

Утверждаю:

День: первый

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
411	Каша манная	200/10														
	молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,6	22			120	90	11	0,1	
	крупа манная	33	3,399	0,33	23,298	109,89	0,0462				0,495	6,6	28,05	5,94	0,33	
	сахар	5			4,99	20						0,15			0,015	
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001			22,5	0,05	1,2	1,5	0,02	0,01	
1	Хлеб с повидлом и маслом	50/20/20														
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08					0,65	11,5	43,5	16,5	1
	повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,3	0,002	0,32	120	0,06	2,38	1,9	0,6	0,08		
	масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,1	3	0,04	0,02		
1008	Чай с молоком и сахаром	200														
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5			4,95	8,24	4,4	0,82	
	молоко	50	1,45	1,6	2,35	30	0,0200	0,65	11			60	45	7	0,05	
	сахар	15			14,97	59,85						0,45			0,045	
	<b>Итого:</b>	500	<b>12,079</b>	<b>16,569</b>	<b>87,493</b>	<b>546,149</b>	<b>0,1909</b>	<b>2,67</b>	<b>221</b>	<b>1,355</b>	<b>216,69</b>	<b>222,69</b>	<b>45,94</b>	<b>2,528</b>	<b>23,2404</b>	
<b>Обед</b>																
197	Щи со свежей капустой	200														
	картофель	40	0,8	0,16	6,52	30,8	0,048	8	1,2	0,04		4	23,2	9,2	0,36	
	капуста	63	1,134	0,063	2,961	17,64	0,0189	28,35	1,89	0,063	30,24	19,53	10,08	0,378		
	лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2		0,024	3,72	6,96	1,68	0,096		
	морковь	13	0,169	0,013	0,897	4,55	0,0078	0,65	260	0,052	3,51	7,15	4,94	0,091		
	масло растительное	3										0,06				
	соль	2		3		27						7,36	1,5	0,44	0,058	
411	Каша гречневая	150/10														
	гречка	38	4,788	1,254	21,698	117,04	0,1634			0,76	0,304	7,6	113,24	76	2,546	
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001			22,5	0,05	1,2	1,5	0,02	0,01	
658	Котлета из говядины	90														
	мясо	86	15,996	13,76		187,48	0,0516			0,344	7,74	161,68	18,92	2,322		
	хлеб	14	1,12	0,14	6,874	33,32	0,0224			0,182	3,22	12,46	4,76	0,28		
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	3		3		27						0,06				
52	Салат из свеклы	60														
	свекла	72	1,08	0,072	6,336	30,24	0,0144	7,2	1,44	0,072	26,64	30,96	15,84	1,008		
	соль	1										3,68	0,75	0,22	0,029	
	масло растительное	5		4,995		44,95					2,2		0,1			
1008	Чай с сахаром	200														
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5			4,95	8,24	4,4	0,82	
	сахар	15			14,97	59,85						0,45			0,045	
	<b>Хлеб</b>	50														
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08				0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	<b>Итого:</b>	760	<b>29,445</b>	<b>30,662</b>	<b>85,495</b>	<b>736,799</b>	<b>0,4142</b>	<b>45,5</b>	<b>288,29</b>	<b>6,621</b>	<b>130,53</b>	<b>433,89</b>	<b>163,88</b>	<b>9,159</b>	<b>31,3531</b>	
	<b>Итого за день:</b>	1260	<b>41,524</b>	<b>47,231</b>	<b>172,988</b>	<b>1282,95</b>	<b>0,6051</b>	<b>48,17</b>	<b>509,29</b>	<b>7,976</b>	<b>347,22</b>	<b>656,58</b>	<b>209,82</b>	<b>11,687</b>		

