

ДЕНЬ № 1:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

понедельник

первая

осень- зима

12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
124	Каша молочная "Дружба"	250/8	7.7	10.7	40.5	290	0.12	0.27	77.83	0.35	153.72	177.4	43.97	0.98
1	Бутерброд с сыром	70/20	9.7	4.8	30.8	210	0.08	0.05	22.68	0.98	172.57	146.94	28.71	1.33
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.8	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
	<b>Итого:</b>		<b>19.8</b>	<b>15.6</b>	<b>112.7</b>	<b>671</b>	<b>0.24</b>	<b>1.12</b>	<b>100.5</b>	<b>4.08</b>	<b>397.22</b>	<b>387.85</b>	<b>118.4</b>	<b>3.75</b>

ДЕНЬ № 2:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

**вторник**

**первая**

**осень- зима**

**12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b><i>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</i></b>														
114	Каша перловая пассыпчатая	230/7	6.5	6.8	41.3	256	0.08	1.3	45.23	1.57	89.34	254.52	70.45	2.01
66	Котлета из говядины	120	17.4	14.3	15.4	262	0.07	0.06	3.11	3.75	41.75	168.14	33.19	1.71
184	Чай с сахаром	200	0.2	0	17.6	53	0	0	0	0	0.4	0	0	0.04
5	Салат из белокачанной капусты с яблоком с растительным маслом	100	1.6	5.1	9.4	90	0.03	18.8	0	2.35	42.15	27.17	14.88	1.08
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	0.13	0	0	1.61	24.5	1.34	0.73	0.08
	<b>Итого:</b>		<b>25.7</b>	<b>26.2</b>	<b>113.7</b>	<b>803</b>	<b>0.31</b>	<b>20.16</b>	<b>48.34</b>	<b>9.28</b>	<b>198.11</b>	<b>451.17</b>	<b>119.3</b>	<b>4.92</b>

ДЕНЬ № 3:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

среда

первая

осень- зима

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
94	Картофельное пюре	230	4.8	7.6	30.9	214	0.18	15.95	34.98	0.31	57.25	129.7	43.93	1.59
56	Котлета рыбная	120	17.9	13.6	15.5	258	0.13	0.18	11.92	6	50.03	180.15	33.95	1.34
202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
18	Салат из свеклы с изюмом с растительным маслом	100	1.3	5.3	15.3	111	0.01	1.63	0	2.72	27.7	31.6	16.11	1.03
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	0.13	0	0	1.61	24.5	1.34	0.73	0.08
	<b>Итого:</b>		<b>26.7</b>	<b>21.2</b>	<b>86.4</b>	<b>733</b>	<b>0.44</b>	<b>16.13</b>	<b>46.9</b>	<b>7.92</b>	<b>131.98</b>	<b>311.19</b>	<b>8.61</b>	<b>3.04</b>

ДЕНЬ № 4:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

четверг

первая

осень- зима

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
90	Плов из курицы	300	29.5	30	47.3	581	0.1	0.91	53.55	0	33.59	311.95	60.96	2.86
197	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	0.13	0	0	1.61	24.5	1.34	0.73	0.08
21	Салат Пестренский с растительным маслом	100	1	4.6	9.7	83	0.01	0.96	0	2.32	23.52	25.23	13.66	1.26
	<b>Итого:</b>		<b>33.7</b>	<b>30.1</b>	<b>102.7</b>	<b>822</b>	<b>0.24</b>	<b>2.51</b>	<b>53.55</b>	<b>1.69</b>	<b>64.36</b>	<b>317.12</b>	<b>64.82</b>	<b>3.77</b>

ДЕНЬ № 5:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

пятница

первая

осень- зима

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
158	Оладьи печеные с молоком сгущенным	250/40	20	17.5	102.6	650	0.14	0.28	51.68	2.42	248.56	261.47	41.74	1.53
192	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	118	0.11	110.63	101.9	26.97	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>23.6</b>	<b>21.1</b>	<b>125.4</b>	<b>785</b>	<b>0.17</b>	<b>0.8</b>	<b>69.68</b>	<b>2.53</b>	<b>359.19</b>	<b>362.56</b>	<b>68.71</b>	<b>3.33</b>

