

1 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe			
Завтрак														
32	Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая молочная	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	29	46,93	2,83			
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	22	1			
2	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	0			
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	20,4	106	0,005	0,04	0,2	60	0,2			
69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13			
64	Фрукты свежие: яблоко	100	1,5	0,5	21	52	0,04	10	0,05	8	0,6			
	ИТОГО	617	20,73	23,3	113,27	704,72	0,275	13,95	172,25	284,26	6,76			
Обед														
7	Салат из белокочанной капусты	60	1,41	5,08	9,02	52,44	0,03	12,45	0	37,37	1,42			
25	Рассольник ленинградский	200	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	0,66			
51	Тефтели мясные	120	17,74	19,69	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	0,96			
62	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96			
66	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24			
73	ИТОГО		27,91	36,76	117,23	871,63	1,12	46,99	112	215,02	6,58			
	Итого весь день:		48,64	60,06	230,5	1576,35	1,395	60,94	284,25	499,28	13,34			

2 день

7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
8	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,43	6,09	8,36	56,34	0,02	9,5	0	35,15	1,33	
28	Макаронные изделия с тертым сыром 200/5/15	220	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	161,03	1,11	
69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13	
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12	
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	20,4	106	0,005	0,04	0,2	60	0,2	
	ИТОГО	552	15,37	26,76	88,82	605,22	0,125	11,92	63,73	272,51	4,89	
Обед												
	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле 60/7	67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61	
6	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	0,72	
17	Гуляш мясной	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	9	
48	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,1	
60	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
66	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
73	ИТОГО	807	38,68	36,5	103,52	786,38	1,21	22,94	0,02	120,24	17,63	

Итого весъ День:	54,05	63,26	192,34	1391,6	1,335	34,86	63,75	392,75	22,52
-------------------------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	-------

3 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	

Завтрак

60	Каша гречневая распычатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	3,95
48	Гуляш мясной	100	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	2,32
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	20,4	106	0,005	0,04	0,2	60	0,2
69	Чай сладкий 200/15	215	0,2	0	14	56	0	0,27	0	6	0,4
	ИТОГО	565	32,9	34,77	87,04	712,46	0,415	1,59	59,22	108,66	6,99

Обед

11	Салат из свежей моркови на растительном масле	60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02
16	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	28	6,48	0,98
61	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	6,48	1,48
49	Котлета из мяса свинины	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	6,26
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
	ИТОГО	790	28,12	22,16	200,38	748,19	0,96	15,71	56,75	96,59	11,94
	Итого весъ День:		61,02	56,93	287,42	1460,65	1,375	17,3	115,97	205,25	18,93

4 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
29	Каша "Дружба" 200/5	205	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	158,6	1,3	
	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13	
69	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	0	
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	20,4	106	0,005	0,04	0,2	60	0,2	
73	Фрукты свежие: банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6	
64	ИТОГО	582	18,66	17,24	96,7	619,6	0,315	13,48	120,25	373,93	4,23	
Обед												
8	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,43	6,09	8,36	56,34	0,02	9,5	0	35,15	1,33	
21	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	1,64	
55	Плов из птицы	230	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	2,19	
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
	ИТОГО	730	28,8	27,79	97,71	713,58	0,95	16,24	48	126,31	7,36	
Итого весь день:			47,46	45,03	194,41	1333,18	1,265	29,72	168,25	500,24	11,59	

5 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
58	Тефтели из мяса с рисом	120	17,7	19,69	23,42	342	0,14	7,37	3192	37,9	3,27	
26	Рагу из овощей	230	2,29	11	14,44	158	0,08	10,4	37,2	23,9	0,98	
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
75	Печенье традиционное	22	0,84	2,07	7,5	52,8	0,59	0	0,13	0	0	
73	Хлеб рж-пшеничный	20	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
	ИТОГО	592	23,51	33,24	85,96	725,24	1,5	18,85	3229,33	77,4	6,45	
Обед												
	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле 60/7	67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61	
6	Суп овощной	200	1,68	5,98	9,35	124,38	0,11	6,8	0	25,71	0,07	
19	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34	
62	Рыба, тушеная в томатном соусе	120	18,3	10,21	8,49	265	0,13	4,36	0,01	67,74	1,25	
38	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	

69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13
	ИТОГО	849	27,76	28,18	77,55	742,5	1,12	43,06	34,01	190,56	6,64
Итого весь День:			51,27	61,42	163,51	1467,74	2,62	61,91	3263,34	267,96	13,09

6 день
7 - 10 лет

Завтрак

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
6	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле 60/7	67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61	
62	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34	
47	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28	15	48,63	1,09	
69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13	
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12	
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	20,4	106	0,005	0,04	0,2	60	0,2	
	ИТОГО	639	23,28	25,81	74,63	600,88	0,305	35,22	108,2	197,54	5,49	
Обед												
11	Салат из свежей моркови на растительном масле	60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02	