распреде  
ление  
пищи по  
калорий  
ности %

День: второй  
 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
632	Гуляш	50/30												
	мясо	70	13	11,2		153	0,042				0,28	6,3	132	15,4
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1		
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1		0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115
	мука	3	0,324	0,039	2,1	10	0,005			0,045	0,54	2,58	0,48	0,036
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
342	Капуста тушеная	150												
	капуста	180	3,24	0,18	8,46	50,4	0,054	81	5,4	0,18	86,4	55,8	28,8	1,08
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06		
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115
1008	Чай с сахаром	200												
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	сахар	15				14,97	59,85				0,45			0,045
	Хлеб с маслом	30												
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,1	3	0,04	0,02
	Яблоко	100												
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>20,448</b>	<b>27,4</b>	<b>53,9</b>	<b>550,469</b>	<b>0,2107</b>	<b>97,7</b>	<b>285,9</b>	<b>4,887</b>	<b>148,02</b>	<b>263,46</b>	<b>79,94</b>	<b>7,235</b>
<b>Обед</b>														
	Суп рыбный	200												
	картофель	80	1,6	0,32	13,04	61,6	0,096	16	2,4	0,08	8	46,4	18,4	0,72
	крупа перловая	8	0,744	0,088	5,352	25,2	0,0096			0,088	3,04	25,84	3,2	0,144
	соль	20		3,5	0,4							17,6		
	лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06		
326	Картофельное пюре	150												
	картофель	175	3,5	0,7	28,525	134,75	0,21	35	5,25	0,175	17,5	101,5	40,25	1,575
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44			18	0,04	0,96	1,2		0,008
	молоко	20	0,58	0,64	0,94	12	0,008	0,26	4,4		24	18	2,8	0,02
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
697	Куры отварные	90												
	куры	100	18,7	16,1		220	0,09	2	40	0,3	14	160	19	1,3
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
71	Нарезка овощная	60												
	свежие огурцы	35	0,245	0,035	0,665	3,85	0,0105	2,45	1,05	0,035	5,95	10,5	4,9	0,175
	свежие помидоры	35	0,21	0,07	1,015	5,285	0,014	7	29,1667	0,14	2,8	12,25	7	0,175
948	Кисель	200												
	кисель	50			3,5	13,2					0,05			0,01
	сахар	10			9,98	39,9					0,3			0,03
	Хлеб	40												
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Мармелад	30												
	мармелад	30	0,03		23,8	96,3					1,2	0,3	0,6	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>32,515</b>	<b>24,675</b>	<b>107,351</b>	<b>783,085</b>	<b>0,5111</b>	<b>63,81</b>	<b>300,267</b>	<b>2,75</b>	<b>113,64</b>	<b>424,33</b>	<b>115,31</b>	<b>5,369</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>52,963</b>	<b>52,075</b>	<b>161,251</b>	<b>1333,55</b>	<b>0,7218</b>	<b>161,51</b>	<b>586,167</b>	<b>7,637</b>	<b>261,66</b>	<b>687,79</b>	<b>195,25</b>	<b>12,604</b>

23,4242

33,3228

День: третий  
 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
120	Суп молочный	200													
	молоко	80	2,32	2,56	3,76	48	0,032	1,04	17,6			96	72	11,2	0,08
	вермишель	20	2,2	0,26	14,1	67,6	0,034				0,3	3,8	17,4	3,2	0,32
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	сахар	2			1,996	7,98						0,06			0,006
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001		22,5	0,05		1,2	1,5	0,02	0,01
	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>													
	сыр	10	2,37	3,04		37,5	0,003	0,07	23,7	0,06		98	58	5	0,07
	<b>Хлеб</b>	<b>40</b>													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2		0,8
1024	Напиток из цикория	200													
	молоко	80	2,32	2,56	3,76	48	0,032	1,04	17,6			96	72	11,2	0,08
	цикорий	8	0,072		0,32	30,24	0,00496	0,224	0,00008			1,52	2,08	0,8	0,0192
	сахар	20			19,96	79,8						0,6			0,06
	<b>Мандарин</b>	<b>100</b>													
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11		0,1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>13,282</b>	<b>12,65</b>	<b>70,761</b>	<b>484,22</b>	<b>0,23096</b>	<b>40,374</b>	<b>91,4001</b>	<b>1,13</b>	<b>348,74</b>	<b>276,28</b>	<b>56,06</b>	<b>1,6032</b>	<b>20,6051</b>
<b>Обед</b>															
208	Рассольник Ленинградский	200													
	картофель	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23		0,9
	крупа перловая	5	0,465	0,055	3,345	15,75	0,006			0,055	1,9	16,15	2		0,09
	лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84		0,048
	морковь	13	0,169	0,013	0,897	4,55	0,0078	0,65	260	0,052	3,51	7,15	4,94		0,091
	соль	2									7,36	1,5	0,44		0,058
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1			
	огурцы соленые	17	0,136	0,017	0,289	2,21	0,0034	0,85	0,85	0,017	3,91	4,08	2,38		0,102
411	Каша пшеничная	150													
	крупа пшеничная	38	6,08	0,38	26,6	127	0,076		3,8	2,28	95	95	19		0,76
	соль	1									3,68	0,75	0,22		0,029
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1			
541	Котлета рыбная	90													
	минтай	100	15,9	0,9		72	0,11	0,5	10	0,3	40	240	55		0,8
	хлеб	14	1,11	0,14	6,76	32,9	0,022			0,182	3,22	12,2	4,62		0,28
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1			
	соль	2									7,36	1,5	0,44		0,058
	<b>Салат из свежей капусты с</b>														
45	зеленым горошком	60													
	свежая капуста	70	1,26	0,07	3,29	19,6	0,021	31,5	2,1	0,07	33,6	21,7	11,2		0,42
	морковь	6	0,078	0,006	0,414	2,1	0,0036	0,3	120	0,024	1,62	3,3	2,28		0,042
	соль	1									3,68	0,75	0,22		0,029
	лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84		0,048
	масло растительное	10		9,99		89,9				4,4		0,2			
	горошек зеленый	10	0,31	0,02	0,65	4	0,011	1	5	0,02	2	6,2	2,1		0,07
933	Компот из сухофруктов	200													
	сухофрукты	20	0,44	0,02	11,8	50,6	0,004	0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6		1,2
	сахар	20			19,96	79,8					0,6				0,06
	<b>Хлеб</b>	<b>40</b>													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2		0,8
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>31,276</b>	<b>27,42</b>	<b>110,589</b>	<b>811,18</b>	<b>0,4548</b>	<b>56,4</b>	<b>405,35</b>	<b>14,844</b>	<b>252,56</b>	<b>525,94</b>	<b>148,72</b>	<b>5,885</b>	<b>34,5183</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>44,558</b>	<b>40,07</b>	<b>181,35</b>	<b>1295,4</b>	<b>0,68576</b>	<b>96,774</b>	<b>496,75</b>	<b>15,974</b>	<b>601,3</b>	<b>802,22</b>	<b>204,78</b>	<b>7,4882</b>	

