	15,88	24,72	350,06	0,10	1,19	146	0,56	251,44	333,04	35,69	1,23
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		450	31,74	17,80	62,61	543,21	0,2	2,02	158,89	1,27	335,42	435,18	64,43	3,14
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	0,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
Обед														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,66	6,75	14,3	136,75	0,17	10,45	161,32	2,33	12,28	76,89	22,1	1,04
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанным, 240/30	270	24,05	17,38	42,40	423,91	0,58	75,74	8814,85	4,43	45,91	470,01	68,71	9,43
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		800	35,14	29,85	109,14	849,8	0,91	90,29	10463,62	10,85	115,96	659,75	153	12,68
Полдник														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
Итого за Полдник		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
Итого за день		1 850	75,88	53,67	233,00	1736,42	1,25	114,01	10663,01	12,92	708,66	1351,17	337,83	18,07

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
234/М/ЩД	Котлета Морячок на пару с соусом сметанным, 90/30	120	12,86	5,66	10,10	143,10	0,13	1,18	18,9	1,66	31,39	153,70	31,21	0,93
125/М	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		520	19,54	19,42	67,25	525,29	0,38	62,08	127,28	2,62	67,27	291,82	84,83	4,09
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,39	9,68	10,31	154,53	0,28	16,69	181,59	2,01	39,94	85,61	24,66	1,24
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	245	25,64	20,13	50,11	483,83	0,71	2,34	51,2	1,4	39,03	264,87	37,89	3,57
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		790	38,37	34,67	108,05	901,07	1,15	77,38	479,07	6,3	124,13	442,75	105,58	6,94
Полдник														

338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Полдник		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Итого за день		1 910	72,31	65,09	247,30	1878,36	1,71	161,26	646,35	9,72	697,4	1162,57	332,41	12,63

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
181/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5	210	5,97	6,43	36,18	228,84	0,07	1,3	44,5	0,6	127,41	116,49	19,32	0,44
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		530	17,10	24,04	68,03	560,04	0,18	1,66	240	2,9	199,83	288,26	46,53	3,54
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
311/к/ссж	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		780	29,64	29,99	104,46	810,77	0,46	184,63	359,78	9,19	113,03	345,29	79,64	4,67
Полдник														

	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Итого за день		1 910	57,56	61,45	236,63	1740,46	0,78	207,12	612,6	12,95	649,34	932,19	250,41	10,52

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
294/М/ССЖ	Биточки из курицы на пару с соусом сметанным, 90/20	110	14,29	7,51	9,1	158,67	0,08	0,5	12,9	0,67	16,13	134,91	18,49	0,85
134/М/ССЖ	Пюре из моркови с картофелем	150	3,09	9,18	15,37	157,53	0,11	11,91	1058,95	0,45	64,7	91,17	34,92	0,88
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		510	24,49	27,44	60,11	585,75	0,29	13,72	1138,97	1,85	217,88	380,08	97,66	3,56
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Обед														
52/М/ССЖ	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,05	4,98	14,44	131,1	0,28	18,19	166,56	1,03	18,5	110,14	29,43	1,64
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина)	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2

Итого за Обед		780	31,54	28,94	86,31	734,54	1,08	55,89	308,7	5,83	122,08	449,11	118,51	7,26
Полдник														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Полдник		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Итого за день		1 890	69,83	67,38	231,62	1828,29	1,57	93,21	1527,67	8,48	839,96	1261,19	360,17	12,42

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		530	19,74	25,22	73,39	600,74	0,34	1,66	240,9	2,81	204,79	397,75	131,35	6,27
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
Обед														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,64	3,49	7,37	75,71	0,08	8,38	302,61	1,75	14,49	67,42	27,75	0,61
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15	215	6,33	7,3	14,3	148,57	0,29	10,5	171,32	1,52	14,28	86,85	23,1	0,93
268/М/ЩД	Котлеты домашние на пару с соусом сметанным, 90/30	120	16,96	14,14	10,24	238,69	0,65	2,46	8,9	0,81	26,56	182,64	25,2	2,00
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2

Итого за Обед		805	36,86	26,74	99,51	790,46	1,29	21,94	570,98	5,97	102,3	515,69	181,7	7,61
Полдник														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
Итого за Полдник		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Итого за день		1 935	67,42	59,38	237,04	1760,85	1,77	44,43	824,7	9,64	643,57	1212,08	437,29	16,19

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным, 150/20	170	25,2	17,16	32,54	389,77	0,09	0,92	112,2	0,55	270,88	338,4	40,23	1,00
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		430	31,09	26,33	70,56	649,02	0,19	1,75	170,02	1,36	357,26	443,54	69,02	2,93
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	23,98	16,36	40,69	402,06	0,16	3,2	775,4	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		780	36,75	28,06	112,29	850,76	0,48	124,28	1258,74	9,22	97,67	481,65	132,65	5,08
Полдник														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
Итого за Полдник		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
Итого за день		1 810	82,04	65,39	254,65	1955,78	0,87	149,43	1508,76	11,38	948,93	1361,19	347,67	9,61

