

ПРИМЕРНОЕ
20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилимского муниципального района

на 2022-2027 гг.

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------|------------------------|--------------------|----------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|-------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда грамм | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептур ы | С (мг/с ут) | В1 (мг/с ут) | В2 (мг/с ут) | А (рет.экв /сут) | Д (мкг/ сут) | Са (мг/с ут) | Р (мг/с ут) | Mg (мг/с ут) | Fe (мг/с ут) | К (мг/с ут) | Йод (мг/с ут) | Se (мг/с ут) | F (мг/с ут) |
| | | | Белки (г/с ут) | Жиры (г/с ут) | Углево ды (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша мол.пшениная | 150 | 3,3 | 3,2 | 19,8 | 81 | 384/2008 | 5,15 | 0,05 | 0,01 | 45,6 | 1,1 | 31,4 | 53,6 | 4,3 | 1,2 | 21,6 | 0,005 | 0,000 2 | 0,17 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 2,3 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,005 | 0,000 1 | 0,082 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,44 | 50,06 | 943/2008 | 0,18 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 19,2 | 14,8 | 7,8 | 0,6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 77,5 | Бут.с маслом,сыром | 52,5/1 0/15 | 4,03 | 5 | 18,2 | 111 | 1--3/2008 | 2,7 | 0,08 | 0,07 | 37 | 0,155 | 48 | 40 | 4,2 | 0,84 | 28,3 | 0,007 | 0 | 0,1 |
| | Фрукты свежие(яблоки) | 138,75 | 0 | 0 | 6 | 47,6 | 847/2008 | 5,55 | 0,08 | 0,09 | 7,6 | 0 | 7,3 | 7,8 | 4,1 | 1,12 | 47,3 | 0,012 | 0 | 0,18 |
| Итого за завтрак | | 586,25 | 11,7 7 | 10,5 9 | 53,72 | 365,46 | | 13,58 | 0,238 | 0,264 | 137,4 | 3,015 | 167,9 | 164 | 25,2 | 4,76 | 128,2 | 0,029 | 0,000 3 | 0,532 |
| Обед | Закуска свекольная с огурцами солеными | 60 | 3,4 | 1,96 | 6,3 | 49,62 | 57,стр.46, 1992 | 4,5 | 0,05 | 0,06 | 57,3 | 0 | 49,1 | 26,1 | 13,08 | 0,1 | 80,8 | 0,004 | 0,004 2 | 0,18 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,7 | 3,7 | 9,6 | 81 | 8(стр.209) /1992 | 6,8 | 0,06 | 0,08 | 34,2 | 0,06 | 66,4 | 60,1 | 3,8 | 0,8 | 26 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| | Котлеты домашние | 90 | 6,5 | 7,3 | 14,9 | 110 | 611/2008 | 1,5 | 0,12 | 0,06 | 30,3 | 4,5 | 82 | 66,3 | 7,7 | 0,57 | 45,9 | 0,007 | 0,000 6 | 0,025 |
| | Соус красный осн. | 50 | 0,1 | 4,5 | 4,9 | 116,8 | 759/2008 | 4,2 | 0,06 | 0,05 | 9,4 | 0 | 39,2 | 32,6 | 4,1 | 0,6 | 32,3 | 0,005 6 | 0 | 0,025 |
| | Рис припущенный | 150 | 6,1 | 6,6 | 26 | 157,5 | 683/2008 | 0,13 | 0,057 | 0,028 | 29,6 | 0 | 78,3 | 69,6 | 5 | 1,09 | 25,8 | 0,01 | 0 | 0,18 |
| | Компот с/фр+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 5 | 0,45 | 20 | 0,005 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,001 2 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 850 | 25,4 1 | 25,1 8 | 118,1 | 797,92 | | 27,13 | 0,475 | 0,417 | 188,8 | 5,46 | 480,8 6 | 390,3 | 56,68 | 5,49 | 263,4 | 0,050 8 | 0,009 8 | 0,818 |
| ИТОГО за день | | 1436,2 5 | 37,1 8 | 35,7 7 | 171,8 | 1163,4 | 0 | 40,71 | 0,713 | 0,681 | 326,2 | 8,475 | 648,8 | 554,3 | 81,88 | 10,25 | 391,6 | 0,079 8 | 0,010 1 | 1,35 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 150 | 3,75 | 4,5 | 23,5 | 108 | 438/2008 | 7,1 | 0,07 | 0,07 | 53,2 | 2,27 | 56,8 | 57,4 | 2,3 | 0,63 | 22,7 | 0,005 | 0,0002 | 0,16 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,35 | 2,05 | 5,8 | 106 | 959/2008 | 2,29 | 0,045 | 0,15 | 15 | 0,09 | 94 | 54 | 8,6 | 0,75 | 36 | 0,003 | 0 | 0,026 |
| 62,50 | Бутерброд с маслом | 52,5/10 | 3,06 | 5,8 | 19 | 120 | 1--3/2008 | 0 | 0,062 | 0,037 | 32,5 | 1,62 | 18,5 | 42 | 5,8 | 0,77 | 46,4 | 0,008 | 0,0012 | 0,43 |
| | Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн. | 180 | 0,54 | 0 | 22,05 | 111,6 | 668/1989 | 2,34 | 0,072 | 0,027 | 41,4 | 0 | 12 | 12 | 10,8 | 1,08 | 41,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 572,5 | 9,7 | 12,35 | 70,35 | 445,6 | | 11,73 | 0,249 | 0,284 | 142,1 | 3,98 | 181,3 | 165,4 | 27,5 | 3,23 | 146,5 | 0,016 | 0,0014 | 0,616 |
| Обед | Свеж.огурец | 60 | 0,65 | 0,07 | 1,2 | 6,5 | 51/2008 | 3,5 | 0,11 | 0,12 | 1,7 | 0 | 19,5 | 20,1 | 5,5 | 0,26 | 39,4 | 0,0016 | 0 | 0,095 |
| | Щи с капуст. и карт. | 200 | 4 | 6,88 | 16,4 | 182,4 | 187/2008 | 8,3 | 0,068 | 0,1 | 73,6 | 0 | 127,3 | 69,3 | 12,8 | 0,88 | 151 | 0,027 | 0 | 0,38 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 11 | 7 | 44 | 270 | 591/2008 | 6,3 | 0,08 | 0,08 | 0,008 | 0,0027 | 25 | 142 | 37 | 1,08 | 131 | 0,0036 | 0,00054 | 0,007 |
| | Макаронные изд.отварные | 150 | 6,1 | 6,6 | 26 | 157,5 | 683/2008 | 0,13 | 0,057 | 0,028 | 29,6 | 0 | 78,3 | 69,6 | 5 | 1,09 | 25,8 | 0,01 | 0 | 0,18 |
| | Компот из изюма+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 25 | 0,15 | 20 | 0,001 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 800 | 29,36 | 21,67 | 144 | 899,4 | | 28,23 | 0,443 | 0,467 | 132,908 | 0,9027 | 415,96 | 436,6 | 103,3 | 5,34 | 399,76 | 0,0524 | 0,00554 | 0,87 |
| | Фрукты свежие (бананы) | 138,75 | 2,22 | 0,83 | 3,05 | 20,5 | 847/2008 | 8,8 | 0,06 | 0,11 | 12,3 | 0 | 19,6 | 4,02 | 6,1 | 1,24 | 47,8 | 0,008 | 0,00013 | 0,19 |
| | | 138,75 | 2,22 | 0,83 | 3,05 | 20,5 | | 8,8 | 0,06 | 0,11 | 12,3 | 0 | 19,6 | 4,02 | 6,1 | 1,24 | 47,8 | 0,008 | 0,00013 | 0,19 |
| Итого за день | | 1511,25 | 41,28 | 34,85 | 217,4 | 1366 | 0 | 48,76 | 0,752 | 0,861 | 287,3 | 4,883 | 616,9 | 606 | 136,9 | 9,81 | 594,1 | 0,0764 | 0,0071 | 1,676 |

| Возраст 7-11лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша мол.рисовая | 150 | 3,37 | 3,6 | 19,6 | 128 | 384/2008 | 7,6 | 0,06 | 0,07 | 19,09 | 0,6 | 76 | 55,5 | 8 | 0,9 | 21 | 0,005 | 0 | 0,08 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 2,3 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,005 | 0,000 | 0,082 |
| 72,5 | Бут.с маслом,сыром | 52,5/10/10 | 3,77 | 4,67 | 17 | 103,8 | 1--3/2008 | 2,5 | 0,07 | 0,065 | 34,6 | 0,145 | 44,9 | 34,7 | 3,9 | 0,78 | 26,4 | 0,006 | 0 | 0,09 |
| | Чай полусл.с лимоном | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,44 | 50,06 | 943/2008 | 0,18 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 19,2 | 14,8 | 7,8 | 0,6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| | Фрукты свежие (Мандарины) | 138,75 | 1,97 | 0,27 | 11,5 | 40 | 847/2008 | 9,7 | 0,08 | 0,04 | 15,2 | 0 | 49,9 | 24,6 | 3,8 | 0,44 | 34,1 | 0,009 | 0 | 0,029 |
