

Согласовано
Территориальный отдел Управления
Федеральной
службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека по Орловской области в
п.Кромы
и.о. главного государственного
санитарного врача
Э.Л.Иванова _____
«27» _____ 2019 год

Утверждаю

Директор КОУ ОО «Кромская
общеобразовательная школа-
интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»

Л.Н.Алферова
Приказ № 26 от 15.02.2019 года

**14-дневное перспективное меню
КОУ ОО «Кромская
общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
от 7 до 10 лет**

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1-й день от 7 до 10 лет			мг											
Завтрак														
Молочная пшеничная каша с сахаром, маслом	200/10	103	7.03	7.08	40.12	261.72	0.04	-	-	1.0	25	109.	8.7	1.01
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
2-й завтрак														
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Корж молочный	60	287	4.09	7.02	40.60	242.10	0.078	0.03	85	0.2	14.436	62	3	0.48
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.	13.2	2.4
Обед														
Салат из красной свеклы с соленым огурцом, растительным маслом	90/10	21	1.26	10.08	7.76	126.80	0.06	5.18	48	2.5	23.23	175	12	0.68
Суп картофельный с бобовыми	250	37	8.9	4.0	31.0	212.01	0.19	4.3	160	0.4	33.03	112	10	2.03
Макароны отварные	150	204	5.13	5.01	40.0	235.11	0.061	0.018	-	0.4	14.1	34	5	0.07
Птица отварная	100	192	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1	2.2	107.1	0.4	112	280	22.5	0.5
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	254	0.16	-	14.99	64.0	-	1.6	1.6	0.3	13.1	4	4.4	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	100		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Полдник														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Печенье	50		1.1	1.6	36.4	165	0.06	-	6	2.1	18	54	12	0.1
Ужин														
Винегрет овощной с растительным маслом	100	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Картофельное пюре	150	216	3.81	6.01	28.02	200.12	0.24	5.12	43	0.21	43.11	58	17.7	0.79
Рыба тушеная в сметанном соусе	70/70	153	15.42.	13.47	5.61	205.32	0.275	4.455	23	0.1	23.771	150	19.1	0.935
Чай с сахаром	200	271	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	-	-	173.4	5.2	4.6	0.3
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	-	-	1.2	-	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Второй ужин														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого:			108.41	125.31	555.57	3896.93	1.992	49.98	968	19.55	1041.567	1943.1	268.2	17.745

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
3-й день от 7 до 10 лет														
Завтрак														
Каша гречневая молочная с сахаром, маслом	200/10	95	7.18	8.9	33.8	253.11	0.1	0.3	28.5	0.3	97.0	101	8.2	1.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	5	2.5	10	67.5	22.5	0.06
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
2-й завтрак														
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный с маслом	50/10		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
сельдь	80		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	22.5	1.25	55	90	7	1.2
Фрукты (банан)	150		1.6	0.5	21	100	-	12.5	21	-	8.4	20.5	32	0.6
Обед														
Салат из картофеля с зеленым горошком, растительным маслом	90/10	23	3.04	11.38	10.76	157.00	0.01	6.64	203	0.8	16.35	30	5	0.82
Суп картофельный с рыбой	250	42	11.77	43.08	6.01	120.14	0.10	1.2	21	0.1	13.09	97.2	10.4	0.6
Капуста тушеная	150	210	4.00	3.98	22.8	130.25	0.09	29.73	150	0.3	96.17	88.1	8.7	1.01
Котлета мясная	80	171	10.68	11.72	5.74	176.75	0.184	0.44	2.4	0.1	30.552	24	4.5	1.08
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	255	0.56	-	27.89	113.79	0.02	5.4	20	-	12	4	4	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	5	2.5	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Полдник														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Пирожки с капустой	60	304	4.64	3.89	28.90	169.30	0.1	2.5	100.2	1.3	30.5	80	10.2	0.1
Ужин														
Картофельное пюре	150	216	3.81	6.01	28.02	200.12	0.24	5.12	43	0.21	43.11	58	17.7	0.79
Печень по-строгановски с соусом	70/40	172	23.32	28.95	4.70	370.15	0.12	7.9	660	1.8	144	205	11.2	0.7
Огурец соленый	100		1.1	0.1	1.6	13	0.07	10	-	-	14	-	0.03	0.9
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	5	2.5	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого:														
			119.08	115.61	380.68	3011.22	1.237	72.12	1536.3	12.81	997.305	1613.7	250.13	16.23

