

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>586,25</b>	<b>11,7 7</b>	<b>10,5 9</b>	<b>53,72</b>	<b>365,46</b>		<b>13,58</b>	<b>0,238</b>	<b>0,264</b>	<b>137,4</b>	<b>3,015</b>	<b>167,9</b>	<b>164</b>	<b>25,2</b>	<b>4,76</b>	<b>128,2</b>	<b>0,029</b>	<b>0,000 3</b>	<b>0,532</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>25,4 1</b>	<b>25,1 8</b>	<b>118,1</b>	<b>797,92</b>		<b>27,13</b>	<b>0,475</b>	<b>0,417</b>	<b>188,8</b>	<b>5,46</b>	<b>480,8 6</b>	<b>390,3</b>	<b>56,68</b>	<b>5,49</b>	<b>263,4</b>	<b>0,050 8</b>	<b>0,009 8</b>	<b>0,818</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1436,2 5</b>	<b>37,1 8</b>	<b>35,7 7</b>	<b>171,8</b>	<b>1163,4</b>	<b>0</b>	<b>40,71</b>	<b>0,713</b>	<b>0,681</b>	<b>326,2</b>	<b>8,475</b>	<b>648,8</b>	<b>554,3</b>	<b>81,88</b>	<b>10,25</b>	<b>391,6</b>	<b>0,079 8</b>	<b>0,010 1</b>	<b>1,35</b>

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															
<b>День 2</b>																				
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572,5</b>	<b>9,7</b>	<b>12,35</b>	<b>70,35</b>	<b>445,6</b>		<b>11,73</b>	<b>0,249</b>	<b>0,284</b>	<b>142,1</b>	<b>3,98</b>	<b>181,3</b>	<b>165,4</b>	<b>27,5</b>	<b>3,23</b>	<b>146,5</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,616</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>29,36</b>	<b>21,67</b>	<b>144</b>	<b>899,4</b>		<b>28,23</b>	<b>0,443</b>	<b>0,467</b>	<b>132,908</b>	<b>0,9027</b>	<b>415,96</b>	<b>436,6</b>	<b>103,3</b>	<b>5,34</b>	<b>399,76</b>	<b>0,0524</b>	<b>0,00554</b>	<b>0,87</b>
	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
		<b>138,75</b>	<b>2,22</b>	<b>0,83</b>	<b>3,05</b>	<b>20,5</b>		<b>8,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>12,3</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>4,02</b>	<b>6,1</b>	<b>1,24</b>	<b>47,8</b>	<b>0,008</b>	<b>0,00013</b>	<b>0,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1511,25</b>	<b>41,28</b>	<b>34,85</b>	<b>217,4</b>	<b>1366</b>	<b>0</b>	<b>48,76</b>	<b>0,752</b>	<b>0,861</b>	<b>287,3</b>	<b>4,883</b>	<b>616,9</b>	<b>606</b>	<b>136,9</b>	<b>9,81</b>	<b>594,1</b>	<b>0,0764</b>	<b>0,0071</b>	<b>1,676</b>

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>581,25</b>	<b>13,55</b>	<b>10,93</b>	<b>57,82</b>	<b>397,66</b>		<b>19,98</b>	<b>0,238</b>	<b>0,269</b>	<b>116,1</b>	<b>2,505</b>	<b>252</b>	<b>177,4</b>	<b>28,3</b>	<b>3,72</b>	<b>112,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,000</b>	<b>0,281</b>
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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>30,48</b>	<b>20,32</b>	<b>141,6</b>	<b>862</b>		<b>35,24</b>	<b>0,419</b>	<b>0,543</b>	<b>141,1</b>	<b>4,4727</b>	<b>373,86</b>	<b>443,9</b>	<b>78,35</b>	<b>5,57</b>	<b>288,16</b>	<b>0,0408</b>	<b>0,01354</b>	<b>0,811</b>
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1381,25</b>	<b>44,03</b>	<b>31,25</b>	<b>199</b>	<b>1260</b>	<b>0</b>	<b>55,22</b>	<b>0,657</b>	<b>0,812</b>	<b>257</b>	<b>6,978</b>	<b>625,9</b>	<b>621,3</b>	<b>106,7</b>	<b>9,29</b>	<b>400,66</b>	<b>0,0658</b>	<b>0,0136</b>	<b>1,092</b>