День: четвертый

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
411	Каша рисовая	200/10													
	молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,6	22			120	90	11	0,1
	крупа рисовая	33	2,31	0,33	24,42	109,89	0,0264				0,132	2,64	49,5	16,5	0,33
	сахар	10			9,98	39,9						0,3			0,03
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001			45	0,1	2,1	3	0,04	0,02
1008	Чай с молоком	200													
1011	чай	2	0,4	0,102	0,08	2,812	0,0014	0,2	1			9,9	16,48	8,8	1,64
	молоко	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	11			60	45	7	0,05
	<b>Хлеб с маслом</b>	40													
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048				0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001			45	0,1	2,1	3	0,04	0,02
	<b>Мармелад</b>	50													
	мармелад	50	0,05		39,7	160,5						2	0,5	1	0,2
	<b>Итого:</b>	500	9,59	20,032	56,29	605,802	0,1378	2,45	124	0,722	211,3	234,58	53,72	2,848	25,7788
<b>Обед</b>															
234	Суп с лапшой	200													
	картофель	67	1,34	0,268	10,921	51,59	0,0804	13,4	2,01	0,067	6,7	38,86	15,41	0,603	
	лапша яичная	13	1,469	0,273	9,048	44,46	0,0221		2,34	0,195	3,12	13,78	2,21	0,273	
	лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2		0,024	3,72	6,96	1,68	0,096	
	морковь	13	0,169	0,013	0,897	4,55	0,0078	0,65	260	0,052	3,51	7,15	4,94	0,091	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	5		4,995		44,95					2,2		0,1		
631	<b>Жаркое</b>	230													
	мясо	107	19,902	17,12		233,26	0,0642			0,428	9,63	201,16	23,54	2,889	
	картофель	160	3,2	0,64	26,08	123,2	0,192	32	4,8	0,16	16	92,8	36,8	1,44	
	лук	14	0,196	0,028	1,148	5,74	0,007	1,4		0,028	4,34	8,12	1,96	0,112	
	томатная паста	7	0,336		1,33	7,14	0,0105	3,15	21	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161	
	масло растительное	5		4,995		44,95					2,2		0,1		
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	<b>Нарезка из свежих помидор</b>	60													
	помидоры свежие	65	0,39	0,13	1,89	9,82	0,026	13	54,2	0,26	5,2	22,8	13	0,325	
	соль	1									3,68	0,75	0,22	0,029	
933	<b>Компот из сухофруктов</b>	200													
	сухофрукты	20	0,44	0,02	11,8	50,6	0,004	0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2	
	сахар	20			19,96	79,8					0,6			0,06	
	<b>Хлеб</b>	40													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>	730	30,77	28,906	103,358	798,98	0,484	65,2	344,95	6,404	104,02	450,54	123,34	8,195	33,9991
	<b>Итого за день:</b>	1230	40,36	48,938	159,648	1404,78	0,6218	67,65	468,95	7,126	315,32	685,12	177,06	11,043	

