

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(18-ти дневное)**

Сезон: **летний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,9174	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034		
204	Макароны отварные с сыром	180	9,17	7,48	35,56	246	30	0,07	0,17		58,1249	148,7552	7,8126	113,9874	0,7839	0,0007		0,0114
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275			
	Всего в Завтрак	550	20,25	18,73	68,97	525		0,09	1,11		194,31	193,27	64,46	341,03	5,2805	0,0041		0,0118
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и птицей с зеленью	12,5/250/1	4,83	4,8	15,97	126	10	0,09	7		422,9763	18,1016	24,9603	77,2821	0,9566	0,0041	0,0009	0,0296
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,8618	11,758	15,8907	90,8867	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012
303	Каша гречневая вязкая с икрой кабачковой	180	4,86	7	22,6	173	10	0,12	0,84		193,5489	18,0233	66,8865	104,6448	2,2963	0,0011	0,0026	0,0073
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168
	Всего в Обед	893,5	30,46	24,5	109,5	780		0,53	18,46		1 123,53	108,34	197,48	570,57	10,8778	0,0112	0,0592	0,0662
	Полдник																	
ТТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	41,75	404	40	0,04			52,0355	16,6379	5,568	59,508	0,8723	0,0049	0,0075	0,0168
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	6,06	24	58,31	474		0,05	1,6		251,24	28,96	12,53	71,69	1,3943	0,0049	0,0075	0,0168
	Всего в день		56,77	67,23	236,78	1 779		100	0,67	21,17	1 569,07	330,56	274,47	983,29	17,5526	0,0203	0,0667	0,0948

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267
1009	Бутерброд с сыром	45	6,06	3,92	10,1	100	20		0,17			149,952	20,097	139,374	1,305			
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	150/10	4,21	9,27	28,83	216	40	0,04	0,39	0,04	120,2961	83,1864	23,5248	104,052	0,3467	0,0064	0,0057	0,0277
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	530	21,83	19,64	68,6	540	140	0,07	0,6	0,04	205,04	286,99	93,39	480,27	6,1975	0,0161	0,021	0,0544
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей со сметаной и зеленью	12,5/250/10/1	4,81	8,6	8,65	131	20	0,06	12,59	0,01	299,7628	42,6536	21,8718	67,3467	0,8622	0,004	0,0003	0,0211
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,7646	26,0093	44,9807	151,5658	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
	Всего в Обед	863,5	25,43	35,39	89,97	780	160	0,51	113,9	0,01	1 476,77	131,23	152,03	501,84	13,2118	0,0182	0,0504	0,1151
	Полдник																	
ТТК	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,6632	88,2288	25,7781	284,7423	3,5608	0,0224	0,0297	0,0594
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
	Всего в Полдник	315	22,23	22,96	37,88	447	160	0,13	0,83		298,93	94,3	30,08	292,65	4,3047	0,0224	0,0297	0,0598
	Всего в день		69,49	77,98	196,45	1 767	460	0,71	115,33	0,05	1 980,74	512,53	275,5	1 274,76	23,714	0,0567	0,1011	0,2293

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1039	Фрукт свежий	80	0,3	0,28	7,14	33		0,02	52,8		184,592	11,264	6,264	7,656	1,5312	0,0014	0,0002	0,0057
401	Оладьи с повидлом	195	10,17	10,85	69,73	417	10	0,12	0,24		262,1532	118,4606	25,857	152,372	1,3537			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02	0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	505	16,06	14,74	100,83	601	20	0,23	56,06	0,05	567,93	246,68	64,4	307,23	5,8368	0,0093	0,002	0,0233
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	15,78	132	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	117		0,05	0,22		184,7945	15,6781	17,6053	117,3038	0,9671			
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	180	5,72	5,94	35,96	220	20	0,06	0,56		108,896	17,1987	10,202	48,8801	0,8839	0,0007		0,011
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168
	Всего в Обед	891	32,84	20,49	117,6	786	30	0,45	18,39	0,01	1 087,79	120,02	141,34	532,31	9,2738	0,011	0,0504	0,069
	Полдник																	
ткк	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,8288	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	283,12	71,14	20,06	115,01	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181
	Всего в день		59,6	59,72	274,98	1 876	150	0,75	76,11	0,24	1 938,84	437,84	225,8	954,55	16,3035	0,0209	0,0609	0,1104