| Итого за завтрак | | 581,25 | 13,55 | 10,93 | 57,82 | 397,66 | | 19,98 | 0,238 | 0,269 | 116,1 | 2,505 | 252 | 177,4 | 28,3 | 3,72 | 112,5 | 0,025 | 0,000 | 0,281 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий | 60 | 1,67 | 0,38 | 7 | 27,6 | 54/2008 | 8,04 | 0,03 | 0,024 | 36 | 0 | 32,7 | 29,8 | 3,66 | 0,48 | 9,8 | 0,006 | 0 | 0,013 |
| | Борщ с кап.и картоф | 200 | 4,1 | 3,72 | 10,2 | 116,4 | 170/2008 | 5,7 | 0,06 | 0,17 | 39,5 | 0 | 73 | 62,5 | 5,46 | 0,88 | 37,7 | 0,01 | 0 | 0,34 |
| | Биточки рыбные | 90 | 11 | 7 | 44 | 270 | 510/2008 | 6,3 | 0,081 | 0,08 | 0,008 | 0,0027 | 25 | 142 | 37 | 1,08 | 131 | 0,0036 | 0,00054 | 0,07 |
| | Картоф.поре | 150 | 6,1 | 8,1 | 24 | 165 | 694/2008 | 5,2 | 0,12 | 0,13 | 37,6 | 3,57 | 77,3 | 74 | 9,23 | 0,8 | 57,1 | 0,007 | 0,008 | 0,18 |
| | Компот с/фр+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 5 | 0,45 | 20 | 0,005 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промы ш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промы ш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 800 | 30,48 | 20,32 | 141,6 | 862 | | 35,24 | 0,419 | 0,543 | 141,1 | 4,4727 | 373,86 | 443,9 | 78,35 | 5,57 | 288,16 | 0,0408 | 0,01354 | 0,811 |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО за день | | 1381,25 | 44,03 | 31,25 | 199 | 1260 | 0 | 55,22 | 0,657 | 0,812 | 257 | 6,978 | 625,9 | 621,3 | 106,7 | 9,29 | 400,66 | 0,0658 | 0,0136 | 1,092 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с мак.изделиями | 200 | 5,6 | 5,5 | 15,4 | 127,2 | 235/2008 | 0,6 | 0,04 | 0,09 | 2 | 0,04 | 80,7 | 67,3 | 10 | 0,2 | 10,6 | 0,006 | 0,0011 | 0,0015 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 2,3 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,005 | 0,0011 | 0,082 |
| 62,5 | Бутерброд с маслом | 52,5/10 | 3,06 | 5,8 | 19 | 120 | 1--3/2008 | 0 | 0,062 | 0,037 | 32,5 | 1,62 | 18,5 | 42 | 5,8 | 0,77 | 46,4 | 0,008 | 0,0012 | 0,43 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,4 | 2,7 | 12,8 | 72 | 958 | 1,3 | 0,03 | 0,07 | 50 | 0,09 | 84,1 | 65,8 | 15 | 0,45 | 56 | 0,005 | 0,004 | 0,22 |
| | Сок мультифруктовый промышленного производства | 180 | 0,72 | 0,36 | 20,88 | 122,4 | 668/1989 | 6,48 | 0,54 | 0,14 | 0 | 0 | 58,3 | 46,9 | 16,2 | 1,62 | 63,3 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 662,5 | 16,86 | 16,66 | 68,36 | 517,4 | | 8,38 | 0,7 | 0,413 | 131,7 | 3,51 | 303,6 | 269,8 | 51,8 | 4,04 | 192,3 | 0,024 | 0,00543 | 0,7335 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Маринад овощной с томатом | 60 | 1,92 | 5,22 | 8,2 | 85,2 | 827/2008 | 8,5 | 0,04 | 0,048 | 19,2 | 0 | 15,6 | 33 | 19 | 0,66 | 21 | 0,0015 | 0 | 0,0024 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 4,2 | 9,28 | 18 | 88,8 | 201/2008 | 8,4 | 0,064 | 0,11 | 17 | 1,65 | 91 | 79,8 | 14,8 | 1,2 | 117 | 0,0048 | 0,001 | 0,16 |
| | Плов | 200 | 8,9 | 10,7 | 25,5 | 193 | 601/2008 | 5 | 0,14 | 0,12 | 71 | 2,6 | 119 | 110 | 8,3 | 1,7 | 96 | 0,009 | 0,0011 | 0,19 |
| | К-т из кураги +С | 180 | 0,65 | 0 | 19,8 | 110 | 867/2008 | 12 | 0,02 | 0,018 | 33 | 1,08 | 66 | 57,8 | 6,2 | 0,54 | 24 | 0,006 | 0 | 0,06 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промы ш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промы ш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 760 | 22,83 | 26,32 | 111,1 | 676,6 | | 33,9 | 0,377 | 0,42 | 140,2 | 5,33 | 401,66 | 368,4 | 66,3 | 5,98 | 290,56 | 0,0305 | 0,0021 | 0,5704 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 138,75 | 1,74 | 0,29 | 12,6 | 72,9 | 847/2008 | 6,13 | 0,044 | 0,044 | 9,4 | 0 | 34,9 | 19,4 | 4,38 | 1,12 | 41,7 | 0,02 | 0,004 | 0,35 |
| | | 138,75 | 1,74 | 0,29 | 12,6 | 72,9 | | 6,13 | 0,044 | 0,044 | 9,4 | 0 | 34,9 | 19,4 | 4,38 | 1,12 | 41,7 | 0,02 | 0,004 | 0,35 |
| ИТОГО за день | | 1561,25 | 41,43 | 43,27 | 192,06 | 1267 | 0 | 48,41 | 1,121 | 0,877 | 281,3 | 8,84 | 740,2 | 657,6 | 122,5 | 11,1 | 524,6 | 0,0745 | 0,0115 | 1,6539 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------|-------------------|-------------------|--------------|---------------------------------------|---------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Мg | Fe | К | Йод | Se | F | |
| | | | (г/сут) | (г/сут) | (г/сут) | | | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (рет.экв/сут) | (мкг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная | 150 | 2,18 | 2,8 | 19,6 | 115,1 | 263/1989 | 5,515 | 0,06 | 0,05 | 11,3 | 2,06 | 45,6 | 50,56 | 5,8 | 0,9 | 21 | 0,005 | 0 | 0,11 | |
| 77,5 | Бут.с маслом,сыром | 52,5/10 /15 | 4,03 | 5 | 18,2 | 111 | 1--3/2008 | 2,7 | 0,08 | 0,07 | 37 | 0,155 | 48 | 40 | 4,2 | 0,84 | 28,3 | 0,007 | 0 | 0,1 | |
| | Чай с молоком | 180 | 1,14 | 0,96 | 13,1 | 95,4 | 945/2008 | 3,36 | 0,024 | 0,024 | 7,56 | 0,024 | 19 | 23 | 5 | 0,24 | 15,6 | 0,001 2 | 0,001 | 0,002 4 | |
| | Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные | 180 | 1,26 | 0,36 | 21,6 | 126,9 | 668/1989 | 4,05 | 0,015 | 0,036 | 1,44 | 0,9 | 66,6 | 63 | 10,8 | 0,54 | 45 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за завтрак | | 587,5 | 8,61 | 9,12 | 72,5 | 448,4 | | 15,62 5 | 0,179 | 0,18 | 57,3 | 3,139 | 179,2 | 176,5 6 | 25,8 | 2,52 | 109,9 | 0,013 2 | 0,001 | 0,212 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | С-т "оригинальный" | 60 | 1,44 | 4,36 | 8,1 | 84,2 | 31(стр.209) 1992 | 1,02 | 0,03 | 0,055 | 71,8 | 0 | 1,08 | 20,1 | 31,44 | 1,56 | 142,8 | 0,000 6 | 0 | 0,318 | |
| | Рассольник С-П с мясом,смет. | 200 | 3,95 | 6,12 | 22,3 | 141,5 | 197/2008 | 3,65 | 0,097 | 0,12 | 64,2 | 1,9 | 88 | 61,3 | 4,9 | 0,89 | 61,6 | 0,002 | 0 | 0,16 | |
| | Тефтели с рисом с/с | 90 | 6,8 | 7,8 | 17,8 | 186 | 619/2008 | 0,87 | 0,09 | 0,11 | 27 | 0,09 | 90,6 | 73,3 | 16,4 | 0,72 | 49 | 0,02 | 0 | 0,37 | |
| | Макаронные изд.отварные | 150 | 6,1 | 6,6 | 26 | 157,5 | 683/2008 | 0,13 | 0,057 | 0,028 | 29,6 | 0 | 78,3 | 69,6 | 5 | 1,09 | 25,8 | 0,01 | 0 | 0,18 | |
| | Компот с/фр+С | 200 | 0,72 | 0 | 22 | 122 | 868/2008 | 13 | 0,022 | 0,02 | 36,6 | 1,2 | 73 | 64,2 | 6,8 | 0,6 | 26,6 | 0,006 6 | 0 | 0,066 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,001 2 | 0 | 0,108 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 | |
