Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный»

УТВЕРЖДЕНО
постановлением Управляющего Совета
ГБУ «БЦРиСР«Южный»
протокол № 8 от 28 августа 2024 г.

Председатель С.М. **Цыганкова**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ «БЦРиСР «Южный»
Приказ № 144/2 о/д от «28» августа 2024г.

Директор **Н.Н. Мовчан**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20.2.4, постановлением правительства Белгородской области №399-пп от 24.07.2023 г.:

- на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под общей редакцией А.Я.Перевалова, 5-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г., ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера»
- на основе Сборника технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2-е издание, дополненное и переработанное, 2016 г., ФГБОУ ВО МГУТУ им.К.Г.Разумовского, ФГБНУ «НИИ питания»

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199 (2)	**Каша жидкая (ячневая)**	**200**	**5,7**	**8,3**	**24,2**	**193,4**	**0,091**	**2,080**	**0,062**	**0,200**	**204,580**	**180,000**	**27,620**	**0,409**
	Крупа ячневая	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**24,8**	**155,1**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,740**	**167,200**	**32,160**	**0,386**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	14												
108	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**0,055**	**0,000**	**0,000**	**0,550**	**10,000**	**32,500**	**7,000**	**0,550**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
112	**Фрукты свежие**	**260**												
	Яблоки	260	**1,0**	**1,0**	**25,5**	**122,2**	**0,078**	**26,000**	**0,000**	**0,520**	**41,600**	**28,600**	**23,400**	**5,720**
	Груши	260	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	260	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	260	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	260	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	260	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780
Итого за завтрак		**732**	**18,5**	**25,2**	**99,2**	**704,1**	**0,309**	**30,244**	**0,181**	**1,469**	**560,120**	**481,000**	**96,180**	**7,193**

1 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Обед														
155	**Суп с крупой**	**250**	**13,3**	**4,1**	**14,1**	**146,8**	**0,028**	**0,000**	**0,012**	**0,320**	**7,920**	**18,130**	**3,820**	**0,233**
	Крупа манная	5												
	Масло сливочное	2												
	Соль	1												
170	**Гренки**	**20**	**1,5**	**0,2**	**9,8**	**47,0**	**0,022**	**0,000**	**0,000**	**0,220**	**4,000**	**13,000**	**2,800**	**0,220**
405	**Курица в соусе с томатом**	**147**	**10,1**	**12,2**	**6,9**	**177,1**	**0,066**	**4,428**	**0,091**	**0,506**	**30,480**	**109,660**	**19,630**	**1,158**
	Курица	200												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Мука пшеничная	5												
	Масло сливочное	3												
	Сметана	5												
	Томатная паста	2												
	Чеснок	2												
429	**Картофельное пюре**	**240**	**4,3**	**8,0**	**28,7**	**204,3**	**0,212**	**33,790**	**0,058**	**0,247**	**57,340**	**126,130**	**42,830**	**1,578**
	Картофель	223												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	6												
	Соль	1												
1 или 48	**Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком**	**130**	**1,4**	**5,2**	**7,3**	**81,5**	**0,029**	**40,900**	**0,017**	**2,334**	**42,320**	**30,930**	**15,080**	**0,562**
	Капуста белокочанная	132												
	Лук	20												
	Морковь	10												
	Сахар	3												

1 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
110	**Хлеб ржаной**	**70**	**4,6**	**0,8**	**23,8**	**126,7**	**0,126**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**24,500**	**110,600**	**32,900**	**2,730**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,4**	**0,0**	**25,8**	**106,5**	**0,004**	**40,000**	**0,001**	**0,200**	**22,620**	**15,400**	**6,000**	**1,242**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	14												
Итого за обед		**1057,0**	**35,6**	**30,5**	**116,5**	**889,9**	**0,5**	**119,1**	**0,2**	**3,8**	**189,2**	**423,9**	**123,1**	**7,7**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
108	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**94,0**	**0,044**	**0,000**	**0,000**	**0,440**	**8,000**	**26,000**	**5,600**	**0,440**
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
Итого за полдник		**290**	**7,8**	**5,4**	**57,1**	**394,5**	**0,104**	**4,000**	**0,005**	**2,190**	**36,500**	**36,000**	**15,600**	**4,290**
Ужин														
297	**Макароны, запеченные с яйцом**	**153**	**9,4**	**13,2**	**21,9**	**245,1**	**0,091**	**0,390**	**0,145**	**1,180**	**88,200**	**147,430**	**16,720**	**1,431**
	Макаронные изделия	30												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Яйцо	30												
	Масло растительное	2												

1 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
76	**Винегрет овощной**	**180**	**2,8**	**5,4**	**19,1**	**137,0**	**0,122**	**23,350**	**0,031**	**2,475**	**43,330**	**87,680**	**39,030**	**1,718**
	Свекла	60												
	Картофель	100												
	Лук	25												
	Морковь	25												
	Масло растительное	10												
	Огурец соленый	30												
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**15,0**	**59,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,842**	**0,330**	**0,176**	**0,078**
	Чай	1												
	Сахар	18												
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,6**	**0,5**	**29,5**	**141,0**	**0,066**	**0,000**	**0,000**	**0,660**	**12,000**	**39,000**	**8,400**	**0,660**
105	**Масло сливочное**	**13**	**0,1**	**10,7**	**0,1**	**97,2**	**0,000**	**0,000**	**0,077**	**0,130**	**1,560**	**2,470**	**0,000**	**0,026**
Итого за ужин		**636**	**18,873**	**30,15**	**95,757**	**734,536**	**0,333**	**23,744**	**0,253**	**4,445**	**156,432**	**324,31**	**78,426**	**5,083**
Второй ужин														
517	**Кефир**	**170**	**8,5**	**5,4**	**14,5**	**147,9**	**0,051**	**1,020**	**0,034**	**0,000**	**202,300**	**154,700**	**23,800**	**0,170**
170	**Гренки из пшеничного хлеба**	**40**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,5**	**0,033**	**0,000**	**0,000**	**0,330**	**6,000**	**19,500**	**4,200**	**0,330**
Итого за второй ужин		**210**	**10,8**	**5,7**	**29,2**	**218,4**	**0,084**	**1,020**	**0,034**	**0,330**	**208,300**	**174,200**	**28,000**	**0,500**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**2925**	**91,6**	**96,9**	**397,7**	**2941,5**	**1,317**	**178,126**	**0,652**	**12,261**	**1150,532**	**1439,360**	**341,266**	**24,789**

1 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
248	**Каша гречневая вязкая**	**200**	**9,1**	**8,9**	**39,6**	**274,7**	**0,228**	**1,820**	**0,058**	**0,370**	**180,580**	**246,900**	**99,820**	**2,889**
	Крупа гречневая	40												
	Молоко цельное 2,5%	140												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
397	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**21,9**	**136,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**194,980**	**157,100**	**30,900**	**0,642**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2.5%	160												
	Сахар	14												
108	**Хлеб пшеничный**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
112	**Фрукты свежие**	**260**												
	Яблоки	**260**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94,0**	**0,060**	**20,000**	**0,000**	**0,400**	**32,000**	**22,000**	**18,000**	**4,400**
	Груши	**260**	0,8	0,6	20,6	94,0	40,000	10,000	0,000	0,800	32,000	32,000	24,000	4,600
	Бананы	**260**	3,0	1,0	42,0	192,0	0,800	20,000	0,000	0,008	16,000	56,000	84,000	1,200
	Хурма	**260**	1,0	0,8	30,6	134,0	0,400	30,000	0,000	1,000	254,000	84,000	112,000	5,000
	Виноград	**260**	1,2	1,2	30,8	144,0	0,100	12,000	0,000	0,800	60,000	44,000	34,000	1,200
	Мандарины	**260**	1,6	0,4	15,0	76,0	0,120	76,000	0,000	0,400	70,000	34,000	22,000	0,200
	Апельсины	**260**	1,8	0,4	16,2	86,0	0,080	120,000	0,000	0,400	68,000	46,000	26,000	0,600
Итого за завтрак		**752**	**23,5**	**26,0**	**115,6**	**795,6**	**0,435**	**23,984**	**0,177**	**1,706**	**530,760**	**544,200**	**164,520**	**8,829**

Обед													
128	**Борщ с капустой и картофелем**	**250**	**16,6**	**7,4**	**17,8**	**204,6**	**0,106**	**50,680**	**0,057**	**0,324**	**72,245**	**83,940**	**40,500**	**1,607**
	Свекла	40												
	Капуста	70												
	Картофель	70												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
479	**Сметана**	**10**	**0,3**	**1,5**	**0,4**	**16,2**	**0,003**	**0,040**	**0,011**	**0,030**	**8,800**	**6,100**	**0,900**	**0,020**
381	**(Котлеты, биточки,) шницели**	**135**	**22,1**	**33,4**	**6,4**	**414,0**	**0,089**	**0,390**	**0,041**	**5,010**	**52,300**	**242,390**	**30,020**	**3,151**
	Мясо (говядина)	149												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
	Масло растительное	10												
	Сухари из хлеба пшеничного	20												
241	**Каша пшенная рассыпчатая**	**159**	**6,9**	**7,8**	**40,0**	**257,6**	**0,252**	**0,000**	**0,043**	**0,250**	**24,400**	**142,630**	**50,240**	**1,692**
	Пшено	60												
	Масло сливочное	7												
	Соль	2												
453	**Соус томатный**	**30**	**0,2**	**0,8**	**2,1**	**16,8**	**0,003**	**0,780**	**0,012**	**0,043**	**0,930**	**3,150**	**1,540**	**3,150**
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												

2 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	Томатная паста	3												
9	Салат из моркови и яблок	157	1,6	4,3	11,1	89,6	0,080	9,850	0,207	2,556	64,350	66,850	46,720	1,715
	Морковь	150												
	Яблоки	60												
	Масло растительное	8												
110	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,9	74,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,820	4,400	3,600	0,922
	Свежие плоды или ягоды	40												
	Сахар	14												
Итого за обед		1011	52,6	56,1	119,4	1200,1	0,671	65,740	0,371	8,293	254,345	660,060	206,420	14,987
Полдник														
518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
564	Булочка полдничная	95	10,1	7,9	71,2	395,8	0,161	0,260	0,036	2,234	44,880	99,620	17,410	1,178
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Мука пшеничная	76												
	Дрожжи	1,125												
	Яйцо	10												
	Сахар	10												
	Соль	1												
	Масло сливочное	5												
	Масло растительное	5												
Итого за полдник		295	11,1	8,1	71,4	487,8	0,181	4,260	0,036	2,234	58,880	99,620	17,410	3,978