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
4-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Сырники из творога с вареньем	180/20	136	27.12	5.24	44.67	334.32	0.64	1.06	100	0.9	304.74	300	30	1.28
Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	274	-	173.4	132.8	22.9	0.3
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
2-й завтрак														
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Сыр	40		9.28	11.8	-	145.6	0.068	0.28	-	-	352	-	-	0.4
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
Обед														
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	90/10	7	1.60	10.00	3.58	110.60	0.03	17.84	-	-	32.08	-	-	0.4
Свекольник на курином бульоне со сметаной	250/5	35	1.963	5.304	9.02	105.773	0.07	6.22	88	0.5	30.43	218	21	1.02
Каша гречневая	150	196	8.71	5.14	40	324	0.26	-	29	0.1	15.16	29	3	3.4
Кнели куриные с рисом и соусом	70/30	188	12.78	14.51	5.91	205.32	0.144	0.44	115	0.5	22.184	160	24.2	1.256
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	255	0.56	-	27.89	113.79	0.02	5.4	20	-	12	4	4	0.8
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Полдник														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Конфеты	50		0.5	5.425	22.75	144.55	0.28	-	-	-	11.2	-	-	0.805
Ужин														
Винегрет овощной	100	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Рыба тушеная в сметанном соусе	70/70	153	15.42.	13.47	5.61	205.32	0.275	4.455	46	0.3	23.771	290	38.2	0.935
Омлет натуральный	130	117	11.64	18.04	3.04	221.08	0.264	0.024	330.	0.7	63.624	287	10.5	1.56
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого:			122.200	117.050	320.55	3427.200	1.936	52.011	1193.5	9.06	1257.309	2030.1	267	20.023

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
5-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша рисовая молочная с сахаром,маслом	200/10	105	3.8	6.15	35.9	222.44	0.01	-	-	1.1	10.	89	23	0.7
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Колбаса отварная	50		4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	-	-	15.25	60	2.2	-
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
2-й завтрак														
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
Фрукты (Апельсин)	220		1.5	0.4	14.2	62.3	-	20.4	6.4	0.2	50.2	35	20.1	0.4
Обед														
Свекла тушеная в сметанном соусе	75/25	224	2.92	4.82	12.43	101.62	0.05	3.5	-	-	36.93	-	-	1.39
Суп картофельный с мясными фрикадельками на м/к бульоне	250	40	9.613	7.075	20.635	200.08	0.2	7.5	112	1.1	140	133.5	5.2	0.22
Котлета рыбная	90	143	10.36	1.93	6.79	85.93	0.156	0.304	260	1.6	39.736	180	10.5	1.136
Картофельное пюре	150	216	3.81	6.01	28.02	200.12	0.24	5.12	43	0.21	43.11	58	17.7	0.79
Соленый огурец	100		1.1	0.1	1.6	13	0.07	10	-	-	14	-	-	0.9
Компот из свежих апельсинов и яблок с витамином «С»	200	251/2	0.48	0.25	26.81	110.96	-	3.4	1.6	0.3	6.04	4	4.4	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Полдник														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Булочка домашняя	60	282	4.37	7.07	36.80	228.20	0.043	-	11.2	0.9	20.53	60.4	5.6	0.17
Ужин														
Биточки мясные	80	171	10.68	11.72	5.74	176.75	0.184	0.44	2.4	0.1	30.552	24	4.5	1.08
Капуста тушеная	150	210	4.00	3.98	22.8	130.25	0.09	29.73	150	0.3	96.17	88.1	8.7	1.01
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
2-й ужин														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого			96.400	100.630	498.762	3201.5	1.543	92.060	101.2	11.23	978.787	122.03	230.1	12.586

