

		Двухнедельное цикличное примерное меню для организации пятиразового питания учащихся от 7 до 11 лет и старше МОУ "Воскресенская школа" села Воскресенское Череповецкого района													
		Сезон: основной (весна-лето)													
												Утверждаю:			
												Директор МОУ "Воскресенская школа"			
												Н.П.Голубева			
												31.03 2025 год			
												Разработано			
												Медицинская сестра МОУ "Воскресенская школа"			
												М.В.Дернова			
												31.03 2025 год			
День : понедельник															
Неделя : первая															
Сезон : весна-лето															
Возрастная категория : с 7 до 11 лет															
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энерге-	Витамины			Минеральные					
реци.,	наименование блюда	порции	(г)			тичес-кая	(мг)			вещества					
год						(ккал)									
издания			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
132-2008г.	Омлет натураль ный	170	15,65	24,26	3,3	289,1	1,21	0	0,187	0	201,577	449,182	114,127	11,02	
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467	
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47	
		500	19,827	26,11	47,78	499,33	1,295	7,005	0,187	1,05	234,057	496,802	132,452	13,557	
2завтрак															
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28	
270-2008г.	Какао с молоком	180	4,36	4,54	29,45	176,14	0,027	0,495	0,027	0	107,56	113,08	19,85	0,59	
		200	5,86	5,12	55,15	228,34	0,049	0,495	0,027	0,34	111,36	126,08	22,45	0,87	
обед															
51-2008г.	Суп крестьянский с крупой	200	9,9	8,1	12,34	163,03	0,072	18,22	0,104	0	46,88	71,44	22,26	4,78	
ТТК1	Колбаски куриные	90	6,74	11,29	5,56	306,05	0	1,05	0	0	30,67	0	15,46	1,05	
235-2008г.	Капуста тушеная	170	4,42	5,48	22,86	148,16	0,442	97,75	36,12	3,468	111,052	79,356	38,08	2,31	
283-2008г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,495	0	25,095	102,41	0,009	0,18	0	0,36	36,62	26,28	20,55	3,42	
576-2021	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42	
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17	
		700	28,905	26,71	134,255	857,35	0,61	117,2	36,224	4,449	245,022	243,676	114,34	13,15	
полдник															
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	9,4	
23-2008г.	Салат из свёклы отварной	70	0,98	3,56	6,47	52,75	28,77	23,31	3,59	28,82	77,09	72,1	30,76	1,8	
576-2021	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42	
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18	
		300	11,49	9,58	84,36	312,85	28,889	24,93	152,99	29,151	309,99	292,2	71,06	11,8	
ужин															
163-2008г.	Рыба отварная	90	5,58	0,65	0,54	73,7	0,053	2,94	0,099	0	71,46	35,01	36	0,93	
239-2008	Картофель отварной	160	3,35	7,5	29,024	194,4	0,192	31,78	34,13	0,04	14,76	62,1	32,04	2,89	
293-2008г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,018	13,32	9	0	30,6	32,4	10,8	0,54	
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56	
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17	
		500	18,83	10,46	116,034	464,3	0,343	48,04	43,229	1,29	138,52	202,61	98,13	6,09	
	Итого за день	2200	84,912	77,98	437,58	2362,17	31,186	197,67	232,657	36,28	1038,949	1361,368	438,432	45,467	

2	День : вторник													
	Неделя : первая													
	весна-лето													
	Возрастная категория : с 7 до 11 лет													
№№ рец., год издания	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
82-2021	фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	0,033	7,7	0	0,22	17,71	12,1	9,9	
108-2008г.	Каша молочная пшеничная жидкая	160	5,79	6,29	27,53	190,37	0,612	0,42	0,038	0	111,21	145,09	424,58	
270-2008г.	Какао с молоком	180	4,36	4,536	11,51	104,49	0,027	0,495	0,027	0	107,56	113,076	19,85	
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	
		500	14,34	12,716	75,52	473,76	0,727	8,615	0,065	1,07	245,98	302,766	460,83	
	Завтрак													
365-2008г.	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	0,001	0	40	0,01	2,4	2	0,3	
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	
286-2008г.	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	
		210	4,857	11,15	41,6	222,63	0,065	1,5	40,025	0,44	135,11	119,81	17,3	
	обед													
47-2008г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	11,34	4,62	19,14	164,81	0,88	12,93	0,0088	0	30,47	77,02	25,44	
155-2008г.	Сырники из творога запеченные	200	33,24	6,5	32,68	342,69	0,19	4,49	0,34	0	36,69	29,37	149,01	
470-2021	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	166	0	242	188	30	
576-21	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	
		700	59,78	18,58	164,62	848,9	1,246	19,22	166,3488	1,24	335,56	383,19	228,45	