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: среда
 Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
269/К/ССЖ	Суфле из печени с соусом сметанным, 90/20	110	15,56	8,60	15	200,07	0,27	29,27	6056,59	0,98	36,1	281,79	32,1	5,55
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		510	23,51	17,47	66,74	521,9	0,48	59,37	6127,3	1,99	63,64	433,02	120,33	9,67
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
Обед														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	0,12	0,53	32,64	1,77	80,35	247,77	53,38	0,9

128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед		770	30,10	26,31	97,33	745,35	0,64	44,33	1645,84	8,94	196,9	539,72	171,95	5,56	
Полдник															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
Итого за Полдник		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8	
Итого за день		1 880	67,81	54,78	235,87	1723,25	1,32	127,1	7853,14	11,73	754,54	1408,74	438,28	16,83	

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		530	16,87	24,14	77,29	595,34	0,18	1,66	240	2,61	198,99	323,65	61,35	3,66	
Промежуточное питание (завтрак 2)															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2	
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8	
Обед															
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,39	9,68	10,31	154,53	0,28	16,69	181,59	2,01	39,94	85,61	24,66	1,24	
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 90/30	120	13,50	10,41	6,22	173,3	0,06	1	10,6	1,38	22,26	136,88	23,53	1,00	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86	
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед		815	31,13	26,48	97,92	757,66	0,56	26,42	196,99	7,3	107,69	347,13	89,83	4,75	
Полдник															
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2	
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Полдник		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8	
Итого за день		1 945	62,80	61,62	233,81	1753	0,92	49,68	476,99	10,71	806,68	1102,78	295,18	10,01	

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		480	25,65	25,05	63,93	586,05	0,82	35,2	168,49	4,06	171,03	404,6	102,16	5,5
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Обед														

75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75	0,9	2,34	25,14	31,34	15,16	0,91	
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15	215	6,33	7,3	14,3	148,57	0,29	10,5	171,32	1,52	14,28	86,85	23,1	0,93	
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92	
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед		775	34,56	32,46	82,62	765,78	1,48	73,28	497,11	6,8	100,76	419,87	112,93	6,07	
Полдник															
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Полдник		300	1,80	0,56	33,50	149,93	0,04	40,1	25,01	0,51	15,08	36,75	46,91	1,54	
Итого за день		1 855	68,91	63,57	222,65	1755,76	2,44	160,38	730,61	11,77	536,87	1077,22	334	13,91	

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43	
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/5	210	7,86	8,61	40,56	271,74	0,22	1,3	44,5	0,59	144,17	223,08	25,74	1,6	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		530	18,99	26,22	72,41	602,94	0,33	1,66	240	2,89	216,59	394,85	52,95	4,7	
Промежуточное питание (завтрак 2)															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2	
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8	
Обед															
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,64	3,49	7,37	75,71	0,08	8,38	302,61	1,75	14,49	67,42	27,75	0,61	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,39	9,68	10,31	154,53	0,28	16,69	181,59	2,01	39,94	85,61	24,66	1,24	
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12	
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед		785	33,78	29,04	90,48	760,99	1,1	29,86	502,9	8,03	132,28	487,32	179,48	8,04	
Полдник															
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2	
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	

Итого за Полдник	300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Итого за день	1915	67,57	66,26	221,49	1763,93	1,61	53,12	782,9	11,72	848,87	1314,17	376,43	14,34

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 150/50	200	26,9	16,93	30,81	387,27	0,10	0,99	129,9	0,62	238,31	328,6	37,23	1,21
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		450	32,67	18,85	68,70	580,42	0,2	1,82	142,69	1,33	322,29	430,74	65,97	3,12
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	0,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64

98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
288/М/ССЖ	Куриное филе отварное с соусом сметанным, 90/20	110	23,08	10,85	0,8	188,2	0,1	0,01	20,78	0,02	15,78	210,74	23,49	0,93
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		800	36,55	29,70	84,95	746,92	0,58	64,9	488,38	5,41	134,36	475,27	118,56	5,88
Полдник														
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
Итого за день		1 850	74,24	50,99	220,44	1640,4	0,88	87,65	644,39	7,6	550,41	1028,89	285,17	11,96

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: среда
 Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
294/М/ССЖ	Биточки из курицы на пару	90	14,07	6,82	8,3	148,24	0,08	0,5	9,9	0,65	11,61	131,41	17,93	0,83
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2,91	4,05	21,26	133,23	0,12	10,91	90,56	0,92	21,65	77,7	30,12	1,15
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		490	20,52	18,58	61,51	495,5	0,26	41,51	170,47	2,3	51,94	255,66	66,21	3,74
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2

Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом сливочным, 240/5	245	19,19	22,45	59,52	516,19	0,3	2,89	157,3	2,58	54,11	268,3	40,1	2,00
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		775	28,97	37,02	119,66	924,46	0,63	62,39	347,3	8,65	102,83	429,33	97,76	5,06
Полдник														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Итого за день		1 865	63,29	66,60	266,37	1927,96	1,09	127,5	597,77	11,75	654,77	1116,99	307,97	10,4

