

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного казённого
образовательного учреждения
Краснодарского края специальной (коррекционной)
школы-интерната г. Тихорецка
С.В.Тесленко



2021 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для воспитанников с 7 до 11 лет

ГКОУ школы-интерната г. Тихорецка

1 неделя 1 день понедельник

с 7-11лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда(г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
268	Завтрак	Омлет натуральный	165	9,08	5,04	24,55	264	126,92	30,3	314,77	0,08	0,5	1,27	246,2	2,66
157		Горошек зеленый консервированный	60	0,72	0,16	13,82	38,28	10,86	10,86	10,86	0,05	1,14	0,14	32,56	0,36
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	27,25	27,75	97,2	716,7	379,3	91,46	374,6	0,27	16,41	2,73	474,7	8,79
148	Обед	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	17,64	0	0,04	4,2	0,12	36,36	0,61
95		Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,48	6,29	5,55	60	26,46	18,6	0	0,04	6,4	1,88	39,2	0,88
330		Плов из говядины	200	16,32	19,24	41,73	368	19,2	42,4	30,4	0,07	0,88	0,64	214,4	2,1
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	740	25,46	26,71	104,3	697,4	91,62	118,6	30,4	0,45	15,53	4,22	423,6	8,6
545	Полдник	Булочка	75	6	2,1	35,85	186	12,6	8,25	13,2	0,07	0	0,9	43,2	0,63
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	275	11,8	7,1	45,45	293	252,6	36,25	53,2	0,15	2,6	0,9	223,2	0,83
366	Ужин 1	Птица отварная	90	14,58	10,8	0,27	156,6	16,2	11,7	36	0,04	0,36	0,45	100,8	1,07
177		Рагу из овощей	200	3,85	8,6	18,69	170	60,2	44,09	6	0,09	12	3,9	95,29	1,75
496		Напиток шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,6
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	570	25,34	20,59	72,94	581,4	109,6	90,99	42	0,42	92,41	6,53	319	5,63
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2435	94,2	85,9	395,64	2469,1	854,2	367,35	500,29	1,41	129,05	14,38	1576	24

1 неделя 2 день вторник

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
236	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	225	6,81	5,6	32,33	228,29	140,63	32,34	43,68	0,07	1,48	0,17	153,28	0,15
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	23,76	27,75	90,96	636,7	379,2	72,94	92,68	0,21	16,25	1,48	334,6	5,27
18	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,66	2,1	88	10,2	9,6	0	0,03	8,04	1,8	18,6	0,42
113		Суп картофельный с бобовыми	200	5,42	4,5	24,68	120,5	28,27	27,5	14	0,13	3,87	0,2	71,47	1,62
299		Рыба, тушёная в томате с овощами	90	10,8	8,04	8,3	81,7	21,84	19,9	6,43	0,04	1,27	1,48	106,07	0,46
377		Пюре картофельное	150	4,05	6	15,7	130,8	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,82
494		Компот из кураги	200	0,19	0,01	17,5	72,8	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	780	27,3	23,13	104	670,6	135,5	117,3	50,43	0,6	16,93	5,11	400	6,43
526	Полдник	Оладьи	130	9,75	12,18	44,08	348,55	95,05	20,32	52	0,13	0,48	2,76	126,75	1,05
86		Джем	20	0,08	0	13	52,4	2,8	1,4	0	0	0,1	0	18	0,26
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
		Итого	350	10,83	12,38	77,28	487	111,9	29,72	52	0,15	4,58	2,96	158,8	4,11
339	Ужин 1	Котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,5	218,7	47,7	23,4	3,6	0,14	0	1,26	155,7	2,52
380		Капуста тушёная	150	3	5,1	11,4	103,5	82,5	30	25,5	0,05	17,55	0,45	61,5	119
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	520	25,28	17,19	69,88	537	156,6	89,6	29,1	0,47	17,6	3,09	344,6	124,6
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2500	91,52	84,2	417,83	2511,8	804,17	339,57	224,27	1,55	57,46	12,64	1373,4	140,51