ДЕНЬ № 6:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

понедельник

вторая

осень- зима

12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
121	Каша рисовая молочная жидкая	250/8	6.3	10.2	37.9	269	0.06	0.27	78.83	0.35	152.5	153.4	33.93	0.52
202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
175	Булочка Веснушка	70	5.1	3.3	34.2	189	0.05	0	10.18	0.81	9.96	39.73	6.81	0.54
	<b>Итого:</b>		<b>11.4</b>	<b>13.5</b>	<b>82.1</b>	<b>577</b>	<b>0.11</b>	<b>0.27</b>	<b>89.01</b>	<b>1.16</b>	<b>162.66</b>	<b>193.13</b>	<b>40.74</b>	<b>1.09</b>

ДЕНЬ № 7:

вторник

НЕДЕЛЯ:

вторая

СЕЗОН:

осень- зима

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
65	Жаркое по -домашнему	300	24.2	23.6	20.5	392	0.17	5.65	0	4.71	31.4	288	61.6	4.28
192	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	18	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
3	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1.9	4.5	9.2	84	0.02	9.34	0	2.41	50.94	28.86	15.25	0.61
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	0.13	0	0	1.61	24.5	1.34	0.73	0.08
	<b>Итого:</b>		<b>31.8</b>	<b>27.2</b>	<b>73.3</b>	<b>669</b>	<b>0.33</b>	<b>6.17</b>	<b>18</b>	<b>6.43</b>	<b>166.53</b>	<b>419.29</b>	<b>89.3</b>	<b>5.26</b>

ДЕНЬ №8

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

среда

вторая

осень- зима

12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
76	Голубцы ленивые	250/50	20	14.20	15.5	269	0.05	1.63	13.39	0	59.35	164.19	39.71	1.78
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.8	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
10	Салат из моркови с растительным маслом	100	1.1	4.5	14.5	100	0.04	0.72	0	2.54	20.7	41.24	28.43	0.55
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	0.13	0	0	1.61	24.5	1.34	0.73	0.08
	<b>Итого:</b>		<b>27.5</b>	<b>18.80</b>	<b>101.4</b>	<b>682</b>	<b>0.26</b>	<b>3.15</b>	<b>13.39</b>	<b>6.9</b>	<b>175.48</b>	<b>270.28</b>	<b>114.6</b>	<b>3.85</b>

ДЕНЬ № 9:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

четверг

вторая

осень- зима

12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>													
137	Рожки отварные	230/8	8.4	6.5	51.1	301	0.1	0	27.14	1.28	14.27	62.2	11.21	1.13
66	Котлета из говядины	120	17.4	14.3	15.4	262	0.07	0.06	3.11	3.75	41.72	168.14	33.19	1.71
184	Чай с сахаром	200	0.2	0	17.6	53	0	0	0	0	0.4	0	0	0.04
17	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	7.4	6	95	0.01	0.74	0	3.76	30.49	32.11	16.21	1.04
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	0.13	0	0	1.61	24.5	1.34	0.73	0.08
	<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>20.8</b>	<b>114.1</b>	<b>758</b>	<b>0.3</b>	<b>0.06</b>	<b>30.25</b>	<b>6.64</b>	<b>80.89</b>	<b>231.68</b>	<b>45.13</b>	<b>2.96</b>

ДЕНЬ 10

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

пятница

вторая

осень- зима

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>													
113	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10.9	8.9	43.9	303	0.23	1.3	45.23	1.49	81.26	285.26	200.9	6.09
85	Сардельки докторские отварные	100/5	9.9	20.8	0.8	230	0.02	0	14.3	0.55	22.64	122.76	13.18	1.59
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	0.13	0	0	1.61	24.5	1.34	0.73	0.08
197	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
5	Салат из белокачанной капусты с яблоком с растительным маслом	100	1.6	5.1	9.4	90	0.03	18.8	0	2.35	42.15	27.17	14.88	1.08
	<b>Итого:</b>		<b>25</b>	<b>29.8</b>	<b>100.1</b>	<b>774</b>	<b>0.39</b>	<b>2.9</b>	<b>59.53</b>	<b>3.73</b>	<b>134.67</b>	<b>413.19</b>	<b>217.9</b>	<b>8.59</b>