Ужин														
319	**Пудинг творожный запеченный**	167	28,4	18,3	21,6	370,3	0,080	0,740	0,134	0,553	248,840	348,310	36,570	0,974
	Творог	146												
	Крупа манная	10												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	4												
	Сахар	10												
	Сметана	5												
	Сухари из пшеничного хлеба	5												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
395	**Сосиски/ сардельки /колбаса отварные**	125	12,6	25,3	0,0	278,3	0,169	0,000	0,000	0,484	37,510	162,140	20,570	1,936
75	**Салат картофельный с солеными огурцами, зеленым горошком и яйцом**	230	8,1	9,1	18,1	186,6	0,177	22,700	0,141	2,260	50,960	161,580	39,430	2,273
	Картофель	120												
	Морковь	20												
	Зеленый горошек	55												
	Лук	20												
	Огурец соленый	30												
	Яйцо	40												
	Масло растительное	8												
110	**Хлеб ржаной**	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	**Чай с сахаром**	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												
	Сахар	15												
108	**Хлеб пшеничный**	65	4,9	0,5	32,0	152,8	0,072	0,000	0,000	0,715	13,000	42,250	9,100	0,715
105	**Масло сливочное**	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018

Итого за ужин		682	43,7	37,1	82,3	847,5	0,386	23,480	0,339	3,648	333,108	607,350	100,100	5,170
Второй ужин														
515	Молоко	170	4,9	4,3	8,2	90,1	0,068	2,210	0,034	0,000	204,000	153,000	23,800	0,170
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за второй ужин		210	8,0	4,6	27,8	184,1	0,112	2,210	0,034	0,440	212,000	179,000	29,400	0,610
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2950	138,9	131,9	416,5	3515,1	1,785	119,674	0,957	16,321	1389,093	2090,230	517,850	33,574

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
165	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**200**	**5,8**	**8,4**	**24,4**	**196,6**	**0,081**	**2,080**	**0,062**	**0,050**	**205,180**	**159,600**	**25,120**	**0,349**
	Макаронные изделия	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	24,8	155,1	0,081	2,080	0,032	0,039	194,740	167,200	32,160	0,386
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,3	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
Итого за завтрак		**493**	**19,1**	**25,3**	**83,7**	**639,6**	**0,243**	**4,244**	**0,187**	**1,029**	**523,240**	**445,190**	**73,080**	**1,635**
Обед														
144	**Суп картофельный с бобовыми**	**250**	**18,3**	**7,7**	**25,8**	**245,5**	**0,235**	**25,100**	**0,051**	**0,348**	**50,395**	**118,420**	**47,620**	**1,980**
	Бобовые (горох)	10												
	Картофель	150												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												

304 (2)	Тефтели мясные	180	25,1	28,2	19,8	433,2	0,107	1,700	0,059	0,781	23,720	278,050	40,460	3,766
	Мясо (говядина)	169												
	Крупа рисовая	20												
	Масло сливочное	10												
	Лук	25												
	Мука пшеничная	5												
	Соль	1												
143 (2)	Капуста тушеная	85	1,8	5,2	8,9	89,5	0,042	45,980	0,052	2,457	53,650	43,110	23,360	0,762
	Капуста белокочанная	90												
	Лук	15												
	Морковь	30												
	Сахар	3												
	Соль	1												
	Масло растительное	5												
	Томатная паста	3												
107	Овощи натуральные соленые (помидор)	100	1,0	0,1	3,1	17,8	0,009	13,350	0,000	0,623	8,900	31,150	13,350	0,712
110	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	106,5	0,004	40,000	0,001	0,200	22,620	15,400	6,000	1,242
	Сухофрукты	20												
	Сахар	14												
Итого за обед		885	51,2	42,0	107,1	1019,2	0,523	126,130	0,163	4,409	183,785	596,730	163,690	11,192
Полдник														
518	Сок овощной / фруктовый /	200												

3 день Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
331	**Яблоки фаршированные творогом**	278	11,9	6,6	37,6	266,8	0,104	26,695	0,038	0,658	140,400	162,680	37,570	6,124
	Яблоки свежие	300												
	Творог	60												
	Яйцо	2												
	Сахар	10												
Итого за полдник		478	12,9	6,8	37,8	358,8	0,124	30,695	0,038	0,658	154,400	162,680	37,570	8,924
						Ужин								
345	**Котлеты или биточки рыбные**	180	22,1	4,8	10,9	175,7	0,168	0,870	0,047	0,646	83,590	334,720	73,520	1,376
	Рыба	200												
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Яйцо	5												
	Масло сливочное	3												
	Сухари из пшеничного	20												
	Соль	1												
427	**Картофель в молоке**	170	3,9	5,5	25,9	168,6	0,185	28,590	0,040	0,221	54,740	112,200	37,170	1,362
	Картофель	188												
	Масло сливочное	5												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Соль	1												
	Мука пшеничная	2												
115	**Икра кабачковая**	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,020	7,000	0,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
110	**Хлеб ржаной**	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	17,400	14,100	1,170
493	**Чай с сахаром**	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												

	Сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Итого за ужин		**760**	**35,3**	**28,3**	**104,1**	**816,8**	**0,504**	**36,464**	**0,146**	**4,837**	**205,872**	**579,050**	**149,766**	**5,476**
Второй ужин														
516	**Кефир**	**170**	**4,8**	**6,8**	**7,1**	**113,9**	**0,034**	**0,510**	**0,056**	**0,170**	**210,800**	**156,400**	**23,800**	**0,170**
170	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за второй ужин		**210**	**7,8**	**7,1**	**26,8**	**207,9**	**0,078**	**0,510**	**0,056**	**0,610**	**218,800**	**182,400**	**29,400**	**0,610**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**2826**	**126,5**	**109,6**	**359,6**	**3042,3**	**1,472**	**198,043**	**0,590**	**11,543**	**1286,097**	**1966,050**	**453,506**	**27,837**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
301	**Омлет натуральный**	**115**	**11,1**	**13,3**	**2,0**	**171,4**	**0,068**	**0,390**	**0,238**	**0,520**	**87,840**	**182,860**	**14,240**	**2,096**
	Яйцо	80												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**21,9**	**146,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**194,980**	**157,100**	**30,900**	**0,642**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2.5%	160												
	Сахар	14												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**11**	**0,1**	**9,1**	**0,1**	**82,3**	**0,000**	**0,000**	**0,065**	**0,110**	**1,320**	**2,090**	**0,000**	**0,022**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**418**	**25,4**	**30,4**	**63,3**	**629,3**	**0,226**	**2,554**	**0,363**	**1,576**	**408,140**	**464,850**	**62,340**	**3,748**
Обед														
134	**Рассольник ленинградский**	**250**	**13,7**	**11,6**	**28,0**	**271,8**	**0,203**	**26,450**	**0,050**	**0,627**	**43,550**	**223,940**	**54,110**	**3,073**
	Мясо	100												
	Картофель	150												
	Крупа перловая	10												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Огурец соленый	30												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												

382	**Пудинг из говядины**	**104**	**18,7**	**14,8**	**7,9**	**240,0**	**0,072**	**0,000**	**0,036**	**0,600**	**18,000**	**196,800**	**34,200**	**2,880**
	Говядина(котлетное мясо)	132												
	Молоко	20												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	5												
	Масло растительное	2												
237	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	**7,6**	**6,1**	**34,3**	**222,2**	**0,258**	**0,000**	**0,031**	**0,530**	**16,280**	**180,500**	**120,220**	**4,059**
	Крупа гречневая	60												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
119	**Икра морковная**	**114**	**2,0**	**3,2**	**10,6**	**78,1**	**0,083**	**9,230**	**0,209**	**2,095**	**69,910**	**80,780**	**47,840**	**1,101**
	Морковь	145												
	Лук	35												
	Масло растительное	5												
	Сахар	1												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
110	**Хлеб ржаной**	**70**	**4,6**	**0,8**	**23,8**	**126,7**	**0,126**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**24,500**	**110,600**	**32,900**	**2,730**
518	**Сок овощной**	**100**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Томатный	100	1,0	0,1	0,1	18,0	0,030	1,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	0,700
Итого за обед		**788**	**47,1**	**36,6**	**104,7**	**984,8**	**0,752**	**37,680**	**0,326**	**3,852**	**179,240**	**792,620**	**289,270**	**15,243**
Полдник														
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
518	**Сок фруктовый**	**100**												

	Яблочный	100	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
112	Фрукты свежие	300												
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600
Итого за полдник		450	5,5	6,2	66,7	395,5	0,140	32,000	0,005	2,350	69,500	43,000	37,000	9,050
Ужин														
538	Оладьи с яблоками	87	9,5	13,2	68,8	432,6	0,154	2,800	0,031	5,284	26,240	86,980	16,650	1,798
	Дрожжи	1,125												
	Мука пшеничная	50												
	Яйцо	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
	Масло растительное	7												
	Масло сливочное	1												
	Яблоки	40												
479	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8,1	0,002	0,020	0,005	0,015	4,400	3,050	0,450	0,010
195	Рагу из овощей	165	3,5	7,5	19,9	161,4	0,147	62,600	0,063	3,455	65,540	94,750	44,570	1,514
	Капуста белокочанная	90												
	Картофель	113												
	Морковь	40												
	Лук	20												
	Масло растительное	7												
	Соль	1												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022
Итого за ужин		629	20,3	30,7	101,4	767,5	0,369	62,994	0,273	5,515	180,402	337,500	85,366	4,985
Второй ужин														

515	Молоко	170	4,9	4,3	8,2	90,1	0,068	2,210	0,034	0,000	204,000	153,000	23,800	0,170
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		220	8,7	4,7	32,8	207,6	0,123	2,210	0,034	0,550	214,000	185,500	30,800	0,720
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2551	111,7	112,2	370,9	2984,7	1,610	137,438	1,001	13,843	1051,282	1823,470	499,076	34,466

3044,7

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
266	**Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» (крупа овсяная) жидкая**	**200**	**5,6**	**8,2**	**24,4**	**193,6**	**0,076**	**2,080**	**0,062**	**0,160**	**200,380**	**178,000**	**26,620**	**0,409**
	Крупа овсяная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026
100	Сыр	12	3,1	3,7	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
Итого за завтрак		**505**	**19,7**	**26,8**	**90,7**	**683,0**	**0,249**	**4,244**	**0,199**	**1,269**	**520,740**	**470,470**	**75,980**	**1,815**
Обед														
131	Свекольник	250	16,8	9,8	25,1	256,5	0,134	26,300	0,074	0,365	64,905	101,170	45,930	2,009
	Свекла	80												
	Картофель	110												
	Лук	20												
	Морковь	20												