| Итого за обед | | 820 | 26,1 7 | 26 | 135,8 | 890,8 | | 18,67 | 0,409 | 0,457 | 229,2 | 3,19 | 441,0 4 | 376,3 | 82,54 | 6,74 | 338,3 6 | 0,048 4 | 0,001 | 1,252 | |
| | Фрукты свежие (груши) | 138,75 | 0,58 | 1,26 | 19,1 | 53,9 | 847/2008 | 4,8 | 0,72 | 0,04 | 3,65 | 0 | 24,6 | 10,6 | 3,88 | 0,87 | 51 | 0,01 | 0,002 7 | 0,18 | |
| | | 138,75 | 0,58 | 1,26 | 19,1 | 53,9 | | 4,8 | 0,72 | 0,04 | 3,65 | 0 | 24,6 | 10,6 | 3,88 | 0,87 | 51 | 0,01 | 0,002 7 | 0,18 | |
| ИТОГО за день | | 1546,3 | 35,3 6 | 36,3 8 | 227,4 | 1393 | 0 | 39,1 | 1,308 | 0,677 | 290,15 | 6,329 | 644,8 | 563,5 | 112,2 | 10,13 | 499,3 | 0,072 | 0,004 7 | 1,644 | |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минералы | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная"Геркулес" | 150 | 5,7 | 4,75 | 29,5 | 148 | 384/2008 | 3,8 | 0,075 | 0,022 | 73 | 0,71 | 77 | 76 | 4,4 | 0,78 | 33 | 0,009 | 0,003 | 0,068 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 4,6 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,008 | 0,0001 | 0,082 |
| 62,5 | Бутерброд с маслом | 52,5/10 | 3,06 | 5,8 | 19 | 120 | 1--3/2008 | 0 | 0,062 | 0,037 | 32,5 | 1,62 | 18,5 | 42 | 5,8 | 0,77 | 46,4 | 0,008 | 0,0012 | 0,43 |
| | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 2,65 | 7,8 | 116 | 959/2008 | 2,69 | 0,047 | 0,16 | 17 | 0,9 | 98,3 | 59 | 12,6 | 0,76 | 48 | 0,004 | 0 | 0,056 |
| | Фрукты свежие (Мандарины) | 138,75 | 1,97 | 0,27 | 11,5 | 40 | 847/2008 | 9,7 | 0,08 | 0,04 | 15,2 | 0 | 49,9 | 24,6 | 3,8 | 0,44 | 34,1 | 0,009 | 0 | 0,029 |
| Итого за завтрак | | 591,25 | 18,61 | 18,07 | 68,08 | 499,8 | | 16,19 | 0,292 | 0,335 | 184,9 | 4,99 | 305,7 | | 31,4 | 3,75 | 177,5 | 0,038 | 0,0043 | 0,665 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свеж.огурец | 60 | 0,65 | 0,07 | 1,2 | 6,5 | 51/2008 | 3,5 | 0,11 | 0,12 | 1,7 | 0 | 19,5 | 20,1 | 5,5 | 0,26 | 39,4 | 0,0016 | 0 | 0,095 |
| | Суп карт.с бобовыми(горох) | 200 | 3,95 | 6,6 | 18,2 | 129 | 206/2008 | 2,75 | 0,07 | 0,09 | 46,9 | 0,9 | 69,3 | 43,3 | 3,29 | 0,8 | 36,5 | 0,007 | 0 | 0,17 |
| | Печень по-строгановски | 90 | 9,3 | 13 | 35,8 | 272 | 582/2008 | 6,7 | 0,18 | 0,16 | 129 | 2,3 | 120 | 84 | 10,6 | 2,3 | 106 | 1,01 | 0,0004 | 0,22 |
| | Картоф.пюре | 150 | 6,1 | 8,1 | 24 | 165 | 694/2008 | 5,2 | 0,12 | 0,13 | 37,6 | 3,57 | 77,3 | 74 | 9,23 | 0,8 | 57,1 | 0,007 | 0,008 | 0,18 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,36 | 0,18 | 7,42 | 60 | 1014/2008 | 3,1 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 37,4 | 1,8 | 2 | 0,3 | 4,8 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 800 | 27,52 | 29,07 | 126,22 | 832,1 | | 21,25 | 0,593 | 0,674 | 215,2 | 6,77 | 433,56 | 311 | 48,62 | 6,34 | 276,36 | 1,0348 | 0,0094 | 0,823 |
| ИТОГО за день | | 1391,25 | 46,13 | 47,14 | 194,3 | 1332 | 0 | 37,44 | 0,885 | 1,009 | 400,1 | 11,76 | 739,3 | 311 | 80,02 | 10,1 | 453,9 | 1,073 | 0,014 | 1,488 |

| Возраст 7-11лет | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша мол.рисовая | 155 | 3,37 | 3,6 | 20,3 | 128 | 384/2008 | 7,6 | 0,06 | 0,07 | 19,09 | 0,6 | 78,5 | 55,5 | 8,3 | 0,09 | 21 | 0,005 | 0 | 0,08 |
| 72,5 | Бул.с маслом,сыром | 52,5/10/10 | 3,77 | 4,67 | 17 | 103,8 | 1--3/2008 | 2,5 | 0,07 | 0,065 | 34,6 | 0,145 | 44,9 | 34,7 | 3,9 | 0,78 | 26,4 | 0,006 | 0 | 0,09 |
| | Чай полусл.с лимоном | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,44 | 50,06 | 943/2008 | 0,18 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 19,2 | 14,8 | 7,8 | 0,6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| | Фрукты свежие(яблоки) | 138,75 | 0 | 0 | 6 | 47,6 | 847/2008 | 5,55 | 0,08 | 0,09 | 7,6 | 0 | 7,3 | 7,8 | 4,1 | 1,12 | 47,3 | 0,012 | 0 | 0,18 |
| Итого за завтрак | | 546,25 | 7,5 | 8,36 | 52,74 | 329,46 | | 15,83 | 0,21 | 0,243 | 61,29 | 0,745 | 149,9 | 112,8 | 24,1 | 2,59 | 109,7 | 0,023 | 0 | 0,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 155 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 7,85 | 4,62 | 96,8 | промыш. | 2,8 | 0,018 | 0,018 | 66,8 | 0 | 69,2 | 38 | 27,8 | 0,48 | 211 | 0 | 0 | 0,3 |
| 72,5 | Суп-лапша домашняя с курицей | 200 | 4,2 | 9,3 | 18,1 | 88,9 | 218/1992 | 8,4 | 0,064 | 0,11 | 17 | 1,65 | 91 | 79,8 | 14,8 | 1,2 | 117 | 0,0048 | 0,001 | 0,16 |
| 180 | Котлеты,биточки (курица) | 90 | 11,3 | 12,6 | 6,8 | 187 | 667/2008 | 1,5 | 0,14 | 0,19 | 20,3 | 0,14 | 27 | 129,6 | 15,3 | 1,08 | 65,3 | 0,0054 | 0,00018 | 0,16 |
| 138,75 | Соус красный осн. | 50 | 0,1 | 4,5 | 4,9 | 116,8 | 759/2008 | 4,2 | 0,06 | 0,05 | 9,4 | 0 | 39,2 | 32,6 | 4,1 | 0,6 | 32,3 | 0,0056 | 0 | 0,25 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,96 | 4,42 | 15,81 | 119 | 683/2008 | 0,12 | 0,11 | 0,08 | 25,6 | 0,48 | 63,5 | 86,2 | 7,21 | 0,62 | 41,3 | 0,012 | 0,00011 | 0,19 |
| | Компот с/фр+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 5 | 0,45 | 20 | 0,005 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 850 | 28,89 | 39,79 | 106,63 | 891,5 | | 27,02 | 0,52 | 0,587 | 167,1 | 3,17 | 455,76 | 501,8 | 92,21 | 6,31 | 519,46 | 0,042 | 0,00629 | 1,268 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО за день | | 1396,3 | 36,39 | 48,15 | 159,37 | 1221 | 0 | 42,85 | 0,73 | 0,83 | 228,39 | 3,915 | 605,66 | 614,6 | 116,31 | 8,9 | 629,2 | 0,065 | 0,0063 | 1,618 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша мол.пшеничная | 150 | 3,3 | 3,2 | 19,8 | 81 | 384/2008 | 5,15 | 0,05 | 0,01 | 45,6 | 1,1 | 31,4 | 53,6 | 4,3 | 1,2 | 21,6 | 0,005 | 0,0002 | 0,17 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 2,3 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,005 | 0,0001 | 0,082 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,44 | 50,06 | 943/2008 | 0,18 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 19,2 | 14,8 | 7,8 | 0,6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 77,5 | Бут.с маслом,сыром | 52,5/10/15 | 4,03 | 5 | 18,2 | 111 | 1--3/2008 | 2,7 | 0,08 | 0,07 | 37 | 0,155 | 48 | 40 | 4,2 | 0,84 | 28,3 | 0,007 | 0 | 0,1 |
| | Фрукты свежие (груши) | 138,75 | 0,58 | 1,26 | 19,1 | 53,9 | 847/2008 | 4,8 | 0,72 | 0,04 | 3,65 | 0 | 24,6 | 10,6 | 3,88 | 0,87 | 51 | 0,01 | 0,0027 | 0,18 |
| Итого за завтрак | | 586,25 | 12,35 | 11,85 | 66,82 | 371,76 | | 12,83 | 0,878 | 0,214 | 133,45 | 3,015 | 185,2 | 166,8 | 24,98 | 4,51 | 131,9 | 0,027 | 0,003 | 0,532 |