1 неделя 3 день среда

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда(г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
279	Завтрак	Запеканка из творога	200	12,1	5,87	29,75	388	306	44	104	0,16	0	1,2	424	1,5
471		Стушённое молоко	25	0,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	27,25	27,75	97,95	828,2	518,1	84,7	144,5	0,28	14,32	2,56	591,3	7,49
32	Обед	Салат из свеклы сыром	60	1,6	5,04	4,2	69,6	60	12,6	12,12	0,01	2,94	1,68	44,58	0,77
119		Суп картофельный с рыбой	200	4,92	3,11	14,64	100,4	32,4	31,2	18,8	0,1	6,93	0,55	128,2	0,99
327		Гуляш из отварной говядины	90	9,3	10,85	5,97	232,2	13,5	19,8	23,4	0,01	0	0,54	145,8	2,48
202		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,85	38,69	242,16	16	134,57	23,08	0,2	0	0,61	202,35	4,54
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	780	30,56	25,97	119,4	907,2	157,2	238,2	77,4	0,62	13,92	4,96	654,6	13,79
582	Полдник	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	249	17,4	12	6	0,05	0	2,82	54	1,26
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	260	10,3	10,88	54,24	356	257,4	40	46	0,13	2,6	2,82	234	1,46
148	Ужин 1	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	17,64	0	0,036	4,2	0,12	36,36	0,61
357		Оладьи из печени по-кунцевски	90	8,5	4,77	12,6	155,7	18	18	5742	1,08	6,03	1,35	230,4	4,5
408		Соус сметанный	40	0,59	3,73	0,97	39,9	17,64	1,84	22,8	0,007	0,04	0,08	11,73	0,05
256		Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	28,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,17
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	620	21,9	14,53	99,04	647,5	99,7	91,38	5796	1,473	10,52	4,08	462,4	9,23
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2510	94,36	82,88	446,36	2919,4	1053,5	484,26	6064,3	2,623	43,46	14,42	2077,7	32,12

1 неделя 4 день четверг

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
139	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	3,5	35,46	160,2	163,4	20,6	46,6	0,07	1,12	0,27	137,2	0,5
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	25,98	27,7	94,59	601,8	338,8	72,4	169,6	0,24	15,82	1,74	360,1	7,18
150	Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	80,8	24,6	9	0	0,01	4,6	1,86	22,2	0,42
95		Борщ со свежей капустой и картофелем	200	4,48	8,54	13,55	70	29,4	18,6	0	0,04	6,4	1,88	39,2	0,88
375		Плов из отварной птцы	200	14,3	10,5	32,8	265	20	28	15	0,04	0	0,6	87	0,7
496		Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	740	26,83	25,57	105	670,6	107,2	90,8	15	0,38	91,05	6,52	271,3	4,82
545	Полдник	Булочка	75	6	2,1	35,85	186	12,6	8,25	13,2	0,07	0	0,9	43,2	0,63
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	275	11,8	7,1	45,45	293	252,6	36,25	53,2	0,15	2,6	0,9	223,2	0,83
1	Ужин 1	Салат капусты белокочанной	60	0,72	3,06	3,3	43,8	20,4	7,2	0	0,01	7,8	1,44	18	0,55
328		Жаркое по домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	31	54	24	0,19	15	0,6	209	3,36
487		Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	540	26,06	18,48	78,98	587,6	86,18	99,1	24	0,5	26,15	3,52	354,7	7,28
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2405	95,02	82,6	399,72	2333,6	805,88	328,56	261,86	1,39	137,72	12,68	1344,8	20,26

1 неделя 5 день пятница

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	P(мг)	Fe(мг)
285	Завтрак	Пудинг творожный запечённый	200	11,1	5,87	30,55	381,33	292	49,33	89,33	0,16	0,4	1,2	418,66	2,04
471		Сгущённое молоко	25	1,8	2,13	12,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	27,25	27,75	97,75	821,5	504,1	90,03	129,8	0,28	14,72	2,56	585,9	8,03
25	Обед	Салат из моркови и зел. горошка	60	1,14	3,66	3,98	54,6	20,4	12	0	0,01	4,62	1,62	23,4	0,78
100		Рассольник ленинградский	200	2,1	5,08	11,6	87,6	13,4	20,4	0	0,07	5,68	1,88	48,8	0,69
356		Печень говяжья по-строгановски	90	11,7	10,93	6,84	173,7	24,3	16,2	4414	0,72	3,6	2,07	245,7	5,85
256		Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	28,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,17
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	780	27,73	25,74	106,9	763,2	105,4	96,1	4446	1,16	17,95	7,9	496,6	13,5
582	Полдник	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,6	6,6	4,5	3,6	0,05	0	2,82	30	0,48
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	260	9,34	7,82	54,6	326,6	246,6	32,5	43,6	0,13	2,6	2,82	210	0,68
18	Ужин 1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,66	2,1	43,8	10,2	9,6	0	0,03	8,04	1,8	18,6	0,42
301		Рыба запечённая с яйцом	90	0,63	2,61	7,65	91,8	29,52	17,57	29,61	0,06	0,81	1,97	124,83	0,78
377		Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,82
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	580	12,12	13,29	74,23	501,4	118,6	97,57	59,61	0,5	12,7	5,7	355,8	4,92
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2470	80,79	78,35	409,18	2593,3	995,75	346,21	4678,6	2,19	50,07	18,98	1783,8	27,28

