

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Мурманской области  
в Кандалакшском и Терском районах,  
городе Полярные Зори

\_\_\_\_\_ О.Н. Доронин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.



**Примерное 24-дневное меню  
весенне-летний период  
(возраст 7-11 лет)  
МБОУ СОШ № 6 МО Кандалакшский район**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Y	7		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																4	5
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																	
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	9,05	9,36	35,11	262,00	0,21	1,64	45,20	0,00	182,38	244,25	99,23	2,86				
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52				
Апельсин свежий	210	1,89	0,42	17,01	90,30	0,08	126,00	0,00	0,00	71,40	48,30	27,30	0,63				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,51</b>	<b>17,42</b>	<b>89,39</b>	<b>584,05</b>	<b>0,34</b>	<b>130,47</b>	<b>85,20</b>	<b>0,00</b>	<b>276,28</b>	<b>327,60</b>	<b>134,23</b>	<b>4,29</b>				
<b>Обед</b>																	
Помидор соленый	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,50	0,00	0,00	10,00	35,00	15,00	0,80				
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	70,86	16,96				
Рагу из свинины	200	13,34	34,34	20,46	432,00	0,48	6,99	0,00	0,00	24,55	198,99	50,08	2,47				
Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,10	0,10	23,78	115,00	0,01	1,80	0,00	0,00	11,68	29,90	1,54	0,04				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56				
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
<b>Итого за обед</b>		<b>21,41</b>	<b>38,02</b>	<b>88,64</b>	<b>804,65</b>	<b>0,71</b>	<b>27,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>93,43</b>	<b>407,67</b>	<b>159,08</b>	<b>22,05</b>				
<b>Полдник</b>																	
Молоко топленое 4%	200	5,80	8,00	9,40	134,00	0,04	0,06	60,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20				
Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48	0,06	0,14	173,10	0,00	54,98	120,41	8,61	1,41				
Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22				
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,79</b>	<b>21,66</b>	<b>25,23</b>	<b>354,28</b>	<b>0,13</b>	<b>7,20</b>	<b>233,10</b>	<b>0,00</b>	<b>329,58</b>	<b>326,81</b>	<b>53,41</b>	<b>4,83</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>49,71</b>	<b>77,10</b>	<b>203,26</b>	<b>1742,98</b>	<b>1,18</b>	<b>165,21</b>	<b>318,30</b>	<b>0,00</b>	<b>699,29</b>	<b>1062,08</b>	<b>346,77</b>	<b>31,17</b>				

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ц.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
3	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,95	6,98	36,56	233,34	0,22	0,66	34,21	0,00	101,17	152,43	30,59	1,63		
2	Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,30	124,56	21,34	0,48		
	Бургер с сыром	40	4,26	6,78	12,37	127,75	0,03	0,07	46,00	0,00	94,20	67,75	7,00	0,39		
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,71</b>	<b>17,80</b>	<b>87,50</b>	<b>575,69</b>	<b>0,35</b>	<b>2,32</b>	<b>104,61</b>	<b>0,00</b>	<b>355,67</b>	<b>370,74</b>	<b>64,53</b>	<b>2,94</b>		
	<b>Обед</b>															
	Салат из квашенной капусты с зеленым луком	80	1,36	4,00	6,77	68,56	0,02	15,85	0,00	0,00	41,79	27,16	12,81	0,54		
	Борщ	250	1,60	4,86	8,56	91,25	0,03	10,93	0,00	0,00	552,53	46,10	23,13	1,10		
	Рыба отварная	80\40	14,88	2,54	2,87	132,00	0,06	0,56	19,89	0,00	53,53	157,59	22,61	0,58		
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01		
	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24,00	0,00	0,00	14,00	8,64	5,58	0,14		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,27</b>	<b>17,36</b>	<b>115,65</b>	<b>787,86</b>	<b>0,43</b>	<b>89,47</b>	<b>19,85</b>	<b>0,00</b>	<b>744,03</b>	<b>431,19</b>	<b>156,31</b>	<b>9,75</b>		
	<b>Полдник</b>															
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,92	3,13	28,98	155,83	0,04	0,03	22,33	0,00	10,33	28,75	11,00	0,73		
	Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10		
	<b>Итого за полдник</b>		<b>14,60</b>	<b>12,93</b>	<b>46,36</b>	<b>364,83</b>	<b>0,17</b>	<b>39,23</b>	<b>143,33</b>	<b>0,00</b>	<b>307,33</b>	<b>302,55</b>	<b>54,80</b>	<b>2,03</b>		
	<b>Итого за День</b>		<b>57,58</b>	<b>48,09</b>	<b>249,51</b>	<b>1728,38</b>	<b>0,95</b>	<b>128,70</b>	<b>267,79</b>	<b>0,00</b>	<b>1407,03</b>	<b>1104,48</b>	<b>275,64</b>	<b>14,72</b>		

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная: категория 7-11 лет

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
04	Макароны с сыром	200	13,53	15,91	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	0,00	295,20	202,08	20,32	1,23		
77	Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
08	Йогурт плодово-ягодный 1,5%	115	4,60	1,72	16,44	103,50	0,03	0,57	0,00	0,00	128,80	98,90	14,95	0,11		
08	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,54</b>	<b>17,89</b>	<b>80,51</b>	<b>570,40</b>	<b>0,14</b>	<b>3,62</b>	<b>115,20</b>	<b>0,00</b>	<b>444,20</b>	<b>324,88</b>	<b>41,87</b>	<b>2,03</b>		
	<b>Обед</b>															
1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54		
2	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	44,43	88,10	35,58	2,05		
8	Котлеты из говядины	80	12,61	12,22	10,46	204,80	0,03	0,00	0,00	0,00	8,34	133,42	24,48	2,14		
4	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53		
2	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	14,40	5,14	0,95		
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
0	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,38</b>	<b>22,81</b>	<b>118,89</b>	<b>803,80</b>	<b>0,35</b>	<b>16,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>87,92</b>	<b>377,55</b>	<b>109,42</b>	<b>7,69</b>		
	<b>Полдник</b>															
7	Винегрет овощной	100	1,24	0,09	11,49	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,76	36,05	0,60		
0	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
6	Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	50	2,94	3,13	32,23	160,83	0,04	0,10	23,33	0,00	9,92	30,25	11,42	0,57		
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,98</b>	<b>8,22</b>	<b>49,72</b>	<b>348,53</b>	<b>0,18</b>	<b>4,86</b>	<b>63,33</b>	<b>0,00</b>	<b>275,68</b>	<b>263,01</b>	<b>75,47</b>	<b>1,37</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>56,90</b>	<b>48,92</b>	<b>249,12</b>	<b>1722,73</b>	<b>0,67</b>	<b>24,54</b>	<b>178,53</b>	<b>0,00</b>	<b>807,80</b>	<b>965,44</b>	<b>226,76</b>	<b>11,09</b>		