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
6-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У									
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с сахаром,маслом	200/10	100	5.81	9.34	28.36	225.24	0.08	1.0	91.2	1.1	22.3	121	17.1	0.4
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Сыр	40		9.28	11.8	-	145.6	0.068	0.28			352			0.4
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
2-й завтрак														
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Сосиска	56		50	5	6	75	0.2	-	-	-	75	-	-	-
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	19.6	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
Обед														
1.Салат из свежей моркови с растительным маслом. 2. Салат из красной свеклы с соленым огурцом, растит. маслом	90/10	9	1.14	10.8	10.38	136.80	0.08	1.73	9.6	1.82	20.7	50.3 175	10.3	0.55
	90/10	21	1.26	10.08	7.76	126.80	0.06	5.18	6.2	4.8	23.23		12	0.68
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	250/10	34	1.93	5.16	16.23	121	0.09	6.03	7.0	1.21	16.18	98	5.5	1.00
Гуляш из говядины	120	162	14.13	38.13	12.66	450.63	0.20	21.44	210	0.2	70.02	210	5	2.96
Макароны отварные	150	204	5.13	5.01	40.0	235.11	0.061	0.018	-	0.4	14.1	34	5	0.07
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	255	0.56	-	27.89	113.79	0.02	5.4	20	-	12	4	4	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Полдник														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Ватрушка с творогом	60	299	7.08	2.63	41.81	219.07	0.1	2.6	28	1.1	65	100	4	0.4
Ужин														
Тефтеля рыбная	90	156	8.95	5.48	9.16	121.07	0.275	4.455	100	2.1	23.771	160	4.7	0.935
Соус томатный	30	238	0.27	1.835	2.62	28.075	0.06	2	-	-	5	-	-	0.3
Картофельное пюре	150	216	3.81	6.01	28.02	200.12	0.24	5.12	43	0.21	43.11	58	17.7	0.79
Фасоль в домашней заливке	100		1.9	6	11.9	109	0.18	2.50	-	-	8	-	-	0.6
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Иогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого:			142.690	151.9	501.88	3767.9	4.223	70.753	654.3	20.61	1199.6	1663.1	207.1	16.605

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
7-й день от 7 до 10 лет	мг													
Завтрак														
Запеканка творожно-манная с вареньем	150/40	124	29.22	12.11	29.1	342.23	0.1	0.3	53	0.7	285	42	6.2	1.1
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Кофейный напиток с молоком	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	274	-	173.4	132.8	22.9	0.3
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
2-й завтрак														
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
Фрукты (груша)	220		0.8	0.6	16.5	75.8	-	0.8	2.7	0.7	32.4	24.5	9.5	2
Обед														
Сельдь	50		3.55	3.25	-	50.5	-	3.25	22.5	1.25	37.5	90	7	0.15
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	39	3.111	3.150	24.107	120.03	0.01	0.61	89.	0.4	8.8	136.	27.6	0.32
Свекла тушеная в сметанном соусе	75/25	224	2.92	4.82	12.43	101.62	0.05	3.5	-	-	36.93	-	-	1.39
Рагу овощное	150	83	2.61	10.56	19.63	200.06	0.18	12.36	218	0.5	49.3	131	12	1.06
Котлета мясная	80	171	10.68	11.72	5.74	176.75	0.184	0.44	2.4	0.1	30.552	24	45	1.08
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Полдник														
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Пирожок с капустой	60	304	4.64	3.89	28.90	169.30	0.1	2.5	115.	1.9	30.5	97.2	15.2	0.1
Ужин														
Винегрет овощной	100	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Мясо птицы отварное	100	192	4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	107.	0.4	15.25	280	22.5	-
Каша гречневая	150	196	8.71	5.14	40	324	0.26	-	29	0.1	15.16	29	3	3.4
Соус томатный	30	238	0.27	1.835	2.62	28.075	0.06	2	-	-	5	-	-	0.3
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого			109.211	108.7	485.427	3465.415	1.679	42.44	140	14.3	1047.9	169	285	19
								7.4	2			5.6		