День: пятый

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
411	Каша геркулесовая молочная	200/10													
	геркулес	45	5,54	2,79	27,8	158	0,203			0,72	23,4	148	58,1	1,62	
	молоко	80	2,32	2,56	3,76	48	0,032	1,04	17,6		96	72	11,2	0,08	
	сахар	10			9,98	39,9					0,3			0,03	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001		22,5	0,05	1,2	1,5	0,02	0,01	
	<b>Хлеб</b>	40													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Яйцо отварное</b>	1/													
	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		104	0,24	22	76,8	4,8	1	
	соль	1									3,68	0,75	0,22	0,029	
1008	Чай с сахаром и лимоном	200													
1011	чай	2	0,4	0,102	0,08	2,812	0,0014	0,2	1		9,9	16,48	8,8	1,64	
	сахар	15				14,97	59,85				0,45			0,045	
	лимон	10	0,09	0,01	0,3	3,4	0,004	4	0,2	0,02	4	2,2	1,2	0,06	
	<b>Груша</b>	100													
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3	
	<b>Итого:</b>	540	17,03	14,392	86,835	548,862	0,3534	10,24	147,3	1,95	196,49	370,03	109,98	7,672	23,3558
<b>Обед</b>															
221	Суп гороховый	200													
	картофель	120	2,4	0,48	19,6	92,4	0,144	24	3,6	0,12	12	69,6	27,6	1,08	
	горох	20	4,1	0,4	9,9	59,6	0,162		0,4	0,14	23	65,8	21,4	1,36	
	лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048	
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07	
	масло растительное	7		6,993		62,93				3,08		0,14			
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	<b>Рагу овощное с мясом</b>	230													
	картофель	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9	
	капуста	80	1,44	0,08	3,76	22,4	0,024	36	2,4	0,08	38,4	24,8	12,8	0,48	
	лук	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,008	1,5		0,03	4,65	8,7	2,1	0,12	
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	10		9,99		89,9					4,4	0,2			
	мясо	100	18,6	16		218	0,06			0,4	9	188	22	2,7	
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115	
55	Нарезка из свежих огурцов	60													
	свежие огурцы	65	0,455	0,065	1,235	7,15	0,0195	4,55	1,95	0,065	11,05	19,5	9,1	0,325	
	соль	1									3,68	0,75	0,22	0,029	
948	Кисель	200													
	кисель	30			2,1	7,89					0,03			0,006	
	сахар	10			9,98	39,9					0,3			0,03	
	<b>Хлеб</b>	40													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Итого:</b>	730	32,949	34,87	86,227	791,88	0,6245	89,9	426,35	9,077	144,29	491,17	143,24	8,249	33,697
	<b>Итого за день:</b>	1270	49,979	49,262	173,062	1340,74	0,9779	100,14	573,65	11,027	340,78	861,2	253,22	15,921	

День: шестой

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
632	Гуляш	50/30												
	мясо	70	13	11,2		153	0,042			0,28	6,3	132	15,4	1,89
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1		
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1		0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115
	мука	3	0,324	0,039	2,1	10	0,005			0,045	0,54	2,58	0,48	0,036
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
443	Рожки отварные	150												
	рожки	50	5,5	0,65	35,3	169	0,085			0,75	9,5	43,5	8	0,8
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	5		5		45				2,2		0,1		
1008	Чай с сахаром	200												
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	сахар	15				14,97	59,85				0,45			0,045
	Хлеб с маслом	40/20												
	хлеб	40	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,1	3	0,04	0,02
	Итого:	490	21,854	29,505	68,81	629,009	0,1947	3,35	60,5	6,035	49,56	227,82	43	4,522
<b>Обед</b>														
176	Борщ со свежей капустой	200												
	картофель	80	1,6	0,32	13	61,6	0,096	16	2,4	0,08	8	46,4	18,4	0,72
	капуста	60	1,08	0,06	2,82	16,8	0,018	27	1,8	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36
	свекла	40	0,6	0,04	3,52	16,8	0,008	4	0,8	0,04	14,8	17,2	8,8	0,56
	лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115
	масло растительное	5		5		45					2,2		0,1	
411	Каша гречневая	150/10												
	гречка	38	4,79	1,25	21,7	117	0,163		0,76	0,304	7,6	113	76	2,55
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	5		4,995		44,95					2,2		0,1	
632	Гуляш	50/30												
	мясо	70	13	11,2		153	0,042			0,28	6,3	132	15,4	1,89
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1		
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1		0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115
	мука	3	0,324	0,039	2,1	10	0,005			0,045	0,54	2,58	0,48	0,036
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
51	Салат из морской капусты	60												
	морская капуста	50	0,45	0,1		2,7	0,02	1	0,1		20	27,5	85	3
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	соль	1									3,68	0,75	0,22	0,029
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1		0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	масло растительное	7		6,99		62,9					3,08		0,14	
933	Компот из сухофруктов	200												
	сухофрукты	20	0,44	0,02	11,8	50,6	0,004	0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2
	сахар	20			19,96	79,8					0,6			0,06
	Хлеб	30												
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Киви	100												
	киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
	Итого:	800	24,958	35,461	89,912	851,46	0,369	220,5	449,06	11,531	188,96	424,95	253,96	11,837
	Итого за день:	1290	46,812	65,286	171,722	1480	0,6597	223,85	509,56	17,566	238,52	652,77	296,96	16,359