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>662,5</b>	<b>16,86</b>	<b>16,66</b>	<b>68,36</b>	<b>517,4</b>		<b>8,38</b>	<b>0,7</b>	<b>0,413</b>	<b>131,7</b>	<b>3,51</b>	<b>303,6</b>	<b>269,8</b>	<b>51,8</b>	<b>4,04</b>	<b>192,3</b>	<b>0,024</b>	<b>0,00543</b>	<b>0,7335</b>
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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>22,83</b>	<b>26,32</b>	<b>111,1</b>	<b>676,6</b>		<b>33,9</b>	<b>0,377</b>	<b>0,42</b>	<b>140,2</b>	<b>5,33</b>	<b>401,66</b>	<b>368,4</b>	<b>66,3</b>	<b>5,98</b>	<b>290,56</b>	<b>0,0305</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,5704</b>
	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
		<b>138,75</b>	<b>1,74</b>	<b>0,29</b>	<b>12,6</b>	<b>72,9</b>		<b>6,13</b>	<b>0,044</b>	<b>0,044</b>	<b>9,4</b>	<b>0</b>	<b>34,9</b>	<b>19,4</b>	<b>4,38</b>	<b>1,12</b>	<b>41,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,004</b>	<b>0,35</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1561,25</b>	<b>41,43</b>	<b>43,27</b>	<b>192,06</b>	<b>1267</b>	<b>0</b>	<b>48,41</b>	<b>1,121</b>	<b>0,877</b>	<b>281,3</b>	<b>8,84</b>	<b>740,2</b>	<b>657,6</b>	<b>122,5</b>	<b>11,1</b>	<b>524,6</b>	<b>0,0745</b>	<b>0,0115</b>	<b>1,6539</b>

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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>587,5</b>	<b>8,61</b>	<b>9,12</b>	<b>72,5</b>	<b>448,4</b>		<b>15,62 5</b>	<b>0,179</b>	<b>0,18</b>	<b>57,3</b>	<b>3,139</b>	<b>179,2</b>	<b>176,5 6</b>	<b>25,8</b>	<b>2,52</b>	<b>109,9</b>	<b>0,013 2</b>	<b>0,001</b>	<b>0,212 4</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>26,1 7</b>	<b>26</b>	<b>135,8</b>	<b>890,8</b>		<b>18,67</b>	<b>0,409</b>	<b>0,457</b>	<b>229,2</b>	<b>3,19</b>	<b>441,0 4</b>	<b>376,3</b>	<b>82,54</b>	<b>6,74</b>	<b>338,3 6</b>	<b>0,048 4</b>	<b>0,001</b>	<b>1,252</b>	
	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	
		<b>138,75</b>	<b>0,58</b>	<b>1,26</b>	<b>19,1</b>	<b>53,9</b>		<b>4,8</b>	<b>0,72</b>	<b>0,04</b>	<b>3,65</b>	<b>0</b>	<b>24,6</b>	<b>10,6</b>	<b>3,88</b>	<b>0,87</b>	<b>51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,002 7</b>	<b>0,18</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1546,3</b>	<b>35,3 6</b>	<b>36,3 8</b>	<b>227,4</b>	<b>1393</b>	<b>0</b>	<b>39,1</b>	<b>1,308</b>	<b>0,677</b>	<b>290,15</b>	<b>6,329</b>	<b>644,8</b>	<b>563,5</b>	<b>112,2</b>	<b>10,13</b>	<b>499,3</b>	<b>0,072</b>	<b>0,004 7</b>	<b>1,644</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>591,25</b>	<b>18,61</b>	<b>18,07</b>	<b>68,08</b>	<b>499,8</b>		<b>16,19</b>	<b>0,292</b>	<b>0,335</b>	<b>184,9</b>	<b>4,99</b>	<b>305,7</b>		<b>31,4</b>	<b>3,75</b>	<b>177,5</b>	<b>0,038</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,665</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,52</b>	<b>29,07</b>	<b>126,22</b>	<b>832,1</b>		<b>21,25</b>	<b>0,593</b>	<b>0,674</b>	<b>215,2</b>	<b>6,77</b>	<b>433,56</b>	<b>311</b>	<b>48,62</b>	<b>6,34</b>	<b>276,36</b>	<b>1,0348</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,823</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1391,25</b>	<b>46,13</b>	<b>47,14</b>	<b>194,3</b>	<b>1332</b>	<b>0</b>	<b>37,44</b>	<b>0,885</b>	<b>1,009</b>	<b>400,1</b>	<b>11,76</b>	<b>739,3</b>	<b>311</b>	<b>80,02</b>	<b>10,1</b>	<b>453,9</b>	<b>1,073</b>	<b>0,014</b>	<b>1,488</b>