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
8-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с сахаром, маслом	200/10	103	7.03	7.08	40.12	261.72	0.04	-	-	1.0	25	109.	8.7	1.01
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	-	-	55	192	12	1.2
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
2-й завтрак														
Кофейный напиток с молоком	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	274	-	173.4	132.8	22.9	0.3
Корж молочный	60	287	4.09	7.02	40.60	242.10	0.078	0.03	85	0.2	14.436	50	2	0.48
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
Обед														
Винегрет овощной с растительным маслом	90/10	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/10	55	1.9	5.04	8.06	100.15	0.04	11.98	198	0.6	35.66	212	23	0.64
Макаронные отварные	150	204	5.13	5.01	40.0	235.11	0.061	0.018	-	0.4	14.1	34	5	0.07
Котлета рыбная	90	143	10.36	1.93	6.79	85.93	0.156	0.304	260	1.6	39.736	180	10.5	1.136
Соус томатный	30	238	0.27	1.835	2.62	28.075	0.06	2	-	-	5	-	-	0.3
Компот из свежих яблок	200	254	0.16	-	14.99	64.0	-	1.6	1.6	0.3	13.1	4	4.4	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	100		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Полдник														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140.	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.08
Конфеты	50		0.5	5.425	22.75	144.55	0.28	-	-	-	11.2	-	-	0.805
Ужин														
Запеканка картофельная с мясом говядины	150	167	21.87	19.93	12.43	300.01	0.2	10.73	118	1	22.77	139	38.7	2.04
Икра кабачковая	100		0.6	0.3	4.6	24	0.06	15			15			0.4
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого			92.2	103	500.1	3308	1.825	64.7	130.6	15.6	791.1	1744	265.5	16.131

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
9-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Свекла тушеная со сметанным соусом	75/25	224	2.92	4.82	12.43	101.62	0.05	3.5	36.9	1.39	36.93			1.39
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Омлет натуральный	130	117	11.64	18.04	3.04	221.08	0.264	0.024	330.02	0.7	63.624	287.5	10.5	1.56
Зеленый горошек	50		1.6	0.1	3.3	20	0.06	5	25	0.1	12	31	5	0.2
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	12	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
2-й завтрак														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
Колбаса отварная	50		4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	-	-	15.25	60	2.2	-
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Фрукты (апельсин)	220		1.5	0.4	14.2	62.3	-	20.4	6.4	0.2	50.2	35	20.1	0.4
Обед														
1.Салат из моркови с растительным маслом	90/10	9	1.14	10.8	10.38	136.80	0.08	1.73	182	1.5	20.7	50.3	10.3	0.55
2.Салат из квашеной капусты	90/10	7	1.60	10.00	3.58	110.60	0.03	17.84	32.0	0.4	32.08			0.4
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	40	9.613	7.075	20.635	200.08	0.2	7.5	112	1.1	140	133.	5.2	0.22
Плов с мясом птицы	160	191	32.1	39.12	35.01	536.02	0.06	3	0.02	-	97	97	7	0.9
Огурец соленый	100		1.1	0.1	1.6	13	0.07	10	14	0.9	14			0.9
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	255	0.56	-	27.89	113.79	0.02	5.4	20	-	12	4	4	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Полдник														
Кофейный напиток с молоком	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	274	-	173.4	132.	22.9	0.3
Ватрушка с творогом	60	299	7.08	2.63	41.81	219.07	0.1	2.6	65	0.4	65			0.4
Ужин														
Картофельное пюре	150	216	3.81	6.01	28.02	200.12	0.24	5.12	43	0.21	43.11	58	17.7	0.79
Рыба тушеная в сметанном соусе	70/70	153	15.42.	13.47	5.61	205.32	0.275	4.455	46	0.3	23.771	290	38.2	0.935
Фасоль в домашней заливке	100		1.9	6.0	11.9	109	0.18	25.0	8	0.6	8			0.6
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого			137.522	165.8	472.052	3968.45	2.499	101.689	1335.84	11.4	1191.255	1864.7	272.1	15.6