26,7663

36,2323



День: седьмой  
Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
706	Плов из птицы	230													
	куры	80	15	12,9		176	0,072	1,6	32	0,24	11,2	128	15,2	1,04	
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06			
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115	
	лук	8	0,112	0,016	0,656	3,28	0,004	0,8		0,016	2,48	4,64	1,12	0,064	
	перловка	32	2,976	0,352	21,408	100,8	0,0384			0,352	12,16	103,36	12,8	0,576	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	<b>Сыр порционный</b>	<b>20</b>													
	сыр	20	2,37	3,04		37,5	0,003	0,07	23,7	0,06	98	58	5	0,07	
	<b>Хлеб</b>	<b>40</b>													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
948	<b>Кисель</b>	<b>200</b>													
	кисель	24			1,68	6,312					0,024			0,0048	
	сахар	10			9,98	39,9					0,3			0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>23,858</b>	<b>19,708</b>	<b>53,974</b>	<b>489,892</b>	<b>0,1894</b>	<b>4,72</b>	<b>70,7</b>	<b>2,558</b>	<b>141,724</b>	<b>333,76</b>	<b>50,26</b>	<b>2,7578</b>	<b>20,8465</b>
<b>Обед</b>															
234	Суп вермишелевый с тушенкой	200													
	картофель	67	1,34	0,268	10,921	51,59	0,0804	13,4	2,01	0,067	6,7	38,86	15,41	0,603	
	вермишель	12	1,248	0,132	8,364	40,44	0,0696				2,28	10,44	1,92	0,192	
	лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2		0,024	3,72	6,96	1,68	0,096	
	морковь	13	0,169	0,013	0,897	4,55	0,0078	0,65	260	0,052	3,51	7,15	4,94	0,091	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06			
	тушенка	25	4,2	4,25	0,05	55	0,005			0,1	3,5	44,5	4,75	0,6	
632	<b>Гуляш</b>	<b>50/30</b>													
	мясо	70	13	11,2		153	0,042			0,28	6,3	132	15,4	1,89	
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1			
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1		0,02	3,1	5,8	1,4	0,08	
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115	
	мука	3	0,324	0,039	2,1	10	0,005			0,045	0,54	2,58	0,48	0,036	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
342	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>													
	капуста	180	3,24	0,18	8,46	50,4	0,054	81	5,4	0,18	86,4	55,8	28,8	1,08	
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07	
	лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06			
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115	
103	<b>Винегрет</b>	<b>60</b>													
	картофель	17	0,34	0,068	2,77	13,1	0,02	3,4	0,51	0,017	1,7	9,86	3,91	0,153	
	свекла	11	0,165	0,011	0,968	4,62	0,002	1,1	0,22	0,011	4,07	4,73	2,42	0,154	
	морковь	8	0,104	0,008	0,552	2,8	0,005	0,4	160	0,032	2,16	4,4	3,04	0,056	
	огурцы маринованные	11	0,308		0,143	1,77					2,75	2,2		0,132	
	капуста	13	0,234	0,013	0,611	3,64	0,004	5,85	0,39	0,013	6,24	4,03	2,08	0,078	
	лук	11	0,154	0,022	0,902	4,51	0,006	1,1		0,022	3,41	6,38	1,54	0,088	
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06			
	соль	1									3,68	0,75	0,22	0,029	
	зеленый горошек	10	0,31	0,02	0,65	4	0,011	1	5	0,02	2	6,2	2,1	0,07	
1008	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>													
1011	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82	
	сахар	15			14,97	59,85					0,45			0,045	
	<b>Хлеб</b>	<b>40</b>													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Банан</b>	<b>100</b>													
	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,998</b>	<b>31,236</b>	<b>97,584</b>	<b>801,809</b>	<b>0,4525</b>	<b>125,8</b>	<b>684,03</b>	<b>8,115</b>	<b>193,3</b>	<b>434,24</b>	<b>160,65</b>	<b>8,215</b>	<b>34,1195</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>54,856</b>	<b>50,944</b>	<b>151,558</b>	<b>1291,7</b>	<b>0,6419</b>	<b>130,52</b>	<b>754,73</b>	<b>10,673</b>	<b>335,024</b>	<b>768</b>	<b>210,91</b>	<b>10,9728</b>	