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 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	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>546,25</b>	<b>7,5</b>	<b>8,36</b>	<b>52,74</b>	<b>329,46</b>		<b>15,83</b>	<b>0,21</b>	<b>0,243</b>	<b>61,29</b>	<b>0,745</b>	<b>149,9</b>	<b>112,8</b>	<b>24,1</b>	<b>2,59</b>	<b>109,7</b>	<b>0,023</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>28,89</b>	<b>39,79</b>	<b>106,63</b>	<b>891,5</b>		<b>27,02</b>	<b>0,52</b>	<b>0,587</b>	<b>167,1</b>	<b>3,17</b>	<b>455,76</b>	<b>501,8</b>	<b>92,21</b>	<b>6,31</b>	<b>519,46</b>	<b>0,042</b>	<b>0,00629</b>	<b>1,268</b>
Полдник																				
<b>Итого за полдник</b>																				
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1396,3</b>	<b>36,39</b>	<b>48,15</b>	<b>159,37</b>	<b>1221</b>	<b>0</b>	<b>42,85</b>	<b>0,73</b>	<b>0,83</b>	<b>228,39</b>	<b>3,915</b>	<b>605,66</b>	<b>614,6</b>	<b>116,31</b>	<b>8,9</b>	<b>629,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0063</b>	<b>1,618</b>



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 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>586,25</b>	<b>12,35</b>	<b>11,85</b>	<b>66,82</b>	<b>371,76</b>		<b>12,83</b>	<b>0,878</b>	<b>0,214</b>	<b>133,45</b>	<b>3,015</b>	<b>185,2</b>	<b>166,8</b>	<b>24,98</b>	<b>4,51</b>	<b>131,9</b>	<b>0,027</b>	<b>0,003</b>	<b>0,532</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>25,41</b>	<b>25,18</b>	<b>118,1</b>	<b>797,92</b>		<b>27,13</b>	<b>0,475</b>	<b>0,417</b>	<b>188,8</b>	<b>5,46</b>	<b>480,86</b>	<b>390,3</b>	<b>56,68</b>	<b>5,49</b>	<b>263,36</b>	<b>0,0508</b>	<b>0,0098</b>	<b>0,818</b>
Полдник																				
<b>Итого за полдник</b>																				
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1436,3</b>	<b>37,76</b>	<b>37,03</b>	<b>184,92</b>	<b>1169,7</b>	<b>0</b>	<b>39,96</b>	<b>1,353</b>	<b>0,631</b>	<b>322,25</b>	<b>8,475</b>	<b>666,06</b>	<b>557,1</b>	<b>81,66</b>	<b>10</b>	<b>395,3</b>	<b>0,0778</b>	<b>0,0128</b>	<b>1,35</b>

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)	
<b>День 9</b>																					
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572,5</b>	<b>9,7</b>	<b>12,35</b>	<b>70,35</b>	<b>445,6</b>		<b>11,73</b>	<b>0,249</b>	<b>0,284</b>	<b>142,1</b>	<b>3,98</b>	<b>181,3</b>	<b>165,4</b>	<b>27,5</b>	<b>3,23</b>	<b>146,5</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,616</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>29,36</b>	<b>21,67</b>	<b>144</b>	<b>899,4</b>		<b>28,23</b>	<b>0,443</b>	<b>0,467</b>	<b>132,908</b>	<b>0,9027</b>	<b>415,96</b>	<b>436,6</b>	<b>103,3</b>	<b>5,34</b>	<b>399,76</b>	<b>0,0524</b>	<b>0,00554</b>	<b>0,87</b>	
	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	
		<b>138,75</b>	<b>2,22</b>	<b>0,83</b>	<b>3,05</b>	<b>20,5</b>		<b>8,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>12,3</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>4,02</b>	<b>6,1</b>	<b>1,24</b>	<b>47,8</b>	<b>0,008</b>	<b>0,00013</b>	<b>0,19</b>	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ</b>		<b>1511,3</b>	<b>41,28</b>	<b>34,85</b>	<b>217,4</b>	<b>1366</b>	<b>0</b>	<b>48,8</b>	<b>0,752</b>	<b>0,861</b>	<b>287,3</b>	<b>4,883</b>	<b>616,86</b>	<b>606,02</b>	<b>136,9</b>	<b>9,81</b>	<b>594,1</b>	<b>0,0764</b>	<b>0,0071</b>	<b>1,676</b>	