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
10-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша манная молочная с сахаром, маслом	200/10	98	5.35	8.04	36.2	255.3	0.1	0.1	78.5	0.8	22.1	47	8.4	0.5
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Сыр	40		9.28	11.8	-	145.6	0.068	0.28	-	-	352	-	-	0.4
2-й завтрак														
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
Фрукты (банан)	150		1.6	0.5	21	100	-	12.5	21	-	8.4	20.5	32	0.6
Обед														
Салат из сельди с гарниром, с растительным маслом	90/10	24	5.10	12.66	11.74	181.42	0.06	5.18			23.23			0.68
Борщ с картофелем, капустой на м/к бульоне со сметаной	250/10	27	2.01	5.031	9.115	108.011	0.04	9.17	150	0.4	29.14	117	21.	0.53
Гуляш из говядины	120	162	21.68	24.21	6.74	331.53	0.24	1.644			23.568			5.244
Каша гречневая	150	196	8.71	5.14	40	324	0.26	-	29	0.1	15.16	29	3	3.4
Огурец соленый	100		1.1	0.1	1.6	13	0.07	10	-	-	14	-	-	0.9
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	254	0.16	-	14.99	64.0	-	1.6	1.6	0.3	13.1	4	4.4	0.8
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Полдник														
Печенье	50		1.1	1.6	36.4	165	0.06	-	6	2.1	18	54	12	0.1
сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Ужин														
Капуста тушеная	150	210	4.00	3.98	22.8	130.25	0.09	29.73	150	0.3	96.17	88.1	8.7	1.01
Колбаса отварная	50		4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	-	-	15.25	60	2.2	-
Сырники с вареньем из творога	180/20	136	27.12	5.24	44.67	334.32	0.64	1.06			304.74			1.28
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
итого			128.23	119.466	548.355	3806.96	2.283	78.9	954.6	10.97	1414.858	1236.3	222	22.9

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
11-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Молочная гречневая каша с сахаром, маслом	200/10	95	7.18	8.9	33.8	253.11	0.1	0.3	28.5	0.3	97.0	101	8.2	1.6
Колбаса отварная	50		4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	-	-	15.25	60	2.2	-
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
2-й завтрак														
Кофейный напиток с молоком	200	258	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Сыр	36		4.09	7.02	40.60	242.10	0.078	0.03	60	0.1	14.436	50	2	0.48
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Обед														
Винегрет овощной с растительным маслом	90/10	1	1.26	10.08	7.76	126.80	0.06	5.18	303	1.63	23.23	45	15	0.68
Суп картофельный с макаронными изделиями на птичьем бульоне	250	39	3.111	3.150	24.107	120.03	0.01	0.61	89.	0.4	8.8	136.	27.6	0.32
Капуста тушеная	150	210	4.00	3.98	22.8	130.25	0.09	29.73	150	0.3	96.17	88.1	8.7	1.01
Птица отварная	100	192	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1	2.2	107.	0.4	112	280	22.5	0.5
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Полдник														
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Булочка домашняя	60	282	3.45	6.8	32.4	215	0.05	-	11.2	0.9	24.3	60.4	5.6	0.2
Ужин														
Тефтеля рыбная со сметанным соусом	120	156	8.95	5.48	9.16	121.07	0.275	4.455	100	2.1	23.771	160	4.7	0.935
Картофельное пюре	150	216	3.81	6.01	28.02	200.12	0.24	5.12	43	0.21	43.11	58	17.7	0.79
Огурец соленый	60		1.1	0.1	1.6	13	0.07	10			14			0.9
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого			94.411	115.97	494.3	3402.87	1.788	52.83	987.	14.9	853.727	187	273.4	15.605
								9	2	61		0.3		

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
12-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Запеканка творожно-манная с вареньем	150/40	124	29.22	12.11	29.1	342.23	0.1	0.3	53	0.7	285	42	6.2	1.1
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
2-й завтрак														
Чай с сахаром	200	271	4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Сельдь	50		1.1	1.6	36.4	165	0.06	-	6	2.1	18	54	12	0.1
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Фрукт (апельсин)	220		1.5	0.4	14.2	62.3	-	20.4	6.4	0.2	50.2	35	20.1	0.4
Обед														
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	90/10	7	1.60	10.0	3.58	110.60	0.06	5.18	-	-	23.23	-	-	0.68
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250/10	35	1.963	5.304	9.02	105.773	0.07	6.22	88	0.5	30.43	218	21	1.02
Картофельная запеканка с мясом говядины	150	167	21.87	19.93	12.43	300.01	0.2	10.73	118	1	22.77	139	38.7	2.04
Компот из с/фруктов	200	255	0.56	-	27.8	113.7	0.02	5.4		0.4	12	24	18	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Полдник														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Пирожок с капустой	60	304	4.64	3.89	28.9	169.3	0.1	2.5	115.2	1.9	30.5	97.2	15.2	0.1
Ужин														
Сосиска отварная	50		50	5.	6	75	0.2	-	-	-	75	-	-	-
Макароны отварные	150	204	5.13	5.01	40.0	235.11	0.061	0.018	-	0.4	14.1	34	5	0.07
Икра кабачковая	100		0.6	0.3	4.6	24	0.06	15	-	-	15	-	-	0.4
Соус томатный	30	238	0.27	1.84	2.62	28.1	0.06	2	-	-	5	-	-	0.3
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого			147.56	114.484	467.522	3360.8	1.67	72.818	629.1	17.02	1264.5	1422.5	236.6	13.05