	Масло сливочное	5												
	Сахар	3												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
	Сметана	5												
368	**Гуляш из говядины**	**143**	**18,9**	**19,6**	**6,2**	**276,5**	**0,085**	**3,020**	**0,063**	**0,656**	**31,330**	**207,290**	**31,740**	**3,008**
	Мясо 1-й категории	209												
	Лук	20												
	Морковь	30												
	Масло сливочное	5												
	Мука пшеничная	5												
	Соль	2												
	Томатная паста	2												
414	**Рис отварной**	**159**	**3,9**	**3,9**	**40,7**	**213,1**	**0,044**	**0,000**	**0,024**	**0,260**	**8,560**	**84,010**	**27,720**	**0,587**
	Крупа рисовая	55												
	Масло сливочное	4												
	Соль	1												
20 (2)	**Салат из соленых огурцов с луком**	**136**	**1,0**	**2,1**	**2,7**	**35,8**	**0,026**	**6,150**	**0,000**	**1,003**	**26,490**	**30,760**	**15,540**	**0,690**
	Огурец соленый	136												
	Лук	15												
	Масло растительное	5												
110	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,1	19,5	81,2	0,011	4,120	0,000	0,075	6,760	4,246	3,396	0,848
	Яблоки свежие	40												
	Лимон	3												
	Сахар	16												
Итого за обед		**958**	**45,4**	**36,4**	**118,0**	**989,7**	**0,426**	**39,590**	**0,161**	**2,359**	**162,545**	**538,076**	**157,226**	**9,872**

5 день Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
112	**Фрукты свежие**	**257**												
	Яблоки	257	**1,0**	**1,0**	**25,2**	**120,8**	**0,077**	**25,700**	**0,000**	**0,514**	**41,120**	**28,270**	**23,130**	**5,654**
	Груши	257	1,0	0,8	26,5	120,8	0,051	12,850	0,000	1,028	48,830	41,120	30,840	5,911
	Бананы	257	3,9	1,3	54,0	246,7	0,103	25,700	0,000	1,028	20,560	71,960	107,940	1,542
	Хурма	257	1,3	1,0	39,3	172,2	0,051	38,550	0,000	1,285	326,390	107,940	143,920	6,425
	Виноград	257	1,5	1,5	39,6	185,0	0,129	15,420	0,000	1,028	77,100	56,540	43,690	1,542
	Мандарины	257	2,1	0,5	19,3	97,7	0,154	97,660	0,000	0,514	89,950	43,690	28,270	0,257
	Апельсины	257	2,3	0,5	20,8	110,5	0,103	154,200	0,000	0,000	87,380	59,110	33,410	0,771
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
Итого за полдник		**507**	**5,8**	**6,1**	**62,6**	**421,3**	**0,137**	**29,700**	**0,005**	**2,264**	**69,620**	**38,270**	**33,130**	**9,504**
Ужин														
320	**Сырники из творога**	**173**	**30,7**	**21,1**	**41,4**	**483,9**	**0,137**	**0,700**	**0,105**	**3,224**	**244,270**	**356,660**	**40,260**	**1,262**
	Творог	141												
	Мука пшеничная	46												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	10												
	Яйцо	4												

5 день Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	Соль	1												
	Сахар	7												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
234	Запеканка овощная	206	6,1	6,3	34,0	217,0	0,192	51,700	0,105	2,980	74,700	133,430	54,140	1,998
	Капуста белокочанная	60												
	Картофель	120												
	Крупа манная	10												
	Лук репчатый	40												
	Морковь	60												
	Яйцо	5												
	Соль	1												
	Сухари из хлеба пшеничного	10												
	Масло растительное	5												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												
	Сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,9	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	14	0,1	11,6	0,1	104,7	0,000	0,000	0,083	0,140	1,680	2,660	0,000	0,028
Итого за ужин		**713**	**45,2**	**41,5**	**140,4**	**1124,0**	**0,474**	**52,444**	**0,304**	**7,254**	**356,792**	**598,580**	**120,776**	**5,436**
Второй ужин														
516	**Кефир**	**170**	**4,9**	**4,3**	**6,8**	**85,0**	**0,068**	**1,190**	**0,034**	**0,000**	**204,000**	**153,000**	**23,800**	**0,170**
108	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за второй ужин		**220**	**7,2**	**4,5**	**21,6**	**155,5**	**0,101**	**1,190**	**0,034**	**0,330**	**210,000**	**172,500**	**28,000**	**0,500**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2903	123,2	115,3	433,2	3373,5	1,387	127,168	0,703	13,476	1319,697	1817,896	415,112	27,127

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	**Каша манная молочная жидкая**	**200**	**5,7**	**8,2**	**24,8**	**195,4**	**0,078**	**2,080**	**0,062**	**0,200**	**198,580**	**154,200**	**24,420**	**0,329**
	Крупа манная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	21,9	146,4	0,066	2,080	0,032	0,006	194,980	157,100	30,900	0,642
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	14												
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022
Итого за завтрак		**503**	**20,0**	**25,4**	**86,1**	**653,3**	**0,236**	**4,244**	**0,187**	**1,256**	**518,880**	**436,190**	**72,520**	**1,981**
Обед														
149 168	**Суп картофельный с фрикадельками рыбными**	**250/55**	**12,0**	**4,0**	**19,7**	**163,7**	**0,208**	**23,975**	**0,068**	**0,490**	**56,980**	**227,700**	**64,310**	**1,858**
	Картофель	130												
	Лук	30												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Рыба	102												
	Яйцо	5												

	Соль	1												
	Лук для бульона	10												
401	**Печень, тушеная в соусе**	**108**	**19,9**	**6,5**	**7,9**	**170,9**	**0,332**	**35,970**	**9,138**	**1,056**	**10,710**	**345,410**	**20,100**	**7,563**
	Печень говяжья	150												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
442	**Соус сметанный**	**25**	**0,8**	**5,1**	**2,7**	**60,0**	**0,010**	**0,068**	**0,036**	**0,126**	**15,860**	**13,520**	**2,010**	**0,076**
	Сметана	12												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
291	**Макаронные изделия отварные**	**157**	**5,8**	**6,4**	**33,5**	**217,4**	**0,085**	**0,000**	**0,035**	**0,060**	**47,400**	**71,390**	**12,720**	**0,641**
	Макаронные изделия	50												
	Масло сливочное	6												
	Соль	1												
59	**Салат из свеклы с чесноком**	**163**	**3,2**	**5,2**	**17,9**	**129,1**	**0,062**	**19,304**	**0,003**	**2,354**	**86,250**	**87,060**	**35,270**	**2,278**
	Свекла	180												
	Чеснок	20												
	Соль	1												
	Масло растительное	10												
110	**Хлеб ржаной**	**70**	**4,6**	**0,8**	**23,8**	**126,7**	**0,126**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**24,500**	**110,600**	**32,900**	**2,730**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,4**	**0,0**	**25,8**	**106,5**	**0,004**	**40,000**	**0,001**	**0,200**	**22,620**	**15,400**	**6,000**	**1,242**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	14												
Итого за обед		**973**	**46,7**	**28,1**	**131,4**	**974,2**	**0,827**	**119,317**	**9,281**	**4,286**	**264,320**	**871,080**	**173,310**	**16,388**

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
482	**Яблоки печеные**	**265**	**1,1**	**1,1**	**40,8**	**183,9**	**0,079**	**26,400**	**0,000**	**0,528**	**42,690**	**29,040**	**23,760**	**5,853**
	Яблоки	300												
	Сахар	15												
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
Итого за полдник		**515**	**5,8**	**6,2**	**78,2**	**484,4**	**0,139**	**30,400**	**0,005**	**2,278**	**71,190**	**39,040**	**33,760**	**9,703**
Ужин														
216	**Котлеты капустные**	**140**	**7,4**	**17,6**	**18,5**	**261,8**	**0,087**	**80,190**	**0,091**	**4,928**	**121,800**	**122,030**	**31,020**	**1,546**
	Капуста	170												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Яйцо	20												
	Соль	2												
	Масло сливочное	2												
	Крупа манная	15												
	Масло растительное	10												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
179	**Суфле из картофеля**	**180**	**4,7**	**2,0**	**26,1**	**141,9**	**0,199**	**31,530**	**0,033**	**0,217**	**36,880**	**120,010**	**38,930**	**1,702**

	Картофель	210												
	Молоко цельное 2,5%	10												
	Соль	1												
	Яйцо	10												
434	**Соус молочный**	**35**	**1,3**	**2,5**	**4,3**	**44,2**	**0,019**	**0,390**	**0,018**	**0,080**	**36,960**	**30,820**	**4,840**	**0,082**
	Мука пшеничная	4												
	Масло сливочное	2												
	Молоко цельное 2,5%	30												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	30	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022
Итого за ужин		**676**	**21,5**	**32,1**	**114,5**	**836,4**	**0,447**	**112,114**	**0,207**	**6,215**	**224,332**	**374,680**	**100,266**	**5,483**
Второй ужин														
517	**Молоко цельное**	**170**	**8,5**	**5,4**	**14,5**	**147,9**	**0,051**	**1,020**	**0,034**	**0,000**	**202,300**	**154,700**	**23,800**	**0,170**
170	Гренки из пшеничного хлеба	35	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за второй ужин		**205**	**10,8**	**5,7**	**29,2**	**218,4**	**0,084**	**1,020**	**0,034**	**0,330**	**208,300**	**174,200**	**28,000**	**0,500**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2921	104,8	97,5	439,4	3166,7	1,733	267,095	9,714	14,365	1287,022	1895,190	407,856	34,055

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
273	**Плов из риса с курагой (изюмом)**	**142**	**3,1**	**4,5**	**48,9**	**247,2**	**0,053**	**0,000**	**0,030**	**0,210**	**15,300**	**79,010**	**25,880**	**0,860**
	Крупа рисовая	40												
	Курага/изюм	15												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	12	0,3	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
Итого за завтрак		**446**	**17,2**	**22,3**	**115,1**	**729,1**	**0,226**	**2,164**	**0,161**	**1,309**	**335,540**	**371,290**	**75,240**	**2,264**
Обед														
155	**Суп с крупой (пшено)**	**250**	**3,9**	**3,3**	**27,5**	**155,4**	**0,196**	**25,100**	**0,051**	**0,308**	**31,470**	**108,820**	**42,970**	**1,570**
	Картофель	150												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Крупа пшенная	10												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												