ДЕНЬ № 1:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

понедельник

первая

осень-зима

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
124	Каша молочная "Дружба"	200/6	6.17	8.52	32.43	232	0.09	0.21	62.26	0.27	122.97	141.91	35.17	0.78
1	Бутерброд с сыром	60/15	8.4	4.3	26.4	181	0.048	0.04	20.16	0.84	152.94	128.9	24.88	1.14
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.8	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
	<b>Итого:</b>		<b>16.97</b>	<b>12.92</b>	<b>100.23</b>	<b>584</b>	<b>0.178</b>	<b>1.05</b>	<b>82.42</b>	<b>3.86</b>	<b>346.84</b>	<b>334.32</b>	<b>105.7</b>	<b>3.36</b>

ДЕНЬ № 2:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

вторник

первая

осень- зима

с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
114	Каша перловая пассыпчатая	200/7	5.6	5.9	35.9	223	0.07	1.13	39.33	1.37	77.68	221.33	61.26	1.75
66	Котлета из говядины	100	14.5	12	12.8	218	0.06	0.05	2.59	0.13	34.77	140.12	27.66	1.43
184	Чай с сахаром	200	0.2	0	17.6	53	0	0	0	0	0.4	0	0	0.04
5	Салат из белокачанной капусты с яблоком с растительным маслом	80	1.3	4.1	7.6	72	0.02	15.04	0	1.88	33.72	21.73	11.91	0.86
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	0.11	6	0	1.38	21	116.4	34.2	2.34
	<b>Итого:</b>		<b>23.6</b>	<b>22</b>	<b>88.9</b>	<b>637</b>	<b>0.26</b>	<b>22.22</b>	<b>41.92</b>	<b>4.76</b>	<b>167.57</b>	<b>499.58</b>	<b>135</b>	<b>6.42</b>

ДЕНЬ № 3:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

среда

первая

осень- зима

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
94	Картофельное пюре	200	4.1	6.6	26.9	186	0.16	13.92	30.18	0.27	47.56	111.44	38.07	1.39
56	Котлета рыбная	100	14.9	11.4	12.9	215	0.1	0.15	9.94	5	41.69	150.13	28.29	1.11
202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
18	Салат из свеклы с изюмом с растительным маслом	80	1.1	4.3	12.2	89	0.01	1.29	0	2.27	21.13	12.81	0.82	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	0.11	6	0	1.38	21	116.4	34.2	2.34
	<b>Итого:</b>		<b>22.1</b>	<b>22.3</b>	<b>77</b>	<b>680</b>	<b>0.38</b>	<b>21.36</b>	<b>40.12</b>	<b>8.92</b>	<b>131.58</b>	<b>390.78</b>	<b>101.4</b>	<b>4.91</b>

ДЕНЬ № 4:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

**четверг**

**первая**

**осень-зима**

**с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
90	Плов из курицы	200	19.4	19.44	32.16	383.2	0.06	0.61	34.27	0	22.04	204	45.59	1.87
197	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
21	Салат Пестренский с растительным маслом	80	0.8	3.6	7.8	66	0.01	0.66	0	1.86	18.7	20.07	10.86	1
	Хлеб ржаной	60	3.92	0.72	20.04	104.4	0.11	0	0	1.38	21	116.4	34.2	2.34
	<b>Итого:</b>		<b>24.32</b>	<b>23.86</b>	<b>85.4</b>	<b>652.6</b>	<b>0.19</b>	<b>2.87</b>	<b>34.27</b>	<b>3.32</b>	<b>68.01</b>	<b>344.3</b>	<b>93.78</b>	<b>6.04</b>

ДЕНЬ № 5:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

пятница

первая

осень- зима

с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
158	Оладьи печеные с молоком сгущенным	200/35	16.2	14.2	83.6	528	0.11	0.23	42.1	1.94	206.95	214.89	34.28	1.23
192	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	118	0.11	110.63	101.9	26.97	0.9
	<b>Итого:</b>		<b>19.8</b>	<b>17.8</b>	<b>106.4</b>	<b>663</b>	<b>0.14</b>	<b>0.75</b>	<b>160.1</b>	<b>2.05</b>	<b>317.58</b>	<b>316.79</b>	<b>61.25</b>	<b>2.13</b>