22	Супл картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	0,8
48	Гуляш мясной	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	9
60	Каша гречневая распылчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,1
67	Кисель плододвый	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	0,06
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	ИТОГО	800	40,35	30,5	127,72	865,65	1,29	16,04	0,02	122,78	17,22
	Итого весь день:		63,63	56,31	202,35	1466,53	1,595	51,26	108,22	320,32	22,71

7 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
30	Каша пшениная молочная	200	7,43	12,57	57,59	206,2	0,19	1,67	29	46,93	2,83	
69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13	
75	Булочка сдобная	100	7,9	9,4	55,5	339	0	0	0	31	1,3	
64	Фрукты свежие: яблоко	100	1,5	0,5	21	52	0,04	10	0,05	8	0,6	
	ИТОГО	622	17,03	22,47	148,09	653,2	0,23	13,8	29,05	101,26	6,86	
Обед												
5	Салат овощной с растительным маслом	60	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	0,59	
20	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,68	0,94	
47	Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	375	0,21	8,97	24	31,1	4,03	

73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
	ИТОГО	740	33,06	16,36	79,59	702,64	1,06	36,41	24	86,06	7,76
Итого весь День:			50,09	38,83	227,68	1355,84	1,29	50,21	53,05	187,32	14,62

8 день

7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	

Завтрак

71	Блинчики с повидлом 200/30	230	11	22	68	520	0	0	0	0	0	0
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0	59	1	0,12
69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13	
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	20,4	106	0,005	0,04	0,2	60	0,2	
64	Фрукты свежие: яблоко	100	1,5	0,5	21	52	0,04	10	0,05	8	0,6	
ИТОГО		602	15,74	31,9	123,5	809	0,045	12,17	59,25	84,33	3,05	

Обед

7	Салат из белокочанной капусты	60	1,41	5,08	9,02	52,44	0,03	12,45	0	37,37	1,42
25	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,09	13,54	97,4	0,08	6,03	0	24,95	0,66

51	Тефтели мясные	120	17,74	19,6	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	1,92
62	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34
69	Чай с сахаром и лимоном200/15/7	222	0,2	0,4	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,4	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	ИТОГО	842	27,67	35,7	103,08	809,08	1,09	46,53	112	223,95	8,71
	Итого весь день:		43,41	67,6	226,58	1618,08	1,135	58,7	171,25	308,28	11,76

9 день
- 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж		В1	С	А	Са	Fe		
37	Запеканка из творога со стученым молоком160/40	200	33,64	22,81	421,2	0,13	0,45	89,95	280,44	1,39		
1	Масло сливочное	10	0	81	75	0	0	59	1	0,12		
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	8,2	106	0,005	0,04	0,2	60	0,2		
69	Чай с сахаром и лимоном200/15/7	222	0,2	0,2	56	0	2,13	0	15,33	2,13		
1	Фрукты свежие: банан	100	1,5	1,2	96	0,04	10	0,05	8	0,6		
	ИТОГО	572	38,38	32,21	754,2	0,175	12,62	149,2	364,77	3,89		
9	Винегрет овощной60/7	67	0,82	3	56,88	0,04	6,15	0	13,92	0,51		
24	Суп картофельный с мясными фрикадельками	212	5,83	4,56	118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	1,29		
	Итого											

Завтрак

Обед

60	Рис отварной	210	4,68	6,42	47,57	211,11	0,04	0	29	3,61	0
38	Рыба, тушеная в томатном соусе 100/50	150	22,7	3,66	1,88	195	0,08	5,9	0	0,08	0,08
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	ИТОГО	879	36,71	18,83	108,7	754,23	0,97	23	32,96	58,73	4,08
	Итого весь день:		75,09	51,04	184,72	1508,43	1,145	35,62	182,16	423,5	7,97

10 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
6	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле 60/7	67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	5,61	
49	Котлета из мяса свинины	90	7,78	5,78	7,85	183	0,05	0,08	14,38	21,88	5,75	
60	Рис отварной	180	4,68	6,42	47,57	211,11	0,04	0	29	3,61	0	
69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	4,13	
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	4,13	
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	20,4	106	0,005	0,04	0,2	60	5,12	
	ИТОГО	609	16,56	26,71	92,53	666,99	0,115	7,8	102,58	125,1	38,1	
Обед												

11	Салат из свежей моркови на растительном масле	60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02
21	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	1,64
61	Макаронные изделия отварные 200/10	210	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	6,48	1,48
57	Кура, тушеная в соусе 100/50	150	22,4	18,23	7,03	281,25	0,06	0,68	53,75	70,13	2,03
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
	ИТОГО	860	37,91	29,13	104,57	826,49	1,06	12,66	53,75	146,95	8,37
	Итого весь День:		54,47	55,84	197,1	1493,48	1,175	20,46	156,33	272,05	12,18