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)															
<b>День 10</b>																				
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>581,25</b>	<b>13,55</b>	<b>10,93</b>	<b>57,82</b>	<b>397,66</b>		<b>19,98</b>	<b>0,238</b>	<b>0,269</b>	<b>116,09</b>	<b>2,505</b>	<b>252</b>	<b>177,4</b>	<b>28,3</b>	<b>3,72</b>	<b>112,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,000</b>	<b>0,281</b>
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	0,003	0,000	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	0,001	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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>30,48</b>	<b>20,32</b>	<b>141,6</b>	<b>862</b>		<b>35,24</b>	<b>0,419</b>	<b>0,543</b>	<b>141,108</b>	<b>4,4727</b>	<b>373,86</b>	<b>443,9</b>	<b>78,35</b>	<b>5,57</b>	<b>288,16</b>	<b>0,0408</b>	<b>0,01354</b>	<b>0,811</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1381,3</b>	<b>44,03</b>	<b>31,25</b>	<b>199,42</b>	<b>1259,7</b>	<b>0</b>	<b>55,22</b>	<b>0,657</b>	<b>0,812</b>	<b>257,2</b>	<b>6,9777</b>	<b>625,86</b>	<b>621,3</b>	<b>106,65</b>	<b>9,29</b>	<b>400,66</b>	<b>0,0658</b>	<b>0,0136</b>	<b>1,092</b>

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															
<b>День 11</b>																				
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>662,5</b>	<b>16,86</b>	<b>16,66</b>	<b>68,36</b>	<b>517,4</b>		<b>8,38</b>	<b>0,7</b>	<b>0,413</b>	<b>131,7</b>	<b>3,51</b>	<b>303,6</b>	<b>269,8</b>	<b>51,8</b>	<b>4,04</b>	<b>192,3</b>	<b>0,024</b>	<b>0,00543</b>	<b>0,7335</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>22,83</b>	<b>26,32</b>	<b>111,1</b>	<b>676,6</b>		<b>33,9</b>	<b>0,377</b>	<b>0,42</b>	<b>140,2</b>	<b>5,33</b>	<b>401,66</b>	<b>368,4</b>	<b>66,3</b>	<b>5,98</b>	<b>290,56</b>	<b>0,0305</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,5704</b>
	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
		<b>138,75</b>	<b>1,74</b>	<b>0,29</b>	<b>12,6</b>	<b>72,9</b>		<b>6,13</b>	<b>0,044</b>	<b>0,044</b>	<b>9,4</b>	<b>0</b>	<b>34,9</b>	<b>19,4</b>	<b>4,38</b>	<b>1,12</b>	<b>41,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,004</b>	<b>0,35</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1561,3</b>	<b>41,43</b>	<b>43,27</b>	<b>192,06</b>	<b>1266,9</b>	<b>0</b>	<b>48,4</b>	<b>1,121</b>	<b>0,877</b>	<b>281,3</b>	<b>8,84</b>	<b>740,2</b>	<b>657,6</b>	<b>122,5</b>	<b>11,14</b>	<b>524,56</b>	<b>0,075</b>	<b>0,0115</b>	<b>1,6539</b>

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>587,5</b>	<b>8,61</b>	<b>9,12</b>	<b>72,5</b>	<b>448,4</b>		<b>15,625</b>	<b>0,179</b>	<b>0,18</b>	<b>57,3</b>	<b>3,139</b>	<b>179,2</b>	<b>176,56</b>	<b>25,8</b>	<b>2,52</b>	<b>109,9</b>	<b>0,0132</b>	<b>0,001</b>	<b>0,2124</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>26,17</b>	<b>26</b>	<b>135,8</b>	<b>890,8</b>		<b>18,67</b>	<b>0,409</b>	<b>0,457</b>	<b>229,2</b>	<b>3,19</b>	<b>441,04</b>	<b>376,3</b>	<b>82,54</b>	<b>6,74</b>	<b>338,36</b>	<b>0,0484</b>	<b>0,001</b>	<b>1,252</b>
	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
		<b>138,75</b>	<b>0,58</b>	<b>1,26</b>	<b>19,1</b>	<b>53,9</b>		<b>4,8</b>	<b>0,72</b>	<b>0,04</b>	<b>3,65</b>	<b>0</b>	<b>24,6</b>	<b>10,6</b>	<b>3,88</b>	<b>0,87</b>	<b>51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0027</b>	<b>0,18</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1546,25</b>	<b>35,36</b>	<b>36,38</b>	<b>227,4</b>	<b>1393,1</b>	<b>0</b>	<b>39,095</b>	<b>1,308</b>	<b>0,677</b>	<b>290,15</b>	<b>6,329</b>	<b>644,84</b>	<b>563,46</b>	<b>112,22</b>	<b>10,13</b>	<b>499,26</b>	<b>0,0716</b>	<b>0,0047</b>	<b>1,7824</b>