| Обед | Закуска свекольная с огурцами солеными | 60 | 3,4 | 1,96 | 6,3 | 49,62 | 57,стр.46,1992 | 4,5 | 0,05 | 0,06 | 57,3 | 0 | 49,1 | 26,1 | 13,08 | 0,1 | 80,8 | 0,004 | 0,0042 | 0,18 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,7 | 3,7 | 9,6 | 81 | 8(стр.209)/1992 | 6,8 | 0,06 | 0,08 | 34,2 | 0,06 | 66,4 | 60,1 | 3,8 | 0,8 | 26 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| | Котлеты домашние | 90 | 6,5 | 7,3 | 14,9 | 110 | 611/2008 | 1,5 | 0,12 | 0,06 | 30,3 | 4,5 | 82 | 66,3 | 7,7 | 0,57 | 45,9 | 0,007 | 0,0006 | 0,025 |
| | Соус красный осн. | 50 | 0,1 | 4,5 | 4,9 | 116,8 | 759/2008 | 4,2 | 0,06 | 0,05 | 9,4 | 0 | 39,2 | 32,6 | 4,1 | 0,6 | 32,3 | 0,0056 | 0 | 0,025 |
| | Рис припущенный | 150 | 6,1 | 6,6 | 26 | 157,5 | 683/2008 | 0,13 | 0,057 | 0,028 | 29,6 | 0 | 78,3 | 69,6 | 5 | 1,09 | 25,8 | 0,01 | 0 | 0,18 |
| | Компот с/фр+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 5 | 0,45 | 20 | 0,005 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 850 | 25,41 | 25,18 | 118,1 | 797,92 | | 27,13 | 0,475 | 0,417 | 188,8 | 5,46 | 480,86 | 390,3 | 56,68 | 5,49 | 263,36 | 0,0508 | 0,0098 | 0,818 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО за день | | 1436,3 | 37,76 | 37,03 | 184,92 | 1169,7 | 0 | 39,96 | 1,353 | 0,631 | 322,25 | 8,475 | 666,06 | 557,1 | 81,66 | 10 | 395,3 | 0,0778 | 0,0128 | 1,35 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F | |
| | | (г/сут) | (г/сут) | (г/сут) | (г/сут) | (ккал/сут) | | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (рет.экв/сут) | (мкг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | (мг/сут) | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 150 | 3,75 | 4,5 | 23,5 | 108 | 438/2008 | 7,1 | 0,07 | 0,07 | 53,2 | 2,27 | 56,8 | 57,4 | 2,3 | 0,63 | 22,7 | 0,005 | 0,0002 | 0,16 | |
| | Какао с молоком | 180 | 2,35 | 2,05 | 5,8 | 106 | 959/2008 | 2,29 | 0,045 | 0,15 | 15 | 0,09 | 94 | 54 | 8,6 | 0,75 | 36 | 0,003 | 0 | 0,026 | |
| 62,50 | Бутерброд с маслом | 52,5/10 | 3,06 | 5,8 | 19 | 120 | 1--3/2008 | 0 | 0,062 | 0,037 | 32,5 | 1,62 | 18,5 | 42 | 5,8 | 0,77 | 46,4 | 0,008 | 0,0012 | 0,43 | |
| | Сок яблочно-виноградный выруб.пром.натуральн. | 180 | 0,54 | 0 | 22,05 | 111,6 | 668/1989 | 2,34 | 0,072 | 0,027 | 41,4 | 0 | 12 | 12 | 10,8 | 1,08 | 41,4 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за завтрак | | 572,5 | 9,7 | 12,35 | 70,35 | 445,6 | | 11,73 | 0,249 | 0,284 | 142,1 | 3,98 | 181,3 | 165,4 | 27,5 | 3,23 | 146,5 | 0,016 | 0,0014 | 0,616 | |
| Обед | Свеж.огурец | 60 | 0,65 | 0,07 | 1,2 | 6,5 | 51/2008 | 3,5 | 0,11 | 0,12 | 1,7 | 0 | 19,5 | 20,1 | 5,5 | 0,26 | 39,4 | 0,0016 | 0 | 0,095 | |
| | Щи с капуст. и карт. | 200 | 4 | 6,88 | 16,4 | 182,4 | 187/2008 | 8,3 | 0,068 | 0,1 | 73,6 | 0 | 127,3 | 69,3 | 12,8 | 0,88 | 151 | 0,027 | 0 | 0,38 | |
| | Гуляш из говядины | 90 | 11 | 7 | 44 | 270 | 591/2008 | 6,3 | 0,08 | 0,08 | 0,008 | 0,0027 | 25 | 142 | 37 | 1,08 | 131 | 0,0036 | 0,00054 | 0,007 | |
| | Макаронные изд.отварные | 150 | 6,1 | 6,6 | 26 | 157,5 | 683/2008 | 0,13 | 0,057 | 0,028 | 29,6 | 0 | 78,3 | 69,6 | 5 | 1,09 | 25,8 | 0,01 | 0 | 0,18 | |
| | Компот из изюма+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 25 | 0,15 | 20 | 0,001 | 0,004 | 0,05 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 | |
| Итого за обед | | 800 | 29,36 | 21,67 | 144 | 899,4 | | 28,23 | 0,443 | 0,467 | 132,908 | 0,9027 | 415,96 | 436,6 | 103,3 | 5,34 | 399,76 | 0,0524 | 0,00554 | 0,87 | |
| | Фрукты свежие (бананы) | 138,75 | 2,22 | 0,83 | 3,05 | 20,5 | 847/2008 | 8,8 | 0,06 | 0,11 | 12,3 | 0 | 19,6 | 4,02 | 6,1 | 1,24 | 47,8 | 0,008 | 0,00013 | 0,19 | |
| | | 138,75 | 2,22 | 0,83 | 3,05 | 20,5 | | 8,8 | 0,06 | 0,11 | 12,3 | 0 | 19,6 | 4,02 | 6,1 | 1,24 | 47,8 | 0,008 | 0,00013 | 0,19 | |
| ИТОГО за ДЕНЬ | | 1511,3 | 41,28 | 34,85 | 217,4 | 1366 | 0 | 48,8 | 0,752 | 0,861 | 287,3 | 4,883 | 616,86 | 606,02 | 136,9 | 9,81 | 594,1 | 0,0764 | 0,0071 | 1,676 | |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|-------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв./сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | К (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша мол.рисовая | 150 | 3,37 | 3,6 | 19,6 | 128 | 384/2008 | 7,6 | 0,06 | 0,07 | 19,09 | 0,6 | 76 | 55,5 | 8 | 0,9 | 21 | 0,005 | 0 | 0,08 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 2,3 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,005 | 0,000 | 0,082 |
| 72,5 | Бул.с маслом,сыром | 52,5/10/10 | 3,77 | 4,67 | 17 | 103,8 | 1--3/2008 | 2,5 | 0,07 | 0,065 | 34,6 | 0,145 | 44,9 | 34,7 | 3,9 | 0,78 | 26,4 | 0,006 | 0 | 0,09 |
| | Чай полусл.с лимоном | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,44 | 50,06 | 943/2008 | 0,18 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 19,2 | 14,8 | 7,8 | 0,6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| | Фрукты свежие (Мандарины) | 138,75 | 1,97 | 0,27 | 11,5 | 40 | 847/2008 | 9,7 | 0,08 | 0,04 | 15,2 | 0 | 49,9 | 24,6 | 3,8 | 0,44 | 34,1 | 0,009 | 0 | 0,029 |
| Итого за завтрак | | 581,25 | 13,55 | 10,93 | 57,82 | 397,66 | | 19,98 | 0,238 | 0,269 | 116,09 | 2,505 | 252 | 177,4 | 28,3 | 3,72 | 112,5 | 0,025 | 0,0001 | 0,281 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий | 60 | 1,67 | 0,38 | 7 | 27,6 | 54/2008 | 8,04 | 0,03 | 0,024 | 36 | 0 | 32,7 | 29,8 | 3,66 | 0,48 | 9,8 | 0,006 | 0 | 0,013 |
| | Борщ с кап.и картоф | 200 | 4,1 | 3,72 | 10,2 | 116,4 | 170/2008 | 5,7 | 0,06 | 0,17 | 39,5 | 0 | 73 | 62,5 | 5,46 | 0,88 | 37,7 | 0,01 | 0 | 0,34 |
| | Биточки рыбные | 90 | 11 | 7 | 44 | 270 | 510/2008 | 6,3 | 0,081 | 0,08 | 0,008 | 0,0027 | 25 | 142 | 37 | 1,08 | 131 | 0,0036 | 0,00054 | 0,07 |
| | Картоф.пюре | 150 | 6,1 | 8,1 | 24 | 165 | 694/2008 | 5,2 | 0,12 | 0,13 | 37,6 | 3,57 | 77,3 | 74 | 9,23 | 0,8 | 57,1 | 0,007 | 0,008 | 0,18 |
| | Компот с/фр+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 5 | 0,45 | 20 | 0,005 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 800 | 30,48 | 20,32 | 141,6 | 862 | | 35,24 | 0,419 | 0,543 | 141,108 | 4,4727 | 373,86 | 443,9 | 78,35 | 5,57 | 288,16 | 0,0408 | 0,01354 | 0,811 |