365	**Говядина тушеная с капустой**	**168**	**19,8**	**27,1**	**13,6**	**377,8**	**0,121**	**99,380**	**0,067**	**3,800**	**104,750**	**237,110**	**53,000**	**3,703**
	Мясо (говядина)	189												
	Капуста	200												
	Лук	27												
	Морковь	20												
	Мука пшеничная	2												
	Масло сливочное	7												
	Масло растительное	10												
	Сахар	2												
	Соль	2												
	Томатная паста	3												
352	**Сельдь с картофелем и маслом**	**196**	**7,2**	**8,2**	**9,1**	**139,5**	**0,074**	**11,200**	**0,009**	**1,321**	**33,600**	**127,020**	**26,880**	**0,889**
	Сельдь-филе сл/с	116												
	Картофель	80												
	Масло растительное	5												
9	**Салат из моркови и яблок**	**157**	**1,6**	**4,3**	**11,1**	**89,6**	**0,080**	**9,850**	**0,207**	**2,556**	**64,350**	**66,850**	**46,720**	**1,715**
	Морковь	150												
	Яблоки	60												
	Масло растительное	4												
110	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	16,9	70,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,790	4,400	3,600	0,919
	Свежие плоды	40												
	Сахар	13												
Итого за обед		**1041**	**37,3**	**43,9**	**102,0**	**959,7**	**0,609**	**149,530**	**0,334**	**8,065**	**265,460**	**654,800**	**206,070**	**11,526**

7 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
588-590	**Кондитерские изделия**	**40**												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
112	**Фрукты свежие**	**320**												
	Яблоки	320	**1,0**	**1,0**	**25,5**	**122,2**	**0,078**	**26,000**	**0,000**	**0,520**	**41,600**	**28,600**	**23,400**	**5,720**
	Груши	320	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	320	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	320	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	320	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	320	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260
	Апельсины	320	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780
Итого за полдник		**560**	**5,0**	**5,1**	**55,4**	**381,0**	**0,130**	**30,000**	**0,004**	**1,920**	**67,200**	**64,600**	**31,400**	**9,360**
Ужин														
325	**Вареники ленивые**	**195**	**28,9**	**19,9**	**39,0**	**455,1**	**0,127**	**0,645**	**0,144**	**0,998**	**229,110**	**339,670**	**37,490**	**1,312**
	Творог	132												
	Мука пшеничная	40												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	8												
	Сахар	7												
	Соль	1												
479	**Сметана**	**10**	**0,3**	**1,5**	**0,4**	**16,2**	**0,003**	**0,040**	**0,011**	**0,030**	**8,800**	**6,100**	**0,900**	**0,020**

75	**Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком**	174	2,6	6,4	14,4	125,6	0,124	18,500	0,036	2,879	26,860	72,640	29,800	1,084
	Картофель	90												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Зеленый горошек	55												
	Огурец соленый	30												
	Масло растительное	6												
300	**Яйцо вареное**	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,028	0,000	0,104	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,2	54,5	0,059	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	2,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,083
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,001	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
Итого за ужин		**741**	**44,9**	**43,2**	**119,6**	**1055,7**	**0,425**	**19,189**	**0,366**	**5,147**	**315,582**	**597,220**	**98,466**	**5,571**
Второй ужин														
515	**Молоко**	**170**	**4,9**	**4,3**	**8,2**	**90,1**	**0,068**	**2,210**	**0,034**	**0,000**	**204,000**	**153,000**	**23,800**	**0,170**
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,5	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Кондитерские изделия	**10**												
	Мёд	10	**0,1**	**0,0**	**8,0**	**32,8**	**0,001**	**0,200**	**0,000**	**0,000**	**1,400**	**1,800**	**0,300**	**0,800**
	Джем	10	0,1	0,0	0,6	2,8	0,004	0,500	0,002	0,000	1,500	3,400	0,900	0,400
	Варенье	10	0,1	0,0	0,6	2,8	0,004	0,500	0,002	0,000	1,500	3,400	0,900	0,400
Итого за второй ужин		**220**	**8,1**	**4,6**	**35,9**	**216,9**	**0,113**	**2,410**	**0,034**	**0,440**	**213,400**	**180,800**	**29,700**	**1,410**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3008	112,5	119,1	428,0	3342,4	1,503	203,293	0,899	16,881	1197,182	1868,710	440,876	30,131

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199 (2)	**Каша жидкая (ячневая)**	**200**	**5,7**	**8,3**	**24,2**	**193,4**	**0,091**	**2,080**	**0,062**	**0,200**	**204,580**	**180,000**	**27,620**	**0,409**
	Крупа ячневая	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
105	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,000	0,000	0,089	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,003	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
Итого за завтрак		**477**	**17,7**	**28,5**	**72,8**	**618,7**	**0,216**	**4,244**	**0,211**	**0,966**	**519,420**	**443,250**	**71,520**	**1,745**
Обед														
142	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**250**	**16,4**	**7,4**	**15,4**	**194,2**	**0,110**	**53,420**	**0,055**	**0,301**	**64,715**	**76,020**	**35,890**	**1,247**
	Капуста	80												
	Картофель	80												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												

	Соль	1												
	Томатная паста	2												
412	**Биточки припущенные**	**107**	**11,5**	**11,1**	**11,3**	**190,9**	**0,069**	**1,290**	**0,042**	**0,910**	**51,680**	**123,270**	**16,220**	**1,079**
	Птица	180												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Соль	1												
	Сухари из пшеничного хлеба	20												
	Масло растительное	1												
238	**Каша гречневая рассыпчатая с луком**	**155**	**7,1**	**11,0**	**32,5**	**257,1**	**0,243**	**1,300**	**0,031**	**2,716**	**19,310**	**173,240**	**112,040**	**3,828**
	Крупа гречневая	55												
	Лук	30												
	Масло сливочное	5												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
107	**Овощи натуральные соленые (помидор)**	**100**	**0,7**	**0,1**	**2,3**	**13,0**	**0,007**	**9,765**	**0,000**	**0,456**	**6,510**	**22,785**	**9,765**	**0,521**
110	**Хлеб ржаной**	**70**	**4,6**	**0,8**	**23,8**	**126,7**	**0,126**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**24,500**	**110,600**	**32,900**	**2,730**
506	**Кисель**	**200**	**0,7**	**0,0**	**37,4**	**154,5**	**0,006**	**60,000**	**0,001**	**0,300**	**36,150**	**27,720**	**9,000**	**1,845**
	Сухофрукты	30												
	Крахмал	6												
	Кислота лимонная	0,2												
	Сахар	15												
Итого за обед		**882**	**41,0**	**30,4**	**122,7**	**936,4**	**0,561**	**125,775**	**0,129**	**4,683**	**202,865**	**533,635**	**215,815**	**11,250**

8 день Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
112	**Фрукты свежие**	**300**												
	Яблоки	300	**1,2**	**1,2**	**29,4**	**141,0**	**0,090**	**30,000**	**0,000**	**0,600**	**48,000**	**33,000**	**27,000**	**6,600**
	Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900
	Бананы	300	4,5	1,5	63,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	126,000	1,800
	Хурма	300	1,5	1,2	45,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,500	381,000	126,000	168,000	7,500
	Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000	1,800
	Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	0,300
	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	0,900
548	**Колбасные изделия запечённые в тесте**	**160**	**16,5**	**0,3**	**24,8**	**457,6**	**0,192**	**0,000**	**0,128**	**2,720**	**41,600**	**177,600**	**25,600**	**2,080**
	Сосиски, сардельки	125												
	Мука пшеничная	40												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	5												
	Яйцо	10												
	Соль	1												
	Дрожжи	1,125												
	Масло растительное	2												
Итого за полдник		**660**	**18,7**	**1,7**	**54,4**	**690,6**	**0,302**	**34,000**	**0,128**	**3,320**	**103,600**	**210,600**	**52,600**	**11,480**
Ужин														
338	**Рыба, запеченная в сметанном соусе**	**160**	**19,8**	**5,2**	**7,0**	**154,3**	**0,147**	**0,590**	**0,012**	**2,264**	**52,680**	**292,630**	**66,720**	**1,093**
	Рыба	196												

	Мука пшеничная	10												
	Масло растительное	4												
	Соль	1												
442	**Соус сметанный**	**13**	**0,2**	**1,6**	**0,9**	**18,9**	**0,003**	**0,020**	**0,011**	**0,040**	**4,700**	**4,100**	**0,610**	**0,024**
	Сметана	5												
	Мука пшеничная	1												
	Масло сливочное	1												
428	**Картофель запеченный из отварного**	**160**	**2,8**	**4,6**	**23,0**	**144,5**	**0,169**	**28,200**	**0,004**	**1,901**	**21,460**	**83,360**	**32,870**	**1,327**
	Картофель	188												
	Соль	2												
	Масло растительное	5												
1 или 48	**Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком**	**132**	**1,4**	**5,2**	**7,3**	**81,5**	**0,029**	**40,900**	**0,017**	**2,334**	**42,320**	**30,930**	**15,080**	**0,562**
	Капуста белокочанная	132												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	16,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	37,400	14,100	1,170
393	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	19												
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
105	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,2	0,000	0,000	0,089	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030
Итого за ужин		**760**	**30,2**	**29,6**	**89,1**	**747,2**	**0,457**	**69,714**	**0,133**	**7,239**	**144,332**	**494,100**	**136,556**	**4,837**

8 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Второй ужин													
516	Кефир	170	4,9	4,3	6,8	85,0	0,068	1,190	0,034	0,000	204,000	153,000	23,800	0,170
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за второй ужин		210	8,0	4,6	26,5	179,0	0,112	1,190	0,034	0,440	212,000	179,000	29,400	0,610
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2989	115,6	94,8	365,4	3171,8	1,648	234,923	0,635	16,648	1182,217	1860,585	505,891	29,922

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
267	**Каша пшенная молочная жидкая**	**200**	**5,8**	**8,5**	**24,4**	**196,3**	**0,106**	**2,080**	**0,062**	**0,080**	**199,280**	**169,000**	**30,920**	**0,499**
	Крупа пшенная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,6**	**4,1**	**26,3**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**14**	**0,1**	**11,6**	**0,1**	**104,7**	**0,000**	**0,000**	**0,083**	**0,140**	**1,680**	**2,660**	**0,000**	**0,028**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**746**	**20,9**	**28,8**	**114,1**	**806,0**	**0,351**	**28,244**	**0,205**	**1,679**	**558,160**	**488,060**	**101,880**	**7,187**
Обед														
143	**Суп из овощей с фасолью**	**250**	**17,1**	**7,2**	**29,3**	**249,9**	**0,217**	**59,180**	**0,064**	**0,362**	**69,490**	**139,260**	**54,430**	**2,108**
	Картофель	150												
	Капуста	70												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	5												

