

День: 1 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182/201 2	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	-	-	190,45	-	25,79	0,44
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за прием		12,72	9,86	45,15	427,2	0,08	0,83	-	-	190,71	-	25,79	0,47
ОБЕД														
81/2012	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,9	106,6	0,12	4,64	-	-	40,22	-	-	1,44
106/201 2	тефтели	80	11,3	9,3	9,7	168	0,07	2,87	-	-	35,09	-	23,63	1,07
223/201 2	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
202/201 2	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	0,06	0	-	-	9,31	-	7,31	0,74

278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
		Итого за прием пищи	29,52	21,18	134,15	834,83	0,28	8,83	-	-	115,81	-	52,7	4,01
		Всего в день	42,24	31,04	179,3	1262,03	0,36	9,66	-	-	306,52	-	78,49	4,48

День:2 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
176/2012	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	0,44	-	-	132,23	-	30,47	0,8
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6								
	Итого за прием		11,06	7,37	72,82	391,6	0,12	0,44	-	-	132,49	-	30,47	1,15

ОБЕД														
52/2012	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,4	4,7	6,8	75	0,04	9,67	-	-	26,19	-	15,37	0,57
99/2012	Котлета из говядины	80	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	-	-	25,42	-	20,87	1
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	0,08	8,48	-	-	55,3	-	60,42	1,22
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129			-	-		-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4			-	-		-	-	-
		Итого за прием	26,59	22,79	116,19	697,23	0,25	19,96	-	-	109,67	-	121,2	17,77
		Всего в день	37,65	30,16	189,01	1088,83	0,42	20,4	-	-	242,16	-	163,52	18,92

День: 3 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

			Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
75/2012	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,1	15,9	119	0,05	0,51	-	-	108,54	-	14,41	0,32
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2								
	Итого за прием		9,82	4,76	60,59	312,2	0,05	0,51	-	-	108,8	-	14,41	0,35
ОБЕД														
56/2012	Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	0,06	5,36	-	-	12,47	-	18	0,68
77/2012	Рыба припущенная минтай	80	25,2	12,8	2	224	0,14	0,21	-	-	15,02	-	21,55	0,48
132/2012	Картофель тушеный	150	3,33	9,17	22,67	189,17	0,13	12,39	-	-	24,24	-	37,01	1,44
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за		38,35	27,3	112,19	838,57	0,34	18,28			80,42		94,83	3,21

		прием пищи												
		Всего день	в 48,17	32,06	172,78	1150,77	0,39	18,79			189,22		109,24	3,56

День:4 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182/201 2	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	-	-	190,45	-	25,79	0,44
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2								
	Итого за прием		12,72	9,86	75,19	427,2	0,08	0,83	-	-	190,71	-	25,79	0,47
ОБЕД														
65/2012	Суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	0,03	6,4			15,98		10,97	0.39
120/201 2	Кура отварная	80	19,8	15,3	9,2	255	0,07	3,97	-	-	42,08	-	26,88	2,15

223/201 2	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
202/201 2	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	0,06	0	-	-	9,31	-	7,31	0,74
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		34,72	27,38	113,15	828,23	0,12	11,37			70,05		48,66	3,46
	Всего в день		47,44	37,24	188,34	1255,43	0,2	12,2			260,76		74,45	3,93

День: 5 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
176/201 2	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	044	-	-	132,23	-	30,47	0,8
268/201	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03

2														
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2								
	Итого за прием		11,82	7,46	77,79	414,2	0,12	0,44	-	-	132,43	-	30,47	0,83
ОБЕД														
69/2012	Уха рыбацкая	200/25	5,8	1,8	16,39	105	0,11	5,51			14,7		22,31	0,78
92/2012	гуляш	180	20,5	21,3	3,8	289	0,06	1,11	-	-	14,36	-	27,06	3,07
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	0,18	0	-	-	12,94	-	122,43	4,19
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		41,94	29,46	112,56	871,73	0,35	6,62			42,26		171,8	8,07
	ВСЕГО в день		53,76	36,92	190,35	1285,93	0,47	7,06			174,69		202,27	8,9