День: восьмой  
 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
411	Каша ячневая	150													
	ячка	40	4	0,52	26,2	125	0,108				0,6	32	137	20	0,72
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	3		2,997		26,97					1,32		0,06		
541	Котлета рыбная	90													
	сельдь т/о	80	11,2	12		153	0,064	0,4	24			40	176	28	1,04
	хлеб	9	0,711	0,09	4,35	21,2	0,014				0,117	2,07	7,83	2,97	0,18
	масло растительное	3		3		27					1,32		0,06		
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>40/20</b>													
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048				0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45		0,1	2,1	3	0,04	0,02
1008	Чай с сахаром	200													
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5			4,95	8,24	4,4	0,82
	сахар	15			14,97	59,85						0,45			0,045
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,561</b>	<b>26,208</b>	<b>60,19</b>	<b>551,029</b>	<b>0,2357</b>	<b>0,5</b>	<b>69,5</b>	<b>3,847</b>	<b>103,19</b>	<b>361,29</b>	<b>66,19</b>	<b>3,541</b>	<b>23,448</b>
<b>Обед</b>															
197	Щи со свежей капустой	200													
	картофель	40	0,8	0,16	6,52	30,8	0,048	8	1,2	0,04	4	23,2	9,2	0,36	
	капуста	50	0,9	0,05	2,35	14	0,015	22,5	1,5	0,05	24	15,5	8	0,3	
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	10		0,2	31	58	14	0,8	
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07	
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06			
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	<b>Каша рисовая</b>	<b>150</b>													
	рис	40	2,8	0,4	29,6	133	0,032				0,16	3,2	60	20	0,4
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06			
697	Куры отварные	90													
	куры	100	18,7	16,1		220	0,09	2	40	0,3	14	160	19	1,3	
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
63	Салат из моркови	60													
	морковь	72	0,936	0,072	4,97	25,2	0,043	3,6	1440	0,288	19,4	39,6	27,4	0,504	
	сахар	3			2,99	12					0,09			0,009	
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1			
948	Кисель	200													
	кисель	24			1,68	6,312						0,024			0,0048
	сахар	10			9,98	39,9						0,3			0,03
	<b>Хлеб</b>	<b>40</b>													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Мармелад</b>	<b>30</b>													
	мармелад	30	0,03		23,8	96,3						1,2	0,3	0,6	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>27,596</b>	<b>28,207</b>	<b>102,7</b>	<b>778,062</b>	<b>0,303</b>	<b>46,6</b>	<b>1682,7</b>	<b>6,438</b>	<b>131,194</b>	<b>401,62</b>	<b>116,52</b>	<b>4,8718</b>	<b>33,109</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>46,157</b>	<b>54,415</b>	<b>162,89</b>	<b>1329,09</b>	<b>0,5387</b>	<b>47,1</b>	<b>1752,2</b>	<b>10,285</b>	<b>234,384</b>	<b>762,91</b>	<b>182,71</b>	<b>8,4128</b>	

День: девятый

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
411	Каша пшениная	200/10													
	крупа пшениная	38	4,37	1,254	25,27	129,96	0,1596		1,14	0,114	10,26	88,54	31,54	1,026	
	молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,6	22		120	90	11	0,1	
	сахар	10			9,98	39,9					0,3			0,03	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,1	3	0,04	0,02	
	Хлеб	50													
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Сыр порционный	30													
	сыр	30	5,2	5,3	0,7	71,12	0,006	0,56	80	0,06	201	108	10	0,18	
1025	Какао с молоком	200													
	какао	10	2,43	1,5	1,02	28,9	0,01		0,3	0,03	12,8	65,5	42,5	2,2	
	молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,6	22		120	90	11	0,1	
	сахар	15			14,97	59,85					0,45			0,045	
	Итого:	490	18,35	19,206	67,36	517,392	0,308	3,01	160,14	0,924	422,42	396,02	85,32	4,104	22,0167
<b>Обед</b>															
177	Свекольник	200													
	картофель	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9	
	свекла	41	0,615	0,041	3,61	17,2	0,008	4,1	0,82	0,041	15,2	17,6	9,02	0,574	
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	10		0,2	31	58	14	0,8	
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07	
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06			
326	Картофельное пюре	150													
	картофель	175	3,5	0,7	28,525	134,75	0,21	35	5,25	0,175	17,5	101,5	40,25	1,575	
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44			18	0,04	0,96	1,2		0,008	
	молоко	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	5,28		28,8	21,6	3,36	0,024	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
668	Тефтели из говядины	90													
	мясо	70	13	11,2		153	0,042			0,28	6,3	132	15,4	1,89	
	лук	32	0,448	0,064	2,62	13,1	0,016	3,2		0,064	9,92	18,6	4,48	0,256	
	хлеб	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0,016			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	5			5	45				2,2		0,1			
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115	
55	Нарезка из свежих огурцов	60													
	свежие огурцы	65	0,455	0,065	1,235	7,15	0,0195	4,55	1,95	0,065	11,05	19,5	9,1	0,325	
	соль	1									3,68	0,75	0,22	0,029	
933	Компот из сухофруктов	200													
	сухофрукты	20	0,44	0,02	11,8	50,6	0,004	0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2	
	сахар	20			19,96	79,8					0,6			0,06	
	Хлеб	50													
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Итого:	750	26,676	24,788	117,62	804,24	0,5521	82,562	264,9	5,605	197,79	513,31	154,75	9,315	34,223
	Итого за день:	1240	45,026	43,994	184,98	1321,63	0,8601	85,572	425,04	6,529	620,21	909,33	240,07	13,419	