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>2</b>															
	<b>Завтрак</b>															
3	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	200	7,91	12,50	35,84	288,57	0,17	0,91	52,19	0,00	142,50	223,79	67,45	1,65		
5	Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	150,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77		
6	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20		
8	Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,37</b>	<b>28,01</b>	<b>66,56</b>	<b>591,57</b>	<b>0,31</b>	<b>2,38</b>	<b>114,19</b>	<b>0,00</b>	<b>455,70</b>	<b>476,49</b>	<b>99,05</b>	<b>3,03</b>		
	<b>Обед</b>															
2	Салат из свежлы отварной	100	1,48	0,03	8,69	40,84	0,02	0,02	0,00	0,00	37,33	40,63	21,78	1,39		
5	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74		
5	Печень по - строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782,00	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00		
9	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11		
8	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98,40	0,00	0,45	0,00	0,00	20,32	12,46	17,12	0,45		
н	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88		
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,73</b>	<b>20,54</b>	<b>115,23</b>	<b>782,89</b>	<b>0,46</b>	<b>15,77</b>	<b>5782,00</b>	<b>0,00</b>	<b>147,07</b>	<b>43,64</b>	<b>108,47</b>	<b>9,60</b>		
	<b>Полдник</b>															
8	Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20		
н	Булочка школьная яблоко	70 150	5,85 0,60	2,24 0,60	31,40 14,70	169,17 70,50	0,11 0,04	0,00 15,00	0,00 0,00	0,00 0,00	15,75 24,00	53,78 16,50	22,63 13,50	1,03 3,30		
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,71</b>	<b>9,24</b>	<b>54,30</b>	<b>357,67</b>	<b>0,21</b>	<b>16,60</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>275,75</b>	<b>262,28</b>	<b>68,13</b>	<b>4,53</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>59,81</b>	<b>57,79</b>	<b>236,09</b>	<b>1732,13</b>	<b>0,98</b>	<b>34,75</b>	<b>5938,19</b>	<b>0,00</b>	<b>878,52</b>	<b>782,41</b>	<b>275,65</b>	<b>17,16</b>		



День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																
Запеканка из творога	150	26,40	18,09	24,18	365,64	0,09	0,00	111,00	0,00	227,79	321,54	38,82	1,23			
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,63</b>	<b>18,46</b>	<b>73,45</b>	<b>578,14</b>	<b>0,14</b>	<b>8,03</b>	<b>111,00</b>	<b>0,00</b>	<b>151,29</b>	<b>353,54</b>	<b>48,62</b>	<b>2,05</b>			
<b>Обед</b>																
Салат из свежих огурцов	70	0,05	4,21	1,64	47,61	0,02	2,81	0,00	0,00	13,39	23,75	0,83	0,34			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	1,98	5,54	8,85	100,52	0,07	17,67	0,01	0,00	55,16	54,88	24,78	0,95			
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06			
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,82	2,35	39,76	215,56	0,22	0,00	0,00	0,00	13,98	208,62	140,03	4,69			
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
<b>Итого за обед</b>		<b>29,22</b>	<b>29,26</b>	<b>100,45</b>	<b>788,06</b>	<b>0,40</b>	<b>21,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>144,66</b>	<b>489,30</b>	<b>210,83</b>	<b>9,94</b>			
<b>Полдник</b>																
Ряженка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20			
Булочка «Творожная»	50	6,55	3,03	9,34	131,00	0,07	0,09	22,00	0,00	37,90	70,00	17,30	0,76			
Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22			
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,11</b>	<b>15,45</b>	<b>31,96</b>	<b>366,80</b>	<b>0,14</b>	<b>7,69</b>	<b>102,00</b>	<b>0,00</b>	<b>312,50</b>	<b>276,40</b>	<b>62,10</b>	<b>4,18</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>71,96</b>	<b>63,17</b>	<b>205,86</b>	<b>1733,00</b>	<b>0,68</b>	<b>37,12</b>	<b>213,00</b>	<b>0,00</b>	<b>608,45</b>	<b>1119,24</b>	<b>321,55</b>	<b>16,17</b>			



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	180	7,65	6,27	49,68	285,75	0,20	0,00	22,50	0,00	30,82	155,82	56,46	1,88			
280	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	86,56	12,88	0,08			
5\11	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20			
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,27</b>	<b>14,48</b>	<b>90,28</b>	<b>565,15</b>	<b>0,27</b>	<b>0,52</b>	<b>84,50</b>	<b>0,00</b>	<b>343,60</b>	<b>368,38</b>	<b>81,94</b>	<b>2,60</b>			
	Обед																
20	Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60			
92	Щи из квашенной капусты	250	1,53	4,85	4,00	70,00	0,02	10,45	0,00	0,00	51,17	35,37	17,35	0,65			
250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,05	0,74	32,80	0,00	43,32	171,15	22,45	2,40			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11			
350	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24,00	0,00	0,00	14,00	8,64	5,58	0,14			
5\11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22			
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
5\11	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,15			
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,16</b>	<b>33,16</b>	<b>92,70</b>	<b>810,45</b>	<b>0,32</b>	<b>76,69</b>	<b>32,80</b>	<b>0,00</b>	<b>189,31</b>	<b>376,39</b>	<b>113,10</b>	<b>6,78</b>			
	Полдник																
111	Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20			
28	Булочка школьная	70	5,85	2,24	31,40	169,17	0,11	0,00	0,00	0,00	15,75	53,78	22,63	1,03			
5\11	яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
	<b>Итого за полдник</b>		<b>12,25</b>	<b>9,24</b>	<b>54,30</b>	<b>357,67</b>	<b>0,22</b>	<b>16,60</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>275,75</b>	<b>262,28</b>	<b>68,13</b>	<b>4,53</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>58,68</b>	<b>56,88</b>	<b>237,28</b>	<b>1733,27</b>	<b>0,81</b>	<b>93,81</b>	<b>159,30</b>	<b>0,00</b>	<b>808,66</b>	<b>1007,05</b>	<b>263,17</b>	<b>13,91</b>			