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41		0,03	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	30				1,909	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27	0,54	176,7041	197,5908	31,6236	254,0122	0,737	0,0034	0,0296	0,0432
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	40	3,2	0,56	13,47	72						15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Завтрак	510	22,04	20,78	62,11	525	80	0,08	66,31	0,54	430,19	232,92	70,11	364,89	5,1392	0,0051	0,0299	0,0503
	Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48		0,01	8,64		82,7253	22,742	8,5733	15,6386	0,292	0,0015	0,0001	0,007
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной с зеленью	12,5/250/1 0/1	5,09	6,92	11,78	130	10	0,06	8,35	0,01	322,9489	41,8968	25,1256	74,8548	1,1915	0,0052	0,0002	0,0229
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45	0,01	246,7136	101,9133	23,3485	210,0615	1,361	0,0009		0,0035
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	141	10	0,12			115,1139	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
	Всего в Обед	913,5	41,59	26,81	95,32	789	40	0,48	27,94	0,02	1 107,14	227,34	198,97	656,59	10,7349	0,0138	0,0468	0,0655
	Полдник																	
тк	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,8145	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		125,65	24,25	14,18	79,65	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165
	Всего в день		70,17	59,26	211,26	1 661	147	0,62	94,53	0,56	1 662,97	484,51	283,27	1 101,12	17,7187	0,0228	0,0823	0,1322

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924				
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	20		0,17			138,6		70,47					
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	180/5	7,28	7,28	36,04	239	20	0,17	0,47	0,05	188,9595	106,619	43,4739	162,8205	1,1225	0,0089	0,0016	0,0269	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Завтрак			530	23,38	15,9	78,83	553	40	0,17	0,68	0,05	276,19	291,46	120,38	516,77	6,6644	0,0089	0,0016	0,0269
Обед																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294	
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		267,2417	33,403	36,714	160,6325	0,5996	0,0962		0,4492	
304	Рис отварной со свежим помидором	180	3,91	5,17	36,19	207	20	0,04	3		118,3186	8,5668	28,7335	78,7829	0,7106	0,0007	0,0072	0,0238	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102	
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147	
Всего в Обед			883,5	31,89	19,19	119,13	777	40	0,46	21,03	1 174,4	118,77	175,28	601,75	8,5743	0,1064	0,0571	0,5284	
Полдник																			
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,44	4,39	60,35	303	13,33	0,05	0,39		108,262	15,6272	10,8377	50,6273	0,9677	0,0011	0,0008	0,0108	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	6,38	4,39	76,91	373	13,33	0,06	1,99	307,46	27,95	17,8	62,81	1,4897	0,0011	0,0008	0,0108	
Всего в день				61,65	39,47	274,87	1 703	93,33	0,69	23,7	0,05	1 758,06	438,18	313,46	1 181,33	16,7284	0,1164	0,0595	0,5661

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1039	Фрукт свежий	70	0,26	0,25	6,24	28		0,02	46,2		161,518	9,856	5,481	6,699	1,3398	0,0012	0,0002	0,0049
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
210	Омлет натуральный	150	14,67	16,57	2,6	218	187,5	0,07	0,23	0,02	184,1256	100,5431	17,0136	223,7005	2,4904	0,0233	0,0323	0,0623
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
0003	Батон	70	5,6	0,98	23,57	126						26,488	46,893	160,776	3,045			
	Всего в Завтрак	540	23,17	25,12	51,72	527	217,5	0,08	46,45	0,02	368,39	153,55	92,85	468,58	8,8357	0,0246	0,0325	0,0672
	Обед																	
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		66,7071	11,5368	6,9426	20,8278	0,2981			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,8618	11,758	15,8907	90,8867	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012
309	Макаронные изделия отварные	160	5,36	4,37	34,56	199	20	0,06			56,606	9,9827	7,592	42,4421	0,7621	0,0007		0,011
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
	Всего в Обед	911	27,14	26,38	108,94	781	40	0,42	25,49	0,01	858,23	127,55	128,6	460,27	8,592	0,0101	0,0497	0,0581
	Полдник																	
ТТК	Кекс творожный	90	7,19	13,62	47,95	343	48	0,05	0,4	0,11	360,9703	56,2214	22,6339	105,0264	1,1213	0,0026	0,0089	0,0161
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
	Всего в Полдник	305	7,43	13,67	57,2	381	48	0,05	1,2	0,11	388,24	62,29	26,94	112,93	1,8652	0,0026	0,0089	0,0165
	Всего в день		57,74	65,17	217,86	1 689	305,5	0,55	73,13	0,14	1 614,85	343,4	248,39	1 041,79	19,2929	0,0373	0,0911	0,1417