| ИТОГО за день | | 1381,3 | 44,03 | 31,25 | 199,42 | 1259,7 | 0 | 55,22 | 0,657 | 0,812 | 257,2 | 6,9777 | 625,86 | 621,3 | 106,65 | 9,29 | 400,66 | 0,0658 | 0,0136 | 1,092 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с мак.изделиями | 200 | 5,6 | 5,5 | 15,4 | 127,2 | 235/2008 | 0,6 | 0,04 | 0,09 | 2 | 0,04 | 80,7 | 67,3 | 10 | 0,2 | 10,6 | 0,006 | 0,00013 | 0,0015 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 2,3 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,005 | 0,0001 | 0,082 |
| 62,5 | Бутерброд с маслом | 52,5/10 | 3,06 | 5,8 | 19 | 120 | 1--3/2008 | 0 | 0,062 | 0,037 | 32,5 | 1,62 | 18,5 | 42 | 5,8 | 0,77 | 46,4 | 0,008 | 0,0012 | 0,43 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,4 | 2,7 | 12,8 | 72 | 958 | 1,3 | 0,03 | 0,07 | 50 | 0,09 | 84,1 | 65,8 | 15 | 0,45 | 56 | 0,005 | 0,004 | 0,22 |
| | Сок мультифруктовый промышленного производства | 180 | 0,72 | 0,36 | 20,88 | 122,4 | 668/1989 | 6,48 | 0,54 | 0,14 | 0 | 0 | 58,3 | 46,9 | 16,2 | 1,62 | 63,3 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 662,5 | 16,86 | 16,66 | 68,36 | 517,4 | | 8,38 | 0,7 | 0,413 | 131,7 | 3,51 | 303,6 | 269,8 | 51,8 | 4,04 | 192,3 | 0,024 | 0,00543 | 0,7335 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Маринад овощной с томатом | 60 | 1,92 | 5,22 | 8,2 | 85,2 | 827/2008 | 8,5 | 0,04 | 0,048 | 19,2 | 0 | 15,6 | 33 | 19 | 0,66 | 21 | 0,0015 | 0 | 0,0024 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 4,2 | 9,28 | 18 | 88,8 | 201/2008 | 8,4 | 0,064 | 0,11 | 17 | 1,65 | 91 | 79,8 | 14,8 | 1,2 | 117 | 0,0048 | 0,001 | 0,16 |
| | Плов | 200 | 8,9 | 10,7 | 25,5 | 193 | 601/2008 | 5 | 0,14 | 0,12 | 71 | 2,6 | 119 | 110 | 8,3 | 1,7 | 96 | 0,009 | 0,0001 | 0,19 |
| | К-т из кураги +С | 180 | 0,65 | 0 | 19,8 | 110 | 867/2008 | 12 | 0,02 | 0,018 | 33 | 1,08 | 66 | 57,8 | 6,2 | 0,54 | 24 | 0,006 | 0 | 0,06 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промы ш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промы ш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 760 | 22,83 | 26,32 | 111,1 | 676,6 | | 33,9 | 0,377 | 0,42 | 140,2 | 5,33 | 401,66 | 368,4 | 66,3 | 5,98 | 290,56 | 0,0305 | 0,0021 | 0,5704 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 138,75 | 1,74 | 0,29 | 12,6 | 72,9 | 847/2008 | 6,13 | 0,044 | 0,044 | 9,4 | 0 | 34,9 | 19,4 | 4,38 | 1,12 | 41,7 | 0,02 | 0,004 | 0,35 |
| | | 138,75 | 1,74 | 0,29 | 12,6 | 72,9 | | 6,13 | 0,044 | 0,044 | 9,4 | 0 | 34,9 | 19,4 | 4,38 | 1,12 | 41,7 | 0,02 | 0,004 | 0,35 |
| ИТОГО за день | | 1561,3 | 41,43 | 43,27 | 192,06 | 1266,9 | 0 | 48,4 | 1,121 | 0,877 | 281,3 | 8,84 | 740,2 | 657,6 | 122,5 | 11,14 | 524,56 | 0,075 | 0,0115 | 1,6539 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | К (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная | 150 | 2,18 | 2,8 | 19,6 | 115,1 | 263/1989 | 5,515 | 0,06 | 0,05 | 11,3 | 2,06 | 45,6 | 50,56 | 5,8 | 0,9 | 21 | 0,005 | 0 | 0,11 |
| 77,5 | Бут.с маслом,сыром | 52,5/10/15 | 4,03 | 5 | 18,2 | 111 | 1--3/2008 | 2,7 | 0,08 | 0,07 | 37 | 0,155 | 48 | 40 | 4,2 | 0,84 | 28,3 | 0,007 | 0 | 0,1 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,14 | 0,96 | 13,1 | 95,4 | 945/2008 | 3,36 | 0,024 | 0,024 | 7,56 | 0,024 | 19 | 23 | 5 | 0,24 | 15,6 | 0,0012 | 0,001 | 0,0024 |
| | Сок яблочно-вишневый выrab.пром.натуральные | 180 | 1,26 | 0,36 | 21,6 | 126,9 | 668/1989 | 4,05 | 0,015 | 0,036 | 1,44 | 0,9 | 66,6 | 63 | 10,8 | 0,54 | 45 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 587,5 | 8,61 | 9,12 | 72,5 | 448,4 | | 15,625 | 0,179 | 0,18 | 57,3 | 3,139 | 179,2 | 176,56 | 25,8 | 2,52 | 109,9 | 0,0132 | 0,001 | 0,2124 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | С-т "оригинальный" | 60 | 1,44 | 4,36 | 8,1 | 84,2 | 31(стр.209)1992 | 1,02 | 0,03 | 0,055 | 71,8 | 0 | 1,08 | 20,1 | 31,44 | 1,56 | 142,8 | 0,0006 | 0 | 0,318 |
| | Рассольник С-П с мясом,смет. | 200 | 3,95 | 6,12 | 22,3 | 141,5 | 197/2008 | 3,65 | 0,097 | 0,12 | 64,2 | 1,9 | 88 | 61,3 | 4,9 | 0,89 | 61,6 | 0,002 | 0 | 0,16 |
| | Тефтели с рисом с/с | 90 | 6,8 | 7,8 | 17,8 | 186 | 619/2008 | 0,87 | 0,09 | 0,11 | 27 | 0,09 | 90,6 | 73,3 | 16,4 | 0,72 | 49 | 0,02 | 0 | 0,37 |
| | Макаронные изд.отварные | 150 | 6,1 | 6,6 | 26 | 157,5 | 683/2008 | 0,13 | 0,057 | 0,028 | 29,6 | 0 | 78,3 | 69,6 | 5 | 1,09 | 25,8 | 0,01 | 0 | 0,18 |
| | Компот с/фр+С | 200 | 0,72 | 0 | 22 | 122 | 868/2008 | 13 | 0,022 | 0,02 | 36,6 | 1,2 | 73 | 64,2 | 6,8 | 0,6 | 26,6 | 0,0066 | 0 | 0,066 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 820 | 26,17 | 26 | 135,8 | 890,8 | | 18,67 | 0,409 | 0,457 | 229,2 | 3,19 | 441,04 | 376,3 | 82,54 | 6,74 | 338,36 | 0,0484 | 0,001 | 1,252 |
| | Фрукты свежие (груши) | 138,75 | 0,58 | 1,26 | 19,1 | 53,9 | 847/2008 | 4,8 | 0,72 | 0,04 | 3,65 | 0 | 24,6 | 10,6 | 3,88 | 0,87 | 51 | 0,01 | 0,0027 | 0,18 |
| | | 138,75 | 0,58 | 1,26 | 19,1 | 53,9 | | 4,8 | 0,72 | 0,04 | 3,65 | 0 | 24,6 | 10,6 | 3,88 | 0,87 | 51 | 0,01 | 0,0027 | 0,18 |
| ИТОГО за день | | 1546,25 | 35,36 | 36,38 | 227,4 | 1393,1 | 0 | 39,095 | 1,308 | 0,677 | 290,15 | 6,329 | 644,84 | 563,46 | 112,22 | 10,13 | 499,26 | 0,0716 | 0,0047 | 1,7824 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минералы | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блока | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная"Геркулес" | 150 | 5,7 | 4,75 | 29,5 | 148 | 384/2008 | 3,8 | 0,075 | 0,022 | 73 | 0,71 | 77 | 76 | 4,4 | 0,78 | 33 | 0,009 | 0,003 | 0,068 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 4,6 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,008 | 0,000 | 0,082 |
| 62,5 | Бутерброд с маслом | 52,5/10 | 3,06 | 5,8 | 19 | 120 | 1--3/2008 | 0 | 0,062 | 0,037 | 32,5 | 1,62 | 18,5 | 42 | 5,8 | 0,77 | 46,4 | 0,008 | 0,001 | 0,43 |
| | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 2,65 | 7,8 | 116 | 959/2008 | 2,69 | 0,047 | 0,16 | 17 | 0,9 | 98,3 | 59 | 12,6 | 0,76 | 48 | 0,004 | 0 | 0,056 |
| | Сок грушевый | 180 | 0,72 | 0,54 | 19,8 | 82 | промы ш. | 8,4 | 0,036 | 0,054 | 2,88 | 0 | 34,2 | 28,8 | 21,6 | 1,14 | 27,9 | 0,001 | 0 | 0,001 |
| Итого за завтрак | | 632,5 | 17,36 | 18,34 | 76,38 | 541,8 | | 14,89 | 0,248 | 0,349 | 172,58 | 4,99 | 290 | 49,2 | 4,45 | 171,3 | 0,0308 | 0,0043 | 0,6378 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свеж.огурец | 60 | 0,65 | 0,07 | 1,2 | 6,5 | 51/2008 | 3,5 | 0,11 | 0,12 | 1,7 | 0 | 19,5 | 20,1 | 5,5 | 0,26 | 39,4 | 0,001 | 0 | 0,095 |