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
<b>Завтрак</b>																			
Оладьи	150	11,46	12,44	61,80	402,00	0,23	0,55	32,50	0,00	125,58	185,20	49,16	2,10						
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,33</b>	<b>13,06</b>	<b>102,00</b>	<b>577,20</b>	<b>0,28</b>	<b>12,58</b>	<b>32,50</b>	<b>0,00</b>	<b>146,28</b>	<b>221,60</b>	<b>100,96</b>	<b>3,10</b>						
<b>Обед</b>																			
Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	2,42	5,09	18,98	131,36	0,07	4,62	0,95	0,00	15,49	31,36	20,23	0,95						
Свекольник со сметаной	250\10	2,36	5,57	12,29	109,15	0,07	9,20	0,04	0,00	44,35	73,82	31,67	1,53						
Котлета рыбная	100	12,20	7,76	14,68	178,00	0,06	0,32	5,20	0,00	43,48	163,70	38,26	1,44						
Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	0,16	22,40	0,00	0,00	15,62	85,04	31,28	1,23						
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33						
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,2	18,8	1,56						
<b>Итого за обед</b>		<b>25,27</b>	<b>23,83</b>	<b>127,06</b>	<b>829,85</b>	<b>0,47</b>	<b>39,24</b>	<b>6,19</b>	<b>0,00</b>	<b>158,10</b>	<b>448,62</b>	<b>156,30</b>	<b>7,31</b>						
<b>Полдник</b>																			
Ряженка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20						
Булочка «Творожная»	50	6,55	3,03	9,34	131,00	0,07	0,09	22,00	0,00	37,90	70,00	17,30	0,76						
Груша	90	0,36	0,27	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	2,07						
<b>Итого за полдник</b>		<b>12,91</b>	<b>15,30</b>	<b>26,81</b>	<b>343,30</b>	<b>0,13</b>	<b>5,19</b>	<b>102,00</b>	<b>0,00</b>	<b>303,00</b>	<b>268,40</b>	<b>56,10</b>	<b>3,03</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>51,51</b>	<b>52,19</b>	<b>255,87</b>	<b>1750,35</b>	<b>0,88</b>	<b>57,01</b>	<b>140,69</b>	<b>0,00</b>	<b>607,38</b>	<b>938,62</b>	<b>313,36</b>	<b>13,44</b>						

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
1	Зелёный горошек	100	3,10	0,20	6,50	42,00	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
2	Омлет натуральный	175	16,26	28,97	3,08	337,93	0,12	0,3	378,66	0,00	120,27	263,41	18,83	3,08	
3	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	102,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,08</b>	<b>29,77</b>	<b>50,02</b>	<b>560,13</b>	<b>0,28</b>	<b>110,30</b>	<b>378,66</b>	<b>0,00</b>	<b>169,61</b>	<b>354,85</b>	<b>48,87</b>	<b>4,85</b>	
	<b>Обед</b>														
5	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
6	Суп с крупой	250	1,60	5,07	17,05	120,25	0,02	0,75	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35	
7	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06	
8	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,62	91,50	0,09	12,11	0,00	0,00	24,65	57,73	18,50	0,67	
9	Капуста тушеная	100	3,06	3,23	9,43	75,10	0,03	17,16	0,00	0,00	55,45	40,14	20,65	0,81	
10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
12	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,49</b>	<b>29,22</b>	<b>105,64</b>	<b>796,50</b>	<b>0,34</b>	<b>42,17</b>	<b>0,00</b>	<b>2,35</b>	<b>170,29</b>	<b>415,26</b>	<b>128,89</b>	<b>8,02</b>	
	<b>Полдник</b>														
13	Сок вишнёвый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60	
14	Ватрушка с повидлом	70	4,16	2,78	41,17	207,20	0,07	0,07	16,80	0,00	14,56	39,95	16,24	1,00	
15	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	62,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,46</b>	<b>3,38</b>	<b>72,07</b>	<b>350,60</b>	<b>0,13</b>	<b>76,87</b>	<b>16,80</b>	<b>0,00</b>	<b>82,56</b>	<b>98,95</b>	<b>41,24</b>	<b>1,90</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,03</b>	<b>62,37</b>	<b>227,73</b>	<b>1707,23</b>	<b>0,75</b>	<b>229,34</b>	<b>395,46</b>	<b>2,35</b>	<b>422,46</b>	<b>869,09</b>	<b>219,00</b>	<b>14,77</b>	

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>		
<b>Завтрак</b>															
Залепанка из творога	170	28,42	20,80	26,15	406,22	0,13	0,40	218,40	0,00	330,98	403,98	50,41	1,51		
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,29</b>	<b>21,22</b>	<b>65,75</b>	<b>583,72</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>218,40</b>	<b>0,00</b>	<b>352,08</b>	<b>439,28</b>	<b>58,31</b>	<b>2,34</b>		
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной	100	1,48	0,03	8,69	40,84	0,02	0,02	0,00	0,00	37,33	40,63	21,78	1,39		
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	0,00	34,52	39,42	16,60	0,62		
Котлеты, рубленные из птицы	100	11,60	13,10	13,06	215,72	0,00	0,70	47,80	0,00	48,24	60,99	15,47	1,22		
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53		
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	14,40	5,14	0,95		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
<b>Итого за обед</b>		<b>22,71</b>	<b>23,13</b>	<b>123,15</b>	<b>798,06</b>	<b>0,18</b>	<b>9,92</b>	<b>47,80</b>	<b>0,00</b>	<b>147,64</b>	<b>255,39</b>	<b>83,73</b>	<b>5,37</b>		
<b>Полдник</b>															
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,64		
Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	50	2,94	3,13	32,23	160,83	0,04	0,10	23,33	0,00	9,92	30,25	11,42	0,57		
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,97</b>	<b>8,22</b>	<b>49,71</b>	<b>348,53</b>	<b>0,18</b>	<b>4,86</b>	<b>63,33</b>	<b>0,00</b>	<b>275,68</b>	<b>263,02</b>	<b>75,47</b>	<b>1,41</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>64,97</b>	<b>52,57</b>	<b>238,61</b>	<b>1730,31</b>	<b>0,55</b>	<b>15,21</b>	<b>329,53</b>	<b>0,00</b>	<b>775,40</b>	<b>957,69</b>	<b>217,51</b>	<b>9,12</b>		