День: 6 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173/201 2	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7	9	39,2	266	0,08	0,77	-	-	175,61	-	38,61	0,55
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6								
	Итого за прием		11,66	9,57	78,92	436,6	0,08	0,77	-	-	175,87	-	38,61	0,58
ОБЕД														
59/2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89	0,07	5,28			10,96		16,74	0,69
131/201 2	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	-	-	43,69	-	35,26	1,28
223/201 2	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
120/201 2	Кура отварная	80	19,8	15,3	9,2	255	0,07	3,97	-	-	42,08	-	26,88	2,15
278/201 2	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		34,22	21,36	125,82	876,4	0,31	16,79			127,92		100,65	4,88
	ВСЕГО		45,88	30,93	204,74	1313	0,39	17,56			303,75		139,26	5,46

	в день													
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День:7 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
176/201 2	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	0,44	-	-	132,23	-	30,47	0,8
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2								
	Итого за прием		11,82	7,46	77,75	414,2	0,12	0,44	-	-	132,49	-	30,47	0,83
ОБЕД														
56/2012	Рассольник Ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	0,06	5,36			12,47		18	0,68
92/2012	гуляш	80	20,5	21,3	3,8	289	0,06	1,11	-	-	14,36	-	27,06	3,07
202/201 2	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	0,06	0	-	-	9,31	-	7,31	0,74

268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		34,92	30,76	107,05	835,23	0,18	6,47			36,4		52,37	4,52
	ВСЕГО в день		46,74	38,24	184,8	1249,43	0,3	6,91			168,89		82,84	5,35

День: 8 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182/201 2	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	-	-	190,45	-	25,79	0,44
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8								
	Итого за прием		13,48	9,95	80,16	449,8	0,08	0,83	-	-	190,71	-	25,79	0,47

ОБЕД														
69/2012	Уха рыбацкая	200/25	5,8	1,8	16,39	105	0,11	5,51			14,7		22,31	0,78
99/2012	Котлета из говядины	80	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	-	-	25,42	-	20,87	1
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
131/2012	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	-	-	43,69	-	35,26	1,28
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		31,92	22,63	129,11	837,4	0,35	13,86			115		100,21	3,82
	ВСЕГО в день		45,4	39,02	209,27	1287,2	0,43	14,69			305,71		126	4,29

День: 9 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
75/2012	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,1	15,9	119	0,05	0,51	-	-	108,54	-	14,41	0,32
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2								
	Итого за прием		9,82	4,76	60,59	312,2	0,05	0,51	-	-	108,8	-	14,41	0,35
ОБЕД														
65/2012	Суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	0,03	6,4			15,98		10,97	0,39
119/2012	Колбаса порциями	100	19,57	21,4	1,8	255,5	0,00	-	-	-	1,5	-	-	29
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	0,08	8,48	-	-	55,3	-	60,42	1,22
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	-	-	0,26	-	0,0	0,03
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		32,66	32,89	110,09	833,73	0,13	15,88			75,54		74,89	30,79
	Всего за день		42,48	37,65	170,68	1145,93	0,18	16,39			184,34		89,3	31,14

День: 10 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
176/201 2	Каша ячневая молочная вязкая	180,5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	0,44	-	-	132,23	-	30,47	10,8
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6								
	Итого за прием		11,06	7,37	72,82	391,6	0,12	0,44	-	-	132,49	-	30,47	10,83
ОБЕД														
54/2012	Борщ с капустой и	200/8	4,7	7,9	13,2	143	0,08	6.56	-	-	131,33		26,56	0,61

	картофелем													
77/2012	Рыба припущенная	80	25,2	12,8	2	224	0,14	0,21	-	-	15,02	-	21,55	0,48
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
165/2012	Гречка рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	0,18	0	-	-	24,94	-	122,43	4,19
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		46,94	29,38	128,17	954,73	0,43	8,09			202,48		192,31	6,04
	ВСЕГО в день		58	36,75	200,99	1346,33	0,55	8,53			334,97		222,78	16,87