1 неделя 6 день суббота

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
230	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	225	6,83	5,1	31,3	229,35	150,14	22,4	44,1	0,09	1,5	0,57	134,34	0,51
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	23,78	27,25	89,93	637,75	388,68	63	93,1	0,23	16,27	1,88	315,64	5,63
148	Обед	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	11	10,68	17,64	0	0,04	4,2	0,12	36,36	0,61
123/145		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	5,6	17,46	2,55	17,2	21,4	6,4	0,07	4,46	2,04	85,6	1,41
376		Рагу из птицы	200	13,8	19	40,9	460	36	47	68	0,16	8,3	0,72	229	2,6
486		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	0	0	0,6	0,04	2,1	0,46
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	140,4	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	124,8	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	740	27,72	25,68	106,28	784,75	88,56	119,74	74,4	0,55	17,61	4,3	472,74	7,29
523	Полдник	Блинчики с джемом	150	11,45	17,81	46	390	135,45	28,19	109,09	0,15	0,91	3,09	182,73	1,15
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
0		Конфеты шоколадные	30	1,16	10,26	8,88	151,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	380	13,61	28,27	75,08	627,5	149,45	36,19	109,09	0,17	4,91	3,29	196,73	3,95
34	Ужин 1	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	54,6	21	11,4	0	0,01	3,12	1,62	22,8	0,77
522		Вареники с картофелем	200	6,73	4,77	36,29	215,6	13,65	7,8	30,24	0,08	0	0,88	46,83	0,56
79		Масло сливочное	7	0,06	5	0,08	46,27	0,17	0	2,6	0	0	0,005	0,21	0
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	547	14,07	14,45	85,85	531,27	61,2	55,4	32,84	0,37	3,17	3,885	197,22	4,36
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2517	83,53	99,4	432,89	2761,9	708,97	304,34	309,49	1,44	44,06	13,355	1317,8	21,38

1 неделя 7 день воскресенье

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
235	Завтрак	Каша пшённая молочная	200	3,7	0,3	25,8	233,76	128,59	45,65	38,05	0,19	1,27	0,16	149	1,17
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,5	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	23,93	24,4	84,93	675,4	304	97,45	161,1	0,36	15,97	1,63	371,9	7,85
148	Обед	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	17,64	0	0,04	4,2	0,12	36,36	0,61
115		Суп картофельный с клецками	200	2,11	5,8	7,56	64	14,2	12,4	7,2	0,06	3,14	1,06	36,56	0,44
321		Мясо тушеное	90	14,4	13,5	5,5	197,1	16,2	25,2	0	0,05	1,44	1,28	155,7	2,34
385		Рис отварной	150	3,76	5,42	38,85	219,3	17,25	27,15	27	0,05	0	0,29	83,7	0,1
496		Напиток шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,6
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	780	27,6	25,97	107	741,8	91,51	117,6	34,2	0,49	88,83	4,93	435,2	6,3
286	Полдник	Сырники из творога запечёные	130	20,54	6,89	23,27	236,6	188,5	27,3	53,3	0,06	0,26	1,04	270,4	0,85
471		Сгущённое молоко	25	0,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
0		Конфеты шоколадные	30	1,16	10,26	8,88	151,5	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	385	28,3	24,28	55,62	576,9	505,3	63,8	103,8	0,15	3,11	1,09	505,2	1,1
157	Ужин 1	Горошек зеленый консервированный	60	1,72	2,16	3	38,28	10,86	10,86	10,86	0,05	1,14	0,14	32,56	0,36
164		Рыба жареная	90	17,45	15	4,49	223,39	29,96	26,39	8,16	0,06	3,24	0,96	150,36	0,58
377		Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,82
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	1,9	0,87
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	580	29,76	24,18	61,37	583,5	107,5	98,25	49,02	0,51	9,03	2,65	378	4,84
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2595	113,94	102,58	384,7	2758,1	1029,4	407,1	348,13	1,63	119,04	10,3	1825,8	20,24