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>632,5</b>	<b>17,36</b>	<b>18,34</b>	<b>76,38</b>	<b>541,8</b>		<b>14,89</b>	<b>0,248</b>	<b>0,349</b>	<b>172,58</b>	<b>4,99</b>	<b>290</b>	<b>49,2</b>	<b>4,45</b>	<b>171,3</b>	<b>0,0308</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,6378</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>22,32</b>	<b>22,77</b>	<b>85,22</b>	<b>646,1</b>		<b>19,07</b>	<b>0,423</b>	<b>0,494</b>	<b>49,06</b>	<b>1,06</b>	<b>269,66</b>	<b>306</b>	<b>68,99</b>	<b>4,84</b>	<b>413,26</b>	<b>0,1178</b>	<b>0,009</b>	<b>0,563</b>
	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
		<b>138,75</b>	<b>1,97</b>	<b>0,27</b>	<b>11,5</b>	<b>40</b>		<b>9,7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>15,2</b>	<b>0</b>	<b>49,9</b>	<b>24,6</b>	<b>3,8</b>	<b>0,44</b>	<b>34,1</b>	<b>0,009</b>	<b>0</b>	<b>0,029</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1531,3</b>	<b>41,65</b>	<b>41,38</b>	<b>173,1</b>	<b>1227,9</b>	<b>0</b>	<b>43,66</b>	<b>0,751</b>	<b>0,883</b>	<b>236,84</b>	<b>6,05</b>	<b>609,56</b>	<b>330,6</b>	<b>121,99</b>	<b>9,73</b>	<b>618,66</b>	<b>0,1576</b>	<b>0,0133</b>	<b>1,2298</b>

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)															
<b>День 14</b>																				
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>546,25</b>	<b>7,5</b>	<b>8,36</b>	<b>52,74</b>	<b>329,46</b>		<b>15,83</b>	<b>0,21</b>	<b>0,243</b>	<b>61,29</b>	<b>0,745</b>	<b>149,9</b>	<b>112,8</b>	<b>24,1</b>	<b>2,59</b>	<b>109,7</b>	<b>0,023</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>28,89</b>	<b>39,79</b>	<b>106,63</b>	<b>891,5</b>		<b>27,02</b>	<b>0,52</b>	<b>0,587</b>	<b>167,1</b>	<b>3,17</b>	<b>455,76</b>	<b>501,8</b>	<b>92,21</b>	<b>6,31</b>	<b>519,46</b>	<b>0,042</b>	<b>0,00629</b>	<b>1,268</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1396,3</b>	<b>36,39</b>	<b>48,15</b>	<b>159,37</b>	<b>1221</b>	<b>0</b>	<b>42,85</b>	<b>0,73</b>	<b>0,83</b>	<b>228,39</b>	<b>3,915</b>	<b>605,66</b>	<b>614,6</b>	<b>116,3</b>	<b>8,9</b>	<b>629,16</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0063</b>	<b>1,618</b>