	Соль	1												
	Фасоль	30												
369	**Жаркое по-домашнему**	**275**	**21,0**	**18,2**	**27,4**	**357,3**	**0,256**	**33,820**	**0,026**	**0,610**	**33,970**	**280,940**	**60,540**	**4,171**
	Мясо (говядина)	209												
	Картофель	210												
	Лук	40												
	Масло сливочное	3												
	Томатная паста	2												
	Соль	1												
115	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	**150**	**2,9**	**13,4**	**11,6**	**178,5**	**0,030**	**10,500**	**0,000**	**4,650**	**61,500**	**55,500**	**22,500**	**1,050**
110	**Хлеб ржаной**	**70**	**4,6**	**0,8**	**23,8**	**126,7**	**0,126**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**24,500**	**110,600**	**32,900**	**2,730**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,4**	**0,0**	**25,8**	**106,5**	**0,004**	**40,000**	**0,001**	**0,200**	**22,620**	**15,400**	**6,000**	**1,242**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	14												
Итого за обед		**945**	**45,9**	**39,6**	**117,8**	**1018,9**	**0,633**	**143,500**	**0,091**	**5,822**	**212,080**	**601,700**	**176,370**	**11,301**
Полдник														
487	**Желе из сока плодового, ягодного натурального**	**160**	**4,9**	**0,1**	**20,1**	**143,6**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**42,600**	**15,000**	**4,000**	**1,560**
	Сок плодовый, ягодный, натуральный	100												
	Желатин	5												
	Сахар	15												
518	**Сок фруктовый**	**100**												
	Яблочный	100	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300

588-590	Кондитерские изделия	50												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
112	**Фрукты свежие**	**240**												
	Яблоки	240	**1,0**	**1,0**	**23,5**	**112,8**	**0,072**	**24,000**	**0,000**	**0,480**	**38,400**	**26,400**	**21,600**	**5,280**
	Груши	240	1,0	0,7	24,7	112,8	0,048	12,000	0,000	0,960	45,600	38,400	28,800	5,520
	Бананы	240	3,6	1,2	50,4	230,4	0,096	24,000	0,000	0,960	19,200	67,200	100,800	1,440
	Хурма	240	1,2	1,0	36,7	160,8	0,048	36,000	0,000	1,200	304,800	100,800	134,400	6,000
	Виноград	240	1,4	1,4	37,0	172,8	0,120	14,400	0,000	0,960	72,000	52,800	40,800	1,440
	Мандарины	240	1,9	0,5	18,0	91,2	0,144	91,200	0,000	0,480	84,000	40,800	26,400	0,240
	Апельсины	240	2,2	0,5	19,4	103,2	0,096	144,000	0,000	0,480	81,600	55,200	31,200	0,720
Итого за полдник		**550**	**10,1**	**6,1**	**80,9**	**510,9**	**0,132**	**28,000**	**0,005**	**2,230**	**102,500**	**51,400**	**35,600**	**9,290**
Ужин														
301	**Омлет натуральный**	**115**	**11,1**	**13,3**	**2,0**	**171,4**	**0,068**	**0,390**	**0,238**	**0,520**	**87,840**	**182,860**	**14,240**	**2,096**
	Яйцо	80												
	Молок цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
324	**Зразы творожные с изюмом (яблоками)**	**180**	**27,6**	**20,2**	**51,6**	**502,3**	**0,143**	**0,625**	**0,079**	**4,394**	**226,700**	**336,590**	**41,930**	**1,560**
	Творог	126												
	Яйцо	4												
	Мука пшеничная	40												
	Изюм	15												
	Сахар	10												
	Масло растительное	12												
479	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	13,0	0,002	0,032	0,009	0,024	7,040	4,880	0,720	0,016
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**

493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**14**	**0,1**	**11,6**	**0,1**	**104,7**	**0,000**	**0,000**	**0,083**	**0,140**	**1,680**	**2,660**	**0,000**	**0,028**
Итого за ужин		**627**	**47,0**	**47,2**	**119,6**	**1097,5**	**0,355**	**1,051**	**0,409**	**5,958**	**350,632**	**626,720**	**82,366**	**5,831**
Второй ужин														
515	**Молоко**	**170**	**4,9**	**4,3**	**8,2**	**90,1**	**0,068**	**2,210**	**0,034**	**0,000**	**204,000**	**153,000**	**23,800**	**0,170**
108	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**94,0**	**0,044**	**0,000**	**0,000**	**0,440**	**8,000**	**26,000**	**5,600**	**0,440**
Итого за второй ужин		**210**	**8,0**	**4,6**	**27,8**	**184,1**	**0,112**	**2,210**	**0,034**	**0,440**	**212,000**	**179,000**	**29,400**	**0,610**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**3078**	**131,9**	**126,3**	**460,3**	**3617,4**	**1,583**	**203,005**	**0,744**	**16,129**	**1435,372**	**1946,880**	**425,616**	**34,219**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
253	**Каша рисовая вязкая**	**200**	**7,2**	**8,3**	**46,8**	**290,0**	**0,092**	**1,950**	**0,060**	**0,210**	**187,780**	**196,700**	**41,220**	**0,619**
	Крупа рисовая	40												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	Какао с молоком	200	5,3	4,2	23,0	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
112	**Фрукты свежие**	**257**												
	Яблоки	257	**1,0**	**1,0**	**25,2**	**120,8**	**0,077**	**25,700**	**0,000**	**0,514**	**41,120**	**28,270**	**23,130**	**5,654**
	Груши	257	1,0	0,8	26,5	120,8	0,051	12,850	0,000	1,028	48,830	41,120	30,840	5,911
	Бананы	257	3,9	1,3	54,0	246,7	0,103	25,700	0,000	1,028	20,560	71,960	107,940	1,542
	Хурма	257	1,3	1,0	39,3	172,2	0,051	38,550	0,000	1,285	326,390	107,940	143,920	6,425
	Виноград	257	1,5	1,5	39,6	185,0	0,129	15,420	0,000	1,028	77,100	56,540	43,690	1,542
	Мандарины	257	2,1	0,5	19,3	97,7	0,154	97,660	0,000	0,514	89,950	43,690	28,270	0,257
	Апельсины	257	2,3	0,5	20,8	110,5	0,103	154,200	0,000	0,000	87,380	59,110	33,410	0,771
Итого за завтрак		**749**	**21,8**	**25,5**	**130,4**	**845,7**	**0,316**	**29,814**	**0,179**	**1,660**	**547,140**	**500,270**	**111,050**	**7,819**

Обед													
155	**Суп с крупой (гречка)**	**250**	**17,5**	**7,8**	**26,5**	**246,5**	**0,197**	**25,100**	**0,051**	**0,358**	**40,895**	**115,320**	**56,920**	**1,970**
	Картофель	150												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Крупа гречневая	10												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
412	**Котлеты припущенные**	**102**	**11,5**	**11,1**	**11,3**	**190,9**	**0,069**	**1,290**	**0,042**	**0,910**	**51,680**	**123,270**	**16,220**	**1,079**
	Птица	180												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Соль	1												
	Сухари из пшеничного хлеба	20												
	Масло растительное	1												
291	**Макаронные изделия отварные**	**157**	**5,8**	**6,4**	**33,5**	**217,4**	**0,085**	**0,000**	**0,035**	**0,060**	**47,400**	**71,390**	**12,720**	**0,641**
	Макаронные изделия	50												
	Масло сливочное	6												
	Соль	1												
56 (2)	**Икра овощная**	**127**	**1,8**	**3,1**	**10,7**	**78,0**	**0,053**	**10,270**	**0,106**	**1,766**	**57,040**	**65,110**	**36,080**	**1,335**
	Свекла	70												
	Морковь	75												
	Лук	35												
	Масло растительное	6												
	Сахар	1												
	Соль	1												
	Томатная паста	2												
110	**Хлеб ржаной**	**70**	**4,6**	**0,8**	**23,8**	**126,7**	**0,126**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**24,500**	**110,600**	**32,900**	**2,730**

509	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,1	16,5	69,3	0,012	4,700	0,000	0,076	7,190	4,510	3,510	0,827
	Яблоки свежие	40												
	Лимон	3												
	Сахар	13												
Итого за обед		**906**	**41,4**	**29,4**	**122,4**	**928,8**	**0,542**	**41,360**	**0,234**	**3,170**	**228,705**	**490,200**	**158,350**	**8,582**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	200												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
541	**Ватрушка с творожным фаршем**	105	15,5	8,4	59,1	374,5	0,159	0,170	0,044	2,206	73,480	157,620	21,730	1,263
	Мука пшеничная	80												
	Творог	34												
	Яйцо	5												
	Дрожжи	1,125												
	Масло растительное	2												
	Масло сливочное	2												
	Сахар	4												
Итого за полдник		**305**	**16,5**	**8,6**	**59,3**	**466,5**	**0,179**	**4,170**	**0,044**	**2,206**	**87,480**	**157,620**	**21,730**	**4,063**
Ужин														
204	**Рулет картофельный с яйцом**	210	10,5	14,0	33,8	303,9	0,225	27,740	0,179	0,769	62,840	193,680	41,420	2,705
	Картофель	173												
	Лук	25												
	Мука пшеничная	15												

	Масло сливочное	8												
	Яйцо	45												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
	Соль	2												
	Сметана	10												
353	Сельдь с луком	135	13,6	15,2	1,0	195,4	0,021	1,200	0,015	1,751	65,320	214,900	32,480	0,943
	Сельдь-филе сл/с	116												
	Масло растительное	5												
	Лук	14												
10 (2)	Салат из горошка зеленого консервированного	105	2,17	2,14	4,55	45,98	0,077	7,000	0,035	1,020	14,000	43,440	14,700	0,490
	Зеленый горошек консервированный	100												
	Масло растительное	5												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	17												
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Итого за ужин		760,00	33,6	40,5	100,0	902,7	0,454	35,944	0,288	4,410	168,732	547,150	112,676	6,179
Второй ужин														
516	Кефир	170	4,8	6,8	7,1	113,9	0,034	0,510	0,056	0,170	210,800	156,400	23,800	0,170
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за второй ужин		200	7,04	7,04	21,9	184,4	0,067	0,51	0,056	0,5	216,8	175,9	28	0,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		[illegible]	120,3	[illegible]	433,9	3328,6	1,558	111,798	0,801	14,946	1248,857	1871,140	431,806	27,143