День: десятый  
 Неделя: вторая Сезон:осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
411	Каша перловая	150													
	крупа перловая	40	3,72	0,44	26,8	126	0,048				0,44	15,2	129	16	0,72
	соль	1										3,68	0,75	0,22	0,029
632	Гуляш	50/30													
	мясо	80	14,9	12,8		174	0,048				0,32	7,2	150	17,6	2,16
	масло растительное	5				44,95					2,2			0,1	
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1			0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15		0,05	1	3,4	2,5	0,115
	мука	5	0,54	0,065	3,5	16,7	0,009				0,075	0,9	4,3	0,8	0,06
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	Хлеб с маслом	50/20													
	хлеб	50	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048				0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45		0,1	2,1	3	0,04	0,02
1008	Чай с сахаром	200													
	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5			4,95	8,24	4,4	0,82
	сахар	15			14,97	59,85						0,45			0,045
<b>Итого:</b>		500	22,19	25,921	61,71	568,709	0,1677	3,35	60,5	3,595	52,84	332,19	53,3	4,707	24,2004
<b>Обед</b>															
235	Суп- лапша домашняя	200													
1106	мука	20	2,16	0,26	14	66,8	0,034				0,3	3,6	17,2	3,2	0,24
	яйцо	5	0,635	0,575	0,035	7,85	0,004		13		0,03	2,75	9,6	0,6	0,125
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1			0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200		0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	масло растительное	5				45						2,2		0,1	
245	Плов рисовый с мясом	230													
	мясо	70	13	11,2		153	0,042				0,28	6,3	132	15,4	1,89
	рис	50	3,5	0,5	37	167	0,04				0,2	4	75	25	0,5
	масло растительное	10				89,9						4,4		0,2	
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1			0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	морковь	23	0,299	0,023	1,59	8,05	0,014	1,15	460		0,092	6,21	12,7	8,74	0,161
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	Нарезка из свежих помидор	60													
	помидоры свежие	65	0,39	0,13	1,89	9,82	0,026	13	54,2		0,26	5,2	22,8	13	0,325
	соль	1										3,68	0,75	0,22	0,029
933	Компот из сухофруктов	200													
	сухофрукты	20			11,8	50,6	0,004	0,4	0,6		0,2	22,2	15,4	6	1,2
	сахар	20	0,44	0,02	19,96	79,8						0,6			0,06
	Хлеб	40													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого:</b>		730	23,994	28,148	107,905	783,52	0,244	17,05	727,8	8,562	87,36	340,65	92,84	5,676	33,3413
<b>Итого за день:</b>		1230	46,184	54,069	169,615	1352,23	0,4117	20,4	788,3	12,157	140,2	672,84	146,14	10,383	

**Средняя за 10 дней**

завтрак	17,7242	21,1591	66,7323	549,1533	0,221926	16,8364	129,094	2,7003	189,0974	301,812	64,371	4,1518
обед	29,1177	29,4373	100,8741	794,1015	0,44092	81,3322	557,3697	7,9947	154,3644	444,064	147,321	7,67718
за день	46,8419	50,6284	168,9064	1343,208	0,672446	98,1686	686,4637	10,695	343,4618	745,876	211,692	11,82898

День: одиннадцатый  
Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая	Витамины (мг/мкг)				Минеральные вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
411	Каша манная	200/10														
	молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,6	22			120	90	11	0,1	
	крупа манная	33	3,399	0,33	23,298	109,89	0,0462				0,495	6,6	28,05	5,94	0,33	
	сахар	5			4,99	20						0,15			0,015	
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001			22,5	0,05	1,2	1,5	0,02	0,01	
1	Хлеб с повидлом и маслом	50/20/20														
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08					0,65	11,5	43,5	16,5	1
	повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,3	0,002	0,32	120	0,06	2,38	1,9	0,6	0,08		
	масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,1	3	0,04	0,02		
1008	Чай с молоком и сахаром	200														
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5			4,95	8,24	4,4	0,82	
	молоко	50	1,45	1,6	2,35	30	0,0200	0,65	11			60	45	7	0,05	
	сахар	15			14,97	59,85						0,45			0,045	
	<b>Итого:</b>	500	<b>12,079</b>	<b>16,569</b>	<b>87,493</b>	<b>546,149</b>	<b>0,1909</b>	<b>2,67</b>	<b>221</b>	<b>1,355</b>	<b>216,69</b>	<b>222,69</b>	<b>45,94</b>	<b>2,528</b>	<b>23,2404</b>	
<b>Обед</b>																
197	Щи со свежей капустой	200														
	картофель	40	0,8	0,16	6,52	30,8	0,048	8	1,2	0,04		4	23,2	9,2	0,36	
	капуста	63	1,134	0,063	2,961	17,64	0,0189	28,35	1,89	0,063	30,24	19,53	10,08	0,378		
	лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2		0,024	3,72	6,96	1,68	0,096		
	морковь	13	0,169	0,013	0,897	4,55	0,0078	0,65	260	0,052	3,51	7,15	4,94	0,091		
	масло растительное	3		3		27					1,32		0,06			
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058	
411	Каша гречневая	150/10														
	гречка	38	4,788	1,254	21,698	117,04	0,1634			0,76	0,304	7,6	113,24	76	2,546	
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001			22,5	0,05	1,2	1,5	0,02	0,01	
658	Котлета из говядины	90														
	мясо	86	15,996	13,76		187,48	0,0516				0,344	7,74	161,68	18,92	2,322	
	хлеб	14	1,12	0,14	6,874	33,32	0,0224				0,182	3,22	12,46	4,76	0,28	
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	3		3		27						1,32		0,06		
52	Салат из свеклы	60														
	свекла	72	1,08	0,072	6,336	30,24	0,0144	7,2	1,44	0,072	26,64	30,96	15,84	1,008		
	соль	1										3,68	0,75	0,22	0,029	
	масло растительное	5		4,995		44,95						2,2		0,1		
1008	Чай с сахаром	200														
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5			4,95	8,24	4,4	0,82	
	сахар	15			14,97	59,85						0,45			0,045	
	Хлеб	50														
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08				0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	<b>Итого:</b>	760	<b>29,445</b>	<b>30,662</b>	<b>85,495</b>	<b>736,799</b>	<b>0,4142</b>	<b>45,5</b>	<b>288,29</b>	<b>6,621</b>	<b>130,53</b>	<b>433,89</b>	<b>163,88</b>	<b>9,159</b>	<b>31,3531</b>	
	<b>Итого за день:</b>	1260	<b>41,524</b>	<b>47,231</b>	<b>172,988</b>	<b>1282,95</b>	<b>0,6051</b>	<b>48,17</b>	<b>509,29</b>	<b>7,976</b>	<b>347,22</b>	<b>656,58</b>	<b>209,82</b>	<b>11,687</b>		