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)
<b>День 15</b>																				
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>586,25</b>	<b>12,35</b>	<b>11,85</b>	<b>66,82</b>	<b>371,76</b>		<b>12,83</b>	<b>0,878</b>	<b>0,214</b>	<b>133,45</b>	<b>3,015</b>	<b>185,2</b>	<b>166,8</b>	<b>24,98</b>	<b>4,51</b>	<b>131,9</b>	<b>0,027</b>	<b>0,003</b>	<b>0,532</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>25,67</b>	<b>29,9</b>	<b>141,55</b>	<b>918,62</b>		<b>21,12</b>	<b>0,548</b>	<b>0,469</b>	<b>248,6</b>	<b>6,48</b>	<b>543,06</b>	<b>437,9</b>	<b>96,89</b>	<b>5,04</b>	<b>401,86</b>	<b>0,0528</b>	<b>0,00991</b>	<b>0,828</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1436,25</b>	<b>38,02</b>	<b>41,75</b>	<b>208,37</b>	<b>1290,4</b>	<b>0</b>	<b>33,95</b>	<b>1,426</b>	<b>0,683</b>	<b>382,05</b>	<b>9,495</b>	<b>728,26</b>	<b>604,7</b>	<b>121,87</b>	<b>9,55</b>	<b>533,76</b>	<b>0,0798</b>	<b>0,0129</b>	<b>1,36</b>



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															
<b>День 16</b>																				
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 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572,5</b>	<b>9,7</b>	<b>12,35</b>	<b>70,35</b>	<b>445,6</b>		<b>11,73</b>	<b>0,249</b>	<b>0,284</b>	<b>142,1</b>	<b>3,98</b>	<b>181,3</b>	<b>165,4</b>	<b>27,5</b>	<b>3,23</b>	<b>146,5</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,616</b>
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 ( 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	0,0006	0,25
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,86</b>	<b>24,97</b>	<b>114,9</b>	<b>762,8</b>		<b>23,43</b>	<b>0,483</b>	<b>0,527</b>	<b>263,2</b>	<b>1,4</b>	<b>472,96</b>	<b>460,9</b>	<b>85,63</b>	<b>4,43</b>	<b>478,66</b>	<b>0,0498</b>	<b>0,0056</b>	<b>1,113</b>
	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
		<b>138,75</b>	<b>2,22</b>	<b>0,83</b>	<b>3,05</b>	<b>20,5</b>		<b>8,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>12,3</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>4,02</b>	<b>6,1</b>	<b>1,24</b>	<b>47,8</b>	<b>0,008</b>	<b>0,00013</b>	<b>0,371</b>
<b>ИТОГО за ДЕНЬ</b>		<b>1511,25</b>	<b>39,78</b>	<b>38,15</b>	<b>188,3</b>	<b>1228,9</b>	<b>0</b>	<b>43,96</b>	<b>0,792</b>	<b>0,921</b>	<b>417,6</b>	<b>5,38</b>	<b>673,86</b>	<b>630,32</b>	<b>119,23</b>	<b>8,9</b>	<b>672,96</b>	<b>0,0738</b>	<b>0,0071</b>	<b>2,1</b>

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)															
<b>День 17</b>																				
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. 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>581,25</b>	<b>13,55</b>	<b>10,93</b>	<b>57,82</b>	<b>397,66</b>		<b>19,98</b>	<b>0,238</b>	<b>0,269</b>	<b>116,09</b>	<b>2,505</b>	<b>252</b>	<b>177,4</b>	<b>28,3</b>	<b>3,72</b>	<b>112,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,281</b>
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.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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>25,98</b>	<b>24,42</b>	<b>114,7</b>	<b>747,7</b>		<b>32,54</b>	<b>0,419</b>	<b>0,573</b>	<b>201,8</b>	<b>6,72</b>	<b>447,86</b>	<b>370,8</b>	<b>46,86</b>	<b>4,59</b>	<b>226,46</b>	<b>0,0612</b>	<b>0,01322</b>	<b>0,951</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1381,25</b>	<b>39,53</b>	<b>35,35</b>	<b>172,52</b>	<b>1145,4</b>	<b>0</b>	<b>52,52</b>	<b>0,657</b>	<b>0,842</b>	<b>317,89</b>	<b>9,225</b>	<b>699,86</b>	<b>548,2</b>	<b>75,16</b>	<b>8,31</b>	<b>338,96</b>	<b>0,0862</b>	<b>0,0133</b>	<b>1,232</b>