| | Суп карт.с бобовыми(горох) | 200 | 3,95 | 6,6 | 18,2 | 129 | 206/2008 | 2,75 | 0,07 | 0,09 | 46,9 | 0,9 | 69,3 | 43,3 | 3,29 | 0,8 | 36,5 | 0,007 | 0 | 0,17 |
| | Жаркое | 200 | 10,2 | 14,8 | 18,8 | 251 | 590/2008 | 9,72 | 0,13 | 0,11 | 0,46 | 0,16 | 33,4 | 153 | 40,2 | 1,6 | 300 | 0,1 | 0,008 | 0,14 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,36 | 0,18 | 7,42 | 60 | 1014/2008 | 3,1 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 37,4 | 1,8 | 2 | 0,3 | 4,8 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промы ш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,001 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промы ш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 760 | 22,32 | 22,77 | 85,22 | 646,1 | | 19,07 | 0,423 | 0,494 | 49,06 | 1,06 | 269,66 | 306 | 68,99 | 4,84 | 413,26 | 0,1178 | 0,009 | 0,563 |
| | Фрукты свежие (Мандарины) | 138,75 | 1,97 | 0,27 | 11,5 | 40 | 847/2008 | 9,7 | 0,08 | 0,04 | 15,2 | 0 | 49,9 | 24,6 | 3,8 | 0,44 | 34,1 | 0,009 | 0 | 0,029 |
| | | 138,75 | 1,97 | 0,27 | 11,5 | 40 | | 9,7 | 0,08 | 0,04 | 15,2 | 0 | 49,9 | 24,6 | 3,8 | 0,44 | 34,1 | 0,009 | 0 | 0,029 |
| ИТОГО за день | | 1531,3 | 41,65 | 41,38 | 173,1 | 1227,9 | 0 | 43,66 | 0,751 | 0,883 | 236,84 | 6,05 | 609,56 | 330,6 | 121,99 | 9,73 | 618,66 | 0,1576 | 0,0133 | 1,2298 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | К (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша мол.рисовая | 155 | 3,37 | 3,6 | 20,3 | 128 | 384/2008 | 7,6 | 0,06 | 0,07 | 19,09 | 0,6 | 78,5 | 55,5 | 8,3 | 0,09 | 21 | 0,005 | 0 | 0,08 |
| 72,5 | Бут.с маслом,сыром | 52,5/10/10 | 3,77 | 4,67 | 17 | 103,8 | 1--3/2008 | 2,5 | 0,07 | 0,065 | 34,6 | 0,145 | 44,9 | 34,7 | 3,9 | 0,78 | 26,4 | 0,006 | 0 | 0,09 |
| | Чай полусл.с лимоном | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,44 | 50,06 | 943/2008 | 0,18 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 19,2 | 14,8 | 7,8 | 0,6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| | Фрукты свежие(яблоки) | 138,75 | 0 | 0 | 6 | 47,6 | 847/2008 | 5,55 | 0,08 | 0,09 | 7,6 | 0 | 7,3 | 7,8 | 4,1 | 1,12 | 47,3 | 0,012 | 0 | 0,18 |
| Итого за завтрак | | 546,25 | 7,5 | 8,36 | 52,74 | 329,46 | | 15,83 | 0,21 | 0,243 | 61,29 | 0,745 | 149,9 | 112,8 | 24,1 | 2,59 | 109,7 | 0,023 | 0 | 0,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 7,85 | 4,62 | 96,8 | промыш. | 2,8 | 0,018 | 0,018 | 66,8 | 0 | 69,2 | 38 | 27,8 | 0,48 | 211 | 0 | 0 | 0,3 |
| | Суп-лапша домашняя с курицей | 200 | 4,2 | 9,3 | 18,1 | 88,9 | 218/1992 | 8,4 | 0,064 | 0,11 | 17 | 1,65 | 91 | 79,8 | 14,8 | 1,2 | 117 | 0,0048 | 0,001 | 0,16 |
| | Котлеты,биточки (курица) | 90 | 11,3 | 12,6 | 6,8 | 187 | 667/2008 | 1,5 | 0,14 | 0,19 | 20,3 | 0,14 | 27 | 129,6 | 15,3 | 1,08 | 65,3 | 0,0054 | 0,00018 | 0,16 |
| | Соус красный осн. | 50 | 0,1 | 4,5 | 4,9 | 116,8 | 759/2008 | 4,2 | 0,06 | 0,05 | 9,4 | 0 | 39,2 | 32,6 | 4,1 | 0,6 | 32,3 | 0,0056 | 0 | 0,25 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,96 | 4,42 | 15,81 | 119 | 683/2008 | 0,12 | 0,11 | 0,08 | 25,6 | 0,48 | 63,5 | 86,2 | 7,21 | 0,62 | 41,3 | 0,012 | 0,00011 | 0,19 |
| | Компот с/фр+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 5 | 0,45 | 20 | 0,005 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 850 | 28,89 | 39,79 | 106,63 | 891,5 | | 27,02 | 0,52 | 0,587 | 167,1 | 3,17 | 455,76 | 501,8 | 92,21 | 6,31 | 519,46 | 0,042 | 0,00629 | 1,268 |
| ИТОГО за день | | 1396,3 | 36,39 | 48,15 | 159,37 | 1221 | 0 | 42,85 | 0,73 | 0,83 | 228,39 | 3,915 | 605,66 | 614,6 | 116,3 | 8,9 | 629,16 | 0,065 | 0,0063 | 1,618 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | К (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) |
| День 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша мол.пшеничная | 150 | 3,3 | 3,2 | 19,8 | 81 | 384/2008 | 5,15 | 0,05 | 0,01 | 45,6 | 1,1 | 31,4 | 53,6 | 4,3 | 1,2 | 21,6 | 0,005 | 0,000 | 0,17 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 2,3 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,005 | 0,000 | 0,082 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,44 | 50,06 | 943/2008 | 0,18 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 19,2 | 14,8 | 7,8 | 0,6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 77,5 | Бул.с маслом,сыром | 52,5/10/15 | 4,03 | 5 | 18,2 | 111 | 1--3/2008 | 2,7 | 0,08 | 0,07 | 37 | 0,155 | 48 | 40 | 4,2 | 0,84 | 28,3 | 0,007 | 0 | 0,1 |
| | Фрукты свежие (груши) | 138,75 | 0,58 | 1,26 | 19,1 | 53,9 | 847/2008 | 4,8 | 0,72 | 0,04 | 3,65 | 0 | 24,6 | 10,6 | 3,88 | 0,87 | 51 | 0,01 | 0,002 | 0,18 |
| Итого за завтрак | | 586,25 | 12,35 | 11,85 | 66,82 | 371,76 | | 12,83 | 0,878 | 0,214 | 133,45 | 3,015 | 185,2 | 166,8 | 24,98 | 4,51 | 131,9 | 0,027 | 0,003 | 0,532 |
| Обед | Закуска свекольная с огурцами солеными | 60 | 3,4 | 1,96 | 6,3 | 49,62 | 57,стр.46, 1992 | 4,5 | 0,05 | 0,06 | 57,3 | 0 | 49,1 | 26,1 | 13,08 | 0,1 | 80,8 | 0,004 | 0,004 | 0,18 |
| | Суп летний овощной | 200 | 3,1 | 10,6 | 43,24 | 240,2 | 8(стр.359)/1992 | 0,8 | 0,08 | 0,08 | 98 | 0,6 | 143,4 | 91,1 | 41,8 | 0,82 | 149 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| | Котлеты домашние | 90 | 6,5 | 7,3 | 14,9 | 110 | 611/2008 | 1,5 | 0,12 | 0,06 | 30,3 | 4,5 | 82 | 66,3 | 7,7 | 0,57 | 45,9 | 0,007 | 0,000 | 0,025 |
| | Соус красный осн. | 50 | 0,1 | 4,5 | 4,9 | 116,8 | 759/2008 | 4,2 | 0,06 | 0,05 | 9,4 | 0 | 39,2 | 32,6 | 4,1 | 0,6 | 32,3 | 0,005 | 0 | 0,025 |
| | Гречневая каша | 150 | 4,96 | 4,42 | 15,81 | 119 | 683/2008 | 0,12 | 0,11 | 0,08 | 25,6 | 0,48 | 63,5 | 86,2 | 7,21 | 0,62 | 41,3 | 0,012 | 0,000 | 0,19 |
| | Компот с/фр+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 5 | 0,45 | 20 | 0,005 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,001 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 850 | 25,67 | 29,9 | 141,55 | 918,62 | | 21,12 | 0,548 | 0,469 | 248,6 | 6,48 | 543,06 | 437,9 | 96,89 | 5,04 | 401,86 | 0,0528 | 0,00991 | 0,828 |