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
13-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с сахаром, маслом	200/10	103	7.03	7.08	40.12	261.72	0.04	-	-	1.0	25	109.	8.7	1.01
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
2- завтрак														
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Печенье	50		1.1	16	36.4	165	0.06	-	6	2.1	18	54	12	0.1
Фрукт (банан)	150		1.6	0.5	21	100	-	12.5	21	-	8.4	20.5	32	0.6
Обед														
Салат из картофеля с зеленым горошком, растительным маслом	90/10	23	3.04	11.38	10.76	157.00	0.01	6.64			16.35			0.82
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	40	9.613	7.075	20.635	200.08	0.2	7.5	112	1.1	140	133.5	5.2	0.22
Голубцы мясные с рисом, со сметанным соусом	200	161	14.13	38.13	12.66	450.63	0.20	21.44	0.2	5	70.02	191	26.6	2.96
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	100		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Полдник														
Кофейный напиток с молоком	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	23	0.02	173.4	123	3.5	0.3
Ватрушка с повидлом	60	299	7.08	2.63	41.81	219.07	0.1	2.6	28	1.1	65	100	4	0.4
Ужин														
Картофельное пюре	150	216	3.81	6.01	28.02	200.12	0.24	5.12	43	0.21	43.11	58	17.7	0.79
Рыба тушеная в сметанном соусе	70/70	153	15.42.	13.47	5.61	205.32	0.275	4.455	46	0.3	23.771	290	38.2	0.935
Фасоль маринованная	100		1.9	6.0	11.9	109	0.18	250			8			0.6
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого			109.203	146.345	528.465	3795.87	1.925	69.175	545.7	17.78	890.911	1834.2	268.9	14.205

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
14-й день от 7 до 10 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с сахаром, маслом	200/10	100	5.81	9.34	28.36	225.24	0.08	1.0	91.2	1.1	22.3	121	17.1	0.4
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Сыр	40		9.28	11.8	-	145.6	0.068	0.28			352			0.4
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
2-й завтрак														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Колбаса отварная	50		4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	-	-	15.25	60	2.2	-
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
Обед														
Свекла тушеная в сметанном соусе	75/25	224	2.92	4.82	12.43	101.62	0.05	3.5			36.93			1.39
Щи из свежей капусты на птичьем бульоне со сметаной	250/5	55	1.9	5.04	8.06	100.15	0.04	11.98	198	0.6	35.66	212	23	0.64
Картофельное пюре	150	216	3.81	6.01	28.02	200.12	0.24	5.12	43	0.21	43.11	58	17.7	0.79
Котлета рыбная	90	143	10.36	1.93	6.79	85.93	0.156	0.304	260	1.6	39.736	180	10.5	1.136
Компот из с/фруктов	200	255	0.6	0.4	32.6	140	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Полдник														
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Сырники из творога с вареньем	150/20	136	27.12	5.24	44.67	334.32	0.64	1.06	39	1.8	304.74	43	20.5	1.28
Ужин														
Винегрет овощной	100	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Мясо птицы отварное	100	192	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1	2.2	107.1	0.4	112	280	22.5	0.5
Рис отварной	150		5.12	6.96	44.3	256.26	0.064	0.020	17	0.1	17.1	28	3	0.08
Соус томатный	30	238	0.27	1.84	2.62	28.1	0.06	2	-	-	5	-	-	0.3
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Второй ужин														
Йогурт	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
Итого			120.86	122.205	514.78	3702.96	2.393	49.904	1104.6	16.52	1485.566	1661.8	258.6	16.599