ДЕНЬ № 6:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

понедельник

вторая

осень- зима

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
121	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5.8	9.4	34.8	247	0.06	0.25	72.53	0.32	140.31	141.13	31.22	0.48
202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	18-Jul	0	0	10	119	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
175	Булочка Веснушка	50	3.7	2.4	24.4	135	0.03	0	7.27	0.58	7.11	28.38	4.87	0.39
	<b>Итого:</b>		<b>9.5</b>	<b>11.8</b>	<b>69.2</b>	<b>501</b>	<b>0.09</b>	<b>0.25</b>	<b>79.8</b>	<b>0.9</b>	<b>147.62</b>	<b>169.51</b>	<b>36.09</b>	<b>0.9</b>

ДЕНЬ № 7:

**вторник**

НЕДЕЛЯ:

**вторая**

СЕЗОН:

**осень-зима**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

**с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
65	Жаркое по -домашнему	200	13.67	13.92	14.64	239.2	0.11	4	0	3.26	20.59	171.44	39.86	2.56
192	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	18	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
3	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	80	1.5	3.6	7.4	67	0.02	7.47	0	1.93	40.75	23.09	12.2	0.49
	Хлеб ржаной	60	3.92	0.72	20.04	104.4	0.11	0	0	1.38	21	116.4	34.2	2.34
	<b>Итого:</b>		<b>22.69</b>	<b>21.84</b>	<b>64.88</b>	<b>545.6</b>	<b>0.27</b>	<b>11.99</b>	<b>18</b>	<b>6.68</b>	<b>192.97</b>	<b>412.02</b>	<b>113.2</b>	<b>6.29</b>

ДЕНЬ №8

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

среда

вторая

осень-зима

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
76	Голубцы ленивые	200/40	15.9	11.18	12.09	211	0.02	1.25	0	1.85	15.05	29.99	20.68	0.4
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.8	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
10	Салат из моркови с растительным маслом	80	0.8	3.6	11.6	80	0.03	1.38	0	2.04	16.56	32.99	22.75	0.44
	Хлеб ржаной	60	3.92	0.72	20.04	104.4	0.11	0	0	1.38	21	116.4	34.2	2.34
	<b>Итого:</b>		<b>23.02</b>	<b>15.60</b>	<b>85.13</b>	<b>566.4</b>	<b>0.2</b>	<b>3.43</b>	<b>0</b>	<b>8.02</b>	<b>123.54</b>	<b>242.89</b>	<b>123.3</b>	<b>4.62</b>

ДЕНЬ № 9:

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

четверг

вторая

осень- зима

с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>													
137	Рожки отварные	200/7	7.3	5.6	44.5	262	0.09	0	23.6	1.12	12.41	54.09	9.74	0.99
66	Котлета из говядины	100	14.5	12	12.8	218	0.06	0.05	2.59	3.13	34.77	140.12	27.66	1.43
184	Чай с сахаром	200	0.2	0	17.6	53	0	0	0	0	0.4	0	0	0.04
17	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	5.9	4.8	76	0.01	0.59	0	3.01	24.28	25.55	12.9	0.83
	Хлеб ржаной	60	3.92	0.72	20.04	104.4	0.11	0	0	1.38	21	116.4	34.2	2.34
	<b>Итого:</b>		<b>25.92</b>	<b>18.32</b>	<b>94.94</b>	<b>637.4</b>	<b>0.26</b>	<b>0.05</b>	<b>26.19</b>	<b>5.63</b>	<b>68.58</b>	<b>310.61</b>	<b>71.6</b>	<b>4.8</b>

ДЕНЬ 10

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

пятница

вторая

осень- зима

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>													
113	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9.5	7.7	38.2	264	0.2	1.13	39.33	1.3	70.66	248.06	174.7	5.3
85	Сардельки докторские отварные	85/4	8.4	17.6	0.7	195	0.02	0	12.12	0.46	19.19	104.05	11.17	1.35
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	0.11	6	0	1.38	21	116.4	34.2	2.34
197	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
5	Салат из белокачанной капусты с яблоком с растительным маслом	80	1.3	4.1	7.6	72	0.02	15.04	0	1.88	33.72	21.73	11.91	0.86
	<b>Итого:</b>		<b>21.4</b>	<b>29.5</b>	<b>86.9</b>	<b>701</b>	<b>0.36</b>	<b>23.77</b>	<b>51.45</b>	<b>5.1</b>	<b>150.84</b>	<b>494.07</b>	<b>235.1</b>	<b>10.68</b>