| ИТОГО за день | | 1436,25 | 38,02 | 41,75 | 208,37 | 1290,4 | 0 | 33,95 | 1,426 | 0,683 | 382,05 | 9,495 | 728,26 | 604,7 | 121,87 | 9,55 | 533,76 | 0,0798 | 0,0129 | 1,36 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | Йод | Se | F |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 150 | 3,75 | 4,5 | 23,5 | 108 | 438/2008 | 7,1 | 0,07 | 0,07 | 53,2 | 2,27 | 56,8 | 57,4 | 2,3 | 0,63 | 22,7 | 0,005 | 0,000 | 2 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,35 | 2,05 | 5,8 | 106 | 959/2008 | 2,29 | 0,045 | 0,15 | 15 | 0,09 | 94 | 54 | 8,6 | 0,75 | 36 | 0,003 | 0 | 0,026 |
| 62,50 | Бутерброд с маслом | 52,5/10 | 3,06 | 5,8 | 19 | 120 | 1--3/2008 | 0 | 0,062 | 0,037 | 32,5 | 1,62 | 18,5 | 42 | 5,8 | 0,77 | 46,4 | 0,008 | 0,001 | 2 |
| | Сок яблочно-виноградный выработ.пром.натуральн. | 180 | 0,54 | 0 | 22,05 | 111,6 | 668/1989 | 2,34 | 0,072 | 0,027 | 41,4 | 0 | 12 | 12 | 10,8 | 1,08 | 41,4 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 572,5 | 9,7 | 12,35 | 70,35 | 445,6 | | 11,73 | 0,249 | 0,284 | 142,1 | 3,98 | 181,3 | 165,4 | 27,5 | 3,23 | 146,5 | 0,016 | 0,001 | 4 |
| Обед | Свеж.огурец | 60 | 0,65 | 0,07 | 1,2 | 6,5 | 51/2008 | 3,5 | 0,11 | 0,12 | 1,7 | 0 | 19,5 | 20,1 | 5,5 | 0,26 | 39,4 | 0,001 | 6 | 0 |
| | Щи с капуст. и карт. | 200 | 4 | 6,88 | 16,4 | 182,4 | 187/2008 | 8,3 | 0,068 | 0,1 | 73,6 | 0 | 127,3 | 69,3 | 12,8 | 0,88 | 151 | 0,027 | 0 | 0,38 |
| | Гуляш (куриное филе) | 90 | 9,5 | 10,3 | 14,9 | 133,4 | 591/2008 | 1,5 | 0,12 | 0,14 | 130,3 | 0,5 | 82 | 166,3 | 19,33 | 0,17 | 209,9 | 0,001 | 0,000 | 6 |
| | Макаронные изд.отварные | 150 | 6,1 | 6,6 | 26 | 157,5 | 683/2008 | 0,13 | 0,057 | 0,028 | 29,6 | 0 | 78,3 | 69,6 | 5 | 1,09 | 25,8 | 0,01 | 0 | 0,18 |
| | Компот из изюма+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 25 | 0,15 | 20 | 0,001 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,001 | 2 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 800 | 27,86 | 24,97 | 114,9 | 762,8 | | 23,43 | 0,483 | 0,527 | 263,2 | 1,4 | 472,96 | 460,9 | 85,63 | 4,43 | 478,66 | 0,0498 | 0,0056 | 1,113 |
| | Фрукты свежие (бананы) | 138,75 | 2,22 | 0,83 | 3,05 | 20,5 | 847/2008 | 8,8 | 0,06 | 0,11 | 12,3 | 0 | 19,6 | 4,02 | 6,1 | 1,24 | 47,8 | 0,008 | 0,000 | 13 |
| | | 138,75 | 2,22 | 0,83 | 3,05 | 20,5 | | 8,8 | 0,06 | 0,11 | 12,3 | 0 | 19,6 | 4,02 | 6,1 | 1,24 | 47,8 | 0,008 | 0,000 | 13 |
| ИТОГО за ДЕНЬ | | 1511,25 | 39,78 | 38,15 | 188,3 | 1228,9 | 0 | 43,96 | 0,792 | 0,921 | 417,6 | 5,38 | 673,86 | 630,32 | 119,23 | 8,9 | 672,96 | 0,0738 | 0,0071 | 2,1 |

| Возраст 7-11лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв./сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | К (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша мол.рисовая | 150 | 3,37 | 3,6 | 19,6 | 128 | 384/2008 | 7,6 | 0,06 | 0,07 | 19,09 | 0,6 | 76 | 55,5 | 8 | 0,9 | 21 | 0,005 | 0 | 0,08 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 2,3 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,005 | 0,0001 | 0,082 |
| 72,5 | Бут.с маслом,сыром | 52,5/10/10 | 3,77 | 4,67 | 17 | 103,8 | 1--3/2008 | 2,5 | 0,07 | 0,065 | 34,6 | 0,145 | 44,9 | 34,7 | 3,9 | 0,78 | 26,4 | 0,006 | 0 | 0,09 |
| | Чай полусл.с лимоном | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,44 | 50,06 | 943/2008 | 0,18 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 19,2 | 14,8 | 7,8 | 0,6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| | Фрукты свежие (Мандарины) | 138,75 | 1,97 | 0,27 | 11,5 | 40 | 847/2008 | 9,7 | 0,08 | 0,04 | 15,2 | 0 | 49,9 | 24,6 | 3,8 | 0,44 | 34,1 | 0,009 | 0 | 0,029 |
| Итого за завтрак | | 581,25 | 13,55 | 10,93 | 57,82 | 397,66 | | 19,98 | 0,238 | 0,269 | 116,09 | 2,505 | 252 | 177,4 | 28,3 | 3,72 | 112,5 | 0,025 | 0,0001 | 0,281 |
| Обед | Помидор свежий | 60 | 1,67 | 0,38 | 7 | 27,6 | 54/2008 | 8,04 | 0,03 | 0,024 | 36 | 0 | 32,7 | 29,8 | 3,66 | 0,48 | 9,8 | 0,006 | 0 | 0,013 |
| | Борщ с кап.и картоф | 200 | 4,1 | 3,72 | 10,2 | 116,4 | 170/2008 | 5,7 | 0,06 | 0,17 | 39,5 | 0 | 73 | 62,5 | 5,46 | 0,88 | 37,7 | 0,01 | 0 | 0,34 |
| | Рыба туш.в томате с овощами | 90 | 6,5 | 11,1 | 17,1 | 155,7 | 486/2008 | 3,6 | 0,081 | 0,11 | 60,7 | 2,25 | 99 | 68,9 | 5,51 | 0,1 | 69,3 | 0,024 | 0,00022 | 0,21 |
| | Картоф.пюре | 150 | 6,1 | 8,1 | 24 | 165 | 694/2008 | 5,2 | 0,12 | 0,13 | 37,6 | 3,57 | 77,3 | 74 | 9,23 | 0,8 | 57,1 | 0,007 | 0,008 | 0,18 |
| | Компот с/фр+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 5 | 0,45 | 20 | 0,005 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 800 | 25,98 | 24,42 | 114,7 | 747,7 | | 32,54 | 0,419 | 0,573 | 201,8 | 6,72 | 447,86 | 370,8 | 46,86 | 4,59 | 226,46 | 0,0612 | 0,01322 | 0,951 |
| ИТОГО за день | | 1381,25 | 39,53 | 35,35 | 172,52 | 1145,4 | 0 | 52,52 | 0,657 | 0,842 | 317,89 | 9,225 | 699,86 | 548,2 | 75,16 | 8,31 | 338,96 | 0,0862 | 0,0133 | 1,232 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | К (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макар. изделиями | 200 | 5,6 | 5,5 | 15,4 | 127,2 | 235/2008 | 0,6 | 0,04 | 0,09 | 2 | 0,04 | 80,7 | 67,3 | 10 | 0,2 | 10,6 | 0,006 | 0,0001 | 0,0015 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,08 | 2,3 | 0,28 | 75,8 | 424/2008 | 0 | 0,028 | 0,076 | 47,2 | 1,76 | 62 | 47,8 | 4,8 | 1 | 16 | 0,005 | 0,0001 | 0,082 |
| 72,5 | Бут.с маслом,сыром | 52,5/10/10 | 3,77 | 4,67 | 17 | 103,8 | 1--3/2008 | 2,5 | 0,07 | 0,065 | 34,6 | 0,145 | 44,9 | 34,7 | 3,9 | 0,78 | 26,4 | 0,006 | 0 | 0,09 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,4 | 2,7 | 12,8 | 72 | 958 | 1,3 | 0,03 | 0,07 | 50 | 0,09 | 84,1 | 65,8 | 15 | 0,45 | 56 | 0,005 | 0,004 | 0,22 |
| | Сок мультифруктовый промышленного производства | 180 | 0,72 | 0,36 | 20,88 | 122,4 | 668/1989 | 6,48 | 0,54 | 0,14 | 0 | 0 | 58,3 | 46,9 | 16,2 | 1,62 | 63,3 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 672,5 | 17,57 | 15,53 | 66,36 | 501,2 | | 10,88 | 0,708 | 0,441 | 133,8 | 2,035 | 330 | 262,5 | 49,9 | 4,05 | 172,3 | 0,022 | 0,0042 | 0,3935 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Маринад овощной с томатом | 60 | 1,92 | 5,22 | 8,2 | 85,2 | 827/2008 | 8,5 | 0,04 | 0,048 | 19,2 | 0 | 15,6 | 33 | 19 | 0,66 | 21 | 0,0015 | 0 | 0,0024 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 4,2 | 9,28 | 18 | 88,8 | 201/2008 | 8,4 | 0,064 | 0,11 | 17 | 1,65 | 91 | 79,8 | 14,8 | 1,2 | 117 | 0,0048 | 0,001 | 0,16 |