	полдник													
576-2021	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	
282-2008	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,144	0	13,49	54,57	4,68	4,68	0	0	12,53	3,96	4,62	
283-2008г.	Салат из отварной рыбы	90	8,61	4,22	2,85	86,65	0,069	2,7	5,4	0,096	0,096	97,32	13,56	
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	
		330	16,104	6,06	84,74	278,92	4,836	7,38	5,4	0,717	32,426	167,88	22,61	
	ужин													
214-2008	Рагу из птиц	160	14,04	17,9	16,64	282,12	0,34	17,99	571,2	44,29	52,9	479,24	68,56	
247-2008	Овощи натуральные соленные порционно(огурцы)	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0	0	0	0,05	125	10	0	
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	
293-2008г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	
1а		500	26,99	20,9	89,09	534,32	0,487	32,79	581,2	45,75	240,2	620,54	105,86	
	итого за день:	2240	122,071	69,406	455,57	2358,53	7,361	69,505	793,0388	49,217	989,276	1594,186	835,05	

	Возрастная категория : с 7 до 11 лет													
	Неделя : первая													
3	День : среда													
	весна-лето													
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины				Минеральные			
рец.	наименование блюда	порции	(г)			ценность	(мг)				вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
115-2008г	Каша ячневая молочная вязкая	160	5,6	5,2	30,86	192,67	0,15	0,46	0,039	0	111,14	145,09	4,2	2,39
270-2008г	Какао с молоком	200	4,85	5,04	12,79	116,11	0,03	0,55	0,03	0	119,52	125,64	22,06	0,66
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47
		510	14,6	12,09	79,15	483,28	0,265	8,01	0,069	1,05	256,26	314,23	41,76	5,12
	2завтрак													
1а	сухари	23	2,58	0,32	16,65	76,13	0,046	0	0	0	8,43	28,52	11,5	0,37
288-2008г	Молоко кипячёное	180	5,03	5,75	8,44	105,57	0,08	2,7	0,05	0,17	216	171	25,2	0
		203	7,61	6,07	25,09	181,7	0,126	2,7	0,05	0,17	224,43	199,52	36,7	0,37
В	обед													
37-2008г.	Борщ с капустой и картофелем	200	9,5	7,2	8,6	139,44	0,1	30,28	0,04	0	95,5	147,78	55,76	2,88
444-2002	Печень говяжья, тушенная в соусе	90	17,85	6,26	5,69	174,69	0,269	30,087	3330,2	1,12	16,39	302,3	18,78	7,856
227-2008г	Макаронные изделия отварные	160	5,88	5,64	37,68	225,16	0,2	0	0,0016	0	31,92	66,4	28,76	0,56
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
		700	44,587	24,6	149,02	807,52	0,709	61,867	3330,267	2,46	294,42	694,39	136,99	13,243
	полдник													
177-2021	Рагу из овощей	150	2,85	6,45	14,025	127,5	0,075	9	4,5	2,93	45,15	71,47	33,075	1,31
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
576-2021	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
		360	9,96	11,82	72,015	348	0,158	10,62	153,9	2,981	268,65	260,17	63,975	1,91
	ужин													
366-2021	Птица отварная	90	14,58	10,8	0,27	156,6	0,036	0,36	36	0,45	16,2	100,8	11,7	1,062
241-2008г	Картофельное пюре	170	3,62	6,87	26,4	181,85	0,17	28,22	0,034	0	64,57	116,57	40,36	1,97
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,018	3,6	0	0	14,4	16,2	9	0,36
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
		510	28,1	19,98	113,14	534,65	0,322	32,18	36,034	1,7	52,3	306,67	80,35	5,122
	ит ого за день:	2283	104,857	74,56	438,42	2355,15	1,58	115,377	3520,32	8,361	1096,06	1774,98	359,775	25,765

4	День : четверг												
	Неделя : первая												
	весна-лето												
	Возрастная категория : с 7 до 11 лет												
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные			
ре.	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)			вещества			
						ценность							
	Завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
132-2008г.	Омлет натураль ный	160	14,728	22,83	3,11	272,096	1,139	0	0,176	0	189,72	422,76	107,416
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825
576-2021	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9
16-2008	Салат из свежих огурцов	130	0,93	14,04	03.сен	134,68	0	0	0	0	325	26	0
		500	17,935	37,74	45953,64	520,806	1,172	0,005	0,176	0,051	527,3	472,38	114,141
А	2завтрак												
377-2008	Бутерброд с сыром 15\5\20	40	5,03	8,605	25,75	139,8	0,0775	0,24	20,39	0,73	447,8	95,6	9,3
270-2008г.	Какао с молоком	180	4,36	4,536	11,51	104,49	0,027	0,495	0,027	0	107,56	113,076	19,85
В		220	9,39	13,141	37,26	244,29	0,1045	0,735	20,417	0,73	555,36	208,676	29,15
	обед												
41-2008г.	Рассольник "Домашний"	240	4,829	10,848	31,08	203,52	0,125	16,589	0,023	0	48,269	110,457	34,79
141 - 2008	Запеканка из творога	200	35,418	14,54	35,27	414,818	0,2	4,54	0,37	0	39,51	160,509	31,64
470-2021	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	166	0	242	188	30
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4
С		700	52,047	32,198	159,25	920,338	0,465	22,929	166,393	0,96	346,779	516,366	111,03
	полдник												
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2
33-2021	Салат из свёклы с сыром	80	3,84	8,56	5,2	112,8	0,016	3,68	32	2,2	133,6	88,8	17,6
293-2008г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,018	3,6	0	0	14,4	16,2	9
		300	8,64	9,9	61,82	249,4	0,078	7,28	32	2,88	155,6	131	31,8
	ужин												
169-2008г.	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	160	12,73	5,44	17,7	170,4	0,16	7,16	0,048	0,264	110,4	308,8	65,06
576-2021	Компот из смеси сухофруктов	180	0,777	0	24,89	89,12	0,045	0,468	0	0	26,15	18,018	14,4
576-21	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09
		500	21,257	7,68	120,79	441,22	0,322	14,628	0,048	1,085	172,45	404,418	106,45
	ит ого за день:	2220	109,269	100,659	46333	2376,054	2,1415	45,577	219,034	5,706	1757,489	1732,84	392,571

День : пятница														
Неделя : первая														
Сезон : весна-лето														
Возрастная категория : с 7 до 11 лет														
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные				
реп.	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)			Вещества				
			Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						(ккал)								
1	завтрак													
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47
53-2008г	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,35	4,88	15,78	124,847	0,056	19,322	0,0095	0	1,44	6,56	0	0,096
274-2008	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	24,3	104,57	0,018	3,6	0	0	23,589	23,11	10,127	3,42
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
376-2008г	бутерброд с сыром 15\5\20	40	5,03	8,605	25,75	139,8	0,0775	0,24	20,39	0,73	447,8	95,6	9,3	1,37
A		500	12,5	14,465	101,33	465,417	0,2035	30,162	20,3995	1,27	492,729	149,27	31,027	6,636
	2завтрак													
1а	сухари	15	1,68	0,21	10,86	49,65	0,0345	0	0	0	5,5	18,6	7,5	0,24
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	190	3,43	3,55	16,68	110,23	0,044	1,58	0,026	0,095	136,071	110,63	15,2	0,134
		205	5,11	3,76	27,54	159,88	0,0785	1,58	0,026	0,095	141,571	129,23	22,7	0,374
B	обед													
43-2008г.	Свекольник	200	19,6	6,98	8,04	133,888	0,072	20,88	0,32	0	51,28	67,68	20,056	4,8
372-2021г	Шницели из птицы при пущенные	90	18	16,2	9,6	255,86	0,09	0,77	65,57	1,15	43,7	164,57	21,85	1,6
235-2008г	Капуста тушеная	160	4,19	5,16	21,52	139,45	0,42	92	33,99	3,26	104,51	74,69	35,84	2,1777
576-2021	Компот из смеси сухофруктов	180	0,777	0	24,89	89,12	0,045	0,468	0	0	26,15	18,018	14,4	3,267
576-21	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		700	51,617	30,51	142,4	775,818	0,732	114,118	99,88	5,021	250,14	407,258	114,846	13,8247
	полдник													
576-21	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
46-2021	Рубленые яйца с маслом и луком	70	1,05	10,66	4,83	119,614	0,021	12,6	0	0	5,04	22,05	0	1,47
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
		300	11,56	16,68	82,72	379,714	0,14	14,22	149,4	0,331	237,94	242,15	40,3	2,85
	ужин													
161-2008г	Котлета рыбная	90	11,98	3,57	6,2	104,6	0,063	0,63	35,9	1,17	38,7	161,1	26,1	0,78
211-2021	Каша рассыпчатая с овощами	190	4,11	3,68	40,71	212,57	0,042	0,48	16,28	0,342	16,28	94,28	34,28	0,21
261-2008	Соус молочный к блюдам	40	1	2,12	6,4	49,32	0,008	0,96	160	0	50,52	21,28	8,44	1,82
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14,8	10	0	34	36	12	0,6
576-21	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		600	28,89	12,03	150,31	586,09	0,249	16,87	222,18	2,752	165,9	307,18	104,82	5,53
	ит ого за день:	2305	109,677	77,445	504,3	2366,919	1,403	176,95	491,8855	9,469	1288,28	1235,088	313,693	29,2147

6 День : суббота														
Неделя : первая														
Сезон : весна-лето														
Возрастная категория : с 7 до 11 лет														
№№														
рец.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные			
	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)				Вещества			
						ценность								
1	Завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
365-2008г	Масло сливочное порционно	20	0,2	14,4	0,2	132	0,002	0	80	0	4,8	4	0,6	4
109-2008г	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	4,6	6,5	18,65	151,74	0,11	0,37	0,05	0	107,18	156,51	46,89	0,59
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467
576-2021	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47
		500	8,977	22,75	63,33	493,97	0,197	7,375	80,05	1,05	144,46	208,13	65,815	7,127
a	2завтрак													
376-2008	Бутерброд с сыром 10\10\20	40	3,92	10,73	25,7	154,5	0,029	0,07	26	67,09	91,9	56,3	10,1	3,68
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,495	0	25,095	102,41	0,009	0,18	0	0,36	36,62	26,28	20,55	3,42
B		220	4,415	10,73	50,795	256,91	0,038	0,25	26	67,45	128,52	82,58	30,65	7,1
	обед													
63-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,16	8,72	10,64	171,03	0,09	33,9	0,03	0	67,22	90,96	30,35	3,02
354-2021	Картофельная запеканка с печенью	160	11,78	3,97	14,53	141	4,74	3692,8	0,9	24,96	202,88	33,28	3,53	2,99
261-2008	Соус молочный к блюдам	20	0,5	1,06	3,2	31,26	0,004	0,48	80	0	25,3	10,54	4,22	0,81
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	156,6	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
		700	37,297	19,83	151,12	663,72	4,996	3728,68	80,955	26,64	449,81	325,69	74,39	92,207
	полдник													
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
62-2007г	Булочка творожная	40	4,292	9,02	22,19	199,587	0,048	0,148	65,13	0,231	34,48	71,75	13,63	0,66
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
23-2008г	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,05	5,7	45,2	24,66	19,98	0,07	24,48	67,59	61,8	26,36	1,54
		300	11,502	17,15	73,03	439,187	24,78	21,748	214,6	25,051	323,67	315,75	69,59	2,66
	ужин													
366-2021	Птица отварная	90	14,58	10,8	0,27	156,6	0,036	0,36	36	0,45	16,2	100,8	11,7	1,062
227-2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,13	0	0,03	0	29,93	62,25	26,97	0,52
247-2008	овощи натуральные порционно(огурец)	30	0,2	0,03	0,69	3,9	0	0	0	0,03	75	6	0	0,36
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,018	3,6	0	0	14,4	16,2	9	0,36
576-21	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
S		500	27,75	17,83	99,96	521,9	0,253	3,96	36,03	0,811	150,63	236,15	60,97	3,502
	ит ого за день:	2220	89,941	88,29	438,24	2375,687	30,264	3762,013	437,635	121,002	1197,09	1168,3	301,415	112,596

7 День : воскресенье														
Неделя : первая														
Возрастная категория : с 7 до 11 лет														
Сезон : весна-лето														
№№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
реп.			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	завтрак													
178-2008г	Суп молочный с крупой	250	7,01	9,47	29,1	232,1	0,11	37,75	0,018	0	85,48	116,28	37,68	4,1
301-2008	Чай с сахаром	200	0,03	0	9,98	38,49	0	0,005	0	0	6,9	4,12	2,825	0,467
576-2021	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
		500	10,79	10,92	64,78	401,09	0,165	37,755	0,018	0,85	101,88	152,9	47,005	5,167
	2завтрак													
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
270-2008г	Какао с молоком	180	4,36	4,536	29,45	176,14	0,027	0,495	0,027	0	107,56	113,076	19,85	0,59
		200	5,86	5,116	55,15	228,34	0,049	0,495	0,027	0,34	111,36	126,076	22,45	0,87
B	обед													
50-2008	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	3,2	5,36	92,99	10,56	3,28	5,36	92,8	20	3,2	5,36	92,99
78-2008	Запеканка капустная	200	10,93	24,757	38,79	421,72	0,26	48,94	80,59	6,05	101,82	320,61	99,27	5,15
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0	16	15,65	8,69	0,34
576-21	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
261-2008	Соус молочный к блюдам	30	0,75	1,59	4,8	37,5	0,006	0,72	120	0	37,89	15,96	6,33	1,36
C		700	33,29	31,917	133,1	745,71	10,951	56,94	205,95	99,461	200,21	437,72	142,35	101,82
	полдник													
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47
329-2008	Пирог с творожным фаршем	40	2,906	1,306	19,07	188,56	0,052	0	16,2	1,906	9,266	46,506	5,56	4,206
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
D		320	8,166	6,206	48,31	374,76	0,132	8,62	165,6	2,106	243,166	226,706	41,56	5,856
	ужин													
373-2021	Котлеты "нежные"	90	16,74	11,16	5,6	190,8	0,126	0,63	76,5	0,81	193,5	207	33,3	1,39
177-2021	Рагу из овощей	150	2,85	6,45	14,02	127,5	0,075	9	4,5	2,92	45,15	71,47	33,07	1,3
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,495	0	25,095	102,41	0,009	0,18	0	0,36	36,62	26,28	20,55	3,42
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		500	29,885	20,07	135,92	604,11	0,326	9,81	81	5,33	301,67	393,55	110,92	8,23
S	итого за день:	2220	87,991	74,229	437,26	2354,01	11,623	113,62	452,595	108,087	958,286	1336,952	364,285	121,943

8 День : понедельник														
Неделя : вторая														
Сезон : весна-лето														
Возрастная категория : с 7 до 11 лет														
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энерге-	Витамины			Минеральные				
рец.,	наименование блюда	порции	(г)			тичес-кая	(мг)			вещества				
год						(ккал)								
издания	завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
104-2008	Каша гречневая вязкая на молоке	220	8,52	8,81	37,7	264,18	0,257	0,526	0,075	0	165,18	233,5	63,156	3,63
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467
576-2021	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
366-2008	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,3	0,004	0,07	26	0,05	88,1	43,3	3,5	0,1
139-2008	Яйцо варёное	40	5,8	4,6	0,28	64,8	0,004	0	0,25	0	22	74	21,6	1,08
		500	20,417	17,81	72,66	531,51	0,32	0,601	26,325	0,9	291,66	387,42	97,581	5,877
	2завтрак													
581-2021	Пряник	31	1,829	1,457	23,25	113,46	0,0248	0	1,86	1,45	3,41	15,5	2,79	0,248
274-2008	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	24,3	104,57	0,018	3,6	0	0	23,589	23,11	10,127	3,42
		211	3,049	1,457	47,55	218,03	0,0428	3,6	1,86	1,45	26,999	38,61	12,917	3,668
	обед													
45-2008	Суп картофельный с бобовыми	200	9,9	5,024	10,88	129,59	0,21	10,2	0,0104	0	44,55	101,41	34,8	2,59
372-2021г	Шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,6	255,86	0,09	0,77	65,57	1,15	43,7	164,57	21,85	1,6
235-2008г	Капуста тушеная	150	3,9	4,84	20,14	130,74	0,397	86,25	31,86	3,06	97,98	69,99	33,61	2,04
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
576-21	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,3	0,073	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		700	44,857	31,894	147,62	804,32	0,856	98,72	97,4654	5,54	341,54	529,58	128,66	8,567
	полдник													
365-2008г	Масло сливочное порционно	5	0,05	3,6	0,05	33	0,0005	0	20	0,005	1,2	1	0,15	0,01
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,495	0	25,095	102,41	0,009	0,18	0	0,36	36,62	26,28	20,55	3,42
		305	2,445	4,58	60,645	231,61	0,0615	7,18	20	0,905	57,72	51,28	32,3	5,18
	ужин													
163-2008	Овощи натуральные соленные порционно(огурцы сол.)	20	0,16	0,02	0,46	2,6	0	0	0	0,02	50	4	0	0,24
172-2008	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,33	5,16	4,8	103,04	0,08	3,06	950,48	1,16	30,84	164,28	20,46	0,83
241-2008г	Картофельное пюре	200	4,247	8,07	31,01	213,94	0,2	0,2	0,04	0	75,94	137,14	47,47	2,32
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	1,9	0,19	5,5	34,2	0,019	14,06	9,5	0	32,3	34,2	11,4	0,57
576-21	Батон нарезной	60	4,5	1,74	77,1	157	0,066	0	0	1,02	11,4	39	7,8	84
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,3	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		600	26,937	16,48	158,67	590,08	0,437	17,32	960,02	2,76	219,28	441,42	105,93	89,52
	итого за день:	2316	97,705	72,221	487,15	2375,55	1,7173	127,421	1105,67	11,555	937,199	1448,31	377,388	112,812

9	День : вторник														
	Неделя : вторая														
	Сезон : весна-лето														
	Возрастная категория : с 7 до 11 лет														
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			энерг.цен	Витамины			Минеральные					
ре.ц.,годиз	наименование блюда	порции	(г)				(мг)			вещества					
	завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
365-2008г	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	0,001	0	40	0,01	2,4	2	0,3	0,02	
102-2008	Каша "Дружба"	160	5,11	6,5	27,39	188,18	0,12	0,29	0,031	0	82,88	117,89	31,96	1,76	
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,495	0	25,095	102,41	0,009	0,18	0	0,36	36,62	26,28	20,55	3,42	
576-2021	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47	
		500	9,855	15,55	88,085	531,09	0,215	7,47	40,031	1,42	147,5	189,67	68,31	7,27	
а	Завтрак														
1а	сухари	20	2,24	0,28	14,48	66,2	0,046	0	0	0	7,4	24,8	10	0,46	
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467	
В		200	2,267	0,28	23,46	101,93	0,046	0,005	0	0	14,28	28,92	12,825	0,927	
	обед														
42-2008г.	Рассольник "Ленинградский"	250	7,52	8,19	17,83	165,37	0,11	16,3	921	0,0155	30,331	101,24	29,46	1,533	
155-2008г	Сырники из творога запеченые	200	33,24	6,5	32,68	342,69	0,19	4,49	0,34	0	36,69	29,37	149,01	29,37	
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56	
576-2021	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,018	3,6	0	0	14,4	16,2	9	0,36	
		720	53,11	17,62	121,23	750,16	0,445	24,39	921,34	1,4255	109,721	242,11	212,77	33,423	
	полдник														
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56	
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18	
23-2008г	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,05	5,7	45,2	24,66	19,98	0,07	24,48	67,59	61,8	26,36	1,54	
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78	
		300	12,11	9,36	96,44	331,2	24,79	21,6	149,47	25,44	302,39	288,4	67,96	3,06	
Д	ужин														
265-2008г	Соус томатный	20	0,196	0,736	1,048	11,226	0,004	1,008	0,02	0	0,037	1,95	1,256	0,99	
357-2021г	Оладьи из печени по -кунцевски	90	15,3	4,77	12,6	155,7	0,108	6,03	5742	1,35	18	230,4	18	4,5	
227-2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,13	0	0,03	0	29,93	62,25	26,97	0,52	
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217	
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56	
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17	
		510	32,373	16,306	146,03	646,056	0,382	8,538	5742,075	2,69	198,577	472,51	79,916	7,957	
	итого за день:	2230	109,715	59,116	475,24	2360,436	25,878	62,003	6852,916	30,9755	772,468	1221,61	441,781	52,637	

Неделя : вторая															
10	День : среда														
Сезон : весна-лето															
Возрастная категория : с 7 до 11 лет															
		Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные					
№№	Приём пищи,	порции	(г)			ческая	(мг)			вещества					
реп.	наименование блюда					ценность									
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	завтрак	170	5,33	95,2	30,33	200,93	0,19	0,43	0,056	0	126,98	165,3	49,75	0	
112-2008г	Каша пшённная молочная жидкая	180	1,22	0	26,12	104,57	0,018	3,6	0	0	23,59	23,13	10,13	3,24	
274-2008	Кисель из концентрата плодового или ягодного	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
576-2021	Батон нарезной	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1,47	
82-2021	фрукт	500	10,7	97,05	91,95	480	0,293	11,03	0,056	1,05	176,17	231,93	75,38	5,31	
а	Завтрак	20	1,5	1,96	14,88	83	0,016	0	2	0,94	5,8	18	4	0,42	
582-2021	печенье	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,825	0,467	
301-2008	Чай с сахаром	200	1,527	1,96	23,86	118,73	0,016	0,005	2	0,94	12,68	22,12	6,825	0,887	
В	обед	200	10,32	4,2	17,4	149,83	0,88	11,77	0,008	0	27,7	70,02	23,13	3,2	
47-2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,93	24,76	38,79	421,72	0,26	48,95	80,57	6,05	101,82	278,79	86,32	4,48	
78-2008	Запеканка капустная	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4	
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56	
576-2021	Батон нарезной	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56	
575-2021	Хлеб дарницкий	20	0,5	1,06	3,2	31,26	0,004	0,48	80	0	25,26	10,64	4,22	0,81	
261-2008	Соус молочный	700	33,55	32,68	156,39	822,21	1,28	65,2	160,578	7,29	197,18	466,25	147,67	11,01	
С	полдник	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56	
576-2021	Батон нарезной	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18	
470-2021	Кисломолочный напиток	100	9,8	14,7	1,8	178,9	0,06	1,5	188,1	3,1	47	153	11	2,01	
46-2021	Рубленые яйца с луком и маслом	320	17,66	20,36	72,64	425,3	0,154	3,12	337,5	3,78	272,4	348,2	43,2	2,75	
D	ужин														
		90	5,58	0,65	0,54	73,7	0,053	2,94	0,099	0	71,46	35,01	36	0,93	
163-2008г	Рыба отварная	160	3,35	7,5	29,024	194,4	0,192	31,78	34,13	0,04	14,76	62,1	32,04	2,89	
239-2008	Картофель отварной	200	0,863	0	27,656	99,02	0,05	0,52	0	0	29,056	20,02	16	3,61	
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56	
576-2021	Батон нарезной	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78	
575-2021	Хлеб дарницкий	510	16,193	9,96	128,52	510,92	0,375	35,24	34,229	1	132,276	174,53	98,64	8,77	
		2230	79,63	162,01	473,36	2357,16	2,118	114,595	534,363	14,06	790,706	1243,03	371,715	28,727	
	за день														

11	День : четверг													
	Неделя : вторая													
	Сезон : весна-лето													
	Возрастная категория : с 7 до 11 лет													
№№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
115-2008г	Каша ячневая молочная вязкая	180	6,34	5,85	5,82	216,76	0,175	0,52	0,043	0	125,03	163,22	4,77	2,6
270-2008г	Какао с молоком	200	4,85	5,04	12,79	116,11	0,03	0,55	0,03	0	119,52	125,64	22,06	0,66
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
82-2021	фрукт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	8,4	0	0,24	19,32	13,2	10,8	1,78
365-2008г	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	0,001	0	40	0,01	2,4	2	0,3	0,02
		550	14,77	19,73	81,87	555,87	0,29	9,47	40,073	0,93	273,87	330,06	43,13	5,62
а	Завтрак													
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
В		200	4,757	3,95	41,5	156,63	0,064	1,5	0,025	0,43	132,71	117,81	17	0,497
	обед													
37-2008г.	Борщ с капустой и картофелем	200	9,5	7,2	8,6	139,44	0,1	30,28	0,04	0	95,5	147,78	55,76	2,88
141 - 2008	Запеканка из творога	220	38,96	16	38,8	456,3	0,226	5	0,41	0	43,46	176,56	34,81	2,29
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
С		700	60,26	25,86	144,4	815,14	0,462	39,28	0,45	1,24	181,36	431,14	124,57	7,69
	полдник													
796-2002	ватрушка с творожным фаршем	40	4,68	1,76	27,87	146,046	0,32	0,08	0,016	0	8,52	24,4	5,94	2,29
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
288-2008г	Молоко кипячёное	180	5,03	5,75	8,44	105,57	0,08	2,7	0,05	0,17	216	171	25,2	0
Д		320	10,11	7,91	46,11	295,616	0,43	9,78	0,066	0,37	240,62	206,4	40,14	4,5
	ужин													
367-2021	Птица в соусе с томатом	90	8,55	9,9	1,99	131,78	0,0257	0,32	47,57	0,38	16,07	44,35	11,5	10,74
241-2008г	Картофельное пюре	150	3,18	6,05	23,28	160,45	0,15	24,9	0,03	0	56,96	102,85	35,6	1,74
163-2008	Овощи натуральные порционно(огурцы)	20	0,16	0,02	0,46	2,6	0	0	0	0,02	150	4	0	0,24
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,777	0	24,89	89,12	0,045	0,468	0	0	26,15	18,018	14,4	3,267
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
S		500	19,067	17,78	121,92	527,75	0,3007	25,688	47,6	1,36	266,18	226,618	76,1	17,327
	итого за день:	2270	108,964	75,23	435,8	2351,006	1,5467	85,718	88,214	4,33	1094,74	1312,028	300,94	35,634

12 День : пятница														
Неделя : вторая														
Сезон : весна-лето														
Возрастная категория : с 7 до 11 лет														
№№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные				
рец.	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)			Вещества				
						ценность								
	завтрак		Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
132-2008г	Омлет натуральный	200	17,9	27,75	4,67	340,12	0,153	0	0,214	0	229,87	528,45	130,15	12,57
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,2	0	0,4	40,7	29,2	22,83	3,78
576-2021	Батон нарезной	30	2,25	0,87	38,55	78,3	0,033	0	0	0,051	5,7	19,5	3,9	0,42
16-2008	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,048	1,8	62,16	0	0	0	0	0,04	12	0	0,72
		510	24,54	35,318	92,81	633,97	0,232	0,2	0,214	0,731	285,71	620,55	166,28	18,27
	2завтрак													
376-2008г	бутерброд с сыром 15\20	35	4,98	5,005	25,7	106,8	0,077	0,24	0,39	0,73	15,72	94,6	9,15	0,3
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,85	0,467
		215	5,007	5,005	34,68	142,53	0,077	0,245	0,39	0,73	22,6	98,72	12	0,767
	обед													
41-2008г.	Рассольник "Домашний"	200	4,024	9,04	25,9	169,6	0,1	13,82	0,024	0	40,22	92,048	28,99	2,96
183-2021	Картофельная запеканка с овощами	200	7,6	5,6	17,2	150	0,2	5,6	30	1,2	44	122	38	1,56
261-2008	Соус молочный к блюдам	20	0,5	1,06	3,2	31,26	0,004	0,48	80	0	25,3	10,54	4,22	0,81
270-2008г	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,55	0,03	0	119,52	125,64	22,06	0,66
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
		700	26,774	23,2	170,23	729,97	0,45	20,45	110,054	2,44	255,44	439,028	117,27	8,11
	полдник													
23-2008г	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,05	5,7	45,2	24,66	19,98	0,07	24,48	67,59	61,8	26,36	1,54
470-2021	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	166	0	242	188	30	27,26
576-21	Батон нарезной	20	1,5	0,58	25,7	52,2	0,022	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,28
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,38	9,4	31,4	9,4	0,78
		300	11,15	9,28	72,9	295	24,778	21,78	166,07	25,2	322,79	294,2	68,36	29,86
	ужин													
161-2008г	Биточки рыбные	90	13,32	2,48	8,73	110,48	0,045	2,9	0,99	0	44,47	35,01	36	0,95
227-2008г	Макаронные изделия отварные	160	5,88	5,648	37,68	225,168	0,138	0	0,016	0	31,92	66,4	28,76	0,56
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,018	3,6	0	0	14,4	16,2	9	0,36
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
		510	30,8	10,768	142,83	551,448	0,317	6,5	1,006	1,24	117,19	206,41	97,76	3,99
S														
итого	за день	2235	98,271	83,571	513,45	2352,918	25,854	49,175	277,734	30,341	1003,73	1658,908	461,67	60,997

13 День : суббота														
Неделя : вторая														
Сезон : весна-лето														
Возрастная категория : с 7 до 11 лет														
№№														
реп.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины			Минеральные				
	наименование блюда	порции	(г)			ческая	(мг)			Вещества				
						ценность								
1			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
108-2008г	Каша молочная пшеничная жидкая	160	5,7	6,29	27,52	191	0,146	0,44	0,46	0	111,13	145,09	424,57	2,38
301-2008	Чай с сахаром	180	0,027	0	8,98	35,73	0	0,005	0	0	6,88	4,12	2,85	0,467
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
82-2021	фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	0,033	7,7	0	0,22	17,71	12,1	9,9	2,43
1а	сухари	20	2,24	0,28	14,48	66,2	0,046	0	0	0	7,4	24,8	10	0,46
		510	11,407	8,17	113,16	445,53	0,269	8,145	0,46	0,9	150,72	212,11	452,52	6,297
	Завтрак													
376-2008	Бутерброд с сыром 10\10\20	40	3,92	10,73	25,7	154,5	0,029	0,07	26	67,09	91,9	56,3	10,1	3,68
270-2008г	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,55	0,03	0	119,52	125,64	22,06	0,66
		240	8,77	15,77	58,43	350,21	0,059	0,62	26,03	67,09	211,42	181,94	32,16	4,34
В														
	обед													
50-2008	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	3,2	5,36	92,99	10,56	3,28	5,36	92,8	20	3,2	5,36	92,99
374-2021г	Котлеты , рубленые из птицы с соусом	90	10,89	8,73	8,82	157,5	0,054	0,36	47,7	0,81	96,3	6,28	16,2	0,77
235-2008	Капуста тушеная	160	4,19	5,16	21,52	139,45	0,42	92	34	3,27	104,52	74,69	35,84	2,18
282-2008	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,144	0	13,49	54,57	4,68	4,68	0	0	12,53	3,96	4,62	3,24
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
		700	33,884	19,22	130,44	608,11	15,812	100,32	87,06	98,13	255,05	161,23	81,31	100,91
С														
	полдник													
329-2008г	Пирог с творожным фаршем	40	2,91	1,29	19,07	188,56	0,052	0	16,2	1,91	0,27	46,5	5,56	4,21
470-2021	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	149,4	0	217,8	169,2	27	0,18
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
D		320	8,17	6,19	48,31	374,76	0,132	8,62	165,6	2,11	234,17	226,7	41,56	6,6
	ужин													
214-2008г	Рагу из птицы	200	17,57	22,38	20,8	352,66	0,43	22,5	714,01	55,38	66,14	599,14	85,71	5,21
247-2008	Овощи натуральные соленные порционно(огурцы сол.)	20	0,16	0,02	0,46	2,6	0	0	0	0,02	50	2,5	0	0,24
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
576-2021	Батон нарезной	40	3	1,16	51,4	104,2	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,56
575-2021	Хлеб дарницкий	40	6,8	1,3	39,8	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
S		500	29,53	25,06	118,26	574,66	0,566	26,5	714,01	56,64	158,54	708,44	119,71	7,97
	за день	2270	91,761	74,41	468,6	2353,27	16,838	144,205	993,16	224,87	1009,9	1490,42	727,26	126,117

14 День : воскресенье														
Неделя : вторая														
Возрастная категория : с 7 до 11 лет														
Сезон : весна-лето														
№№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
ре.ц.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Завтрак													
109-2008г	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	160	4,98	7	17,96	163,18	0,125	0,121	0,057	0	115,26	168,31	50,43	0,64
270-2008г	Какао с молоком	180	4,36	4,54	29,45	176,14	0,027	0,495	0,027	0	107,56	113,08	19,85	0,59
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
365-2008г	Масло сливочное порционно	20	0,2	14,4	0,2	132	0,002	0	80	0	4,8	4	0,6	4
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
		510	13,69	27,79	83,11	645,82	0,239	7,616	80,084	1,05	253,22	328,89	86,38	8,04
а	Завтрак													
582-2021	печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0,016	0	2	0,94	5,8	18	4	0,42
286-2008г	Кофейный напиток с молоком	180	3,257	3,37	15,8	104,43	0,042	1,5	0,025	0,09	128,91	104,81	14,4	0,217
		200	4,757	5,33	30,68	187,43	0,058	1,5	2,025	1,03	134,71	122,81	18,4	0,637
В														
	обед													
63-2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,7	6,9	8,5	136,82	0,072	27,12	0,024	0	53,77	72,55	24,28	2,416
444-2002	Печень говяжья, тушенная в соусе	90	17,85	6,26	5,69	174,69	0,269	30,087	3330,2	1,12	16,39	302,3	18,78	7,856
282-2002	Каша перловая рассыпчатая	160	4,48	4,88	31,88	191,21	0,041	0	23,37	0,6	21,07	158,22	19,5	0,88
293-2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,018	3,6	0	0	14,4	16,2	9	0,36
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
575-2021	Хлеб дарницкий	20	3,4	0,65	19,9	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
		700	40,98	20,32	96,89	705,22	0,491	60,807	3353,594	2,85	124,53	613,17	87,46	12,892
С														
	полдник													
311-2008г	Булочка ванильная	40	5,87	2,96	23,28	143,46	0,052	0	16,2	1,9	9,27	46,51	5,56	4,2
288-2008г	Молоко кипячёное	180	5,03	5,75	8,44	105,57	0,08	2,7	0,05	0,17	216	171	25,2	0
82-2021	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
D	ужин	320	11,3	9,11	41,52	293,03	0,162	9,7	16,25	2,27	241,37	228,51	39,76	6,41
162-2008	Котлета рыбная любительская	90	11,98	3,57	6	104,59	0,053	2,94	0,1099	0	71,46	35,06	36	0,936
241-2008г	Картофельное пюре	150	3,18	6,05	23,28	160,45	0,15	24,9	0,03	0	56,96	102,85	35,6	1,74
283-2008г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,495	0	25,095	102,41	0,009	0,18	0	0,36	36,62	26,28	20,55	3,42
576-21	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
575-2021	Хлеб дарницкий	30	5,1	0,97	29,85	59,4	0,054	0	0	0,57	14,1	47,1	14,09	1,17
S		500	24,505	12,04	109,93	557,35	0,321	28,02	0,1399	1,78	188,64	243,79	112,74	7,866
	итого за день:	2220	93,532	74,27	352,18	2369,05	1,253	107,643	3452,093	8,69	937,77	1521,47	340,05	35,455