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
181/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5	210	5,97	6,43	36,18	228,84	0,07	1,3	44,5	0,6	127,41	116,49	19,32	0,44
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		530	17,10	24,04	68,03	560,04	0,18	1,66	240	2,9	199,83	288,26	46,53	3,54
Промежуточное питание (завтрак 2)														

338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
Обед														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
130/К/ССЖ	Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10	225	6,98	11,3	10,55	172,59	0,29	11,55	376,98	0,37	52,69	100,02	23,62	0,88
270/К/ССЖ	Суфле из говядины с соусом сметанным, 90/30	120	26,08	17,84	6,27	289,86	0,86	3,60	59,1	0,23	27,86	276,39	35,2	3,9
172/М/ССЖ	Каша рисовая вязкая	150	2,31	0,33	24,42	109,89	0,03			0,13	4,48	49,88	16,61	0,34
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		815	41,56	35,36	93,76	872,12	1,33	178,65	1966,8	4,6	128,4	519,96	124,58	7,28
Полдник														
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Итого за день		1 945	73,46	70,40	220,39	1832,16	1,69	201,91	2246,8	8,3	828,23	1240,22	315,11	12,42

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		490	28,42	26,94	76,23	663,13	0,72	4,4	175,12	4,73	168,14	362,52	75,34	4,98
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6

	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Обед														
52/М/ССЖ	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,66	6,75	14,3	136,75	0,17	10,45	161,32	2,33	12,28	76,89	22,1	1,04
311/К/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		770	28,93	25,88	86,34	693,51	0,51	21,44	197,7	6,38	96,64	407,98	144,63	6,31
Полдник														
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Итого за день		1 860	71,15	63,82	247,77	1864,64	1,43	49,44	452,82	11,91	764,78	1202,5	363,97	12,89

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		530	16,97	24,18	78,74	603,86	0,18	31,66	264,51	2,72	200,79	324,16	61,86	3,75
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91

Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,24	7,74	8,84	130,54	0,29	16,94	181,68	1,09	32,7	84,17	21,81	0,96
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		785	30,44	31,34	89,94	767,29	1,09	65,98	561,41	7,25	168,95	444,07	128,6	6,63
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	0,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
Итого за день		1915	52,43	57,96	235,47	1684,21	1,37	118,57	839,24	10,83	463,5	891,11	291,1	13,34

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		490	30,29	20,44	91,08	674,26	0,25	1,33	137,77	1,96	262,48	381,81	61,53	3,28

Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
Обед														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,64	3,49	7,37	75,71	0,08	8,38	302,61	1,75	14,49	67,42	27,75	0,61
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		770	35,38	32,48	95,33	817,54	1,46	157,8	877,16	7,73	98	460,5	129,58	6,52
Полдник														
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Итого за день		1 860	80,47	63,92	245,01	1891,8	1,89	180,73	1054,93	10,49	860,48	1274,31	335,11	11,4

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		490	30,22	23,27	72,64	619,11	0,23	33,3	847,51	3,31	48,07	354,07	81,99	3,53

Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,05	4,98	14,44	131,1	0,28	18,19	166,56	1,03	18,5	110,14	29,43	1,64
234/М/ЩД	Котлета рыбная (горбуша) на пару с маслом сливочным, 90/5	95	15,19	16,84	18,60	286,96	0,18	0,53	40,2	5,41	23,11	153,74	30,62	1,22
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		785	31,35	32,24	104,57	836,39	0,76	50,92	242,96	10,52	135,23	454,75	136,45	6,09
Полдник														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
Итого за день		1 875	71,79	62,93	254,55	1881,15	1,15	106,85	1143,29	14,69	513,78	1111,46	344,68	11,93

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		530	19,74	25,22	73,39	600,74	0,34	1,66	240,9	2,81	204,79	397,75	131,35	6,27

Промежуточное питание (завтрак 2)															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2	
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8	
Обед															
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,74	8,12	10,46	125,49	0,16	16,79	191,59	1,94	38,15	76,66	24,16	1,36	
311/К/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86	
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед		780	29,50	28,74	100,17	773,36	0,48	25,58	1624,53	8,43	125,79	366,39	103,03	4,83	
Полдник															
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2	
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Полдник		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8	
Итого за день		1 910	64,04	64,96	232,16	1774,1	1	48,84	1905,43	12,04	830,58	1196,14	378,38	12,7	

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		480	28,34	19,69	76,10	597,03	0,72	4,4	130,12	4,63	165,74	359,52	75,29	4,96	
Промежуточное питание (завтрак 2)															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91	
Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51	
Обед															
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64	
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04	
263/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	24,75	15,9	18,32	317,03	0,9	51,26	283,54	2,54	38,19	297,3	59,94	4,66	
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	

Итого за Обед		780	37,17	27,54	80,87	724,83	1,2	90,75	699,02	8,14	100,84	486,72	127,88	7,65
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Полдник		300	1,80	0,56	33,50	149,93	0,04	40,1	25,01	0,51	15,08	36,75	46,91	1,54
Итого за день		1 860	70,63	49,71	225,21	1643,44	2,02	146,08	866,97	13,74	362,14	969,63	304,32	15,66