2 неделя 1 день понедельник

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
227	Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6,44	5,8	34,3	215,8	150,63	34,73	37,65	0,12	1,23	233,76	232,39	0,88
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	23,57	27,2	88,93	601,4	219,9	68,43	141,7	0,26	15,23	235,2	371,9	7,73
128	Обед	Суп лапша домашняя	200	2	3,08	18,9	81,4	16	6,8	26	0,22	0,4	0,32	28,4	0,41
366		Птица отварная	90	14,58	14,8	5,27	166,6	16,2	11,7	36	0,04	0,36	0,45	100,8	1,07
177		Рагу из овощей	150	2,85	6,85	24,02	161,5	45,15	33,07	4,5	0,07	9	2,93	71,47	1,31
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	720	26,27	25,75	104	670,3	118,7	97,97	66,5	0,62	10,01	5,48	339,6	5,69
545	Полдник	Булочка	75	6	2,1	35,85	186	12,6	8,25	13,2	0,07	0	0,9	43,2	0,63
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	275	11,8	7,1	45,45	293	252,6	36,25	53,2	0,15	2,6	0,9	223,2	0,83
47	Ужин 1	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	13,8	10,8	0	0,02	3,7	1,68	25,2	0,48
327		Гуляш из отварной говядины	90	18	17,55	2,97	232,2	13,5	19,8	23,4	0,01	0	0,54	145,8	2,48
256		Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,17
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	580	31,75	27,34	92,36	732,3	74,58	78,1	54,9	0,39	7,75	4,55	349,7	9,14
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2425	97,74	91,14	406,46	2477,6	686,86	310,76	316,31	1,54	37,69	246,15	1419,8	23,54

2 неделя 2 день вторник

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
268	Завтрак	Омлет натуральный	165	6,05	1,44	24,57	264	126,92	30,3	314,77	0,08	0,5	1,27	246,2	2,66
157		Горошек зеленый консервированный	60	1,72	2,16	3	38,28	10,86	10,86	10,86	0,05	1,14	0,14	32,56	0,36
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	24,72	25,75	86,2	710,7	376,3	81,76	374,6	0,27	16,41	2,72	460,1	8,14
113	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,74	3,5	11,68	105,2	28,27	27,5	14	0,13	3,87	0,2	71,47	1,62
299		Рыба, тушёная в томате с овощами	90	8,8	6,24	4,3	70	21,84	19,9	6,43	0,04	1,27	1,48	106,07	0,46
385		Рис отварной	150	3,76	13,14	25,85	246,3	17,25	27,15	27	0,05	0	0,29	83,7	0,1
494		Компот из кураги	200	0,19	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
610		Итого	720	23,73	23,81	95,01	670,3	105	110,9	47,43	0,5	5,29	3,45	391,6	5,29
526	Полдник	Оладьи	130	9,75	12,18	44,08	348,55	95,05	20,32	52	0,13	0,48	2,76	126,75	1,05
86		Джем	20	0,08	0	13	52,4	2,8	1,4	0	0	0,1	0	18	0,26
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
		Итого	350	10,83	12,38	77,28	487	111,9	29,72	52	0,15	4,58	2,96	158,8	4,11
50	Ужин 1	Икра кабачковая	60	0,48	10,8	2,4	21,6	12	6,6	0	0,01	6	0,06	10,8	0,29
334		Картофельная запеканка с мясом	200	22,8	15,7	17	300	30	44	26	0,2	11	1,1	223	3,44
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	540	29,72	27,52	64,38	536,4	68,38	86,8	26	0,49	17,05	2,54	361,2	6,76
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2460	93,35	93,21	398,62	2584,9	682,67	339,14	500,12	1,53	45,43	11,67	1507,1	24,45