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)															
<b>День 18</b>																				
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>672,5</b>	<b>17,57</b>	<b>15,53</b>	<b>66,36</b>	<b>501,2</b>		<b>10,88</b>	<b>0,708</b>	<b>0,441</b>	<b>133,8</b>	<b>2,035</b>	<b>330</b>	<b>262,5</b>	<b>49,9</b>	<b>4,05</b>	<b>172,3</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0042</b>	<b>0,3935</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>24,53</b>	<b>24,92</b>	<b>98,8</b>	<b>575,6</b>		<b>29,72</b>	<b>0,307</b>	<b>0,52</b>	<b>269,2</b>	<b>2,73</b>	<b>301,56</b>	<b>328,8</b>	<b>117,6</b>	<b>5,18</b>	<b>386,16</b>	<b>0,0235</b>	<b>0,019</b>	<b>1,5804</b>
	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
		<b>138,75</b>	<b>1,74</b>	<b>0,29</b>	<b>12,6</b>	<b>72,9</b>		<b>6,13</b>	<b>0,044</b>	<b>0,044</b>	<b>9,4</b>	<b>0</b>	<b>34,9</b>	<b>19,4</b>	<b>4,38</b>	<b>1,12</b>	<b>41,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,004</b>	<b>0,35</b>
		<b>1571,25</b>	<b>43,8</b>	<b>40,74</b>	<b>177,8</b>	<b>1150</b>		<b>46,73</b>	<b>1,059</b>	<b>1,005</b>	<b>412,4</b>	<b>4,765</b>	<b>666,5</b>	<b>610,7</b>	<b>172</b>	<b>10,35</b>	<b>600,2</b>	<b>0,066</b>	<b>0,027</b>	<b>2,324</b>

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)															
<b>День 19</b>																				
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>587,5</b>	<b>8,61</b>	<b>9,12</b>	<b>72,5</b>	<b>448,4</b>		<b>15,625</b>	<b>0,179</b>	<b>0,18</b>	<b>57,3</b>	<b>3,139</b>	<b>179,2</b>	<b>176,56</b>	<b>25,8</b>	<b>2,52</b>	<b>109,9</b>	<b>0,0132</b>	<b>0,001</b>	<b>0,2124</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>26,17</b>	<b>26</b>	<b>135,8</b>	<b>890,8</b>		<b>18,67</b>	<b>0,409</b>	<b>0,457</b>	<b>229,2</b>	<b>3,19</b>	<b>441,04</b>	<b>376,3</b>	<b>82,54</b>	<b>6,74</b>	<b>338,36</b>	<b>0,0484</b>	<b>0,001</b>	<b>1,252</b>
	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
		<b>138,75</b>	<b>0,58</b>	<b>1,26</b>	<b>19,1</b>	<b>53,9</b>		<b>4,8</b>	<b>0,72</b>	<b>0,04</b>	<b>3,65</b>	<b>0</b>	<b>24,6</b>	<b>10,6</b>	<b>3,88</b>	<b>0,87</b>	<b>51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0027</b>	<b>0,18</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1546,3</b>	<b>35,36</b>	<b>36,38</b>	<b>227,4</b>	<b>1393,1</b>	<b>0</b>	<b>39,095</b>	<b>1,308</b>	<b>0,677</b>	<b>290,15</b>	<b>6,329</b>	<b>644,84</b>	<b>563,46</b>	<b>112,22</b>	<b>10,13</b>	<b>499,26</b>	<b>0,0716</b>	<b>0,0047</b>	<b>1,6444</b>

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)															
<b>День 20</b>																				
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>546,25</b>	<b>7,5</b>	<b>8,36</b>	<b>52,74</b>	<b>329,46</b>		<b>15,83</b>	<b>0,21</b>	<b>0,243</b>	<b>61,29</b>	<b>0,745</b>	<b>149,9</b>	<b>112,8</b>	<b>24,1</b>	<b>2,59</b>	<b>109,7</b>	<b>0,023</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>29,38</b>	<b>39,77</b>	<b>140,16</b>	<b>988,5</b>		<b>15,58</b>	<b>0,453</b>	<b>0,485</b>	<b>302,7</b>	<b>1,64</b>	<b>492,26</b>	<b>504,4</b>	<b>118,4</b>	<b>6</b>	<b>526,16</b>	<b>0,0396</b>	<b>0,00518</b>	<b>1,048</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1396,3</b>	<b>36,88</b>	<b>48,13</b>	<b>192,9</b>	<b>1318</b>	<b>0</b>	<b>31,41</b>	<b>0,663</b>	<b>0,728</b>	<b>363,99</b>	<b>2,385</b>	<b>642,16</b>	<b>617,2</b>	<b>142,5</b>	<b>8,59</b>	<b>635,86</b>	<b>0,0626</b>	<b>0,0052</b>	<b>1,398</b>