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>							
<b>Завтрак</b>																				
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	180	7,08	12,24	32,01	267,45	0,15	0,82	52,58	0,00	127,54	200,18	60,20	2,91							
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36							
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50								
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33							
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,05</b>	<b>21,95</b>	<b>76,67</b>	<b>578,45</b>	<b>0,23</b>	<b>19,14</b>	<b>130,58</b>	<b>0,00</b>	<b>435,74</b>	<b>390,58</b>	<b>90,80</b>	<b>7,20</b>							
<b>Обед</b>																				
Винегрет овощной	140	1,73	0,13	16,07	114,38	0,08	4,70	0,00	0,00	36,06	73,87	50,47	0,90							
Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,55	4,36	6,95	78,98	0,05	13,88	0,00	0,00	43,34	43,12	19,47	0,73							
Тфтели 1-й вариант	110	10,78	10,37	11,51	182,45	0,07	0,34	32,29	0,00	25,84	116,40	22,06	1,08							
Макаронные изделия отварные	180	6,77	0,88	32,62	165,53	0,07	0,00	0,00	0,00	4,45	44,03	26,12	1,36							
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48							
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44							
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78							
<b>Итого за обед</b>		<b>25,97</b>	<b>16,35</b>	<b>121,26</b>	<b>786,34</b>	<b>0,36</b>	<b>19,52</b>	<b>32,29</b>	<b>0,00</b>	<b>157,01</b>	<b>356,92</b>	<b>150,68</b>	<b>5,77</b>							
<b>Полдник</b>																				
Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00							
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,92	3,13	28,98	155,83	0,04	0,03	22,33	0,00	10,33	28,75	11,00	0,73							
Молоко 2,5% мандарин	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20							
<b>Итого за полдник</b>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10							
<b>Итого за день</b>		<b>14,60</b>	<b>12,93</b>	<b>46,36</b>	<b>364,83</b>	<b>0,17</b>	<b>39,23</b>	<b>143,33</b>	<b>0,00</b>	<b>307,33</b>	<b>302,55</b>	<b>54,80</b>	<b>2,03</b>							
		<b>57,62</b>	<b>51,23</b>	<b>244,29</b>	<b>1729,62</b>	<b>0,76</b>	<b>77,89</b>	<b>306,20</b>	<b>0,00</b>	<b>900,08</b>	<b>1050,05</b>	<b>296,28</b>	<b>15,00</b>							

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	160	6,80	5,57	44,16	254,00	0,18	0,00	20,00	0,00	27,40	138,51	50,19	1,67		
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54		
Кисель из кураги	200	0,87	0,06	32,75	154,60	0,02	0,49	0,00	0,00	31,24	25,30	18,38	0,55		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,83</b>	<b>5,98</b>	<b>111,18</b>	<b>561,10</b>	<b>0,25</b>	<b>8,49</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>71,04</b>	<b>193,01</b>	<b>76,97</b>	<b>2,76</b>		
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидор со сладким перцем	80	0,01	4,86	3,00	59,28	0,05	45,96	0,00	0,00	18,17	17,83	12,50	0,62		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90		
Мясо духовое	260	24,45	27,25	22,99	351,00	0,15	8,02	0,00	0,00	48,16	320,16	63,13	5,40		
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	19,36	8,12	0,45		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80		
<b>Итого за обед</b>		<b>31,88</b>	<b>35,55</b>	<b>106,26</b>	<b>816,98</b>	<b>0,43</b>	<b>240,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>170,01</b>	<b>528,11</b>	<b>153,57</b>	<b>10,06</b>		
<b>Полдник</b>															
Молоко топленое 4%	200	5,80	8,00	9,40	134,00	0,04	0,06	60,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20		
Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48	0,06	0,14	173,10	0,00	54,98	120,41	8,61	1,41		
Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22		
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,79</b>	<b>21,66</b>	<b>25,23</b>	<b>354,28</b>	<b>0,13</b>	<b>7,20</b>	<b>233,10</b>	<b>0,00</b>	<b>329,58</b>	<b>326,81</b>	<b>53,41</b>	<b>4,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>57,30</b>	<b>63,19</b>	<b>242,67</b>	<b>1732,36</b>	<b>0,81</b>	<b>256,28</b>	<b>253,10</b>	<b>0,00</b>	<b>570,63</b>	<b>1047,93</b>	<b>283,95</b>	<b>17,65</b>		