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30					1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03				63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/5	5,1	6,21	25,96	180	20	0,06	0,47	0,05		140,2551	100,8374	15,3485	92,2331	0,3082	0,0071	0,0016	0,0208
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8			27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108							22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	555	19,17	19,96	65,95	520	130	0,09	1,27	0,05		233,34	169,17	85,72	400,99	6,1721	0,0168	0,0169	0,0479
	Обед																		
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/250/1	5,47	7,07	10,93	129	10	0,08	8,9			337,8391	25,3176	21,9371	67,5816	0,8678	0,0035	0,0004	0,0228
265	Плов со свежим огурцом	240	10,73	21,5	42,92	408	140	0,1	2,77			265,6747	22,2358	47,5612	167,5272	1,6079	0,0041	0,0081	0,0627
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88			8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12				121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08				122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126
	Всего в Обед	823,5	25,36	33,82	101,75	813	150	0,39	99,67			855,09	99,47	137,18	458,35	11,4976	0,0117	0,0461	0,1058
	Полдник																		
ТТК	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	54,65	331	40	0,09	0,1	0,01		99,9195	37,2008	12,3077	76,1859	0,8722	0,0033	0,0021	0,0185
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6			199,2	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	8,48	9,18	71,21	401	40	0,1	1,7	0,01		299,12	49,52	19,27	88,37	1,3942	0,0033	0,0021	0,0185
	Всего в день		53,01	62,96	238,91	1 734	320	0,58	102,64	0,06		1 387,55	318,16	242,17	947,7	19,0639	0,0318	0,0652	0,1722

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41		0,03	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	30				1,909	1,584	0,0348	2,262	0,0087				
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27	0,54	176,7041	197,5908	31,6236	254,0122	0,737	0,0034	0,0296	0,0432	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Завтрак	530	23,64	21,06	68,84	561		80	0,08	66,31	0,54	430,19	240,49	83,51	410,82	6,0092	0,0051	0,0299	0,0503
	Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	15,78	132	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299	
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	117		0,05	0,22		184,7945	15,6781	17,6053	117,3038	0,9671				
304	Рис отварной с кукурузой консервированной	170	4,01	5,18	37,19	211	20	0,03	0,38		46,1086	5,7508	23,5135	80,6969	0,5453	0,0007	0,0072	0,0238	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47				10,5	56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102	
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168	
	Всего в Обед	881	31,13	19,73	118,83	777		30	0,42	18,21	0,01	1 025,01	108,58	154,65	564,12	8,9352	0,011	0,0576	0,0818
	Полдник																		
ТТК	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27		116,4606	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	0,0062	0,0183	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522				
	Всего в Полдник	300	7,99	12,92	66,24	413		30	0,08	1,87		315,66	34,23	18,46	92,72	1,7499	0,0043	0,0062	0,0183
	Всего в день		62,76	53,71	253,91	1 751		140	0,58	86,39	0,55	1 770,85	383,29	256,63	1 067,66	16,6943	0,0205	0,0937	0,1504