День: двенадцатый  
Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
632	Гуляш	50/30													
	мясо	70	13	11,2		153	0,042				0,28	6,3	132	15,4	1,89
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2			0,1		
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1		0,02	3,1	5,8	1,4	0,08	
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115	
	мука	3	0,324	0,039	2,1	10	0,005			0,045	0,54	2,58	0,48	0,036	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
342	Капуста тушеная	150													
	капуста	180	3,24	0,18	8,46	50,4	0,054	81	5,4	0,18	86,4	55,8	28,8	1,08	
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07	
	лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06			
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115	
1008	Чай с сахаром	200													
1008	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82	
1008	сахар	15			14,97	59,85					0,45			0,045	
	Хлеб с маслом	30													
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,1	3	0,04	0,02	
	Яблоко	100													
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>20,448</b>	<b>27,457</b>	<b>53,902</b>	<b>550,469</b>	<b>0,1507</b>	<b>94,45</b>	<b>270,9</b>	<b>2,292</b>	<b>129,72</b>	<b>118,08</b>	<b>59,72</b>	<b>5,056</b>	
<b>Обед</b>															
	Суп рыбный	200													
	картофель	80	1,6	0,32	13,04	61,6	0,096	16	2,4	0,08	8	46,4	18,4	0,72	
	крупа перловая	8	0,744	0,088	5,352	25,2	0,0096			0,088	3,04	25,84	3,2	0,144	
	сайра	20	3,5	0,4		17,6									
	лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048	
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06			
326	Картофельное пюре	150													
	картофель	175	3,5	0,7	28,525	134,75	0,21	35	5,25	0,175	17,5	101,5	40,25	1,575	
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44			18	0,04	0,96	1,2		0,008	
	молоко	20	0,58	0,64	0,94	12	0,008	0,26	4,4		24	18	2,8	0,02	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
697	Куры отварные	80													
	куры	100	18,7	16,1		220	0,09	2	40	0,3	14	160	19	1,3	
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058	
71	Нарезка овощная	60													
	свежие огурцы	35	0,245	0,035	0,665	3,85	0,0105	2,45	1,05	0,035	5,95	10,5	4,9	0,175	
	свежие помидоры	35	0,21	0,07	1,015	5,285	0,014	7	29,1667	0,14	2,8	12,25	7	0,175	
948	Кисель	200													
	кисель	50			3,5	13,2					0,05			0,01	
	сахар	10			9,98	39,9					0,3			0,03	
	Хлеб	40													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Мармелад	30													
	мармелад	30	0,03		23,8	96,3					1,2	0,3	0,6	0,12	
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>32,515</b>	<b>24,675</b>	<b>107,351</b>	<b>783,085</b>	<b>0,5111</b>	<b>63,81</b>	<b>300,267</b>	<b>2,75</b>	<b>113,64</b>	<b>424,33</b>	<b>115,31</b>	<b>5,369</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>52,963</b>	<b>52,132</b>	<b>161,253</b>	<b>1333,55</b>	<b>0,6618</b>	<b>158,26</b>	<b>571,167</b>	<b>5,042</b>	<b>243,36</b>	<b>542,41</b>	<b>175,03</b>	<b>10,425</b>	

23,4242

33,3228

Средняя за 12 дней

завтрак	15,2	18,6	66,75	512,82	0,2	21,85	147,32	2,37	184,92	267,79	60,76	3,91			
обед	29,43	29,14	100,13	783,27	0,44	76,88	513,52	6,69	148,98	441,57	146,03	7,61			
за день	44,63	47,74	166,88	1296,09	0,64	98,73	660,84	9,06	333,9	709,36	206,79	11,52			