День: понедельник  
 Неделя: третья  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	7	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>				
<b>Завтрак</b>																	
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	1,64	65,20	0,00	183,58	245,75	99,23	2,87				
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52				
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,91</b>	<b>21,49</b>	<b>87,87</b>	<b>605,35</b>	<b>0,29</b>	<b>4,47</b>	<b>105,20</b>	<b>0,51</b>	<b>211,78</b>	<b>79,30</b>	<b>110,83</b>	<b>4,03</b>				
<b>Обед</b>																	
Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,01	4,80	0,00	0,00	16,00	15,00	6,50	0,40				
Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	44,43	88,10	35,58	2,05				
Котлеты из говядины	80	12,61	12,22	10,46	204,80	0,03	0,00	0,00	0,00	8,34	133,42	24,48	2,14				
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01				
Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,10	0,10	23,78	115,00	0,01	1,80	0,00	0,00	11,68	29,90	1,54	0,04				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56				
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
<b>Итого за обед</b>		<b>26,78</b>	<b>25,46</b>	<b>103,43</b>	<b>787,20</b>	<b>0,52</b>	<b>30,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>137,43</b>	<b>435,72</b>	<b>128,85</b>	<b>7,53</b>				
<b>Полдник</b>																	
Ряженка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20				
Булочка «Творожная»	50	6,55	3,03	9,34	131,00	0,07	0,09	22,00	0,00	37,90	70,00	17,30	0,76				
Мандарин с сахаром	100\7	0,80	0,20	14,49	66,00	0,31	38,00	0,00	0,00	35,47	17,00	11,00	0,10				
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,35</b>	<b>15,23</b>	<b>42,03</b>	<b>367,00</b>	<b>0,42</b>	<b>38,69</b>	<b>102,00</b>	<b>0,00</b>	<b>321,37</b>	<b>271,00</b>	<b>56,30</b>	<b>1,06</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>55,04</b>	<b>62,18</b>	<b>233,33</b>	<b>1759,55</b>	<b>1,23</b>	<b>73,75</b>	<b>207,20</b>	<b>0,51</b>	<b>670,62</b>	<b>786,02</b>	<b>295,98</b>	<b>12,62</b>				

День: вторник  
 Неделя: третья  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>		
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,95	6,98	36,56	233,34	0,22	0,66	34,21	0,00	101,17	152,43	30,59	1,63		
Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,30	124,56	21,34	0,48		
Бутерброд с сыром	40	4,26	6,78	12,37	127,75	0,03	0,07	46,00	0,00	94,20	67,75	7,00	0,39		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,25</b>	<b>17,62</b>	<b>86,18</b>	<b>573,69</b>	<b>0,35</b>	<b>2,32</b>	<b>104,61</b>	<b>0,00</b>	<b>355,67</b>	<b>370,74</b>	<b>64,53</b>	<b>294</b>		
<b>Обед</b>															
Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
Борщ	250	1,86	5,38	8,92	107,45	0,03	10,97	0,01	0,00	561,33	52,20	24,03	1,12		
Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0,00	0,00	14,26	200,14	39,29	2,65		
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
<b>Итого за обед</b>		<b>25,58</b>	<b>24,00</b>	<b>112,89</b>	<b>785,90</b>	<b>0,30</b>	<b>37,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>740,41</b>	<b>402,37</b>	<b>137,75</b>	<b>11,25</b>		
<b>Полдник</b>															
Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,92	3,13	28,98	155,83	0,04	0,03	22,33	0,00	10,33	28,75	11,00	0,73		
Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10		
<b>Итого за полдник</b>		<b>14,60</b>	<b>12,93</b>	<b>46,36</b>	<b>364,83</b>	<b>0,17</b>	<b>39,23</b>	<b>143,33</b>	<b>0,00</b>	<b>307,33</b>	<b>302,55</b>	<b>54,80</b>	<b>2,03</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>57,43</b>	<b>54,55</b>	<b>245,43</b>	<b>1724,42</b>	<b>0,52</b>	<b>79,17</b>	<b>247,94</b>	<b>0,00</b>	<b>1403,41</b>	<b>1075,66</b>	<b>257,00</b>	<b>16,22</b>		

День: среда  
 Неделя: третья  
 Сезон: весенний  
 Возрастная: категория 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																
Макароны с сыром	200	13,53	15,91	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	0,00	295,20	202,08	20,32	1,23			
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
Йогурт плодово-ягодный 1,5%	115	4,60	1,72	16,44	103,50	0,03	0,57	0,00	0,00	128,80	98,90	14,95	0,11			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,54</b>	<b>17,89</b>	<b>80,51</b>	<b>570,40</b>	<b>0,14</b>	<b>3,62</b>	<b>115,20</b>	<b>0,00</b>	<b>444,20</b>	<b>324,88</b>	<b>41,87</b>	<b>2,03</b>			
<b>Обед</b>																
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,07	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83			
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06			
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53			
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	14,40	5,14	0,95			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
<b>Итого за обед</b>		<b>26,90</b>	<b>28,26</b>	<b>112,43</b>	<b>823,55</b>	<b>0,34</b>	<b>35,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>122,61</b>	<b>393,70</b>	<b>110,04</b>	<b>8,27</b>			
<b>Полдник</b>																
Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	74,40	0,00	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36			
Кефир 2,5%	250	7,25	6,25	10,00	132,50	0,10	1,75	50,00	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25			
Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	50	2,94	3,13	30,23	160,83	0,04	0,10	23,33	0,00	9,92	30,25	11,42	0,57			
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,27</b>	<b>9,62</b>	<b>49,95</b>	<b>344,93</b>	<b>0,19</b>	<b>76,25</b>	<b>73,33</b>	<b>0,00</b>	<b>350,72</b>	<b>282,85</b>	<b>62,02</b>	<b>1,18</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>58,71</b>	<b>55,77</b>	<b>242,89</b>	<b>1738,88</b>	<b>0,67</b>	<b>114,97</b>	<b>188,53</b>	<b>0,00</b>	<b>917,53</b>	<b>1001,43</b>	<b>213,93</b>	<b>11,48</b>			