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199 (2)	**Каша жидкая (гречневая)**	**200**	**5,9**	**8,5**	**23,4**	**192,9**	**0,107**	**2,080**	**0,062**	**0,130**	**198,580**	**175,500**	**42,620**	**0,899**
	Крупа гречневая	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
503	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	14												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**11**	**0,1**	**9,1**	**0,1**	**82,3**	**0,000**	**0,000**	**0,065**	**0,110**	**1,320**	**2,090**	**0,000**	**0,022**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**523**	**21,6**	**25,6**	**99,5**	**714,4**	**0,302**	**4,244**	**0,187**	**1,439**	**522,700**	**480,590**	**94,780**	**2,521**
Обед														
150	**Суп картофельный с рыбой**	**250**	**24,2**	**4,6**	**24,3**	**237,5**	**0,263**	**29,780**	**0,059**	**0,526**	**61,060**	**280,100**	**81,390**	**2,098**
	Рыба	102												
	Картофель	180												
	Лук	10												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
	Лук для бульона	10												

399	**Оладьи из печени по-кунцевски**	135	27,3	15,2	21,7	333,4	0,432	42,000	10,538	5,160	37,180	457,260	34,020	9,499
	Печень говяжья	150												
	Яйцо	10												
	Морковь	10												
	Мука пшеничная	15												
	Масло растительное	13												
	Соль	1												
443	**Соус сметанный (натуральный)**	23	0,4	2,3	1,1	27,0	0,005	0,040	0,017	0,055	9,100	7,150	1,060	0,034
	Сметана	10												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
429	**Картофельное пюре**	240	4,3	8,0	28,7	204,3	0,212	33,790	0,058	0,247	57,340	126,130	42,830	1,578
	Картофель	223												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	8												
	Соль	1												
1 или 48	**Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком**	132	1,4	5,2	7,3	81,5	0,029	40,900	0,017	2,334	42,320	30,930	15,080	0,562
	Капуста белокочанная	132												
	Лук	20												
	Морковь	10												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
110	**Хлеб ржаной**	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730

11 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
Итого за обед		**1050**	**63,2**	**36,4**	**107,1**	**1102,4**	**1,087**	**150,510**	**10,689**	**8,322**	**245,500**	**1012,170**	**207,280**	**19,301**
Полдник														
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,4**	**0,0**	**24,8**	**102,5**	**0,004**	**40,000**	**0,001**	**0,200**	**22,590**	**15,400**	**6,000**	**1,239**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	13												
482	**Яблоки печеные**	**260**	**1,1**	**1,1**	**35,9**	**164,0**	**0,079**	**26,400**	**0,000**	**0,528**	**42,540**	**29,040**	**23,760**	**5,838**
	Яблоки	300												
	Сахар	10												
588-590	**Кондитерские изделия**	**40**												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
Итого за полдник		**500**	**4,5**	**5,0**	**90,4**	**433,3**	**0,115**	**66,400**	**0,005**	**2,128**	**76,730**	**80,440**	**37,760**	**7,917**
Ужин														
314	**Запеканка морковная с творогом**	**233**	**29,3**	**19,0**	**28,1**	**405,9**	**0,134**	**3,910**	**0,248**	**1,069**	**295,460**	**390,600**	**61,970**	**1,491**
	Творог	137												
	Крупа манная	20												
	Морковь	80												
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Масло сливочное	5												
	Сметана	5												
	Яйцо	10												

	Сахар	5												
	Соль	1												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
470	**Соус яблочный (из свежих яблок)**	**24**	**0,0**	**0,0**	**2,8**	**11,4**	**0,001**	**0,400**	**0,000**	**0,008**	**0,900**	**0,825**	**0,360**	**0,094**
	Яблоки свежие	15												
	Крахмал	0,5												
	Кислота лимонная	0,05												
	Сахар	2												
373 (II сб)	**Соус сметанный с томатом**	**20**	**0,2**	**1,6**	**0,9**	**18,9**	**0,003**	**0,020**	**0,011**	**0,040**	**7,700**	**4,100**	**0,610**	**0,024**
	Сметана	5												
	Мука пшеничная	1												
	Томатная паста	3												
316 (II сб)	**Перец, фаршированный мясом и рисом**	**220**	**26,4**	**6,0**	**16,3**	**341,6**	**0,250**	**83,900**	**0,050**	**569,100**	**63,900**	**249,500**	**56,500**	**3,400**
	Перец сладкий	120												
	Мясо	121												
	Лук	20												
	Рис	15												
	Соль	1												
	Масло сливочное	5												
	батон	5												
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**15,0**	**59,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,842**	**0,330**	**0,176**	**0,078**
	Чай	1												
	Сахар	18												
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,6**	**0,5**	**29,5**	**141,0**	**0,066**	**0,000**	**0,000**	**0,660**	**12,000**	**39,000**	**8,400**	**0,660**
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,8**	**0,000**	**0,000**	**0,059**	**0,100**	**1,200**	**1,900**	**0,000**	**0,020**
Итого за ужин		**797**	**62,5**	**35,7**	**102,8**	**1107,8**	**0,508**	**88,234**	**0,368**	**570,997**	**392,502**	**733,655**	**142,116**	**6,937**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
266	**Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» (крупа овсяная) жидкая**	**200**	**5,6**	**8,2**	**24,4**	**193,6**	**0,076**	**2,080**	**0,062**	**0,160**	**200,380**	**178,000**	**26,620**	**0,409**
	Крупа овсяная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	Какао с молоком	200	5,1	4,1	23,9	154,4	0,066	2,080	0,037	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	32,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	11	0,1	10,3	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	2,860	2,420	0,000	0,026
112	**Фрукты свежие**	**255**												
	Яблоки	255	**1,0**	**1,0**	**25,0**	**119,9**	**0,077**	**25,500**	**0,000**	**0,510**	**40,800**	**28,050**	**22,950**	**5,610**
	Груши	255	1,0	0,8	26,3	119,9	0,051	12,750	0,000	1,020	48,450	40,800	30,600	5,865
	Бананы	255	3,8	1,3	53,6	244,8	0,102	25,500	0,000	1,020	20,400	71,400	107,100	1,530
	Хурма	255	1,3	1,0	39,0	170,9	0,051	38,250	0,000	1,275	323,850	107,100	142,800	6,375
	Виноград	255	1,5	1,5	39,3	183,6	0,128	15,300	0,000	1,020	76,500	56,100	43,350	1,530
	Мандарины	255	2,0	0,5	19,1	96,9	0,153	96,900	0,000	0,510	89,250	43,350	28,050	0,255
	Апельсины	255	2,3	0,5	20,7	109,7	0,102	153,000	0,000	0,510	86,700	58,650	33,150	0,765
Итого за завтрак		**748**	**17,9**	**24,9**	**112,7**	**753,1**	**0,307**	**29,660**	**0,171**	**1,686**	**453,780**	**417,620**	**91,670**	**7,573**

Обед													
128	**Борщ с капустой и картофелем**	**250**	**16,6**	**7,4**	**17,8**	**204,6**	**0,106**	**50,680**	**0,057**	**0,324**	**72,245**	**83,940**	**40,500**	**1,607**
	Свекла	40												
	Капуста	70												
	Картофель	70												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
479	**Сметана**	**10**	**0,3**	**1,5**	**0,4**	**16,2**	**0,003**	**0,040**	**0,011**	**0,030**	**8,800**	**6,100**	**0,900**	**0,020**
370	**Плов из отварной говядины**	**285**	**21,6**	**19,6**	**54,2**	**479,4**	**0,126**	**2,500**	**0,065**	**0,823**	**34,940**	**289,860**	**63,040**	**3,367**
	Мясо (говядина)	189												
	Лук	30												
	Морковь	30												
	Масло сливочное	6												
	Крупа рисовая	70												
	Соль	2												
107	**Овощи натуральные соленые (помидор)**	**100**	**1,0**	**0,1**	**3,3**	**18,6**	**0,009**	**13,950**	**0,000**	**0,651**	**9,300**	**32,550**	**13,950**	**0,744**
110	**Хлеб ржаной**	**70**	**4,6**	**0,8**	**23,8**	**126,7**	**0,126**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**24,500**	**110,600**	**32,900**	**2,730**
503	**Кисель**	**200**	**0,7**	**0,0**	**37,4**	**154,5**	**0,006**	**60,000**	**0,001**	**0,300**	**36,150**	**27,720**	**9,000**	**1,845**
	Сухофрукты	30												
	Крахмал	6												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	15												
Итого за обед		**915**	**44,7**	**29,5**	**136,9**	**1000,1**	**0,376**	**127,170**	**0,134**	**2,128**	**185,935**	**550,770**	**160,290**	**10,313**

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	**200**	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
528	**Блинчики с маслом**	**105**	**10,1**	**15,8**	**52,5**	**392,5**	**0,142**	**0,910**	**0,070**	**4,575**	**101,590**	**137,490**	**21,080**	**1,101**
	Мука пшеничная	63												
	Молоко цельное 2,5%	70												
	Яйцо	10												
	Сахар	5												
	Масло растительное	8												
	Масло сливочное	5												
479	**Сметана**	**8**	**0,2**	**1,2**	**0,3**	**13,0**	**0,002**	**0,032**	**0,009**	**0,024**	**7,040**	**4,880**	**0,720**	**0,016**
Итого за полдник		**313**	**11,3**	**17,2**	**53,0**	**497,5**	**0,164**	**4,942**	**0,079**	**4,599**	**122,630**	**142,370**	**21,800**	**3,917**
Ужин														
309	**Омлет с сыром**	**127**	**14,1**	**15,6**	**2,0**	**205,1**	**0,072**	**0,474**	**0,259**	**0,570**	**195,720**	**253,470**	**20,240**	**2,202**
	Яйцо	80												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	3												
	Сыр	12												
	Соль	2												
76	**Винегрет овощной**	**180**	**3,1**	**9,4**	**20,6**	**180,8**	**0,127**	**25,350**	**0,031**	**4,259**	**51,090**	**96,560**	**43,670**	**1,990**
	Свекла	60												
	Картофель	100												
	Лук	20												
	Морковь	30												
	Масло растительное	13												

	Огурец соленый	30												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												
	Сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026
Итого за ужин		**630**	**25,4**	**36,7**	**87,3**	**785,3**	**0,341**	**25,828**	**0,367**	**5,839**	**275,712**	**452,230**	**89,386**	**6,346**
Второй ужин														
515	**Молоко**	**170**	**4,9**	**4,3**	**8,2**	**90,1**	**0,068**	**2,210**	**0,034**	**0,000**	**204,000**	**153,000**	**23,800**	**0,170**
170	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за второй ужин		**210**	**8,0**	**4,6**	**27,8**	**184,1**	**0,112**	**2,210**	**0,034**	**0,440**	**212,000**	**179,000**	**29,400**	**0,610**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**2816**	**107,3**	**112,9**	**417,7**	**3220,0**	**1,300**	**189,810**	**0,785**	**14,692**	**1250,057**	**1741,990**	**392,546**	**28,759**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
267	**Каша пшенная молочная жидкая**	200	5,8	8,5	24,4	196,3	0,106	2,080	0,062	0,080	199,280	169,000	30,920	0,499
	Крупа пшенная	10												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,082	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
105	**Масло сливочное**	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
100	**Сыр**	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
Итого за завтрак		**504**	**19,9**	**26,2**	**90,6**	**678,3**	**0,279**	**4,244**	**0,193**	**1,179**	**519,520**	**461,280**	**80,280**	**1,903**
Обед														
146 172	**Суп картофельный с Клецки мучные**	250 45	18,5	7,8	48,6	338,2	0,253	32,500	0,071	0,818	39,940	139,780	48,500	2,084
	Картофель	160												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	5												
	Мука пшеничная	31												
	Яйцо	3												
	Соль	1												
404	**Птица отварная**	163	12,2	12,3	0,2	160,4	0,049	1,356	0,054	0,354	12,250	112,200	13,200	1,093
	Морковь	5												
	Птица	240												

195	Рагу из овощей	165	3,5	7,5	19,6	159,9	0,144	62,200	0,063	3,453	65,340	93,590	44,110	1,496
	Капуста белокочанная	90												
	Картофель	111												
	Морковь	40												
	Лук	20												
	Масло растительное	10												
	Соль	1												
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	120	1,5	4,1	7,7	74,8	0,024	10,000	0,002	1,880	38,800	44,080	23,200	1,360
	Свекла	100												
	Огурец соленый	50												
	Масло растительное	6												
110	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,9	74,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,820	4,400	3,600	0,922
	Свежие плоды или ягоды	40												
	Сахар	14												
Итого за обед		920	40,5	32,7	117,7	934,5	0,608	110,056	0,190	6,585	187,650	504,650	165,510	9,685
Полдник														
518	Сок овощной /	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
588-590	Кондитерские изделия	50												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	0,005	1,750	14,500	10,000	10,000	1,050
112	Фрукты свежие	300												
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600
	Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900

	Бананы	300	4,5	1,5	63,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	126,000	1,800
	Хурма	300	1,5	1,2	45,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,500	381,000	126,000	168,000	7,500
	Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000	1,800
	Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	0,300
	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	0,900
Итого за полдник		**550**	**6,0**	**6,3**	**66,8**	**441,5**	**0,150**	**34,000**	**0,005**	**2,350**	**76,500**	**43,000**	**37,000**	**10,450**
						Ужин								
343	**Рыба тушеная в томате с овощами**	**200**	**24,6**	**6,4**	**4,9**	**176,3**	**0,188**	**4,185**	**0,056**	**2,825**	**79,700**	**385,660**	**94,250**	**1,572**
	Рыба	196												
	Лук	20												
	Морковь	24												
	Масло растительное	7												
	Сахар	2												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
206	**Котлеты картофельные**	**140**	**4,1**	**10,7**	**24,8**	**211,9**	**0,145**	**20,000**	**0,036**	**3,426**	**15,820**	**80,550**	**25,640**	**1,200**
	Картофель	133												
	Яйцо	6												
	Мука пшеничная	12												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	10												
115	**Икра промышленного производства**	**113**	**1,9**	**8,9**	**7,7**	**119,0**	**0,020**	**7,000**	**0,000**	**3,100**	**41,000**	**37,000**	**15,000**	**0,700**
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**13**	**0,1**	**10,7**	**0,1**	**97,2**	**0,000**	**0,000**	**0,077**	**0,130**	**1,560**	**2,470**	**0,000**	**0,026**
Итого за ужин		**776**	**38,7**	**37,7**	**103,0**	**910,6**	**0,495**	**31,189**	**0,169**	**10,361**	**165,452**	**605,410**	**160,366**	**5,629**

Второй ужин													
516	Кефир	170	4,8	6,8	7,1	113,9	0,034	0,510	0,056	0,170	210,800	156,400	23,800	0,170
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за второй ужин		210	7,8	7,1	26,8	207,9	0,078	0,510	0,056	0,610	218,800	182,400	29,400	0,610
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2960	112,9	110,1	405,0	3172,8	1,610	179,999	0,613	21,085	1167,922	1796,740	472,556	28,277

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
253	**Каша рисовая вязкая**	**200**	**7,2**	**8,3**	**46,8**	**290,0**	**0,092**	**1,950**	**0,060**	**0,210**	**187,780**	**196,700**	**41,220**	**0,619**
	Крупа рисовая	40												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,3**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,6**	**0,5**	**29,5**	**141,0**	**0,066**	**0,000**	**0,000**	**0,660**	**12,000**	**39,000**	**8,400**	**0,660**
105	**Масло сливочное**	**15**	**0,1**	**12,4**	**0,1**	**112,2**	**0,000**	**0,000**	**0,089**	**0,150**	**1,800**	**2,850**	**0,000**	**0,030**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**487**	**20,0**	**28,6**	**100,3**	**738,8**	**0,228**	**4,114**	**0,209**	**1,086**	**504,620**	**466,450**	**86,520**	**2,065**
Обед														
149 / 169	**Суп картофельный с фрикадельками**	**250/50**	**20,3**	**13,2**	**20,9**	**283,6**	**0,178**	**25,683**	**0,098**	**0,510**	**41,135**	**151,565**	**41,440**	**1,985**
	Птица	100												
	Картофель	140												
	Лук	40												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	5												
	Яйцо	5												
	Соль	1												

395	**Сосиски/ сардельки/ колбаса отварные**	**125**	**12,6**	**25,3**	**0,0**	**278,3**	**0,169**	**0,000**	**0,000**	**0,484**	**37,510**	**162,140**	**20,570**	**1,936**
	Сосиски/ сардельки/ колбаса	125												
291	**Макаронные изделия отварные**	**157**	**5,8**	**6,4**	**33,5**	**217,4**	**0,085**	**0,000**	**0,035**	**0,060**	**47,400**	**71,390**	**12,720**	**0,641**
	Макаронные изделия	50												
	Масло сливочное	6												
	Соль	1												
453	**Соус томатный**	**30**	**0,2**	**0,8**	**2,1**	**16,8**	**0,003**	**0,780**	**0,012**	**0,043**	**0,930**	**3,150**	**1,540**	**0,077**
	Томатная паста	3												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
107	**Овощи натуральные соленые (огурец)**	**100**	**0,7**	**0,1**	**1,4**	**11,1**	**0,017**	**4,250**	**0,000**	**0,085**	**19,550**	**20,400**	**11,900**	**0,510**
110	**Хлеб ржаной**	**70**	**4,6**	**0,8**	**23,8**	**126,7**	**0,126**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**24,500**	**110,600**	**32,900**	**2,730**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,4**	**0,0**	**24,8**	**102,5**	**0,004**	**40,000**	**0,001**	**0,200**	**22,590**	**15,400**	**6,000**	**1,239**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	13												
Итого за обед		**932**	**44,7**	**46,6**	**106,5**	**1036,3**	**0,58**	**70,71**	**0,15**	**1,38**	**193,62**	**534,65**	**127,07**	**9,12**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400

482	Яблоки печеные	260	1,1	1,1	35,9	164,0	0,079	26,400	0,000	0,528	42,540	29,040	23,760	5,838
	Яблоки	300												
	Сахар	10												
170	Гренки из пшеничного хлеба	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,066	0,000	0,000	0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
Итого		520,00	6,6	1,7	65,6	397,0	0,17	30,40	0,00	1,19	68,54	68,04	32,16	9,30
						Ужин								
329	Оладьи из творога	207	28,6	23,4	32,2	458,5	0,126	1,000	0,125	4,774	256,340	360,530	39,680	1,425
	Творог	124												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Мука пшеничная	30												
	Яйцо	20												
	Сахар	7												
	Соль	1												
	Масло растительное	10												
479	Сметана	12	0,3	1,8	0,4	19,4	0,004	0,048	0,013	0,036	10,560	7,320	1,080	0,024
74	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	230	5,9	10,7	16,3	184,8	0,170	19,900	0,148	4,044	50,560	128,910	42,510	1,730
	Зеленый горошек	100												
	Картофель	90												
	Масло растительное	10												
	Морковь	48												
	Яйцо	20												
	Соль	1												
110	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												
	Сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440

105	Масло сливочное	14	0,1	11,6	0,1	104,7	0,000	0,000	0,083	0,140	1,680	2,660	0,000	0,028
Итого за ужин		733	39,904	48,133	93,935	975,666	0,398	20,952	0,369	9,434	338,482	573,15	103,146	4,895
Второй ужин														
516	Кефир	170	4,9	4,3	6,8	85,0	0,068	1,190	0,034	0,000	204,000	153,000	23,800	0,170
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за второй ужин		210	8,0	4,6	26,5	179,0	0,112	1,190	0,034	0,440	212,000	179,000	29,400	0,610
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2882	119,2	129,6	392,8	3326,7	1,485	127,369	0,758	13,530	1317,257	1821,285	378,296	25,986

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	**Каша манная молочная жидкая**	**200**	**5,7**	**8,2**	**24,8**	**195,4**	**0,078**	**2,080**	**0,062**	**0,200**	**198,580**	**154,200**	**24,420**	**0,329**
	Крупа манная	10												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,000**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**494**	**19,0**	**25,9**	**86,1**	**653,9**	**0,240**	**4,244**	**0,193**	**1,189**	**516,820**	**439,980**	**72,380**	**1,623**
Обед														
134	**Рассольник ленинградский**	**250**	**17,4**	**7,6**	**28,0**	**250,7**	**0,171**	**26,450**	**0,050**	**0,415**	**48,905**	**124,300**	**44,700**	**1,642**
	Картофель	150												
	Крупа перловая	10												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Огурец соленый	30												
	Масло сливочное	3												

15 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	Соль	1												
479	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8,1	0,002	0,020	0,005	0,015	4,400	3,050	0,450	0,010
372	Ленивые голубцы	236	19,2	18,0	18,6	313,3	0,109	78,500	0,033	0,608	83,430	232,410	49,280	3,390
	Мясо (говядина)	183												
	Рис	15												
	Капуста	180												
	Лук	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	2												
453	Соус томатный	30	0,2	0,8	2,1	16,8	0,003	0,780	0,012	0,043	0,930	3,150	1,540	0,077
	Томатная паста	3												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
12 (2)	Салат из кукурузы (консервированной)	116	1,4	3,2	7,1	63,5	0,001	3,024	0,002	1,320	26,460	25,890	8,190	0,000
	Кукуруза консервированная	110												
	Масло растительное	6												
110	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,8	126,7	0,126	0,000	0,000	0,000	24,500	110,600	32,900	2,730
519	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	10,0	39,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,030
	Яблоки	30												
	Сахар	10												
112	Фрукты свежие	300												
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600
	Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900
	Бананы	300	4,5	1,5	63,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	126,000	1,800
	Хурма	300	1,5	1,2	45,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,500	381,000	126,000	168,000	7,500
	Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000	1,800

	Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	0,300
	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	0,900
Итого за обед		**1207**	**44,2**	**32,5**	**119,0**	**960,0**	**0,502**	**138,774**	**0,102**	**3,001**	**236,655**	**532,400**	**164,060**	**14,479**
Полдник														
487	**Желе из сока плодового, ягодного натурального**	160	4,9	0,1	20,1	143,6	0,010	2,000	0,000	0,000	42,600	15,000	4,000	1,560
	Сок плодовый, ягодный, натуральный	100												
	Желатин	5												
	Сахар	15												
518	**Сок фруктовый**	100												
	Яблочный	100	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
Итого за полдник		**310**	**9,1**	**5,1**	**57,4**	**398,1**	**0,060**	**4,000**	**0,005**	**1,750**	**64,100**	**25,000**	**14,000**	**4,010**
Ужин														
349	**Тефтели рыбные**	197	25,3	6,9	19,8	243,1	0,206	2,710	0,057	2,186	104,920	384,920	80,980	1,873
	Рыба	172												
	Лук	20												
	Яйцо	15												
	Масло растительное	6												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Мука пшеничная	10												
	Хлеб пшеничный	20												

451	**Соус белый (для запекания рыбы)**	**30**	**1,3**	**2,6**	**2,1**	**37,3**	**0,005**	**0,000**	**0,018**	**0,075**	**0,090**	**3,150**	**0,480**	**0,042**
	Бульон рыбный	30												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
428	**Картофель запеченный из отварного**	**180**	**2,8**	**4,6**	**23,0**	**144,5**	**0,169**	**28,200**	**0,004**	**1,901**	**21,460**	**83,360**	**32,870**	**1,327**
	Картофель	188												
	Соль	2												
	Масло растительное	4												
119	**Икра свекольная**	**114**	**2,2**	**3,2**	**13,6**	**91,9**	**0,037**	**14,880**	**0,008**	**1,503**	**51,360**	**66,390**	**30,480**	**1,893**
	Свекла	150												
	Лук	29												
	Масло растительное	5												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**15,0**	**59,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,842**	**0,330**	**0,176**	**0,078**
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,000**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
Итого за ужин		**833**	**39,0**	**28,1**	**118,2**	**885,2**	**0,548**	**45,794**	**0,158**	**6,555**	**204,612**	**633,330**	**168,886**	**7,177**
Второй ужин														
515	**Молоко**	**120**	**3,5**	**3,0**	**5,8**	**63,6**	**0,048**	**1,560**	**0,024**	**0,000**	**144,000**	**108,000**	**16,800**	**0,120**
170	**Гренки из пшеничного хлеба**	**40**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**94,0**	**0,044**	**0,000**	**0,000**	**0,440**	**8,000**	**26,000**	**5,600**	**0,440**
Итого за второй ужин		**160**	**6,5**	**3,3**	**25,4**	**157,6**	**0,092**	**1,560**	**0,024**	**0,440**	**152,000**	**134,000**	**22,400**	**0,560**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**3004**	**117,9**	**94,9**	**406,1**	**3054,8**	**1,442**	**194,372**	**0,482**	**12,935**	**1174,187**	**1764,710**	**441,726**	**37,849**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
295	**Макаронные изделия отварные**	**156**	**9,8**	**11,5**	**34,9**	**286,0**	**0,093**	**0,104**	**0,078**	**0,148**	**184,793**	**162,462**	**20,755**	**0,815**
	Макаронные изделия	50												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
497	**Какао с молоком**	**200**	5,4	4,6	23,3	155,7	0,070	2,210	0,034	0,006	207,010	166,100	32,300	0,655
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	170												
	Сахар	17												
108	**Хлеб пшеничный**	**90**	**6,8**	**0,7**	**44,2**	**211,5**	**0,099**	**0,000**	**0,000**	**0,990**	**18,000**	**58,500**	**12,600**	**0,990**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,001**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
395	**Сосиска/колбаса отварные**	**25**	**2,5**	**5,0**	**0,0**	**55,2**	**0,034**	**0,000**	**0,000**	**0,096**	**7,440**	**32,160**	**4,080**	**0,384**
	Сосиска/ колбаса	25												
Итого за завтрак		**495**	**27,648**	**34,782**	**102,530**	**839,350**	**0,301**	**2,398**	**0,211**	**1,420**	**526,683**	**492,302**	**75,735**	**2,976**
Обед														
139	**Щи из квашеной капусты**	**250**	**8,7**	**7,7**	**18,0**	**177,8**	**0,149**	**30,130**	**0,054**	**0,430**	**52,450**	**142,150**	**43,690**	**2,203**
	Капуста квашеная	70												
	Мясо	50												
	Картофель	120												
	Лук	20												
	Морковь	20												

	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
	Томатная паста	1												
479	**Сметана**	**10**	**0,3**	**1,5**	**0,4**	**16,2**	**0,003**	**0,040**	**0,011**	**0,030**	**8,800**	**6,100**	**0,900**	**0,020**
308 (2)	**Запеканка картофельная с мясом или печенью**	**240**	**11,6**	**12,1**	**24,1**	**252,5**	**0,205**	**29,855**	**0,042**	**0,422**	**33,477**	**177,277**	**44,522**	**2,542**
	Картофель	180												
	Мясо	60												
	Печень говяжья	30												
	Птица	60												
	Лук	20												
	Масло сливочное	4												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
	Соль	1												
59	**Салат из свеклы с чесноком**	**88**	**1,4**	**6,0**	**8,3**	**92,9**	**0,024**	**9,213**	**0,001**	**2,697**	**37,209**	**40,634**	**18,194**	**1,163**
	Свекла	90												
	Чеснок	15												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
110	**Хлеб ржаной**	**70**	**4,6**	**0,8**	**23,8**	**126,7**	**0,126**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**24,500**	**110,600**	**32,900**	**2,730**
561	**Булочка осенняя**	**40**	**3,6**	**5,0**	**21,4**	**145,5**	**0,055**	**0,115**	**0,039**	**0,979**	**9,730**	**39,393**	**6,206**	**0,518**
	Мука	33												
	Морковь	2												
	Яйцо	5												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	3												
	Масло растительное	6												
	Дрожжи	0,6												

508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,3**	**0,0**	**24,0**	**98,2**	**0,002**	**24,000**	**0,000**	**0,120**	**13,830**	**9,240**	**3,600**	**0,771**
	Сухофрукты	15												
	Сахар	18												
Итого за обед		**898**	**30,466**	**33,164**	**119,981**	**909,820**	**0,564**	**93,353**	**0,147**	**4,678**	**179,996**	**525,394**	**150,012**	**9,947**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
331	**Яблоки фаршированные творогом**	**279**	**12,4**	**7,0**	**26,4**	**287,7**	**0,110**	**28,203**	**0,042**	**0,701**	**146,475**	**171,111**	**39,496**	**6,507**
	Яблоки свежие	300												
	Творог	60												
	Яйцо	3												
	Сахар	10												
Итого за полдник		**479**	**13,400**	**7,200**	**26,600**	**379,700**	**0,130**	**32,203**	**0,042**	**0,701**	**160,475**	**171,111**	**39,496**	**9,307**
Ужин														
335	**Суфле рыбное**	**60**	**10,6**	**7,5**	**6,5**	**136,6**	**0,082**	**0,281**	**0,063**	**0,418**	**35,081**	**156,693**	**33,525**	**0,772**
	Рыба	80												
	Мука	3												
	Масло сливочное	4												
	Яйцо	3												
	Соль	1												
434	**Соус молочный**	**35**	**1,3**	**2,5**	**4,3**	**44,2**	**0,019**	**0,390**	**0,018**	**0,080**	**36,960**	**30,820**	**4,840**	**0,082**
	Мука	4												
	Масло сливочное	2												
	Молоко цельное 2,5%	30												

230	**Перец, фаршированный овощами и рисом**	**135**	**2,2**	**7,6**	**18,9**	**148,2**	**0,119**	**107,535**	**0,098**	**3,882**	**39,654**	**73,486**	**36,626**	**1,007**
	Перец	123												
	Лук	10												
	Морковь	30												
	Рис	10												
	Масло растительное	9												
	Соль	1												
	Томатная паста	2												
300	**Яйцо вареное**	**29**	**3,7**	**3,3**	**0,2**	**45,5**	**0,020**	**0,000**	**0,075**	**0,174**	**15,950**	**55,680**	**3,480**	**0,725**
110	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,0**	**0,4**	**10,2**	**54,3**	**0,054**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**10,500**	**47,400**	**14,100**	**1,170**
413(2)	**Чай с молоком**	**200**	3,5	3,0	20,7	123,5	0,048	1,560	0,024	0,000	144,489	108,033	16,818	0,168
	Чай	1												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Сахар	17												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,001**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
Итого за ужин		601	30,916	34,947	110,081	877,066	0,453	109,766	0,349	5,774	304,074	539,392	123,389	5,048
Второй ужин														
516	**Кефир**	**150**	**4,3**	**3,7**	**6,0**	**75,0**	**0,060**	**1,050**	**0,030**	**0,000**	**180,000**	**135,000**	**21,000**	**0,150**
588-590	**Кондитерские изделия**	**30**												
588	Вафли	30	0,7	0,8	19,3	87,5	0,080	0,000	0,000	0,175	4,000	9,000	2,500	0,375
589	Пряники	30	1,5	1,2	18,8	91,5	0,020	0,000	0,000	0,600	2,750	12,500	2,250	0,200
590	Печенье	30	**2,2**	**3,0**	**22,3**	**125,1**	**0,024**	**0,000**	**0,003**	**1,050**	**8,700**	**27,000**	**6,000**	**0,630**
Итого за второй ужин		**180**	**6,500**	**6,700**	**28,300**	**200,100**	**0,084**	**1,050**	**0,033**	**1,050**	**188,700**	**162,000**	**27,000**	**0,780**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2653	108,93	116,79	387,49	3206,04	1,53	238,77	0,78	13,62	1359,93	1890,20	415,63	28,06