

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
				Б	Ж	У									
Рыба запеченная с маслом			50	12,80	9,82	0,78	33,79	29,01	6,07	1,84	0,49	0,04	0,08	0,65	142,60
рыба (горбуша)	100	60		12,6	4,2		28,8	26,4		1,7	0,0	0,0	0,1		88,2
лук	5	4		0,07	0,00	0,38	1,24	0,56	2,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,40	1,72
морковь	6	5		0,1		0,4	2,6	1,9	2,8	0,1	0,5	0,0	0,0	0,3	1,7
масло раст.	2	2			2,00										17,98
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1
Картофельное пюре			100	2,83	4,48	20,93	38,77	27,32	82,70	0,94	0,05	0,13	0,09	20,12	130,30
картофель	140	100		2,0	0,1	19,7	10,0	23,0	58,0	0,9	0,0	0,1	0,1	20,0	83,0
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1
молоко	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12	14,25
Огурец свежий	50	50	50	0,35		0,90	8,50		21,00	0,25	0,01	0,02	0,00	3,50	5,00
Компот из с/ф			200	0,61	0,00	33,38	20,80	16,80	22,60	2,26	0,70	0,01	0,00	0,70	128,40
сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		0,70	53,60
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90
Хлеб ржаной	15	15	15	0,98	0,15	6,02	5,70	7,35	23,40	0,39	0,00	0,03	0,02	0,00	28,50
Итого за завтрак				19,9	14,6	77,7	113,6	84,7	175,3	6,0	1,2	0,3	0,2	25,0	504,7

Обед															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Борщ со свежей капустой			210	1,91	6,02	12,60	39,78	27,68	50,12	1,08	1,14	0,03	0,03	17,35	110,00
картофель	28	20		0,4	0,0	3,9	2,0	4,6	11,6	0,2	0,0	0,0	0,0	4,0	16,6
капуста свеж.	20	16		0,3		0,9	7,7	2,6	5,0	0,2	0,0	0,0	0,0	8,0	4,5
лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30
морковь	15	12		0,2		0,8	6,1	4,6	6,6	0,1	1,1	0,0	0,0	0,6	4,0
свекла	40	32		0,54		3,46	11,84	13,76	13,76	0,45				3,20	15,36
масло раст.	4	4			4,00										35,96
томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0			0,5	1,3
сметана	10	10		0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03	20,60
сахар	2	2				2,00	0,04			0,01					7,48
Каша гречневая			150	8,89	5,45	47,65	50,20	68,75	209,60	5,61	0,02	0,37	0,14	0,00	263,35
гречка	70	70		8,82	1,82	47,60	49,00	68,60	208,60	5,60		0,37	0,14		230,30
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
Шницель с маслом			80	14,35	14,28	14,06	7,92	4,51	21,62	0,30	0,02	0,03	0,01	0,80	239,77
фарш д/котлет	56	55		12,27	5,50										99,55
мука	8	8		0,82	0,07	5,94	1,44	1,28	6,88	0,10		0,01			26,16
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
лук	9	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44
хлеб пшеничный	14	14		1,06	0,08	7,32	2,80	1,96	9,10	0,13	0,00	0,02	0,01	0,00	32,62
масло раст.	5	5			5,00										44,95
Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85
Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50
Сок яблочный	200	200	200	1,0		23,4	16,0	10,0	18,0	0,4				4,0	94,0
Итого за обед				31,2	26,3	131,3	132,4	129,5	367,6	8,4	1,2	0,5	0,2	22,2	859,5
<i>Всего за 1 день</i>				<i>51</i>	<i>41</i>	<i>209</i>	<i>246</i>	<i>214</i>	<i>543</i>	<i>14</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>47</i>	<i>1364</i>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
							вещества				А	В1	В2	С	
				Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe					
Завтрак															
Каша пшенная с маслом			200	8,95	11,45	58,56	117,11	66,09	205,40	3,66	0,14	0,33	0,16	0,44	307,79
молоко	11	11		2,82	2,75	4,33	101,09	15,29	86,90	0,12	0,03	0,02	0,14	0,44	52,25
пшено	50	50		6,00	1,45	48,15	13,50	50,50	116,50	3,50	0,08	0,31	0,02		167,00
масло сливочное	10	10		0,13	7,25	0,09	2,40	0,30	2,00	0,02	0,04				66,10
сахар	6	6				5,99	0,12			0,02					22,44
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90
Какао на молоке			200	4,04	3,70	25,80	111,40	20,28	125,64	0,66	0,03	0,02	0,16	0,48	146,72
какао	4	4		0,97	0,70	1,12	0,72	3,60	30,84	0,47					14,92
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80
молоко	12	12		3,07	3,00	4,73	110,28	16,68	94,80	0,13	0,03	0,02	0,16	0,48	57,00
Фрукты: (яблоко, апельсин)	220	200	200	0,80		22,60	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	0,02	0,06	26,00	92,00
Итого за завтрак				16,1	15,3	122,7	266,5	108,6	372,5	9,0	0,2	0,4	0,4	26,9	616,4

Обед															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Рассольник со сметаной			210	2,63	6,11	18,69	26,66	25,48	70,90	1,10	0,93	0,09	0,05	15,33	136,58
картофель	100	72		1,4	0,1	14,2	7,2	16,6	41,8	0,6	0,0	0,1	0,0	14,4	59,8
лук	5	4		0,07	0,00	0,38	1,24	0,56	2,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,40	1,72
морковь	12	10		0,1		0,7	5,1	3,8	5,5	0,1	0,9	0,0	0,0	0,5	3,3
масло раст.	4	4			4,00										35,96
огурцы конс.	13	12		0,34		0,16	3,00		2,40	0,14					2,28
крупа перловая	4	4		0,37	0,04	2,95	1,52	3,76	12,92	0,13		0,00	0,00		12,96
сметана	10	10		0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03	20,60
Макароны отварные			150	5,42	4,28	37,15	13,20	22,65	59,00	1,06	0,02	0,13	0,06	0,00	199,55
макароны	50	50		5,35	0,65	37,10	12,00	22,50	58,00	1,05		0,13	0,06		166,50
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
Сарделька отварная			100	10,10	31,60	1,90	6,00	18,00	139,00	1,20		0,25	0,12		332,00
Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52
сахар	10	10				9,98	0,20			0,03					37,40
кисель	24	24		0,1		21,5									81,1
Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85
Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50
Итого за обед				23,3	42,5	122,8	64,6	84,7	337,2	4,4	0,9	0,6	0,3	15,3	939,0
<i>Всего за 2 день</i>				39	58	245	331	193	710	13	1	1	1	42	1555

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
							вещества				А	В1	В2	С	
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe					
Запеканка творожно-морковная с повидлом			150/30	14,89	13,36	43,21	188,90	67,14	244,43	2,61	8,76	0,12	0,27	5,21	345,39
творог	57	57		9,52	5,13	0,74	93,48	13,11	125,40	0,23	0,03	0,10	0,15	0,29	88,92
морковь	120	96		1,2		6,7	49,0	36,5	52,8	1,2	8,6	0,0	0,0	4,8	31,7
яйцо	18	15		1,91	1,73	0,11	8,25	8,10	27,75	0,41	0,05		0,07		23,55
молоко	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12	14,25
сахар	7	7				6,99	0,14			0,02					26,18
масло сливочное	7	7		0,09	5,08	0,06	1,68	0,21	1,40	0,01	0,03				46,27
манка	7,5	7,5		0,85	0,05	5,50	1,50	2,25	6,30	0,17		0,01	0,01		24,45
мука	3	3		0,31	0,03	2,23	0,54	0,48	2,58	0,04		0,01			9,81
сметана	3	3		0,08	0,60	0,10	2,58	0,24	1,80	0,01	0,00		0,00	0,01	6,18
повидло	30	30		0,12		19,59	4,2	2,1	2,7	0,54					74,1
Конд. изделия	30	30	30	2,25	3,54	22,32	6,00	3,90	20,70	0,30		0,02	0,02		125,10
Чай с молоком без сахара			200	1,74	1,50	2,43	60,09	12,74	55,65	0,89	0,02	0,01	0,08	0,34	29,59
чай	1	1		0,20		0,07	4,95	4,40	8,25	0,82				0,10	1,09
молоко	6	6		1,54	1,50	2,36	55,14	8,34	47,40	0,07	0,02	0,01	0,08	0,24	28,50
Итого за завтрак				18,9	18,4	68,0	255,0	83,8	320,8	3,8	8,8	0,2	0,4	5,6	500,1

Обед															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Суп картофельный с пшеном и курицей			225	6,57	7,26	19,53	17,85	31,39	113,17	1,48	0,84	0,13	0,08	15,65	161,24
картофель	100	72		1,4	0,1	14,2	7,2	16,6	41,8	0,6	0,0	0,1	0,0	14,4	59,8
лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44
морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5	3,0
масло раст.	4	4			4,00										35,96
пшено	4	4		0,48	0,12	3,85	1,08	4,04	9,32	0,28	0,01	0,02	0,00		13,36
цыпленок брл.	33	25		4,40	3,08	0,10	2,50	6,25	52,50	0,38	0,01	0,02	0,04		45,75
Котлета рыбная			80	11,41	11,93	13,55	58,80	32,15	155,80	1,09	0,02	0,00	0,00	0,36	207,62
котлета п/ф	90	90		11,34	5,31	13,50	57,60	32,00	154,80	1,08				0,36	147,60
масло раст.	3	3			3,00										26,97
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
Капуста тушеная			150	3,45	6,00	15,16	86,81	29,66	61,41	1,89	0,36	0,10	0,09	87,53	125,79
лук	7	6		0,10	0,00	0,57	1,86	0,84	3,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,60	2,58
морковь	4	3		0,0		0,2	1,5	1,1	1,7	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	1,0
масло раст.	6	6			5,99										53,94
капуста	215	172		3,1		9,3	82,6	27,5	53,3	1,7	0,0	0,1	0,1	86,0	48,2
томат	3	3		0,1		0,4	0,6		2,1	0,1	0,1			0,8	1,9
сахар	4	4				3,99	0,08			0,01					14,96
мука	1	1		0,10	0,01	0,74	0,18	0,16	0,86	0,01		0,00			3,27
Компот из с/ф			200	0,61	0,00	33,38	20,80	16,80	22,60	2,26	0,70	0,01	0,00	0,70	128,40
сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		0,70	53,60
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80
Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85
Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50
Итого за обед				27,1	25,7	115,2	202,8	128,6	421,2	7,8	1,9	0,3	0,2	104,2	775,4
Всего за 3 день				46	44	183	458	212	742	12	11	0	1	110	1275

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Рагу из птицы			150	16,51	15,93	21,59	32,32	50,90	240,82	2,40	2,05	0,17	0,17	20,56	291,36
картофель	125	90		1,8	0,1	17,7	9,0	20,7	52,2	0,8	0,0	0,1	0,0	18,0	74,7
лук	14	12		0,20	0,00	1,14	3,72	1,68	6,96	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	5,16
морковь	28	22		0,3		1,5	11,2	8,4	12,1	0,3	2,0	0,0	0,0	1,1	7,3
масло раст.	6	6			5,99										53,94
томат	1	1		0,0		0,1	0,2		0,7	0,0	0,0			0,3	0,6
мука	1	1		0,10	0,01	0,74	0,18	0,16	0,86	0,01		0,00			3,27
цыпленок брл.	110	80		14,08	9,84	0,32	8,00	20,00	168,00	1,20	0,03	0,06	0,12		146,40
Салат из морской капусты (конс.)	50	50	50	0,45	3,30	3,05							0,05	1,70	43,00
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90
Хлеб ржаной	15	15	15	0,98	0,15	6,02	5,70	7,35	23,40	0,39	0,00	0,03	0,02	0,00	28,50
Чай с лимоном			200	0,27	0,00	15,33	8,45	5,36	10,01	0,91	0,00	0,00	0,00	3,30	59,67
чай	1	1		0,20		0,07	4,95	4,40	8,25	0,82				0,10	1,09
сахар	15	15				14,97	0,30			0,05					56,10
лимон	8	8		0,07		0,29	3,20	0,96	1,76	0,05				3,20	2,48
Итого за завтрак				43,2	41,0	91,0	107,2	131,5	627,4	6,9	2,2	0,5	0,5	53,7	886,6

Обед															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Суп из овощей			200	1,82	4,06	12,74	21,19	20,49	48,32	0,85	0,85	0,08	0,03	20,15	92,04
картофель	70	50		1,0	0,1	9,9	5,0	11,5	29,0	0,5	0,0	0,1	0,0	10,0	41,5
лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44
морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5	3,0
масло раст.	4	4			4,00										35,96
капуста	20	16		0,3		0,9	7,7	2,6	5,0	0,2	0,0	0,0	0,0	8,0	4,5
зеленый горошек	12	9		0,28	0,02	0,64	1,44	1,89	4,77	0,06	0,03	0,01		0,90	3,69
Рис отварной			150	3,92	3,96	42,56	14,40	11,70	54,35	1,00	0,02	0,04	0,02	0,00	210,70
рис	55	55		3,9	0,3	42,5	13,2	11,6	53,4	1,0		0,0	0,0		177,7
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
Тефтели с соусом			60/50	10,32	13,08	10,54	10,30	6,05	24,05	0,39	0,40	0,01	0,00	2,52	199,40
лук	22	18		0,31	0,00	1,71	5,58	2,52	10,44	0,14	0,00	0,00	0,00	1,80	7,74
морковь	5	4		0,1		0,3	2,0	1,5	2,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,2	1,3
масло раст.	9	9			8,99										80,91
томат	2	2		0,1		0,2	0,4		1,4	0,0	0,0			0,5	1,3
рис	5	5		0,4	0,0	3,9	1,2	1,1	4,9	0,1		0,0	0,0		16,2
фарш д/котлет	40	40		8,92	4,00										72,40
мука	6	6		0,62	0,05	4,45	1,08	0,96	5,16	0,07		0,01			19,62
Сок апельсиновый		200	200	1,40		26,60	36,00		26,00	0,60	0,10	0,08	0,04	80,00	110,00
Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85
Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50
Итого за обед				22,5	21,6	126,0	100,4	56,8	221,0	3,9	1,4	0,3	0,2	102,7	764,5
Всего за 4 день				66	63	217	208	188	848	11	4	1	1	156	1651

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
				Омлет с колбасными изделиями			135	15,96	24,95	2,15	91,43	57,10	242,04	2,82	
яйцо	2	82		10,41	9,43	0,57	45,10	44,28	151,70	2,21	0,29		0,36		128,74
молоко	4	4		1,02	1,00	1,58	36,76	5,56	31,60	0,04	0,01	0,01	0,05	0,16	19,00
масло слив	7	7			6,99										62,93
колбаса вареная	34	33		4,52	7,52		9,57	7,26	58,74	0,56					85,80
Сыр	25	25	25	5,85	7,50		250,00	11,75	136,00	0,15	0,07	0,01	0,08	0,40	92,75
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90
Напиток кисломолочный (снежок, йогурт)	200	200	200	5,60	5,00	23,40	242,00								156,00
Итого за завтрак				29,7	37,6	41,2	589,4	73,1	397,5	3,2	0,4	0,1	0,5	0,6	615,1

Обед															
Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Суп рыбный			200	6,73	10,15	18,67	15,23	21,94	55,23	0,89	0,82	0,09	0,04	15,65	188,63
картофель	100	72		1,4	0,1	14,2	7,2	16,6	41,8	0,6	0,0	0,1	0,0	14,4	59,8
лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44
морковь	11	9		0,1		0,6	4,6	3,4	5,0	0,1	0,8	0,0	0,0	0,5	3,0
масло раст.	4	4			4,00										35,96
рыба консервир.	26	26		4,76	6,06										73,58
рис	4	4		0,3	0,0	3,1	1,0	0,8	3,9	0,1		0,0	0,0		12,9
Цыпленок отварные в масле			80	19,07	16,91	0,48	12,00	27,15	227,80	1,63	0,06	0,08	0,16	0,00	230,69
цыпленок брл.	150	108		19,01	13,28	0,43	10,80	27,00	226,80	1,62	0,04	0,08	0,16		197,64
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1
Картофельное пюре			150	3,63	4,52	28,81	42,77	36,52	105,90	1,30	0,06	0,17	0,11	28,12	163,50
картофель	195	140		2,8	0,1	27,6	14,0	32,2	81,2	1,3	0,0	0,2	0,1	28,0	116,2
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1
молоко	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12	14,25
Хлеб пшеничный	45	45	45	3,42	0,27	23,54	9,00	6,30	29,25	0,41	0,00	0,05	0,03	0,00	104,85
Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50
Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52
сахар	10	10				9,98	0,20			0,03					37,40
кисель	24	24		0,1		21,5									81,1
Итого за обед				34,6	32,1	113,0	88,7	104,2	457,2	4,9	0,9	0,4	0,4	43,8	853,7
Всего за 5 день				64	70	154	678	177	855	8	1	0	1	44	1469