День: четверг  
 Неделя: третья  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	160	6,80	5,57	44,16	254,00	0,18	0,00	20,00	0,00	27,40	138,51	50,19	1,67			
Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	155,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77			
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20			
Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,96</b>	<b>21,08</b>	<b>74,88</b>	<b>567,00</b>	<b>0,32</b>	<b>1,47</b>	<b>82,00</b>	<b>0,00</b>	<b>341,21</b>	<b>391,21</b>	<b>81,79</b>	<b>3,05</b>			
<b>Обед</b>																
Винегрет овощной	100	1,24	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,75	52,76	36,05	0,64			
Суп картофельный с рыбой	220	8,67	4,25	13,33	126,28	0,16	10,67	0,03	0,00	38,06	163,02	50,16	1,38			
Сосиска отварная	90	9,90	19,29	0,29	216,00	0,16	0,00	0,00	0,00	30,44	142,20	18,00	1,59			
Капуста тушеная	150	4,60	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0,00	0,00	83,17	60,21	30,97	1,21			
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
<b>Итого за обед</b>		<b>30,41</b>	<b>29,37</b>	<b>100,72</b>	<b>819,63</b>	<b>0,54</b>	<b>42,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>221,58</b>	<b>519,39</b>	<b>171,44</b>	<b>7,09</b>			
<b>Полдник</b>																
Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20			
Булочка школьная	70	5,85	2,24	31,40	169,17	0,11	0,00	0,00	0,00	15,75	53,78	22,63	1,03			
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,71</b>	<b>9,24</b>	<b>54,30</b>	<b>357,67</b>	<b>0,21</b>	<b>16,60</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>275,75</b>	<b>262,28</b>	<b>68,13</b>	<b>4,53</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>60,08</b>	<b>59,69</b>	<b>229,90</b>	<b>1744,30</b>	<b>1,07</b>	<b>60,54</b>	<b>124,03</b>	<b>0,00</b>	<b>838,54</b>	<b>1172,88</b>	<b>321,36</b>	<b>14,67</b>			

День: пятница  
 Неделя: третья  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															3
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>		
<b>Завтрак</b>															
Каша рисовая жидкая молочная, с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47		
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52		
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,17</b>	<b>18,85</b>	<b>91,69</b>	<b>578,75</b>	<b>0,15</b>	<b>11,20</b>	<b>98,00</b>	<b>0,00</b>	<b>160,59</b>	<b>201,19</b>	<b>79,82</b>	<b>1,87</b>		
<b>Обед</b>															
Помидор соленый	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,50	0,00	0,00	10,00	35,00	15,00	0,80		
Щи из квашенной капусты	280	1,71	5,43	4,48	78,40	0,02	10,45	0,00	0,00	51,17	35,37	17,35	0,65		
Котлеты из говядины	80	12,61	12,22	10,46	204,80	0,03	0,00	0,00	0,00	8,34	133,42	24,48	2,14		
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	62,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30		
<b>Итого за обед</b>		<b>25,74</b>	<b>23,64</b>	<b>112,27</b>	<b>782,65</b>	<b>0,38</b>	<b>101,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>194,97</b>	<b>426,03</b>	<b>139,44</b>	<b>7,60</b>		
<b>Полдник</b>															
Молоко топленое 4%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48	0,06	0,14	173,10	0,00	54,98	120,41	8,61	1,41		
Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22		
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,79</b>	<b>21,66</b>	<b>25,23</b>	<b>354,28</b>	<b>0,13</b>	<b>7,20</b>	<b>233,10</b>	<b>0,00</b>	<b>329,58</b>	<b>326,81</b>	<b>53,41</b>	<b>4,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,70</b>	<b>64,15</b>	<b>229,19</b>	<b>1715,68</b>	<b>0,66</b>	<b>120,25</b>	<b>331,10</b>	<b>0,00</b>	<b>685,14</b>	<b>954,03</b>	<b>272,67</b>	<b>14,30</b>		



День: суббота  
 Неделя: третья  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>		
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога	150	26,40	18,09	24,18	365,64	0,09	0,00	111,00	0,00	227,79	321,54	38,82	1,23		
Чай с вареньем	200\20	0,13	0,07	13,65	56,00	0,00	0,27	0,00	0,00	12,60	3,90	2,30	0,49		
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,69</b>	<b>18,51</b>	<b>72,10</b>	<b>574,14</b>	<b>0,14</b>	<b>8,27</b>	<b>111,00</b>	<b>0,00</b>	<b>252,79</b>	<b>354,64</b>	<b>49,52</b>	<b>2,26</b>		
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидор со сладким перцем	80	0,01	4,86	3,00	59,28	0,05	45,96	0,00	0,00	18,17	17,83	12,50	0,62		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08	0,00	0,00	29,70	72,23	29,68	1,15		
Каша рассыпчатая гречневая	150	4,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56		
Биточки паровые	100	10,57	8,62	8,31	157,34	0,05	0,07	17,76	0,00	24,75	116,18	21,69	0,97		
Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24,00	0,00	0,00	14,00	8,64	5,58	0,14		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
<b>Итого за обед</b>		<b>23,17</b>	<b>23,23</b>	<b>123,11</b>	<b>847,47</b>	<b>0,55</b>	<b>81,11</b>	<b>17,76</b>	<b>0,00</b>	<b>123,44</b>	<b>508,01</b>	<b>229,68</b>	<b>9,44</b>		
<b>Полдник</b>															
Сок вишнёвый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60		
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с джемом)	70	4,12	4,38	42,32	225,17	0,06	0,14	32,67	0,00	13,88	42,35	15,98	0,79		
Мандарин с сахаром	100\7	0,80	0,20	14,49	66,00	0,31	38,00	0,00	0,00	35,47	17,00	11,00	0,10		
<b>Итого за полдник</b>		<b>5,73</b>	<b>4,35</b>	<b>73,56</b>	<b>359,40</b>	<b>0,38</b>	<b>52,92</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,37</b>	<b>89,30</b>	<b>36,70</b>	<b>1,38</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>58,59</b>	<b>46,09</b>	<b>268,77</b>	<b>1781,01</b>	<b>1,07</b>	<b>142,30</b>	<b>156,76</b>	<b>0,00</b>	<b>457,60</b>	<b>951,95</b>	<b>315,90</b>	<b>13,08</b>		