| | Плов (куриное филе) | 200 | 10,6 | 9,3 | 13,2 | 92 | 601/2008 | 0,82 | 0,07 | 0,22 | 200 | 0 | 18,9 | 70,4 | 59,6 | 0,9 | 191,6 | 0,002 | 0,017 | 1,2 |
| | К-т из кураги +С | 180 | 0,65 | 0 | 19,8 | 110 | 867/2008 | 12 | 0,02 | 0,018 | 33 | 1,08 | 66 | 57,8 | 6,2 | 0,54 | 24 | 0,006 | 0 | 0,06 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 760 | 24,53 | 24,92 | 98,8 | 575,6 | | 29,72 | 0,307 | 0,52 | 269,2 | 2,73 | 301,56 | 328,8 | 117,6 | 5,18 | 386,16 | 0,0235 | 0,019 | 1,5804 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 138,75 | 1,74 | 0,29 | 12,6 | 72,9 | 847/2008 | 6,13 | 0,044 | 0,044 | 9,4 | 0 | 34,9 | 19,4 | 4,38 | 1,12 | 41,7 | 0,02 | 0,004 | 0,35 |
| | | 138,75 | 1,74 | 0,29 | 12,6 | 72,9 | | 6,13 | 0,044 | 0,044 | 9,4 | 0 | 34,9 | 19,4 | 4,38 | 1,12 | 41,7 | 0,02 | 0,004 | 0,35 |
| | | 1571,25 | 43,8 | 40,74 | 177,8 | 1150 | | 46,73 | 1,059 | 1,005 | 412,4 | 4,765 | 666,5 | 610,7 | 172 | 10,35 | 600,2 | 0,066 | 0,027 | 2,324 |

| Возраст 7-11 лет | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | К (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная | 150 | 2,18 | 2,8 | 19,6 | 115,1 | 263/1989 | 5,515 | 0,06 | 0,05 | 11,3 | 2,06 | 45,6 | 50,56 | 5,8 | 0,9 | 21 | 0,005 | 0 | 0,11 |
| 77,5 | Бул.с маслом,сыром | 52,5/10/15 | 4,03 | 5 | 18,2 | 111 | 1--3/2008 | 2,7 | 0,08 | 0,07 | 37 | 0,155 | 48 | 40 | 4,2 | 0,84 | 28,3 | 0,007 | 0 | 0,1 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,14 | 0,96 | 13,1 | 95,4 | 945/2008 | 3,36 | 0,024 | 0,024 | 7,56 | 0,024 | 19 | 23 | 5 | 0,24 | 15,6 | 0,001 | 0,001 | 0,002 |
| | Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные | 180 | 1,26 | 0,36 | 21,6 | 126,9 | 668/1989 | 4,05 | 0,015 | 0,036 | 1,44 | 0,9 | 66,6 | 63 | 10,8 | 0,54 | 45 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 587,5 | 8,61 | 9,12 | 72,5 | 448,4 | | 15,625 | 0,179 | 0,18 | 57,3 | 3,139 | 179,2 | 176,56 | 25,8 | 2,52 | 109,9 | 0,0132 | 0,001 | 0,2124 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | С-т "оригинальный" | 60 | 1,44 | 4,36 | 8,1 | 84,2 | 31(стр.209)1992 | 1,02 | 0,03 | 0,055 | 71,8 | 0 | 1,08 | 20,1 | 31,44 | 1,56 | 142,8 | 0,0006 | 0 | 0,318 |
| | Рассольник С-П с мясом,смет. | 200 | 3,95 | 6,12 | 22,3 | 141,5 | 197/2008 | 3,65 | 0,097 | 0,12 | 64,2 | 1,9 | 88 | 61,3 | 4,9 | 0,89 | 61,6 | 0,002 | 0 | 0,16 |
| | Тефтели с рисом с/с | 90 | 6,8 | 7,8 | 17,8 | 186 | 619/2008 | 0,87 | 0,09 | 0,11 | 27 | 0,09 | 90,6 | 73,3 | 16,4 | 0,72 | 49 | 0,02 | 0 | 0,37 |
| | Макаронные изд.отварные | 150 | 6,1 | 6,6 | 26 | 157,5 | 683/2008 | 0,13 | 0,057 | 0,028 | 29,6 | 0 | 78,3 | 69,6 | 5 | 1,09 | 25,8 | 0,01 | 0 | 0,18 |
| | Компот с/фр+С | 200 | 0,72 | 0 | 22 | 122 | 868/2008 | 13 | 0,022 | 0,02 | 36,6 | 1,2 | 73 | 64,2 | 6,8 | 0,6 | 26,6 | 0,0066 | 0 | 0,066 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 820 | 26,17 | 26 | 135,8 | 890,8 | | 18,67 | 0,409 | 0,457 | 229,2 | 3,19 | 441,04 | 376,3 | 82,54 | 6,74 | 338,36 | 0,0484 | 0,001 | 1,252 |
| | Фрукты свежие (груши) | 138,75 | 0,58 | 1,26 | 19,1 | 53,9 | 847/2008 | 4,8 | 0,72 | 0,04 | 3,65 | 0 | 24,6 | 10,6 | 3,88 | 0,87 | 51 | 0,01 | 0,0027 | 0,18 |
| | | 138,75 | 0,58 | 1,26 | 19,1 | 53,9 | | 4,8 | 0,72 | 0,04 | 3,65 | 0 | 24,6 | 10,6 | 3,88 | 0,87 | 51 | 0,01 | 0,0027 | 0,18 |
| ИТОГО за день | | 1546,3 | 35,36 | 36,38 | 227,4 | 1393,1 | 0 | 39,095 | 1,308 | 0,677 | 290,15 | 6,329 | 644,84 | 563,46 | 112,22 | 10,13 | 499,26 | 0,0716 | 0,0047 | 1,6444 |

| Возраст 7-11лет | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г/сут) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал/сут) | № рецептуры | С (мг/сут) | В1 (мг/сут) | В2 (мг/сут) | А (рет.экв/сут) | Д (мкг/сут) | Са (мг/сут) | Р (мг/сут) | Mg (мг/сут) | Fe (мг/сут) | К (мг/сут) | Йод (мг/сут) | Se (мг/сут) | F (мг/сут) |
| | | | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша мол.рисовая | 155 | 3,37 | 3,6 | 20,3 | 128 | 384/2008 | 7,6 | 0,06 | 0,07 | 19,09 | 0,6 | 78,5 | 55,5 | 8,3 | 0,09 | 21 | 0,005 | 0 | 0,08 |
| 72,5 | Бут.с маслом,сыром | 52,5/10 /10 | 3,77 | 4,67 | 17 | 103,8 | 1--3/2008 | 2,5 | 0,07 | 0,065 | 34,6 | 0,145 | 44,9 | 34,7 | 3,9 | 0,78 | 26,4 | 0,006 | 0 | 0,09 |
| | Чай подул.с лимоном | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,44 | 50,06 | 943/2008 | 0,18 | 0 | 0,018 | 0 | 0 | 19,2 | 14,8 | 7,8 | 0,6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| | Фрукты свежие(яблоки) | 138,75 | 0 | 0 | 6 | 47,6 | 847/2008 | 5,55 | 0,08 | 0,09 | 7,6 | 0 | 7,3 | 7,8 | 4,1 | 1,12 | 47,3 | 0,012 | 0 | 0,18 |
| Итого за завтрак | | 546,25 | 7,5 | 8,36 | 52,74 | 329,46 | | 15,83 | 0,21 | 0,243 | 61,29 | 0,745 | 149,9 | 112,8 | 24,1 | 2,59 | 109,7 | 0,023 | 0 | 0,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 7,85 | 4,62 | 96,8 | промыш. | 2,8 | 0,018 | 0,018 | 66,8 | 0 | 69,2 | 38 | 27,8 | 0,48 | 211 | 0 | 0 | 0,3 |
| | Суп летний овощной | 200 | 3,1 | 10,6 | 43,24 | 240,2 | 8(стр.359)/1992 | 0,8 | 0,08 | 0,08 | 98 | 0,6 | 143,4 | 91,1 | 41,8 | 0,82 | 149 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| | Котлеты,биточки (курица) | 90 | 11,3 | 12,6 | 6,8 | 187 | 667/2008 | 1,5 | 0,14 | 0,19 | 20,3 | 0,14 | 27 | 129,6 | 15,3 | 1,08 | 65,3 | 0,0054 | 0,00018 | 0,16 |
| | Соус красный осн. | 50 | 0,55 | 1 | 3,1 | 24 | 759/2008 | 0,35 | 0,03 | 0,03 | 60 | 0 | 8,5 | 40,5 | 5,5 | 0,2 | 22,5 | 0 | 0 | 0 |
| | Рис припущенный | 150 | 6,1 | 6,6 | 26 | 157,5 | 683/2008 | 0,13 | 0,057 | 0,028 | 29,6 | 0 | 78,3 | 69,6 | 5 | 1,09 | 25,8 | 0,01 | 0 | 0,18 |
| | Компот с/фр+С | 180 | 0,45 | 0 | 16,8 | 83,4 | 868/2008 | 10 | 0,015 | 0,015 | 28 | 0,9 | 55,8 | 47,8 | 5 | 0,45 | 20 | 0,005 | 0,004 | 0,05 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20 | 104,4 | промыш. | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 70,2 | 52,2 | 11,1 | 1,08 | 2,16 | 0,0012 | 0 | 0,108 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | промыш. | 0 | 0,053 | 0,064 | 0 | 0 | 39,86 | 35,6 | 6,9 | 0,8 | 30,4 | 0,008 | 0,001 | 0,05 |
| Итого за обед | | 850 | 29,38 | 39,77 | 140,16 | 988,5 | | 15,58 | 0,453 | 0,485 | 302,7 | 1,64 | 492,26 | 504,4 | 118,4 | 6 | 526,16 | 0,0396 | 0,00518 | 1,048 |
| ИТОГО за день | | 1396,3 | 36,88 | 48,13 | 192,9 | 1318 | 0 | 31,41 | 0,663 | 0,728 | 363,99 | 2,385 | 642,16 | 617,2 | 142,5 | 8,59 | 635,86 | 0,0626 | 0,0052 | 1,398 |