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	104					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574				
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267	
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	150/10	4,28	9,49	22,84	194	40	0,07	0,39	0,04	126,5771	84,9882	24,0272	103,5757	0,4857	0,0066	0,0027	0,0214	
376	Чай с сахаром	20/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468				
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
Всего в Завтрак			535	22,48	20,04	62,61	522	120	0,1	0,41	0,04	277,72	153,27	99,48	455,03	6,6962	0,0163	0,018	0,0481
Обед																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,23	2,09	40		0,02	4,01		104,3559	9,7627	8,446	17,8211	0,3859	0,0002		0,002	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294	
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		267,2417	33,403	36,714	160,6325	0,5996	0,0962		0,4492	
310	Картофель отварной с маслом	160	3,05	4,41	23,79	147	20	0,14	12,8		755,373	14,967	32,0355	82,0027	1,2577	0,007	0,0004	0,0422	
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,19	0,11	13,25	55		0,01	1,5		53,4188	8,3512	5,655	6,525	0,1401				
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102	
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168	
Всего в Обед			933,5	32,26	21,77	113,81	781	40	0,6	25,84	1 933,46	140,82	193,33	639,02	9,63	0,1131	0,0508	0,5498	
Полдник																			
ТТК	Булочка Нежная	100	9,09	7,08	57,35	263	40	0,08	0,19		131,9067	59,24	14,1467	111,12	0,8933				
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	10,03	7,08	73,91	333	40	0,09	1,79	331,11	71,56	21,11	123,3	1,4153				
Всего в день				64,78	48,89	250,33	1 635	200	0,79	28,03	0,04	2 542,28	365,64	313,92	1 217,35	17,7415	0,1294	0,0688	0,5979

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
338	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,27	0,24	6,24	28		0,01	46,2		161,518	9,856	5,481	6,699	1,3398	0,0013	0,0002	0,0049
401	Оладьи со сгущенным молоком	200	11,47	12,35	71,01	441	10	0,13	0,29		309,1727	172,4046	30,8595	191,0435	1,1856	0,0012	0,0005	0,0062
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02	0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	17,33	16,2	101,21	620	20	0,23	49,51	0,05	591,87	299,21	68,62	344,95	5,4773	0,0104	0,0025	0,0287
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/250/1	7,89	7,22	17,85	168	10	0,18	5		445,8843	35,7896	36,4008	115,3881	1,901	0,0038	0,0025	0,026
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45	0,01	246,7136	101,9133	23,3485	210,0615	1,361	0,0009		0,0035
303	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	145	10	0,12	1,2		150,2229	13,2713	66,6255	105,9498	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126
	Всего в Обед	853,5	42,84	27,87	88,22	776	40	0,56	94,65	0,01	1 094,39	202,89	194,06	654,64	14,5541	0,0099	0,0427	0,0571
	Полдник																	
ТТК	Слойка с ветчиной и сыром	90	11,68	21,41	28,39	353	24	0,05	0,13		112,0052	126,6731	12,4363	140,4073	0,9794	0,0013	0,0013	0,0109
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
	Всего в Полдник	300	11,86	21,45	37,51	391	24	0,05	0,15		132,84	130,4	15,77	146,64	1,6262	0,0013	0,0013	0,0109
	Всего в день		72,02	65,52	226,95	1 786	84	0,85	144,31	0,06	1 819,1	632,51	278,45	1 146,23	21,6576	0,0216	0,0466	0,0967

Сезон: летний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22		1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137			
210	Омлет натуральный	170	16,64	18,79	2,93	247	220	0,09	0,25	0,03	208,6756	113,9488	19,2821	253,5272	2,8224	0,0264	0,0366	0,0706
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	505	29,03	31,63	42,57	571	280	0,1	1,27	0,03	237,85	340,46	83,91	564,37	7,49	0,0264	0,0366	0,071
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной с зеленью	12,5/250/1 0/1	5,09	6,92	11,78	130	10	0,06	8,35	0,01	322,9489	41,8968	25,1256	74,8548	1,1915	0,0052	0,0002	0,0229
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	10	0,06	0,56		105,3581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8363	0,0007		0,0103
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
	Всего в Обед	873,5	28,4	25,63	111,25	789	30	0,39	20,25	0,01	891,82	124,13	126,4	456,48	8,5008	0,0116	0,0448	0,0659
	Полдник																	
ТТК	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,6632	88,2288	25,7781	284,7423	3,5608	0,0224	0,0297	0,0594
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	310	22,18	22,95	37,75	447	160	0,13	0,07		292,5	92,76	29,61	291,91	4,3003	0,0224	0,0297	0,0594
	Всего в День		79,61	80,21	191,57	1 807	470	0,62	21,59	0,04	1 422,17	557,36	239,92	1 312,76	20,2911	0,0604	0,1111	0,1963

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	104					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	20		0,17		138,6			70,47				
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	180/5	5,5	6,39	34,39	217	7 870	0,06	0,47	0,05	158,4669	102,8966	21,315	109,1537	0,9956	0,0071	5,9257	0,0158
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117					24,596	43,5435	149,292	2,8275				
	Всего в Завтрак	530	21,26	14,95	75,62	522	7 890	0,06	1,44	0,05	252,13	287,39	95,35	452,36	6,3244	0,0071	5,9257	0,0162
	Обед																	
71	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		70,218	12,144	7,308	21,924	0,3132			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294
259	Жаркое по-домашнему	220	11,01	25,45	23,14	366	190	0,19	12,71		864,665	20,849	44,417	166,4185	2,1807	0,0101	0,0004	0,0781
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126
	Всего в Обед	873,5	26,39	32,06	97,17	784	200	0,52	32,61		1 683,22	102,93	150,77	513,97	8,9837	0,019	0,0441	0,1302
	Полдник																	
ТТК	Корж Сахаринка	100	5,13	22,63	65,27	485	93,33	0,05			72,4823	13,9216	8,7871	49,9903	0,7827	0,0005	0,0003	0,0093
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	6,07	22,63	81,83	555	93,33	0,06	1,6		271,68	26,24	15,75	62,17	1,3047	0,0005	0,0003	0,0093
	Всего в день		53,72	69,64	254,62	1 861	8 183,33	0,64	35,65	0,05	2 207,03	416,56	261,86	1 028,5	16,6128	0,0266	5,97	0,1557

Сезон: летний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
Завтрак																			
1039	Фрукт свежий	50	0,19	0,18	4,46	20		0,01	33		115,37	7,04	3,915	4,785	0,957	0,0009	0,0001	0,0035	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
206	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,81	9,46	27,42	230	50	0,06	0,17	0,02	99,1244	57,2756	13,513	99,9721	1,2581	0,0073	0,0081	0,0188	
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468				
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275				
Всего в Завтрак			545	16,84	17,88	73,07	521	80	0,07	33,19	0,02	237,24	105,58	84,43	331,45	7,0031	0,0082	0,0082	0,0223
Обед																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей со сметаной и зеленью	12,5/250/10/1	4,81	8,6	8,65	131	20	0,06	12,59	0,01	299,7628	42,6536	21,8718	67,3467	0,8622	0,004	0,0003	0,0211	
291	Плов из птицы с соленым огурцом	260	12,84	10,9	47,71	340		0,09	2,47		269,1922	25,1258	51,0446	175,74	1,5587	0,0018	0,0091	0,0404	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011	
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102	
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168	
Всего в Обед			893,5	29,14	21,56	119,48	788	20	0,41	25,56	0,01	949,1	128,24	162,66	540,84	8,972	0,0115	0,0596	0,0896
Полдник																			
ТТК	Кекс творожный	100	7,99	15,13	53,28	381	53,33	0,05	0,44	0,12	401,0781	62,4683	25,1488	116,696	1,2459	0,0029	0,0099	0,0179	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	8,93	15,13	69,84	451	53,33	0,06	2,04	0,12	600,28	74,79	32,11	128,88	1,7679	0,0029	0,0099	0,0179
Всего в день				54,9	54,57	262,4	1 761	153,33	0,55	60,79	0,15	1 786,61	308,6	279,2	1 001,17	17,743	0,0226	0,0777	0,1298

Сезон: летний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 14

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22		1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137				
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/10	5,13	9,64	26,01	211	40	0,06	0,47	0,05	141,2096	101,6294	15,3659	93,364	0,3125	0,0071	0,0016	0,0208	
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004	
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Завтрак	525	17,52	22,48	65,65	535	100	0,07	1,49	0,05	170,38	328,14	80	404,21	4,9801	0,0071	0,0016	0,0212	
	Обед																		
101	Суп картофельный с пшенной крупой и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,05	4,9	15,75	127	10	0,1	7		427,5828	18,9376	26,3958	80,8926	1,0305	0,0042	0,0002	0,0286	
279	Тефтели с соусом	90	7,91	9,42	8,89	152	10	0,26	0,84		144,4782	10,8619	13,9806	86,2357	0,7553	0,0006	0,0007	0,0079	
312	Пюре картофельное со свежим помидором	200	3,79	5,4	23,8	159	20	0,14	14,77	0,01	791,1328	45,7934	37,5968	102,5069	1,3923	0,0085	0,0008	0,0431	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761				
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102	
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168	
	Всего в Обед	913,5	28,75	25,46	109,28	781	40	0,77	110,61	0,01	1 695,77	141,24	167,24	566,31	13,7486	0,0187	0,0519	0,1066	
	Полдник																		
ткк	Пирожок с яблоком и вишней	100	4,69	1,99	54,43	255		0,05	19,41		148,3315	17,4568	10,62	42,9293	1,4355	0,0015	0,0009	0,0112	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522				
	Всего в Полдник	300	5,63	1,99	70,99	325		0,06	21,01		347,53	29,78	17,58	55,11	1,9575	0,0015	0,0009	0,0112	
	Всего в день		51,9	49,93	245,92	1 641	140	0,9	133,11	0,06	2 213,69	499,16	264,81	1 025,62	20,6862	0,0273	0,0544	0,139	

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 15

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30					1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137		
211	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,17	346	270	0,09	0,56	0,03	224,6795	362,0934	20,7616	394,6759	3,0386	0,0284	0,0394	0,076
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468			
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	500	31,68	34,4	42,68	608	300	0,09	0,58	0,03	247,42	401,46	84,42	609,89	7,6091	0,0284	0,0394	0,076
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/250/1	7,89	7,22	17,85	168	10	0,18	5		445,8843	35,7896	36,4008	115,3881	1,901	0,0038	0,0025	0,026
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	10	0,06	0,56		105,3581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8363	0,0007		0,0103
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147
	Всего в Обед	863,5	32,56	21,94	113,34	781	30	0,52	16,18		1 017,01	116,85	140,64	512,71	9,5158	0,0099	0,0519	0,0623
	Полдник																	
ТТК	Слойка с ветчиной и сыром	100	12,97	23,79	31,55	392	26,67	0,05	0,15		124,4503	140,7479	13,8181	156,0081	1,0883	0,0015	0,0015	0,0121
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	13,91	23,79	48,11	462	26,67	0,06	1,75		323,65	153,07	20,78	168,19	1,6103	0,0015	0,0015	0,0121
	Всего в день		78,15	80,12	204,13	1 851	356,67	0,67	18,51	0,03	1 588,08	671,38	245,83	1 290,79	18,7352	0,0397	0,0928	0,1504

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 16

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1039	Фрукт свежий	60	0,22	0,21	5,35	24		0,02	39,6		138,444	8,448	4,698	5,742	1,1484	0,001	0,0002	0,0042	
401	Оладьи со сгущенным молоком	220	12,61	13,56	77,92	484	10	0,14	0,32		337,1643	185,6686	33,6967	208,2413	1,3201	0,0012	0,0005	0,0062	
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02	0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176	
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Завтрак			510	18,42	17,38	107,23	659	20	0,25	42,94	0,05	596,79	311,07	70,67	361,19	5,4204	0,0101	0,0025	0,028
Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	10	0,04	8,35	0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229	
259	Жаркое по-домашнему со свежим помидором	240	9,32	21,17	24,18	325	140	0,19	15,71		901,8656	23,6333	46,5467	152,0878	2,1967	0,0092	0,0004	0,0691	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761				
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102	
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168	
Всего в Обед			861	23,28	33,21	96,76	779	150	0,5	112,06	0,01	1 519,86	129,83	157,38	496,84	13,7516	0,0198	0,0508	0,119
Полдник																			
ТТК	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27		116,4606	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	0,0062	0,0183	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	7,99	12,92	66,24	413	30	0,08	1,87		315,66	34,23	18,46	92,72	1,7499	0,0043	0,0062	0,0183
Всего в день				49,69	63,51	270,24	1 851	200	0,83	156,87	0,06	2 432,31	475,13	246,52	950,75	20,9219	0,0343	0,0595	0,1654

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 17

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	104					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
15	Сыр (порциями)	20	4,89	4,66		62	30	0,01	0,22			184,8		93,96				
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	150/10	4,28	9,49	22,84	194	40	0,07	0,39	0,04	126,5771	84,9882	24,0272	103,5757	0,4857	0,0066	0,0027	0,0214
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	70	5,6	0,98	23,57	126						26,488	46,893	160,776	3,045			
	Всего в Завтрак	510	21,61	19,27	65,63	524	70	0,08	0,65	0,04	213,81	316,03	100,94	481,02	6,0276	0,0066	0,0027	0,0214
	Обед																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,23	2,09	40		0,02	4,01		104,3559	9,7627	8,446	17,8211	0,3859	0,0002		0,002
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,89	6,66	6,43	125	10	0,08	2,57		317,5862	38,0178	41,8313	150,51	0,8204	0,0821		0,3922
312	Пюре картофельное	170	3,48	5,35	22,76	153	20	0,13	11,77	0,01	718,9228	42,0974	32,3768	95,7209	1,1574	0,0085	0,0008	0,0431
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168
	Всего в Обед	973,5	30,89	22,15	113,46	777	40	0,59	35,85	0,01	1 950,04	169,76	196,57	640,14	9,9671	0,1008	0,0512	0,4948
	Полдник																	
ТТК	Сосиска в тесте	100	9,36	10,83	36,04	279	13,33	0,08			125,5705	21,1896	13,3109	97,0649	1,2859	0,0041	0,002	0,0132
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
	Всего в Полдник	315	9,6	10,88	45,29	317	13,33	0,08	0,8		152,84	27,26	17,62	104,97	2,0298	0,0041	0,002	0,0136
	Всего в день		62,1	52,3	224,38	1 617	123,33	0,75	37,3	0,05	2 316,69	513,05	315,12	1 226,13	18,0244	0,1115	0,0559	0,5298

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 18

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305				
206	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,78	10,48	30,46	255	50	0,06	0,19	0,02	110,0861	63,5943	15,0097	111,0431	1,3986	0,0081	0,0089	0,0209	
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468				
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275				
Всего в Завтрак			525	22,45	16,52	71,56	525	80	0,07	0,43	0,02	130,92	288,07	81,98	429,44	6,1779	0,0081	0,0089	0,0209
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		66,7071	11,5368	6,9426	20,8278	0,2981				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211	
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,8618	11,758	15,8907	90,8867	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012	
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,33	188	20	0,15			153,4853	9,599	83,962	126,6504	2,818	0,0014	0,0035	0,0098	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761				
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077	
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147	
Всего в Обед			941	27,25	31,75	96,07	778	40	0,5	102,99	0,01	887,38	128,58	197,8	520,43	14,2323	0,0102	0,0474	0,0545
Полдник																			
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,44	4,39	60,35	303	13,33	0,05	0,39		108,262	15,6272	10,8377	50,6273	0,9677	0,0011	0,0008	0,0108	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	6,38	4,39	76,91	373	13,33	0,06	1,99		307,46	27,95	17,8	62,81	1,4897	0,0011	0,0008	0,0108
Всего в день				56,08	52,65	244,54	1 676	133,33	0,63	105,41	0,03	1 325,77	444,6	297,58	1 012,67	21,8999	0,0193	0,0571	0,0862
Итого				1 114,16	1 102,85	4 280,11	31 446	11 759,83	12,37	1 334,57	2,22	33 336,67	8 132,46	4 862,9	19 764,17	341,3818	0,8193	7,2144	3,8445
Среднее за период				61,9	61,27	237,78	1 747	653,32	0,69	74,14	0,12	1 852,04	451,8	270,16	1 098,01	18,9657	0,0455	0,4008	0,2136
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,17	31,56	54,44														