День: понедельник  
 Неделя: четвертая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б		Ж		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		4	5	6	8	9										10	11
<b>Завтрак</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>				
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	200	7,91	12,50	35,84	288,57	0,17	0,91	52,19	0,00	142,50	223,79	67,45	1,65				
Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	155,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77				
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	86,56	12,88	0,08				
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,67</b>	<b>22,91</b>	<b>81,42</b>	<b>603,97</b>	<b>0,13</b>	<b>1,29</b>	<b>62,19</b>	<b>0,00</b>	<b>286,48</b>	<b>383,25</b>	<b>92,33</b>	<b>2,72</b>				
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	1,39	0,57				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83				
Рагу из свинины	200	13,34	34,34	20,46	432,00	0,48	6,99	0,00	0,00	24,55	198,99	50,08	2,47				
Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,10	0,10	23,78	115,00	0,01	1,80	0,00	0,00	11,68	29,90	1,54	0,04				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56				
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
<b>Итого за обед</b>		<b>20,13</b>	<b>46,05</b>	<b>77,93</b>	<b>825,75</b>	<b>0,67</b>	<b>29,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>125,80</b>	<b>393,68</b>	<b>96,74</b>	<b>5,69</b>				
<b>Полдник</b>																	
Ляццо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,92	3,13	28,98	155,83	0,04	0,03	22,33	0,00	10,33	28,75	11,00	0,73				
Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10				
<b>Итого за полдник</b>		<b>14,60</b>	<b>12,93</b>	<b>46,36</b>	<b>364,83</b>	<b>0,17</b>	<b>39,23</b>	<b>143,33</b>	<b>0,00</b>	<b>307,33</b>	<b>302,55</b>	<b>54,80</b>	<b>2,03</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>52,40</b>	<b>81,89</b>	<b>205,71</b>	<b>1794,55</b>	<b>0,97</b>	<b>69,78</b>	<b>205,52</b>	<b>0,00</b>	<b>719,61</b>	<b>451,25</b>	<b>243,87</b>	<b>10,44</b>				

День: вторник  
 Неделя: четвертая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б		Ж		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		4	5	6	7	8										9	10
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																	
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	180	6,42	3,27	58,14	267,80	0,07	0,82	12,58	0,00	116,76	128,02	26,87	1,44				
Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52				
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,01	0,10	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,19				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,92</b>	<b>16,65</b>	<b>96,31</b>	<b>574,55</b>	<b>0,17</b>	<b>2,25</b>	<b>101,58</b>	<b>0,00</b>	<b>386,76</b>	<b>328,07</b>	<b>53,82</b>	<b>2,56</b>				
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы отварной	100	1,48	0,03	8,69	40,84	0,02	0,02	0,00	0,00	37,33	40,63	21,78	1,39				
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78				
Тфтели 1-й вариант	110	10,78	10,37	11,51	182,45	0,07	0,34	32,29	0,00	25,84	116,40	22,06	1,08				
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33				
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56				
<b>Итого за обед</b>		<b>26,93</b>	<b>21,99</b>	<b>121,99</b>	<b>801,88</b>	<b>0,36</b>	<b>11,34</b>	<b>32,29</b>	<b>0,00</b>	<b>158,17</b>	<b>362,01</b>	<b>131,89</b>	<b>7,06</b>				
<b>Полдник</b>																	
Молоко топленое 4%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48	0,06	0,14	173,10	0,00	54,98	120,41	8,61	1,41				
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60				
<b>Итого за полдник</b>		<b>14,73</b>	<b>18,74</b>	<b>32,01</b>	<b>358,48</b>	<b>0,14</b>	<b>11,34</b>	<b>193,10</b>	<b>0,00</b>	<b>302,98</b>	<b>328,41</b>	<b>78,61</b>	<b>2,21</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>56,58</b>	<b>57,38</b>	<b>250,31</b>	<b>1734,91</b>	<b>0,67</b>	<b>24,93</b>	<b>326,97</b>	<b>0,00</b>	<b>847,91</b>	<b>1018,49</b>	<b>264,32</b>	<b>11,83</b>				

День: среда  
 Неделя: четвертая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Y	6	7		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																	4	5
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>					
<b>Завтрак</b>																		
Залепанка из творога	150	26,40	18,09	24,18	365,64	0,09	0,00	111,00	0,00	227,79	321,54	38,82	1,23					
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,63</b>	<b>18,46</b>	<b>73,45</b>	<b>578,14</b>	<b>0,14</b>	<b>8,03</b>	<b>111,00</b>	<b>0,00</b>	<b>151,29</b>	<b>353,54</b>	<b>48,62</b>	<b>2,05</b>					
<b>Обед</b>																		
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54					
Свекольник со сметаной	250\10	2,36	5,57	12,29	109,15	0,07	9,20	0,04	0,00	44,35	73,82	31,67	1,53					
Рис отварной	180	4,36	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63					
Рыба, тушеная в томате с овощами	150	17,02	4,35	5,70	154,50	0,10	5,88	11,46	0,00	59,13	281,96	55,62	1,20					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70					
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44					
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56					
<b>Итого за обед</b>		<b>30,74</b>	<b>17,38</b>	<b>129,58</b>	<b>827,69</b>	<b>0,37</b>	<b>26,31</b>	<b>11,48</b>	<b>0,00</b>	<b>168,00</b>	<b>557,15</b>	<b>160,75</b>	<b>6,60</b>					
<b>Полдник</b>																		
Винегрет овощной	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,76	36,05	0,60					
Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	50	2,94	3,13	32,23	160,83	0,04	0,10	23,33	0,00	9,92	30,25	11,42	0,57					
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,98</b>	<b>8,22</b>	<b>49,72</b>	<b>348,53</b>	<b>0,18</b>	<b>4,86</b>	<b>63,33</b>	<b>0,00</b>	<b>275,68</b>	<b>263,01</b>	<b>75,47</b>	<b>1,37</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>70,35</b>	<b>44,06</b>	<b>252,75</b>	<b>1754,36</b>	<b>0,69</b>	<b>39,20</b>	<b>185,81</b>	<b>0,00</b>	<b>594,97</b>	<b>1173,88</b>	<b>284,84</b>	<b>10,02</b>					