2 неделя 3 день среда

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
279	Завтрак	Запеканка из творога	200	7,8	3	25	388	306	44	104	0,16	0	1,2	424	1,5
471		Сгущённое молоко	25	1,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	27,05	27,68	97,7	884,2	624,3	102,8	163,5	0,31	15,02	2,57	674,7	7,32
1	Обед	Салат капусты белокочанной	60	0,72	3,06	3,3	43,8	20,4	7,2	0	0,01	7,8	1,44	18	0,55
119		Суп картофельный с рыбой	200	8,43	5,11	12,64	100,4	32,4	31,2	18,8	0,1	6,93	0,55	128,2	0,99
367		Птица в соусе с томатом	90	6,4	9,96	8,99	131,78	16,07	11,57	47,57	0,03	0,32	0,38	44,36	0,75
256		Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	31,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,17
486		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	0	0	0,6	0,04	2,1	0,46
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	780	27,44	24,1	103,3	683,3	105,6	91,17	97,87	0,48	15,7	4,54	357,3	6,13
580	Полдник	Вафли	60	2,34	18,36	37,5	324,6	4,8	3,6	3,6	0,03	0	2,82	25,2	0,36
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	260	8,14	23,36	47,1	431,6	244,8	31,6	43,6	0,11	2,6	2,82	205,2	0,56
15	Ужин 1	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8	11,4	7,8	0	0,01	2,52	1,62	19,8	0,31
357		Оладьи из печени по-кунцевски	90	8,5	4,77	12,6	155,7	18	18	5742	1,08	6,03	1,35	230,4	4,5
408		Соус сметанный	40	0,59	3,73	0,97	39,9	17,64	1,84	22,8	0,007	0,04	0,08	11,73	0,05
152		Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,71	15,43	147,14	14,28	27,14	0	0,14	20	3,28	75,71	1,11
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	620	20,15	20,83	75,54	598,3	87,7	90,98	5765	1,517	28,64	7,71	465	9
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2510	87,13	99,72	399,35	2778	1083,4	346,56	6069,8	2,537	64,06	17,64	1837,7	23,16

2 неделя 4 день четверг

с 7-11лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
232	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	225	11,19	7,29	39,79	257,49	153	41,49	42,81	0,15	1,86	0,84	213,3	2,07
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	25,54	27,04	94,12	615,9	288,3	73,69	72,81	0,26	15,93	2,15	325,8	8,01
157	Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,72	2,06	3	38,28	10,86	10,86	10,86	0,05	1,14	0,14	32,56	0,36
95		Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,48	10,94	11,55	60	26,46	18,6	0	0,04	6,4	1,88	39,2	0,88
330		Плов из говядины	200	16,32	14,04	36,73	368	19,2	42,4	30,4	0,07	0,88	0,64	214,4	2,1
496		Напиток шиповника	200	0,67	0,27	21,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,6
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	740	26,43	28,23	108,3	721,1	89,7	107,1	41,26	0,45	88,47	4,84	409	6,15
545	Полдник	Булочка	75	6	2,1	35,85	186	12,6	8,25	13,2	0,07	0	0,9	43,2	0,63
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	275	11,8	7,1	45,45	293	252,6	36,25	53,2	0,15	2,6	0,9	223,2	0,83
18	Ужин 1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,66	2,1	43,8	10,2	9,6	0	0,03	8,04	1,8	18,6	0,42
164		Рыба жареная	90	17,45	15	4,49	223,39	29,96	26,39	8,16	0,06	3,24	0,96	150,36	0,58
377		Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,82
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	580	29,34	25,78	71,17	635	112,9	99,99	38,16	0,51	18,93	4,49	376,1	6,83
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2445	97,46	91,9	394,75	2445,6	764,66	347	205,49	1,49	128,03	12,38	1469,7	21,97

2 неделя 5 день пятница

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
282	Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	7,45	3,95	40	318,66	85,73	39,33	52,53	0,09	0,13	0,4	183,47	0,77
471		Сгущённое молоко	25	1,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	725	28,98	29,88	112,8	836,01	334,92	89,93	186,03	0,27	15,08	1,91	446,52	6,85
115	Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,11	2,8	12,56	64	14,2	12,4	7,2	0,06	3,14	1,06	36,56	0,44
339		Котлета из говядины	90	14,84	14,07	17,5	229,7	47,7	23,4	3,6	0,14	0	1,26	155,7	2,52
380		Капуста тушёная	150	3	5,1	14,4	113,5	82,5	30	25,5	0,05	17,55	0,45	61,5	119
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	720	27,19	23,09	100,34	670	179,68	105,8	36,3	0,55	24,74	4,35	387,44	126,97
582	Полдник	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,6	6,6	4,5	3,6	0,05	0	2,82	30	0,48
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	260	9,34	7,82	54,6	326,6	246,6	32,5	43,6	0,13	2,6	2,82	210	0,68
148	Ужин 1	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,68	17,64	0	0,04	4,2	0,12	36,36	0,61
367		Птица в соусе с томатом	90	8,55	9,96	1,99	131,78	16,07	11,57	47,57	0,03	0,32	0,38	44,36	0,75
202		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,35	37,69	242,16	16	134,57	23,08	0,2	0	0,61	202,35	4,54
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	580	24,31	17,39	96,6	641,34	84,13	210,18	70,65	0,56	4,77	2,89	421,95	8,8
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2435	94,17	81,93	440,09	2654,6	866,41	468,42	336,64	1,63	49,29	11,97	1601,4	143,45

2 неделя 6 день суббота

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
234	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	225	6,99	4,27	28,43	216,2	154,33	54,24	41,56	0,16	1,48	0,52	201,56	1,21
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	24,44	26,82	87,26	630,6	395,9	104,5	90,56	0,3	16,25	1,84	397,5	6,98
25	Обед	Салат из моркови и зел. горошка	60	1,14	3,66	3,48	54,6	20,4	12	0	0,01	4,62	1,62	23,4	0,78
100		Рассольник ленинградский	200	2,1	5,08	14,6	87,6	13,4	20,4	0	0,07	5,68	1,88	48,8	0,69
328		Жаркое по домашнему	200	17,8	14,3	30,8	307	31	54	24	0,19	15	0,6	209	3,36
494		Компот из кураги	200	0,19	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	740	27,47	23,97	102,1	698	102,5	122,7	24	0,55	25,45	5,58	411,6	7,94
523	Полдник	Блинчики с Джемом	150	11,45	17,81	46	390	135,45	28,19	109,09	0,15	0,91	3,09	182,73	1,15
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
0		Конфеты шоколадные	30	1,16	10,26	8,88	151,5	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	380	13,61	28,27	75,08	627,5	149,5	36,19	109,1	0,17	4,91	3,29	196,7	3,95
26	Ужин 1	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	20,4	12	0	0,01	4,62	1,62	23,4	0,78
164		Рыба жареная	90	17,45	15	4,49	223,39	29,96	26,39	8,16	0,06	3,24	0,96	150,36	0,58
385		Рис отварной	150	3,76	5,42	38,85	219,3	17,25	27,15	27	0,05	0	0,29	83,7	0,1
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	580	28,49	25,1	92,88	712,1	93,99	101,7	35,16	0,4	7,91	4,25	384,8	4,49
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2550	98,36	107,91	433,03	2848,8	762,87	395,18	258,87	1,54	56,62	14,96	1526,1	23,51

2 неделя 7 день воскресенье

с 7-11 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
230	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	225	8,83	5,1	31,3	229,35	150,14	22,4	44,1	0,09	1,5	0,57	134,34	3,75
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	15	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	700	23,18	24,85	85,63	587,8	285,5	54,6	74,1	0,2	15,57	1,88	246,8	9,69
123/145		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,16	7,66	8,46	6,17	17,2	21,4	6,4	0,07	4,46	2,04	85,6	1,41
356		Печень говяжья по-строгановски	90	11,55	10,46	9,84	266,9	24,3	16,2	44,14	0,72	3,6	2,07	245,7	5,85
380		Капуста тушёная	150	3	4,1	18,4	136,5	82,5	30	25,5	0,05	17,55	0,45	61,5	119
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	720	24,55	23,24	92,48	670,4	165,4	114	4446	1,13	25,86	6,34	531,7	129,2
286	Полдник	Сырники из творога запечёные	130	20,54	6,89	23,27	236,6	188,5	27,3	53,3	0,06	0,26	1,04	270,4	0,85
471		Сгущённое молоко	25	0,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
0		Конфеты шоколадные	30	1,16	10,26	8,88	151,5	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	385	28,3	24,28	55,62	576,9	505,3	63,8	103,8	0,15	3,11	1,09	505,2	1,1
17	Ужин 1	Салат из свежих помидор	60	0,6	3,72	2,16	44,4	8,4	11,4	0	0,03	12,6	1,8	15	0,51
522		Вареники с картофелем	200	6,73	4,77	36,29	215,6	13,65	7,8	30,24	0,08	0	0,88	46,83	0,56
79		Масло сливочное	7	0,06	5	0,08	46,27	0,17	0	2,6	0	0	0,005	0,21	0
487		Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
573		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	8	5,6	0	0,18	0,05	0,45	26,08	0,45
574		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83,2	13,28	26,4	0	0,1	0	0,93	93,6	1,76
		Итого	547	13,93	14,61	88,41	543,1	57	57,1	32,84	0,41	15,95	4,165	189,7	4,44
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Итого	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		Всего	2502	94,31	90,73	397,89	2558,6	1034,2	319,51	4656,7	2,01	62,59	13,475	1608,9	144,54