День: четверг  
 Неделя: четвертая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б		Ж			У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		4	5	6	7										
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>		
<b>Завтрак</b>															
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	1,64	65,20	0,00	183,58	245,75	99,23	2,87		
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52		
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,52</b>	<b>20,82</b>	<b>79,95</b>	<b>566,75</b>	<b>0,32</b>	<b>42,47</b>	<b>105,20</b>	<b>0,00</b>	<b>241,08</b>	<b>297,80</b>	<b>117,93</b>	<b>3,77</b>		
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,01	6,08	3,75	74,10	0,06	57,45	0,00	0,00	22,71	22,29	15,63	0,78		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	70,86	16,96		
Котлеты из говядины	80	12,61	12,22	10,46	204,80	0,03	0,00	0,00	0,00	8,34	133,42	24,48	2,14		
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01		
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
<b>Итого за обед</b>		<b>23,61</b>	<b>26,74</b>	<b>108,67</b>	<b>793,90</b>	<b>0,45</b>	<b>86,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>139,39</b>	<b>404,59</b>	<b>173,58</b>	<b>23,05</b>		
<b>Полдник</b>															
Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20		
Булочка школьная	70	5,85	2,24	31,40	169,17	0,11	0,00	0,00	0,00	15,75	53,78	22,63	1,03		
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,71</b>	<b>9,24</b>	<b>54,30</b>	<b>357,67</b>	<b>0,21</b>	<b>16,60</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>275,75</b>	<b>262,28</b>	<b>68,13</b>	<b>4,53</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48,84</b>	<b>56,80</b>	<b>242,92</b>	<b>1718,32</b>	<b>0,98</b>	<b>103,16</b>	<b>147,20</b>	<b>0,00</b>	<b>656,22</b>	<b>964,67</b>	<b>359,64</b>	<b>31,35</b>		



День: пятница  
 Неделя: четвертая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ сч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>Завтрак</b>																				
10	Зелёный горошек	100	3,10	0,20	6,50	42,00	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70							
88	Омлет натуральный	175	16,26	28,97	3,08	337,93	0,12	0,3	378,66	0,00	120,27	263,41	18,83	3,08							
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	102,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44							
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,08</b>	<b>29,77</b>	<b>50,02</b>	<b>560,13</b>	<b>0,28</b>	<b>110,30</b>	<b>378,66</b>	<b>0,00</b>	<b>169,61</b>	<b>354,85</b>	<b>48,87</b>	<b>4,85</b>							
	<b>Обед</b>																				
5	Салат из квашенной капусты с зеленым луком	80	1,6	4,00	6,77	68,56	0,02	15,85	0,00	0,00	41,79	27,16	12,81	0,54							
5	Рассольник Ленинградский	220	1,78	4,48	10,54	94,38	0,08	7,37	0,00	0,00	25,65	49,92	21,27	0,81							
2	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,82	2,35	39,76	215,56	0,22	0,00	0,00	0,00	13,98	208,62	140,03	4,69							
4	Котлеты, рубленные из птицы	100	11,60	13,10	13,06	215,72	0,00	0,70	47,80	0,00	48,24	60,99	15,47	1,22							
8	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98,40	0,00	0,45	0,00	0,00	20,32	12,46	17,12	0,45							
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44							
0	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56							
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,59</b>	<b>24,84</b>	<b>127,02</b>	<b>859,02</b>	<b>0,43</b>	<b>24,37</b>	<b>47,80</b>	<b>0,00</b>	<b>181,98</b>	<b>448,35</b>	<b>231,10</b>	<b>9,71</b>							
	<b>Полдник</b>																				
9	Ряженка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20							
9	Булочка «Творожная»	50	6,55	3,03	9,34	131,00	0,07	0,09	22,00	0,00	37,90	70,00	17,30	0,76							
	Мандарин с сахаром	100 \ 7	0,80	0,20	14,49	66,00	0,31	38,00	0,00	0,00	35,47	17,00	11,00	0,10							
	<b>Итого за полдник</b>		<b>13,35</b>	<b>15,23</b>	<b>42,03</b>	<b>367,00</b>	<b>0,42</b>	<b>38,69</b>	<b>102,00</b>	<b>0,00</b>	<b>321,37</b>	<b>271,00</b>	<b>56,30</b>	<b>1,06</b>							
	<b>Итого за день</b>		<b>66,02</b>	<b>69,84</b>	<b>219,07</b>	<b>1786,15</b>	<b>1,13</b>	<b>173,36</b>	<b>528,46</b>	<b>0,00</b>	<b>672,96</b>	<b>1074,2</b>	<b>336,27</b>	<b>15,62</b>							

День: суббота  
 Неделя: четвертая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	160	6,80	5,57	44,16	254,00	0,18	0,00	20,00	0,00	27,40	138,51	50,19	1,67		
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54		
Кисель из кураги	200	0,87	0,06	32,75	154,60	0,02	0,49	0,00	0,00	31,24	25,30	18,38	0,55		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,83</b>	<b>5,98</b>	<b>111,18</b>	<b>561,10</b>	<b>0,25</b>	<b>8,49</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>71,04</b>	<b>193,01</b>	<b>76,97</b>	<b>2,76</b>		
<b>Обед</b>															
Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
Борщ с фасолью и картофелем	220	3,13	4,50	12,47	112,42	0,08	5,90	0,00	0,00	47,67	87,56	30,32	1,52		
Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0,00	0,00	14,26	200,14	39,29	2,65		
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Плодо	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
<b>Итого за обед</b>		<b>26,85</b>	<b>23,12</b>	<b>116,44</b>	<b>790,87</b>	<b>0,37</b>	<b>32,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>226,75</b>	<b>437,73</b>	<b>144,04</b>	<b>11,65</b>		
Сок вишнёвый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60		
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с джемом)	70	4,12	4,38	42,32	225,17	0,06	0,14	32,67	0,00	13,88	42,35	15,98	0,79		
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	62,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30		
<b>Итого за полдник</b>		<b>6,42</b>	<b>4,98</b>	<b>73,22</b>	<b>368,57</b>	<b>0,12</b>	<b>74,94</b>	<b>32,67</b>	<b>0,00</b>	<b>81,88</b>	<b>101,35</b>	<b>40,98</b>	<b>1,69</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>44,10</b>	<b>34,08</b>	<b>300,84</b>	<b>1720,54</b>	<b>0,74</b>	<b>115,98</b>	<b>52,67</b>	<b>0,00</b>	<b>379,67</b>	<b>732,09</b>	<b>261,99</b>	<b>16,10</b>		

При составлении использовался: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели плюс, 2017.-544 под ред. М. П. Могильного и Т. В. Тутельяна.

Справочник «Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания», И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, 2008г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации